

Solvikingen

Nr 1, 2012, årg. 50



Frank kom nyligen till världen och den femtioåriga Solvikingen skall lämna för att uppstå i annan skepnad. Mer om Franks ankomst på sidan 7.

Solvikingens upphör som papperstidning

Detta nummer av tidningen är det sista i pappersform. Styrelsen beslöt i slutet av förra året på mitt förslag att övergå till webbutgåva. Redan i nr 1 av 2004 föreslog jag att tidningen skulle bli elektronisk som kunde uppdateras varje dag. Sedan dess har mycket hänt inom IT-tekniken och hur Solvikingen kommer att te sig framöver kan jag inte se framför mig. Jonas Boman, som är en av dem som jobbar med nya hemsidan, presenterar på sidan 13 sina tankar om den och tidningen. För mig som redigerat tidningen i mer än tio år är det blott att tacka för den tiden, som varit mycket spännande, lärorik och fördjupat mina relationer med klubben och dess medlemmar.

Kurt Karlsson, red



Erik Östbye, som avled i mars förra året, var en av Sveriges främsta maratonlöpare och initiativtagare till Solvikingarna, hedrades av klubben med att få pryda Sylvestermedaljen.

Ordförandens rader

När jag i Juni 2007 var i Skåne på semester så ringde några kompisar mig och berättade om Solvikingarna. De hade varit med på några provträningar och det var så skoj, de skickade mig program o tider. Jag tyckte inte att jag var tillräckligt duktig för att gå med och sedan var jag ju absolut ingen föreningsmänniska (trodde jag?).

Som sagt jag gick med och provtränade (det var ju gratis) men efter varje pass i början så tänkte jag aldrig mer men det var ändå nåt som lockade mig tillbaks till träningarna. Bl a alla trevliga människor, duktiga tränare som coachade. Där måste jag ge Frank Brodin en extra stjärna som fick mig att tro att visst kunde jag bli bättre. Ni ska veta att jag var så långt efter ibland på passen att jag trodde de skulle tappa bort mig i skogen. Tack vare hjälp/coachning av mer erfarna medlemmar så kom man alltid tillbaks till stugan. Det är nåt vi ska ta fasta vid o fortsätta med att stötta/uppmuntra varandra, alla har vi dåliga dagar ibland.

Efter snart 5 år i klubben är jag nu den andra kvinnliga hövdingen i klubben efter Helén Freyschuss. Tack Hélen för det jättejobb du och styrelsen lagt ner under dessa år med bl a stugombyggnationen.

Man måste våga tänkte jag när jag efter en hel del funderingar tackade ja till detta förtroende att bli ordf. Jag har ju inte suttit med i styrelsen så det blir ett oskrivet kort som kastar sig in i den här rollen. Men jag är inte så orolig utan ser verkligen fram emot att få ratta detta tillsammans med de övriga i styrelsen och klubbens medlemmar. Med en sådan fantastisk styrelse och klubb att jobba med så kan det bara bli bra.

Några rader om mig själv, jag är 53 år strax, bor på Wieselgrensplatsen. Jag jobbar på Volvo sen 1978, för drygt 2 år sedan lämnade jag Försäljning och började på Inköp/motor. Älskar att träna och framförallt att träna andra så det kommer jag att fortsätta med. Att träna andra ger så mycket positiv energi som är viktigt att få med sig i livet. I och med att jag fortsätter som tränare blir jag också på det sättet en närvarande/tillgänglig ordförande. Resten av min lediga tid ägnas åt resor och att umgås med de vänner som jag ännu inte lockat ut i löparspår.

Vad har vi för planer så här i starten i nya styrelsen jo, bl a kommer vi att fortsätta med påbörjade projekt som ex ny hemsida. Vårtävlingarna hägrar och arbetet med Midnattsloppet med lite annorlunda upplägg har påbörjats där vi får hjälp av Helén F. Vi kommer att fortsatt jobba tätt med tränargruppen som är vårt «nav» i klubben och även finnas som stöd för de olika arbetsgrupperna som gör ett jättejobb. Vi kommer också att göra vissa förbättringar och fortsätta att rusta upp i stugan.

Det som är viktigt är att vi alla fortsätter att vara delaktiga så mycket vi hinner och orkar så vi fortsatt har den goa stämning och goda rykte som löparklubb i GBG. Klubbens styrka ligger hos oss medlemmar och bl a det ideella arbete vi bidrar med. Vi behöver all input vi kan få från er medlemmar om idéer, förbättringsförslag, synpunkter (både bra o dåliga).

Mig lägger ni krokben för när som helst, ni träffar mig så gott som varje vecka. Ni får gärna maila mig också på dorisrunner@hotmail.com.

Nu längtar vi till Vårtävlingarna, anmälan både till loppet o till funktionärsupdrag finns på hemsidan. Glöm inte.... detta är en klubb för alla löpare från "lugna favoriter till de snabbfotade", alla lika viktiga "ung som lite äldre". Alla ska känna att de är välkomna och få vad de behöver för sin träning plus lite till. Viktigt också att vi fortsätter som tidigare att ta hand om nya medlemmar på ett bra sätt.

Tack igen för all feedback jag fått för min kommande roll som ordförande, det värmer verkligen. Ser fram emot ett spännande 2012 med mycket bra träning, kul tävlingar och massor av humor,skratt och god trivsel.

Din ordförande, Lena "Doris"



Solvikingarna

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

Kansli

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

Ordförande: Lena Larsson

Hårdvallsgatan 7 D
41718 Göteborg
dorisrunner@hotmail.com

Vice ordförande: Jonas Boman

Gröna Annas gata 17
41708 Göteborg
jonas.boman@gmail.com

Sekreterare: Åsa Nilsson

Paradisgatan 27 O
41316 Göteborg
aasabfnilsson@gmail.com

Kassör: Stefan Litzén

Skomakaregården 25
423 55 Torslanda
stefan.litzen@gmail.com

Ledamöter:

Thony Edelborg
Jörgen Feltenby
Lars Teljä

Kansliets öppettider:

Måndagar, Tisdagar och Torsdagar
kl. 14.00 - ca 20.00

Solvikingen

Ansvarig utgivare:

Gunnar Olsson
gunnar.olsson46@comhem.se
031-877924; 070-5760309

Redaktör:

Kurt Karlsson
Ängås Gård 12. 42147 Västra Frölunda
031-29 43 38; 070-3294338
kurt@kurt.se

Tryck:

Combi-Tryck HB

Utgivningsbevisnr: 28 527



Grattis på
födelse-
dagen!

- 55 år 20 mars Lars Sjöland
 30 mars Jaana Jobe
 16 maj Brian Sexton
- 50 år **16 mars Gunnar Hedlund**
 30 mars Kristina Schultz
- 45 år 4 april Åsa Andersson
 24 april Anders Kadmark
 28 april Teresia von Sicard
 14 maj Patrick Wallin
 19 maj Göran Sander
 2 juni Fredrik Johansson
 13 juni Eva Lindh
- 40 år 19 maj Rickard Varnfors
- 35 år 8 april Camilla Carlström
- 30 år 28 feb. Malin Wallander
 18 mars Sofia Johansson
 19 mars Charlotte Johannesdotter
 14 april Cecilia Emanuelsson
- 15 år 16 maj Felix Löytynoja



*Gunnar
grunnar:*

Nuförtiden ställer jag
klockan bara på lörda-
garna för att inte missa
långpasset.



Helena Gutter, Tomas Hägg Kajsa Bryntesson, Pär Nässlander, Nina Adam, Angela Antonsson, Lars Järvesjö, Mats Gerlam, Anna Bredberg, Siri Johnsson Ohrankämnen, Sigrid Thunberg, Hjalmar Thunberg, Peter Roos, Emelie Roos, Alexander Roos, Cecilia Roos, Irja Sandin, Sebastian Dellve, Fredrik Särnström, Hilding Nilsson och Håkan Börjesson.

Medlemsinfo

Observera att alla medlemmar förväntas ställa upp minst två gånger per år som funktionär i någon av våra öppna tävlingar Vårtävlingarna, Midnattsloppet, Göteborg marathon eller Sylvesterloppet. Kvalificerande är också våra fyra klubbmästerskap och Göteborgs friidrottsförbunds arrangemang, t ex Göteborgs-Varvet.

Du vet väl att du kan lägga in en bild i medlemsregistret? Gör det för att underlätta identifiering. Kolla också att dina uppgifter är korrekta och kompletta under "Ändra i medlemsregistret".

Nya medlemmar uppmuntras ändra klubb till Solvikingarna om ni redan är anmälda till t ex GöteborgsVarvet, Stockholm marathon eller Lidingöloppet. Kontakta arrangören eller gör ändringen direkt på deras hemsida.

Utträdda

Frida Pettersson, Pelle Melander, Stefan Borg, Ove Forsberg och Brian Sexton.

Medlemsantal

Vid presstopp 361 inklusive familjemedlemmar.

Klädgruppen informerar

Gruppen tillsattes för att skapa ett långsiktigt samarbete mellan Solvikingarna och en leverantör av funktionskläder. Klädgruppen har träffats för möten i stugan både innan och efter träning med start hösten 2011. Vi är närmare målet men inte helt i hamn än.

En tävlingsdräkt i form av linne och shorts kommer presenteras under våren 2012. Senare under året kommer efterfrågan på träningskläder undersökas.

Klädgruppen består av Bibbi Lind, Johan Lagerqvist, Mats Perelius och Emma Åhberg.

Vid pennan **Emma Åhberg**



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 Nybörjargrupp:

Fokus på löpskolning, teknik, taktik m.m och social samvaro. Varvat med smidighet typ skogsterräng, styrka och löpning av varierande slag. Vissa måndagar gemensam träning med båda grupperna.

Måndag 17:30-18:30 Fortsättningsgruppen:

Fokus på lite tuffare träning med intervaller och backträning. Styrka och spänst samt löpskolning och social samvaro.

Tisdag 18:00-19:30 Tävlingsgruppen:

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

Tisdag 18:00-19:30 Tävling Elit:

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

Torsdag 18:00-19:30 Distansträning,

Kvällen då vi alla kan träffas.

Vi delar upp oss i olika grupper. Per grupp gäller att man bör klara av att springa en (platt) mil på viss tid.

Basgruppen: Milen på 46 min, ur den bryter 2 snabbare grupper ut med tids-krav 42 min och 38 min.

Mellangruppen: Milen på 52 min.

Lugna gruppen: Milen på 60 min.

För alla tidskrav gäller att man ska klara av dom även när det inte är tävling.

Lördag 10:00-12:00 LSD (lång sakta distans) i lugnare tempo i 2 grupper. 2 timmar där man tror sig klara sträckan på 18 km.

1,5 timmar där man tror sig klara sträckan på 13 km.

Söndag 10:00-12:00 LSD i två timmar - det blir ca 22 km.

Man ska ha klarat eller planerar klara Göteborgsvarvet på ca 1:45.

Söndag 09:00-12:00 LSD (lång sakta distans) i tre timmar det blir ungefär 33 kilometer. För dig som funderar på maraton. Ej varje söndag. Kontrollera i Gästboken på hemsidan (om du men ingen annan är på plats: spring 50 min och följ sedan med 2-timmarsgruppen). Bilder på alla våra tränare finns under fliken Arbetsgrupper på hemsidan. Vi har åldersgräns 16 år utan målmans sällskap och krav att inte använda hörlurar etc. Icke medlemmar är välkomna att prova på, bara att dyka upp. I stugan finns möjlighet till dusch och bastu. måndags- och torsdagsträningen serveras mackor, dricka och kaffe (15:-). För mer information, ta kontakt med vårt kansli eller kom upp till vår stuga en träningskväll.



Några ord om en flytt...

Det var arbetet som fick mej och familjen att hamna i Göteborg. Efter sex år som fystränare i IFK Göteborgs a-lag där jag har haft en mycket lärorik tid så började vi längta hem till Östergötland.

Allt gick väldigt fort när IFK Norrköping ville anställa mig, problemet var att jag fortfarande hade ett år kvar på kontraktet med Blåvitt. Jag berättade för min chef Håkan Mild och fick ett ok från honom att bryta kontraktet i förtid vilket jag är mycket tacksam för. Min fru är från Norrköping och jag har två döttrar som ville kunna träffa mormor och morfar samt kusinerna lite oftare.

Den 21 november var sista arbetsdagen i Göteborg. Dagen efter var det avskeds-fika i klubbstugan med Gunnar och Kent samt inköp av en Solviking-jacka, för att använda under träningsrundorna i Vrinnevi skogen, Norrköping. Jag har inte haft en tanke på att lämna Solvikingarna bara för att jag flyttar.

Jag är oerhört glad över de tre åren då jag har varit medlem i Solvikingarna. Nya kompisar och extra motivation att träna är något som jag sätter stort värde vid.

Förhoppningsvis dyker jag upp på något KM i år när det allsvenska spelprogrammet tillåter.

Mvh, **Jonas Hellberg**



Bislett 24-timmars

Barbro Nilsson, vår äldsta ultralöperska, har ännu en gång sprungit 18 mil på sin favoritarena.

Äntligen, den 26-27 november 2011, var det dags för Bislett igen! I tre år hade jag väntat på att få komma dit igen. 2008 var senaste gången. Året därpå skulle det inte bli något lopp, pga av ombyggnad. 2010 var jag anmäld, men blev sjuk. Men nu kom jag alltså iväg.

Skövde 24-timmars i augusti gick inte så bra. Jag hade räknat med ett betydligt bättre resultat än de 147,5 km jag lyckades springa ihop. Så nu hade jag min chans att ta revansch. Det hade jag också sagt officiellt att jag skulle göra.

Loppet startade kl 10 på lördagen. Jag var på Bislett en timma innan för att hälsa på kompisar, hämta nummerlapp och ställa ut min lilla låda med lite personliga godsaker att ha under loppet.

För övrigt räcker arrangörens mat- och dryckesservice väl till. Det serverades varm mat vid vissa tider och det fanns hela tiden smörgåsar, frukt och diverse småplock.

Det är alltid roligt att komma till Bislett. Detta var fjärde gången. Ca 120 löpare var anmälda. Det blev många glada återseenden och prat innan det var dags för start.

Stämningen var som vanligt på topp. Alla löpare hade fått skicka in önskelåtar som DJ Peter Leira spelade för oss. Jag fick min önskelåt "Working on a Dream" med Bruce Springsteen spelad för mig i början avloppet. Nu efter ombyggnaden kunde man höra musiken runt hela banan, tidigare fanns bara högtalare vid varvningen. Temperaturen hade också höjts efter att man byggt in den tidigare kalla delen av banan och detta resulterade i att det blev ganska svettigt efter några timmar. Men det

fanns en öppen dörr och där man kunde svalka sig.

Jag försökte dela upp loppet i 4 stycken 6-timmarsperioder. Sprang jag i genomsnitt 45 km varje period skulle det bli 180 km. Jag hade klarat något över denna distans 2008. Lätt? Ja, i teorin är det väldigt lätt. Men det går ofta lite för fort i början (efter 12 timmar hade jag 96,6 km) och den tredje och fjärde 6-timmarsperioden kan då

timmarna gick ganska trögt, men jag tänkte att jag får göra det bästa av situationen. Efter 23 timmar hade jag 172 km och det låter ju inte alltför svårt att springa 8 km på en timma. Men de sista 8 km är en helt annan sak än de 8 första. Men jag såg en liten chans att klara det uppsatta målet och fick ny energi när klockan närmade sig 10 på söndag förmiddag. Publiken hejade på och alla löpare som var kvar på banan började

spurta och det gick riktigt snabbt (allt är relativt) på slutet. När slutsignalen gick var jag inte helt säker på om jag hade passerat 18-milsgränsen, men det visade sig att jag hade uppnått mitt mål med liten, men tillräcklig marginal.

Äntligen var dygnet över, jag var riktigt nöjd och jag hade tagit revansch på mitt dåliga resultat från Skövde. Det har alltid gått bra de gånger jag sprungit på Bislett. Jag tror att det hade betydelse för den positiva förväntan jag hade. Den mentala inställningen betyder mycket, liksom påhejning både från andra löpare och från publiken.

Det gjordes lysande prestationer på Bislett under detta dygn. Maria

Jonsson vann damernas på 211,7 km, tvåa kom Laila Öjefelt på dryga 20 mil. Båda var debutanter i sammanhanget. Samtliga vinnare i herrklassen klarade 200 km med god marginal. Längst kom Steve Holyoak med 226,7 km.

Det var några timmar tills tåget skulle gå, så vi gick ett gäng till Centralstationen och åt hamburgare och sedan till ett kafé och drack kaffe latte och åt bakelser. Gott och välförtjänt!

Min hemresa skulle gå via Södertälje och därifrån med nattåg via Hässleholm till Lessebo.

Längre än till Södertälje kom jag inte pga av stormen i södra Sverige. Det blev övernattnings på Scandic Hotell (dyrt för SJ) och efter en utmärkt hotellfrukost nästa morgon blev det hemresa utan omvägar.



Barbro Nilsson varvas av vinnaren, Maria Jansson.

kännas lång och trög. Men som alltid i ett så här långt lopp går det upp och ner. Jag hade några svackor, men inga allvarliga. Några gånger tog jag korta pauser. Det hjälpte och jag kände mig piggare efter ett sådant litet avbrott.

Efter hand som dygnet går blir det mera plats på banan. Många sover en stund eller hoppar av innan tiden är ute. Det är just det som är charmen med ett tidslopp. Alla kan vara med. De allra bästa löparna springer hela tiden och kommer långt över 200 km, medan andra kanske omväxlande går, småjoggar och tar flera sovpauser under dygnet och nöjer sig med en betydligt kortare sträcka.

Tiden gick och jag blev alltmer tveksam till att jag skulle klara 180, de sista

Hur hamnade jag här?

Av Sara Birgersson

När jag var yngre var jogga det absolut värsta man kunde göra. Det fanns inget jobbigare. Det gick bara inte. Jag gick och småsprang om vartannat när gym-



paläraren tvingade ut oss i slingan i min hemstad Varberg. En dag, efter en sån ren pina till gympalettektion, gick jag hem till min regelbundet joggande mor och ifrågasatte varför i hela friden hon sprang så mkt. Hon svarade något i stil med att "det är helt underbart att springa genom vackra Varberg, njuta av utsikten och må bra". Jag förstod inte då hur det skulle kunna vara möjligt att både njuta av utsikten samtidigt som man koncentrerar sig på hur jobbigt det är att jogga, och än mindre hur man skulle kunna må bra av det hela. Mamma försäkrade mig om att även jag kommer kunna göra det om jag bara tränar lite. Så jag började jogga.

I flera år tränade jag på egen hand och insåg ganska snabbt hur bra jag mådde av det. Distanserna var max 5km, vilket jag var jättenöjd med. Jag bodde då i Malmö och hade som löfte att om jag någon gång flyttar till Göteborg så måste jag springa Göteborgs-varvet, vilket fungerade ungefär som enda anledningen till att aldrig flytta till Göteborg. Livet blir dock inte alltid som man tänkt sig och efter min studie- och yrkesvägledarexamen fick jag jobb i Göteborg och flytten gick.

Måndagen den 22 augusti 2011 (efter att ha bott i Göteborg i 1,5 år) bestämde jag mig för att ta tag i mitt gamla Göteborgsvarvslöfte. Jag klev då in på Solvikingarnas klubbstuga för första gången, för jag hade insett att jag inte skulle klara av att disciplinera

mig till att springa 21 km på egen hand. Och jag blev fast! Med hjälp av Emmas löpartekniker och Doris peppning så har jag redan förbättrat mitt milrekord med 6 minuter under detta halvår. Jag börjar inse att mitt gamla mål att ta mig runt Göteborgsvarvet levande är ett för lågt mål, kanske borde jag istället sätta ett tidsmål?

Bäst tycker jag fortfarande om att springa strandpromenaden hemma i Varberg tillsammans med min mor, även om hon numera har svårt att hänga med i mitt tempo. När den 12 maj väl kommer och det är dags för mig att uppnå mitt Göteborgsvarvsmål hoppas jag mamma står på första parkett och hejar på.

Vårtävlingarna 2011

Saxat ur årets verksamhetsberättelse.

Datum: 2011-03-26 och 2011-04-02

Tävlingsledare: Lars Teljå och Fredrik Linder

Antal deltagare i mål: 205 dag 1 och 184 dag 2. Totalt 389 (2010: 131+130=261)

Som jag minns det var vädret väl avvägt för löpning två lördagar i rad i slutet av mars och i början av april 2011, två dagar då Vårtävlingarna gick av stapeln med mera pompa och ståt än när fartygen lämnade Götaverkens dockor ett halvt sekel tidigare. I fantasin vajade flaggorna för vinden och trumpetarna blåste till välkomst i sina mässingshorn. I verkligheten var det samling för funktionärer i klubbstugan under de sena morgontimmarna, uppslutningen var god, frågorna många och det bjöds på nybryggt kaffe. Uppslutningen av tävlande var också mycket god, rekord eller snudd på rekord om jag minns rätt.

Tävlingsledare Teljå och Linder kände nog att det mesta var under kontroll även om en liten oro bubblade under ytan och detta med all rätt, då det 5 minuter innan prisutdelningen upptäcktes att de biobiljetter som skulle vara priser inte var beställda till detta års tävlingar, utan till förra årets tävlingar och därmed redan utdelade som pris.

Ja, så kan det gå. Jag får nog säga att det var lite nybörjarotur. Det blev till att snabbt som attan gå igenom vad som fanns i klubbens välfyllda prislager anno 1989.

Till nästkommande lördag bestämde tävlingsledarna att inget fick lämnas åt slumpen, biobiljetter beställdes i tid och specialdesignade badhanddukar togs fram, en blivande samlarklenod om jag får säga det själv.

Tävlingsledarna vill så här i efterhand tacka samtliga funktionärer och tävlande för två riktigt lyckade tävlingsdagar. Drömmen om vårtävlingar där anmälningsavgiften inkluderar spawekend, gourmémiddagar och medaljer av rent guld kvarstår.

Skrivet av **Lars Teljå**

Solvikingarna inbjuder!



VÅRTÄVLINGARNA

i Skatås, Göteborg

8 km – 17 mars

16 och 32 km – 24 mars

GÖTEBORG MARATHON

Välj mellan 42 och 21 km

13 oktober 2012

www.goteborgmarathon.se

Frank Sixten Harbo Olsens väg till livet

Porträttet på honom är på första sidan.

Lite information om Frank Sixten Harbo Olsen från mitt perspektiv:

Så var det dags att skaffa de ultimata vuxenpoängen. Vi skulle bli föräldrar, föga visste vi då var det skulle innebära! Då var det bara att vänta 40 veckor så skulle det vara färdig bakat och klart, vi hade iofs hört att som förstföderska så kan det gärna gå någon vecka över tiden. Men planen var att vår lilla (arbetsnamn Ragnar) skulle komma den 18 november. Som med alla graviditeter så fick vi, och gjorde själv spekulationer vad det skulle vara för kön, det var storleken på magen, hjärtrytmen, markeringar på magen osv osv. Jag gissar på att 50% av spekulationerna var rätt. Den 18 November kom, och spänning var på topp, vi var förberedda. Inhandling av barnvagn, nappflaska, säng, allt var klart, men inget hände. Den 18:e blev 19 som fortsatte till 28, fortfarande inget! Nu började det hagla av idéer från nära och kära hur man skulle få igång processen, men inget hjälpte. Ragnar ville inte komma ut, och där stod vi med skägget i brevlådan. skulle vi få ut en finning tonåring? två veckor över tiden men inget hände.

Vid tre veckor över tiden så var vi alla ganska trötta efter att gått omkring och spämt oss inför den stora dagen. Till slut kom beskedet att Fredagen den 9 Dec så skulle dom kick-starta igång processen.

Torsdagsnatten låg jag och tänkte: på lördag kommer jag äntligen få se vad det är för en liten krabat som gäckat oss den senaste tiden, lite visste jag då att det skulle bli en lång helg med en ännu längre kommande vecka. Fredagen kom och med spänd förväntan åkte vi till Mölndalssjukhus (dit vi hade blivit hänvisade). Första dygnet gick, utan resultat, ungen hade fortfarande ingen lust att komma ut.

Lördagen likaså. Frustrationen och tröttheten började sakta men säkert krypa sig på, barnmorskorna kom och gick och kom igen när deras jobbdagar startade och slutade. Söndagen kom och Brittan kämpade tappert, själv måste jag se mig själv som lite av ett fån som inte hade aning om vad jag skulle göra eller säga, men försökte väl hålla modet uppe trots att jag kände mig som en

urvriden trasa. Efter att hela Söndagen gick, där resultatet fortfarande var att Ragnar helt enkelt inte ville komma ut. Tillslut orkade ingen mer, det fick bli operation för att få ut ungen. Jag minns hur jag såg Doktorn komma in i operationssalen med Gummistövlar, jag satt bakom skynket och hörde hur dom sa något om att nu snittar vi eller liknande, sedan gick det med ljusets hastighet, jag hade fått instruktioner att när barnet kommer ut skulle jag följa med till en annan sal för undersökning.

Vips så kom barnmorskan gående med en något argsint liten bebis i näven, och berättade att det blev en pojke (4105 gram, 52cm), jag noterade snabbt själv att det var det. Jag hakade på barnmorskan som en svans till nästa sal. Helt plötsligt stod jag med en sax i handen och någon sa klipp navelsträngen. Jaha, ja just det, är inte den klippt redan?? Efter närmare titt såg jag att dom hade markerat fint var jag skulle klippa, sagt och gjort, jag klippte av den sega strängen. Efter det berättade dom för mig att lillen inte riktigt syresatte som man ville, så man ville ta ner honom till en annan avdelning för lite mer genomgående kontroll, och att jag skulle följa med. Givetvis hann vi förbi operationssalen där Brittan låg för att bli ihopsatt igen, äntligen fick radarparet mötas för första gången men definitivt inte sista. Frank föddes den 2011-12-11 klockan kvart i elva på kvällen, gissar att jag vet vilket turnummer han kommer ha.

Natten blev oerhört lång, jag sprang mellan avdelningarna för uppvaket, och neonetal. Klockan 03:00 så var det någon som sa att du måste nog sova lite, så likt en zombie lyckades jag ta mig till sängen och slockna i någon timme innan Brittan rullades in. Jag lyckades somna om i några minuter innan dörren slogs upp igen, denna gång var det Doktorn, som berättade att Frank fortfarande inte syresatte ordentligt utan man fick hjälpa till lite, men nu vill man köra honom till Östrasjukhuset eftersom dom har mer resurser. Så det var bara att packa ihop och hoppa in i Ambulans för transport till Östra. Eftersom han var ganska stor hade han svårt att få plats i kuvösen, samtidigt som han var arg som ett bi. Så den lilla slangen med syre som man försökte

få fast i näsan drog han bort i princip hela tiden. Tyckte nästan synd om dom stackars sköterskorna som jobbade febrilt med att lugna honom, men inget bet, han ville helt enkelt inte. Tillslut blev det nersövning och respirator och transport till Östra. Så fort vi lyckats slänga in våra grejer på BB så gav vi oss upp till neonetalavdelningen, där låg vår lille son, nersövd i respirator med kablar och slangar slingrandes överallt. När vi talade med Doktorn berättade han att problemet är att han har en infektion i kroppen som gjorde att cirkulationen inte har slagit om, dom hade startat en kur med antibiotika och att den närmste dygnet var avgörande för hur han skulle reagera till kuren. Det blev många o långa timmar att sitta och titta på displayer och grafer som visade Franks värden. Dagen efter kom vi upp, och Doktorn berättade att det är en positiv utveckling och att han börjar reagera på medicinen precis som dom hoppats, men det är fortfarande kritiskt. Även denna dagen gick åt till att stirra på displayer. Den tredje dagen på morgonen så möttes vi av en entusiastisk sjuksköterska som sa att nu skulle dom väcka honom, och att han nu var på väg att syresätta som vanligt men att man fick ta det lite varsamt.

Efter några timmar så slog han upp sina blå, och radarparet fick för första gången krama om varandra, och även äta lite i alla fall den mindre av dom två. När Doktorn kom denna gång så berättade han att nu var det värsta över och att det här kommer gå bra. Äntligen! Vi fick dock vara kvar på BB under kommande veckan för att avsluta kuren men förövrigt är en frisk liten pojke och kunde flytta ner till oss på BB, där han istället gjorde livet lite gladare för oss fast sömnnyckeln fick sig en rejält törn. Söndagen 18 Dec fick Frank för första gången komma hem till sitt nya hem. Nu har det snart gått tre månader och Frank är en pigg liten krabat som för det mesta är ganska glad och nöjd (gäller dock inte innan mat-, sov- dags), och som alla föräldrar så är man stolt som en tupp!

Mvh

Calle o Brittan

Min tid i Solvikingarna

Det var en tillfällighet att Lotta Hallenberg ombads skriva om sin tid i klubben samtidigt som hon fick utmärkelsen Årets Solviking

Fick förfrågan av Gunnar Olsson om jag ville skriva några rader i vår tidning om min tid hittills som solviking. Det har ju gått många år sedan jag klev in i stugan första gången. Det första passet jag var med på så var vi inte så jättemånga som deltog. Det var bara jag och en tjej till och resten av gänget var killar/gubbar. Den gången med Pantern i spetsen sprang vi barfota i gräset nedanför Skatåsbacken. Tänkte; var har jag hamnat, men någonting var det som gjorde att jag kom tillbaks. Jag blev medlem 1995 så jag har varit med ett tag nu. Ibland undrar jag vad det är som drar och lockar och vad som gör att man kämpar på vecka in och vecka ut, men jag bara älskar klubben och känslan av gemenskap/tillhörighet som finns i stugan. Så många olika människotyper, men ändå en sådan go hemkänsla för vi alla förstår varandra så väl vad vi brinner för.

Jag har alltid sprungit mer eller mindre. Jag har börjat och slutat med många olika sporter såsom handboll, simning, karate och friidrott, men löpningen har alltid varit med som bas. Började springa på landet som 10-åring minns jag. Man fick en sommarpeng av farmor och gick och köpte mig ett nytt

block och en penna där jag skrev upp vilka dagar jag sprang och hur långt. Farmor gjorde gröt till mig och jag tog ett dopp i havet efteråt. Härligt sommarminne.

Om jag har varit på semester har jag alltid sökt upp ett ställe där jag har kunnat springa. När man var iväg med kompisar när man var yngre hittade jag på att jag var tvungen att ut och springa annars så fungerade inte min mage. Folk tyckte så mycket redan då om att man höll på att springa, men idag vet de flesta att det är "Lotta". Och jag bryr mig inte lika mycket längre. Det är skönt.

Jag hittade till klubben av en ren slump egentligen, eller så kanske inte..... Hade fått nackspärr och gick och fick akupunktur och det var en period i livet där jag stod vid en vägkorsning och inte visste inte riktigt vilket håll jag skulle gå/ta, då sa kvinnan att jag kanske borde prata med någon. Ville inte alls först, men hur som helst så hamnade jag hos Arne Sandsgård (Arne är gammal hederlig solviking) och vi pratade mycket om löpning och han frågade mig om jag inte hade hört talas om Solvikingarna och Lennart Hansson, Rosa Pantern. Det hade jag inte

gjort! Sommaren gick och efter sommaren hörde Arne av sig och berättade att de tränar bla tisdagar. Jag åkte upp en tisdag och hade som sagt mitt första barfotapass. Och jag ångrar mig inte en sekund. Det har gett så mycket. Första gången jag sprang Göteborgsvarvet, det var innan tiden med klubben, kände man inte någon innan start. Nu känner man hur många som helst som man kan dela sin tävlingskänsla och ibland sin nervositet med. Min roll i klubben har varit olika, är en som börjar tillhöra veteranerna. Har deltagit mycket som funktionär, tom varit kranskulla på en av Göteborgsmarorna. Kommer inte ihåg vilket år det var, 1996 eller 1997 kanske. Var en av tränarna en period. Höll i 5 minuters gruppen på torsdagarna, vilket jag inte förstår idag när jag alltid är med i 5.30 minuters gruppen. Har även suttit med i styrelsen som kassör och nu har jag blivit caféansvarig. Det är kul att jobba ideellt och vara engagerad i en klubb som Solvikingarna. Älskar även den orange färgen vi har på våra kläder där vi syns tydligt både i löparspåret och på tävlingarna. Jag låter visst som en sann solviking, vilket jag nog är.

Vem vet mest

- Ska du inte skriva i tidningen om TV-framträdandet? Du skriver ju om allt annat du gör.

Dialogen utspelar sig, inte som man skulle kunna tro mellan mig och någon annan, utan i mitt eget inre.

OK då, kan jag väl.

Idén om att anmäla sig till programmet fanns långt innan jag kom till skott. Jag har ofta tittat på programmet och känt mig duktigare än många deltagare. Men så är det ju det här med att sitta hemma ostressad. Men jag mailade i alla fall in mitt intresse.

Efter några veckor ringde en trevlig man från programmet och ställde ett antal frågor med kort betänketid, precis som i programmet. Jag svarade efter bästa förmåga och det visade sig att jag klarat testet. Efteråt frågade jag hur många frågor jag fått och hur många jag klarat men det avslöjar de inte. Min gissning var att det var 30 frågor, att jag svarade rätt på c:a 25 och att man blir godkänd på 20.

Nästa steg var att jag fick ett datum i maj när jag skulle vara på plats i Kanalhuset på Hisingen för inspelning. Framförhållningen var lång för vi var fortfarande bara i februari, så jag skulle hinna med att åka till Nepal först men det var trevligt att ha något mer att se fram emot.

Så kom dagen och jag antrade min cykel och kom fram utan missöden. I lobbyn satt redan några som jag förstod var andra tävlande och fler dök upp efterhand. Medelåldern var som för övrigt i programmet ganska hög. Vi mönstrade varandra och försökte se coola ut, några skulle ju elimineras och några gå vidare. Men så mycket förstod jag av de jag pratade med att de som var på plats alla var duktiga.

Efter att ha delats upp i tävlingsdagar gick vi vidare till mer info och något att äta. Vissa hade ju rest längre än jag. Bl a uttrycktes tydligt att det inte får förekomma någon som helst reklam på kläderna. En av mina tröjor som jag tyckte var neutral föll för den regeln.

Tur att vi hade fått instruktioner att ha dubbla uppsättningar med oss för den eventualitet att vi skulle gå vidare. Dessutom skulle vi, även jag, sminkas före inspelningen. Min pult blev nummer två. Yttersta 1 och 12 räknas som oturspult. Nr 1 fick alltid första frågan i båda ronderna men nu lottar man i andra. Dessutom tycks det naturligt att i andra omgången ge frågan vidare till någon på ytterkanterna. En sak som jag också märkte var att man inte gärna slår ut någon man skapat kontakt med innan eller pultgrannen. Jag blev helt förvånad av informationen att i Kanalhuset bara finns en enda studio.

Visserligen med en massa strålkastare men inte alls så många kameror som jag trodde. Undrar ni förresten varför alla är lika långa i programmet? Det hade jag inte reflekterat över. Jo man bygger under med plattor tills att alla kommer upp på samma nivå.

Det förekommer också att man får stoppa och ta om. Text i min första omgång svarade en person på ett visst sätt

Årets Solvikingar 2011

Mattias Jonson och Lotta Hallenberg Wallin



Mattias har trots sin relativa ungdom redan en lång meritlista. I år har han t ex noterat två marathontider under 2.40 vilket ingen annan Solviking gjort på många år. Han har, kanske tack vare sina anatomiska kunskaper, också lyckats undvika skador trots stor träningsmängd. Även om han har en tydlig målsättning är han inte främmande för att testa olika upplägg för att nå dit. Som funktionär har han varit med vid flera tillfällen i sjukvårdsgruppen.

Med stort engagemang och gott humör har **Lotta** utgjort ett piggt inslag i klubben i femton år. Hon har varit tränare, kassör och är nu caféansvarig. I år blev hon dessutom ansvarig för prisbordet vid Sylvesterloppet. Lotta jobbar med logistik vilket kan vara bidragande till att hon får ihop sitt liv. En klart skinande pärla i det halsband som vi utgör tillsammans.

och fick fel, men efter att Rickard begärt en koll med redaktionen blev svaren godkända och fick vara kvar. Det innebär att man fick ta om den frågan och ge honom rätt.

Min första omgång blev en besvikelser. Jag svarade visserligen rätt ett par gånger men missade bl a en av fruns favoritsångerskor, Sissel Kyrkjebø, åkte ner på en lampa och då är ju slutet nära.

Inför första visningen fick jag felaktig information när det skulle sändas och ökade nog programmets tittarsiffror när jag lurat bekanta att bänka sig två dagar utan att dyka upp men på tredje försöket blev det rätt.

Man får vara med tre gånger och jag sa att jag kan komma med kort varsel, t ex vid snabba återbud eftersom jag bor i Mölndal. Det kändes som jag haft otur och därför blev jag riktigt glad när de ringde och frågade om jag ville komma tillbaka i september för ett program som skulle visas i januari.

Den gången gick det bättre och jag kom till final. Tyvärr mötte jag där Lisbet från Falkenberg som dels var riktigt snabb på knappen och dels inte släppte

ifrån sig initiativet. De frågor hon inte ville ha gav hon konsekvent till Louise som var ganska ung och råkade missa även om hon var duktig hon också. På så vis kom jag aldrig riktigt med i matchen.

I fredagsfinalen åkte jag ut först av alla efter att ha fått flera "idiotfrågor". T ex frågan om vem som var mamma till kändisfotografen Bingo Rimer's son.

- Inte min mamma i alla fall, svarade jag, vilket ju var rätt men tyvärr inte blev godkänt.

En del frågar om man får någon ersättning. Jag försökte med miler-sättning men jag hade skrutit för mycket om att jag cyklade så det sprack och inte fick jag traktamente heller fast jag bor utan för Göteborg.

Många tittar uppenbarligen för det är många som efteråt har berättat att de sett mig utan att ha vetat om att jag skulle vara med.

En rolig kommentar efteråt fick jag av

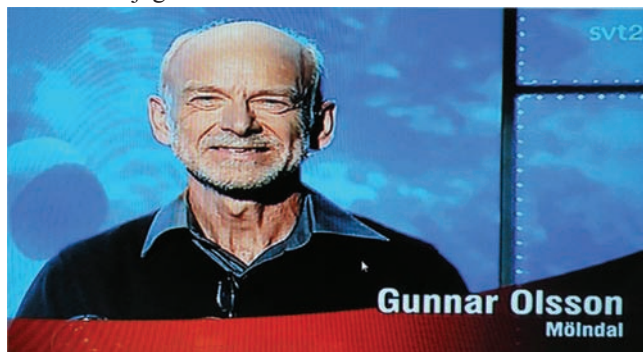
medlemmen Arne Sandsgård.

Jag kan också alla frågor men det tar mig en halvtimme att komma på svaret och då har Aktuellt redan börjat.

Den kommentaren antyder att programmet i stället borde heta:

- Vem har närmast till sina kunskaper.

Och inte är det vi som har fyllt 40.



Vinterquizz i Mölndal

Gunnar Olsson om en av sina hobbies

På somrarna tilldrar det sig på fredagar i Quizzmasterns trädgård på Svanegatan men under vinterhalvåret på onsdagar kl 19.30 på Kolgrill Kök o bar i Mölndals centrum.

Mycket lägligt på en halvtimmes promenadvstånd från Råvekärrsgatan.

Man bör boka bord för det kan bli fullt.

Man tävlar i dels ett 25-frågorsquizz men också i ett pausd:o. 25:an består av allmänna frågor och i pausen efter 13 frågor kommer ett temaquizz som kan gå ut på att känna igen t ex. ett antal bilmärkeslogotyper och då inte de vanligaste, eller knyta en figur till en film.

Man får vara som mest fyra i laget och före årsskiftet hade jag blandat sällskap. Min kompis Lars som var med i Nepal har varit med nästan varje gång men för övrigt har det varit olika deltagare t ex Tommy B och Hans Vitell. Efter årsskiftet har vi etablerat ett lag med jag, Lars, Hans och hans kompis Ronny. Fyra gubbar i ungefär samma ålder är egentligen helt förkastligt ur breddsynpunkt. Helst ska man i laget naturligtvis vara både män och kvinnor och ha åldersspridning men ingen har erbjudit sig att byta kön och ingen av oss blir heller yngre så vi kör på.

Mitt lag, numera döpt till Gunnar and friends, har varit med i toppen på huvudquizzet nästan varje gång, oftast inom 1-2 poäng från segern och vi har också två segrar. Flera gånger har vi varit med i utslagsfråga. Då får en i laget representera och möta en från de andra lagen som nått samma resultat. Man får en fråga där man ska uppskatta något och komma närmast t ex:

Hur lång är Ölandsbron? Den frågan fick jag och svarade 2543m. Inte särskilt nära eftersom rätt svar är bortåt 6500 men min motståndare den gången svarade 370 så då vann vi dagens förstapris, ett presentkort på 400.- på restaurangen. Det räcker precis till en pizza och en dryck. En annan gång tävlade vi om 2:pris och då fick jag frågan:

Hur många liter är en amerikansk gallon? Jag svarade 4,5 men det visade sig vara en engelsk. Rätt svar var 3,887.

Man tävlar också i en serie som pågår hela säsongen. Där får segraren i 25:an tre poäng och tvåan två. Segaren i pausquizzet får 1. Alla behöver inte

vara med varje gång men minst en ska vara samma person.

Onsdagen 1 febr. hade Hans och Ronny åkt till Ronnys hus i Frankrike men Tommy hade aviserat att han skulle komma och eventuellt ta med sig kompisarna från Friidrottens hus Lars Jönsson och Per Crona. Om NepalLars också kom skulle det bli fem personer, alltså för många för ett lag. Så blev det och då blev Tommy, Lars o Per ett eget lag och Lars o jag blev bara två.

Jag hade kommit tidigt till restaurangen efter att ha gått från Erik Dahlbergsgatan i Vasastan vilket bara tog en timme i stället för som jag trott en och en halv. Vid ett bord i närheten satt en löpartej jag kände igen och en man. Är inte det Ted Ås klubbkamrat och vad var det nu hon hette? Camilla? Ja det vågar jag chansa på.

- Hej, är det inte Camilla, Ted Ås kompis.

- Jo, hej.

Jag tackade min pappa för att jag ärvt hans begåvning för att känna igen folk och komma ihåg deras namn. Så ofta som jag haft glädje av det. Vi småpratade litet om var vi setts och hon berättade att hon bodde i närheten och nu hade besök av sin pappa.

Eftersom vi etablerat kontakt tidigare och Lars och jag nu behövde förstärkning i vårt lag så frågade jag Camilla om de hade tid o lust att vara med i vårt lag och de behövde ingen längre övertalning för att svara ja.

Förutom att svara rätt på frågorna finns ytterligare en knepighet i sakens natur och det är att ha känsla för när man ska lita på att någon annan kan ha ett bättre svar än du själv. Redan på första frågan fick jag anledning att överväga detta när frågan var vilken roll Clarence Nash hade i Kalle Ankasammanhang. Spontant tänkte jag att det var han som tecknat men Börje, Camillas pappa, föreslog att det kunde vara Kalles röst. Vi lämnade frågan öppen och gick vidare men ju mer jag tänkte på det så gled jag över till Börjes alternativ och det visade sig sedan vara rätt. Tecknare var Carl Barks.

Det kändes bra, frågorna rullade på och vi hade en livlig och givande diskussion i laget.

En annan svårighet är att tala tyst så att man inte avslöjar sitt svar för något annat lag och att vänta med sitt eget alternativ tills de andra hunnit fundera



själva och inte blir lästa. Förslagsvis skriver man sitt eget alternativ på en lapp och visar fram samtidigt. Därefter kan man ta diskussionen om vems alternativ man ska välja.

Vi var väldigt spända på hur det skulle gå i matchen i matchen mot Tommys lag. Lars o Per är väldigt allkunniga hade Tommy aviserat innan och alla som går på quizz är ju duktiga annars är det inte roligt. Men vi var nöjda med våra svar och kollade inte när Börje på servetten räknade ut att en fot är 33 cm. 12x25,4cm utjämnat till hela centimeter. Camilla bidrog med att Last christmas var skriven av George Michael vilket ingen annan av oss visste och eftersom hon varit i Italien kunde vi enas om att Lupetto borde betyda Lilla vargen. Lupo betyder varg och etto är en ändelse som betyder liten. Frågan om namnen på sju Kanarieöar fick vi lämna med bara fem svar.

Pausquizzet bestod i att koppla en figur eller symbol till en viss film. Det gick ganska bra tills vi fick förtydligandet att det bara fanns en svensk film. Annars tyckte jag att en Volkswagenbuss passade jättebra på Lukas Moodysons Tillsammans men det skulle vara Little miss sunshine. Varför fattar jag inte fortfarande. Men några som fattade var Tommys lag. Rättningen går så till att man byter svar och rättar åt varandra. Tveksamheter lyfts upp till quizzledaren som avgör rätt eller fel. Vi rättade åt Tommy och fick ge dom rätt på den ena efter den andra. Av 15 fick de 12 rätt, vi hade 5. De klarade t ex att koppla ett bowlingklot till The big Lebowski. Inte bra av oss och illavarslande för resten av huvudtävlingen även om vi alla kände att detta inte var vårt bästa ämne.

I fortsättningen klarade Camilla att höra att ett finskt coverbands massaker på en populär melodi var Tears in heaven. En bedrift. Lars föreslog att vi på frågan om världens minsta ryggradsdjur skulle svara groda. Båda visade sig vara rätt. Jag lyckades klämma fram att

den beskrivning vi fick höra passade på Ernst-Hugo samt att guden Janus hade två ansikten. Börje hjälpte oss att hitta Patrik Sjöberg som Sveriges första världsmästare i friidrott och Camilla och jag enades om att internationella kvinnodagen infaller 8 mars. Hon ville först ha 9:e men anslöt sig till mitt förslag. Lite otur hade vi på frågan om Görings första fru. Jag visste bara Karin men lät mig övertalas av att han kunde varit gift innan med någon med judiskt namn så vi svarade Judit vilket var fel och Karin rätt. Men så är det. Man har rätt ibland och fel ibland.

Så var det dags för rättning och återigen bytte vi med Tommy. Genast kunde vi se att de flesta av svaren var lika. De

hade svarat stora stygga vargen och att Janus hade fyra ansikten men annars var det nästan identiskt. De hade också sju (rätta) svar på Kanarieöarna. Halvvägs låg vi lika men på andra halvan knep vi två poäng mer och fick 22, personligt rekord för mitt lag och jag var nästan säker på att det skulle ge oss vinst. Tommys lag fick 20 så där fick vi revansch från pausquizzet men ett annat lag hade faktiskt 24,5, otroligt.

När vi kollade svaren insåg både vi och Börje att han räknat slarvigt och att en fot är 30,48 cm. Om en fot är 33 cm blir en yard 99 cm och det visste jag skulle vara 91,4. Men vi var delad tvåa och skulle delta i utslagning. Jag fick representera laget och fick frågan om

mitt lagnamn.

Gunnar and friends. De var i alla fall mina vänner innan jag kom fram hit.

Frågan bestod i hur många saffransplantor det går åt till ett kg saffran.

I nervositeten hade jag inte lyssnat ordentligt och svarade 987 utan att egentligen veta vilken mängd det skulle motsvara. Svaret var 100000 - 150000 så vi förlorade.

Camilla och Börje tyckte att det var så pass kul att de accepterade vårt förslag att förstärka vårt lag även kommande onsdag eftersom Hans och Ronny då ännu inte kommit tillbaka.

Sofia Johansson, medlem av Sylvesterkommittén, summerar loppet

2011 års Sylvesterlopp blev riktigt bra och jag är supernöjd. Några saker hade gärna fått vara på ett annat sätt men överlag var det mycket bra. Vi måste ju ha några punkter att jobba med tills nästa år eller hur?! Det ekonomiska resultatet var mycket tillfredsställande. Jag var lite nervös i år då AnnMarie inte skulle vara med längre men kände mig ändå trygg då Linda Bergholts var med i gruppen. Tyvärr fick hon ju tacka nej till årets arrangemang av privata skäl. Då höll jag på att gå upp i limningen när jag, som bara varit med ett år, var "ensam" kvar. Vilken pärs det var ett tag innan Jonas Boman kom med i gruppen som tävlingsledare...puh. I början var arbetet lite trögt mycket på grund av att Göteborg Marathon men när det var avklarat så körde vi igång.

Jonas var, i dessa sammanhang, lite av ett oprövat kort för mig men det gick hur bra som helst. Han blev mycket snabbt varm i kläderna och genomförde uppgiften med bravur. För att klara av ett lopp av denna kaliber så krävs det ju att många personer sliter hårt. Alla delar är lika viktiga för att helheten skall bli bra. Jag är väldigt imponerad över transportgruppens arbete. De hade en detaljplanering och körschema som heter duga och vad jag förstod så gick det jättebra. Många var vi som var imponerade över deras arbete.

Under tävlingsdagen så gick allt bra i hallen tycker jag. Kanske att vi ska ordna nummerlapputlämningen på ett annat sätt i år så att det flyter på bättre. Jag höll på att smälla av när kön till efteranmälningarna aldrig ville ta slut. Vi fick kopiera anmälningslappar flera

gångar. Det var verkligen med skräckblandad förtjusning. Vid ett tillfälle så ville jag fly fältet då jag trodde att nummerlapparna inte skulle räcka. Helén stämde av med Stefan Lemurell och Stefan Litzén och de intygade att det inte var någon fara. Detta var verkligen en pärs!! Vad jag förstod så fick vi bara 40 medaljer över...

Jag är helt övertygad om att vädret spelar en central roll i hur många efteranmälningar som trillar in. Detta får vi nog vänja oss vid och anpassa organisationen där efter. Tveksam om prishöjningen för efteranmälning får effekt. Oavsett så håller jag då tummarna för fint väder!!!

Vad som var så himla häftigt med årets lopp var ju något som hör ihop med årets medaljval av Erik Östbye. Femton av Eriks släktingar sprang lop-

pet bara för att få medaljen av honom!! Jag blev så rörd när Gunnar och Helén var med i radion och berättade om detta. Klas ringde ju precis före sändning och berättade att hans mamma bestämde att de skulle springa loppet som "Team Östbye". Hon hade ju dessutom sytt upp västar till hela gänget Jag blev verkligen berörd då ni berättade detta i radion. Häftigt att göra något sådant i hans minne.



Klanan Östbye med vår medlem, Klas Östbye längst till höger.

Sveriges bästa löparklubb

Artikeln var publicerad i GP och skriven av C-G Berglund, sportjournalist.



Bibbi Lind satte nyligen världsrekord i maraton för 67-åringar med tiden 3.31.32 i Växjö Marathon. Bibbis klubb Solvikingarna är Sveriges bästa på långdistans. Foto: Anders Hofgren, Göteborgs Posten.

Sveriges bästa veteranklubb på långdistans finns i Göteborg, inte i Stockholm. Solvikingarna vinner i år igen och det kan man tacka sina duktiga damer för.

Med en färsk världsrekordinnehavare, Bibbi Lind, är det kanske inte så konstigt att Solvikingarna kan koras till Sveriges bästa löparklubb på veteransidan (löpare 35 år eller äldre) på maraton och halvmaraton.

Med söndagens Bromölla Marathon är långdistansåret 2011 snart över. De tiobäсталistor jag fört i de olika åldersklasserna på distanserna maraton och halvmaraton är därför i det närmast definitiva. Med mitt sätt att räkna* är det inget snack om saken: Solvikingarna vinner sammandraget över Stockholmsklubben FK Studenterna.

De starkaste korten i Solvikingarna på maraton är just damerna med Bibbi Lind i K65, Jaana Jobe i K50 och Bar-

bro Nilsson i K60 samt på halvmaran Göran Sander i M40. Jaana toppar även halvmaratonlistan.

Här Sveriges tio bästa veteranklubbar på långdistans:

1. Solvikingarna, 82 poäng
2. FK Studenterna, 75 poäng
3. Spårvägen, 55 poäng
4. Fredrikshofs FIF, 50 poäng
5. Team Stockholm Marathon, 44 poäng
6. Borlänge LK, 40 poäng
- 7 IK Akele, 36 poäng
- 8/9. Hässelby SK, 35 poäng
- 8/9. Rånäs 4H, 35 poäng
10. Team Skavsåret, 31 poäng

Kolla mina uppdaterade årsbäсталistor under "statistik"! Saknar du några resultat vill jag att du mejlar mig.

Keep on running!

* Så här har jag räknat klubbpoäng: 10 poäng för plats 1 på maraton eller halvmaraton, 9 poäng för plats två, åtta poäng för plats tre etc.

Mitt liv med Solvikingen, hittills

Av tidningens ansvarige utgivare, Gunnar Olsson

Allting började med att jag kom in i styrelsen -98. Arbetet med tidningen fungerade inte då men så småningom fick vi tag i en journalist som gjorde ett par nummer. Efter hand ville hon ha betalt och då började styrelsen febrilt söka efter en ersättare. Jag tyckte att då vi nu hade ett proffs så skulle vi försöka lösa problemet med ersättning men det handlade ju om att klubbens ekonomi då inte var den bästa. Kurts namn föreslades på tal men jag var tveksam. Han var ju redan då äldre än vad jag är nu.

Men så blev det och det har varken klubben, eller jag, haft anledning att

ångra, tvärtom. Eller som jag sa under min ordförandetid. Så länge Kent sitter på kansliet och Kurt sköter tidningen så är det lätt att vara ordförande.

Nu är dock Kent inte längre kvar även om han ofta kommer på besök och vem som kommer att vara redaktör för tidningen är inte givet och inte heller hur arbetet ska ske. Styrelsens idéer om detta publiceras på annan plats i tidningen.

Under åren har det blivit några artiklar i varje nummer med den underförstådda tanken att om Kurt ändå haft tillräckligt mycket material så skulle

han flytta fram material till nästa nummer och nöja sig med 24 sidor. För det mesta har det dock ändå blivit så att vi gjort 28 sidor och då har jag blivit "tvungen" att skrapa ihop material till följande nummer.

Även om det inte märks så har jag haft tanken att andra ska skriva det mesta men när ingen nappat på mina propåer och det varit ett ämne som jag ansett skulle belysas har det ändå blivit jag. Delegering är utmärkt som idé men om man det man tänkt sig inte blir av så faller det ju ändå tillbaka på en själv. Och det kan bara mer jobbigt att "jaga" andra än att göra jobbet själv. Och om man som det händer ibland blir uppmuntrad av medlemmar som läst och uppskattat innehållet så går det lättare. T ex häromdagen när Pia Vingros som själv skriver berättade att hon läser tidningen med stor behållning eller när Björn Suneson f d ekonomijournalist på SvD och fortfarande långlöpare sa att han uppskattade Solvikingen som journalistisk produkt.

VSM -12

Veteran-SM i terräng går i år i Linköping och gäller naturligtvis 35+. Vi har ju stolta traditioner att försvara och möjligheter att ta medaljer även i år om de bästa kommer. Lagtävlingarna ligger mig varmt om hjärtat och där har vi sedan reglerna gjordes om haft bra placeringar. -09 i Stockholm vann vi H60, -10 i Borås blev vi trea i både H60 och damer. Ifjol gick tävlingarna i Uppsala och då var tyvärr vår representation minimal men kanske logisk med tanke på avståndet.

Sträckorna för H35-55 är 8km vilket brukar vara 4x2000. För H60+ och damer är motsvarande 4000, 2x2000

Klubben betalar föranmälningsavgift och eftersom det är opraktiskt att åka så långt över dagen pågår undersökningar om ekonomiska övernattningsarrangemang och förhandling med klubben om bidrag.

<http://www.akele.se/terrangsm/inbjudan.pdf>



Informationsstruktur på nya hemsidan

Information till medlemmar

Information som endast ska spridas till medlemmar ska hänvisas till Intern debatt (som eventuellt byter namn).

Nytt upplägg för den nya hemsidan är att diskussioner är trådade vilket innebär att man kan kommentera ett inlägg som någon har skapat - likt som ett forum är uppbyggt.

Endast inloggade användare som är medlemmar kan komma åt Intern debatt för att läsa och skriva.

Användare med utökad behörighet kan "fästa" ett inlägg samt lägga till bifogade filer till ett inlägg. Med fästning innebär att ett inlägg alltid ligger överst i listan över inlägg till de tillfällen då det är viktig medlemsinformation som ska vara lätt att hitta tillbaka till.

Den trådade formen underlättar detta också diskussion om inlägget.

Bifogade filer ska inte längre hänvisas till andra delar av hemsidan utan finnas i kontext till informationen.

Möjligheten att stänga av kommentarer på ett inlägg kan göras.

Exempel på inlägg i Intern debatt:

- Information inför Lidingöloppsresan
- * Tråd skapas i Intern debatt
- * Fil med ingående information bifogas (om det behövs).
- * Tråden fästs så att den inte försvinner i bland alla andra inlägg (fästandet kan tas bort vid senare tillfälle och sorteras bland övriga ofästa inlägg i datumordning).

* Frågor kan ställas, i form av kommentarer, och visas då i relation till informationen, hellre blandat med annan information.

Gästbok

Gästboken ska ha ett liknande upplägg som Intern debatt, med skillnaden att man inte behöver vara inloggad eller medlem för att kunna skriva inlägg eller kommentera.

Användare med utökad behörighet kan även här "fästa" ett inlägg, bifoga en fil och stänga av kommentering.

En inloggad användare har redan sina uppgifter förifyllda uppgifter i inläggs- och kommentarsformuläret med möjlighet att visa eller dölja epostadressen i inlägget (checkbox).

Hårdare krav bör ställas på icke inloggade användare för att undvika "troll" i debatter.

Detta genom, förslagsvis, OpenID (Google eller Facebookkonto) eller validering via en länk som skickas till angiven epostadress. På detta vis förhindrar vi även oönskad reklam.

Det ska vara möjligt för administratörer att redigera ett enskilt inlägg, dölja eller ta bort ett inlägg eller tråd, vid reklaminlägg, kränkningar eller om inlägget anses vara ovidkommande.

Information i Solvikingen

Solvikingen är enligt stadgarna är det officiella medlemsorganet, och ska förbli till den dagen man ändrar stadgarna. Publikationen - även om utgivning endast kommer ske på webben, i form av en PDF som länkas till från hemsidan, lämpligtvis i form av en banner på startsidan samt från separat sida om Solvikingen - ska enligt stadgarna ske minst fyra gånger per år.

Stadgarna reglerar inte omfånget av innehållet i respektive nummer.

Inget i Solvikingen ska behövas göras avkall på pga den nya hemsidan, men då nya hemsidan möjliggör att viktig information även kan spridas där på ett bra sätt ska den även information som avses vara viktig läggas där.

Bra innehåll för Solvikingen

- * Ordföranden har ordet
- * Redaktörens rader/krönika
- * Medlemsartiklar. Artiklar man kan skriva om till att låta klubben vara rösten utåt kan även läggas på hemsidan. Inte för mycket personlig prägel på dessa artiklar dock.
- * Träningsinformationen är bra, men bör ses över innehållsmässigt.
- * Solviking i fokus (f d Veckans profil)
- * Mattips

*Födelsedagar

* Nyfödda

* Nya medlemmar

Resultatbörsen är tidskrävande kan med fördel hänvisas till hemsidan (mer aktuella uppgifter hittas där, dessutom).

Redaktörsarbetet

För Solvikingen bestämmer redaktören hur arbetet läggs upp, när sista materialedagen inför en utgivning är och datum för utgivning. Om befintliga riktlinjer för arbetet finns, ska dessa följas.

Redaktörsarbetet för webben

En redaktör som handhar information på hemsidan ska se till att nyheter som publiceras är klubbens röst utåt och som främjar klubbens verksamhet och uppvisar gott medlemsresultat.

En nyhetsartikel på webben kan om möjligt hänvisa till Solvikingen för mer information om en artikel har mer personlig prägel där och innehåller fler bilder.

Det är viktigt att i artiklar länka till det kontextuella sammanhanget. Dvs om artikeln innehåller information till att anmälan till Sylvesterloppet ska man länka till Sylvesterloppets hemsida. En länktext ska följa riktlinjer vid god länkning, att länktexten alltid ska beskriva den sida man länkar till.

De ord som inte får förekomma som länktext är "Klicka här", "Här", "Mer information", "Dokument" då de är för generella.

Lämplig länktext för länkning till Sylvesterloppet och anmälan kan vara "Sylvesterloppet", "anmäl dig till Sylvesterloppet", "Anmälan till Sylvesterloppet".

Jonas Boman



Tvårs Amerika till fots

Rutin är säkert bra. Men åldern ligger mig lite i fatet. Därför måste jag ta till några knep när jag nu för tredje gången springer tvärs över USA.

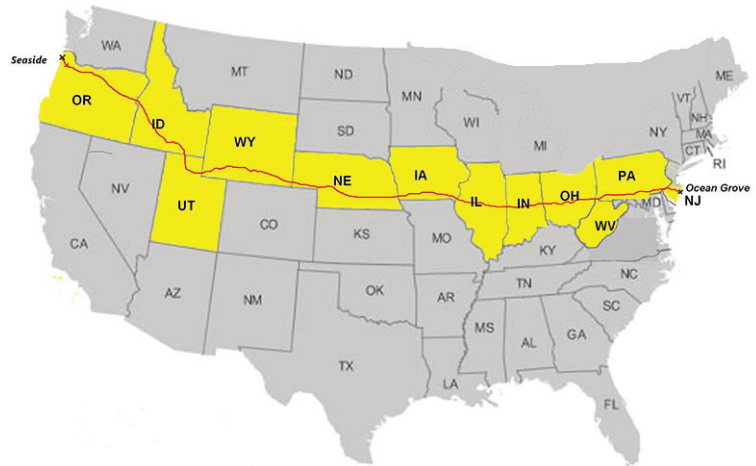
När du läser det här har jag kanske redan startat mitt 500-milaäventyr. Den 19 mars står jag med fötterna i Stilla Havet utanför den lilla turiststaden Seaside i Oregon. Framför mig ligger cirka 520 mil till målet Ocean Grove i New Jersey vid Atlanten. 100 dagar är planen, alltså drygt fem mil om dagen, samma som under de tidigare kust- till kustlöpen 2007 och 2010.

Nervös? Egentligen inte. Den här gången kommer jag bättre förberedd än någonsin. Men säker kan jag aldrig vara- precis vad som helst kan hända. Och det är det som gör det så spännande.

Lite knäppt kan det tyckas vara att göra samma grej tre gånger. För så är det, upplägget blir i princip det samma; jag springer ensam, utan följbil och med hela packningen i en baby jogger, tar in på motell och campar ute när logi saknas (räknar med högst tio nätter utomhus). Det blir förmodligen inga vilodagar, blir bara stel av att stanna upp. I år startar jag ovanligt tidigt vilket är en nackdel eftersom jag riskerar att råka ut för snö i Utah och Wyoming när jag ska upp på 2 000- 3 000 meters höjd.

Varför inte välja någon annan kontinent, Europa t ex som Rune Larsson och Susanne Johansson korsade i somras när de sprang från Portugal till Sverige? Jag har nog funderat på det men tror att USA är "bättre". Jag känner mig mera hemma i Amerika, har inga problem med språket, vägarna är utmärkta, trafikrytmen lugn, naturen fantastisk och väldigt varierande- ingen delstat är lik den andra- och människorna är enormt entusiastiska, man gillar galningar som satsar 100 procent på något, oavsett vad det än är. Sedan har USA motellen, ett ofta billigt och bra boende för 300-500 kronor natten och nästan alltid får jag internetuppkoppling.. Prismässigt tror jag USA blir billigare än Europa. Jag kör dock inte lågbudgetvarianten och ett äventyr av det här slaget springer lätt upp i 100 000 kronor.

Något som talar mot USA är att den västra halvan är så glesbefolkad. Jag



är ju nästan helt beroende av att det finns matställen och framför allt motell på 5-6 miles lucka. Det finns dock inte alltid och särskilt Wyoming kommer att bli väldigt tufft. För att ändå vara i närheten av någon slags civilisation kommer jag den här gången att hålla mig ännu mera till motorvägarna, interstate, eftersom det är här motellen ligger. Till skillnad från Sverige är det tillåtet att springa på motorvägarna men bara i de västra, glest befolkade delstaterna. När jag väl nått Nebraska är det stopp och då är det highways och småvägar som gäller.

Den största nackdelen med USA kan vara vädret; tornados, skyfall och plötsliga väderomslag skrämmar mig. Allt är så mycket mer dramatiskt och större men samtidigt gillar jag värmen även om jag 2010 fick lite väl mycket av den varan, särskilt av den höga luftfuktigheten i sydstaterna. Nu är det nog mera kylan jag får problem med. Fast varmt ska det väl vara när jag når målet i slutet av juni.

Det blir lite av ett världsrekordlöp. Det är bara en person som sprungit över kontinenten fyra gånger, ingen har gjort det tre gånger och lyckas jag blir jag unik i så måtto att jag får "rekordet" i antalet sololöp. De flesta springer nämligen med följbil, lättare eftersom de då får all service och slipper problemen med att hitta motell. Jag blir också en av världens äldsta som korsar kontinenten, långtifrån den äldsta och heller inte den snabbaste. Statistiken säger att sedan 1909 har cirka 300 personer gått/sprungit över kontinenten, medelåldern ligger på 38 år och de har avverkat distansen på i snitt på 106 dagar. Medianen ligger på 82 dagar, något som Rune Larsson precis klarade under sitt löp 2004 men som är en utopi för mig. Det där med rekord är dock oväsentligt, jag springer enbart för mitt höga nöjes skull.

Första gången var jag 59 år, andra gången 62 år och nu 64. På pappret är jag nu en något sämre löpare. Men detta är minst lika mycket en psykisk som

fysisk utmaning varför den stigande åldern inte behöver betyda så mycket. Jag gissar att jag idag mentalt till och med är lite starkare. Det handlar om att stå ut med ensamheten, att aldrig ge upp (bryter bara om löpningen skulle äventyra min hälsa) och att se det positiva i tillvaron.

För att kompensera åldersförsäm-



ringen tar jag i år till två ”knepp”. Det första är att jag nu kommer ha bättre och framför allt lättare utrustning. Jag har den senaste modellen av Baby Jogger (större hjul och bättre i största allmänhet än den tidigare), jag har ett superlätt liggunderlag och dunsovsäck och all utrustning är ny och av högsta kvalitet. Jag kommer också att bära med färre grejer- det jag skulle sakna kan köpas längs vägen. Varenda pryl som läggs ner i sportbagen på 35 liter kommer att vägas. Jag har blivit en

gramjägare av guds nåde!

Tiden ser jag som min största motståndare. Jag kämpar dagligen mot att hinna fram till motellen innan det blivit mörkt. Arbetsdagarna brukar vara 8-12 timmar så det gäller att komma iväg tidigt på morgonen. Här har jag varit alldeles för slapp och knepp nummer 2 blir därför att starta minst en timma tidigare. Fördelen är att jag också slipper den värsta värmen.

Jag hoppas du följer min dagliga rapportering på bloggen www.suneson.se.

[se](http://www.suneson.se) . Där kommer det handla mycket om människorna jag möter längs vägarna och om amerikanskt vardagsliv, mindre om den rent fysiska förflyttningen.

Keep on running!

Björn Suneson

Som en Scott

Jag har länge behövt en ny cykel. Den fem år gamla har gått på Guds försyn längre än lämpligt. Växelsystemet är det som är sämst, särskilt högsta växeln är nästan obrukbar men bromsarna är inte heller bra. Några 10-tals mil efter service är bromsverkan nästan helt borta och framgaffeln fick sig en ordentlig smäll vid frontalkollisionen i våras. När jag kom till Sportspecialisten för service efter den vändan frågade Peter genast:

Har du kört på något?

Sedan dess har alltså den konstgjorda andningen pågått. Servicen kostar några hundra men efteråt går det som ett spjut, ett tag. I samband med en service sa jag till Peter att jag tänkte sälja den till min måg för 1000.-.

Gillar du din måg, sa Peter.

Ja, sa jag. Det är en toppenkille.

- Då tycker jag inte att du ska ta betalt.

Ett tag tänkte jag köpa begagnat men i oktober började jag på allvar leta efter nytt. På Sportspecialisten. Jag gillar personalen och jag cyklar där förbi flera gånger i veckan.

Jag pratade med Gustav och sa att jag ville ha skivbromsar och ljus i navet för att slippa en lös lampa på styret som kan bli snodd om man står på fel ställe och glömmar ta av den. Sådan kombination var ovanlig, fick jag veta, samt att det var utplockat för tillfället men skulle komma nytt i slutet av månaden.

Tiden gick, det kom inget, det blev december men i mitten av januari blev behovet akut och jag hittade en Scott på rea. Med skivbromsar men inte ljus i navet. Jag betalade handpenning och sa att jag tänkte hämta den en vecka senare, efter januarilönen. Men kölden fortsatte och sen kom v7 då jag skulle

åka på skidsemester så det dröjde till 21 februari innan jag hämtade den.

Ny hoj, va skoj! Vädret var jättebra, plus sju och solsken. Lite ovanligt med helt nytt sätt att växla men go känsla. Döm om min förvåning när vädret slog om helt och det blev ett par minus och svinhalt lagom till kvällen. Det skulle bli en äventyrlig resa hem från stugan.

Jojo. Jag körde upp mot motionscentralen och försiktigt nerför långa Skatåsbacken. Andra vägen utför från stugan var inte att tänka på. Jag såg några som tog den vägen men de måste ha haft dubbar. Allt gick bra, jag kom ner till Mölndalsvägen och hade just börjat tänka på att jag troligen skulle hinna helskinnad hem den gången också och med min splitter nya cykel.

Så plötsligt åker jag i backen, hjälmen i asfalten med en smäll och jag glider en bra bit på det hala underlaget. En bil som skulle svänga in mot MAXI såg mig för sent och reptilhjärnan panikbromsade.

Bilisten kom fram och frågade hur det gick.

Jotack, hyfsat, jag kan stå på benen. Men cykeln funkade inte.

Framgaffeln hade snott sig och jag fick ingen ordning på den. Bilisten gav mig rådet att vrida styret åt andra hållet och då gick det bättre. Hon måste tro att jag blivit allvarligt skadad. Vriden.

Hon ville ta hand om mig men jag



ville bara hem så jag sa att jag måste ha bra och började trampa på. Men allt var inte som det skulle. Växlarna funkade inte. Jag kunde växla ner men inte upp. Utan att fatta vad som var fel hamnade jag på en pinsamt låg växel och fick trampa för det vilda för att komma någonvar. Nästan hemma kom jag på att det hade hänt tidigare att kanske även nu var hög- och lågväxeln som ändrats och så var det. Hela problemet inte löst men en bit på väg.

Kroppen då? Jag hade rejäla skrapår på vänster skinka och knä och hade också dunkat i båda händerna så att jag var ordentligt fumlig så det var ingen glad Olsson som klev in genom dörren. Snorig var jag sedan förut och att nu inte ens hinna hem med den nya cykeln första dagen gjorde att jag kände mig eländig. Så småningom insåg jag att jag ändå haft tur. Igen!

Det blev ett nytt besök på Sportspec. där Peter snabbt konstaterade att det skulle gå ganska snabbt att få alla kablar i rätt funktion och jag passade också på att få ett ställ monterat.

Ringklocka glömde jag, det får bli på tremånadersservicen.

Gunnar Olsson

Att sluta springa är att dö lite grann

Rebecka Gräsman, redaktör för Marathonlöparen, har skrivit och tidigare publicerat denna mycket tankvärda artikel, som vi nu får återge.

Alla ni som springer, vet ni hur bra ni har det? Ta inget för givet bara. Alla de gamla kombattanterna, som har försvunnit från löparkretsen, vet ni var de har tagit vägen? Det kommer en dag, då ingen träning i världen rår på skadorna eller åldern och ingen expertis kan reparera det som gått förlorat. Skänk en tanke åt de som inte kan, fast de vill. Kom inte med goda råd om annorlunda träning eller exceptionella behandlingar, det bara spär på sorgen. För att inte längre kunna springa är en sorg.

Allt har ett slut, förr eller senare - antingen frivilligt eller ofrivilligt - inget är för evigt. Det gäller även löpningen. Visst är det trist, och visst man kan deppa, men inget blir bättre av det. Bättre är att anamma en livsfilosofi som gäller i alla lägen: "Det gäller att hitta något positivt med allt, hur illa det än är."

Från början kändes det bara som det glappade lite i knät. Inte hela tiden, bara ibland; men som löpare är man van vid skavanker. Det känns alltid någonstans, det är först när det inte gör det, som man börjar bli orolig. Under våren tackade jag nej till ett 5-milapass med Rune Larsson i Portugal, men Kiel- och Stockholm Marathon samma år klarades av utan bekymmer. Men så plötsligt i juli fick jag så ont, att det var svårt att gå. Det diagnostiserades med hjälp av magnetkamera till menisk-ruptur och jag hade gott hopp om tillfrisknande genom artroskopi.

Så blev det inte! Men jag kan ändå gå nästan utan besvär. I den sorgliga operationsberättelsen står bland annat: "Korsbanden är fibrillerade och uppfrensade, men pat. är helt stabil." Ha, alltid något att vara stolt över! Som slutkläm kan man läsa: "Omfattande artros och om det blir aktuellt med proteskirurgi, bör man göra ett totalknä med tanke på att patienten även har lateral artros." Medge, att när jag gör något, så gör jag det ordenligt.

Numera är jag som en nykter alkoholist. Jag kommer alltid att förbli det jag varit - en löpare, även om jag inte

springer. Vi borde kanske starta en förening "F.d. Svenska maratonlöpare"? Ofta ser jag löpare springa ute och jag minns med vemod känslan, jag kan ännu känna farten i kroppen. Någon gång vill jag springa (nej visst ja - gå) fram, gripa tag i löparen och säga: "Jag är också löpare, vet du det? Jag kan visserligen inte springa, men jag ÄR en löpare i själen och en gång i tiden var jag en djäväl på att springa, precis som du". Löpningen var en del av min personlighet. Jag tänkte löpning och jag drömde löpning. Löpning fanns alltid med mig i min vardag och en stor del av mina vänner var löpare. Nu, i mina svarta stunder tänker jag: "Det ni är, det var jag en gång. Det jag är, det blir ni också till slut."

Med tanke på min prognos, så är det nog bäst att hinna med så mycket det går, innan det absoluta mörkret sänker sig. Då tänker jag så här: Jag kan inte springa, men det är också det enda jag inte kan. Varför då beklaga mig, när jag kan så oändligt mycket annat. Den dagen jag inte kan någonting alls, då är det på allvar synd om mig.

I stället för att förbanna mörkret, kan man tända ett ljus. Kanske beror det på en obotlig optimism eller så är det ren överlevnadsinstinkt; men vet ni hur mycket man hinner, när man inte springer? Om jag inte hade tvingats att sluta, så hade jag aldrig lärt mig att crawla, en dröm sen barndomen. Jag hade heller aldrig vågat hoppa fallskärm av rädsla att skada mig. Jag hade definitivt inte åkt skidor; det gör jag väl egentligen inte nu heller, hasar är väl det rätta ordet. Jag har även börjat med långfärdsskridskor. Köpte ett par, som samlade damm några år; men nu glider jag fram som värsta snökanonen. Jag hinner rida, ett överlevt intresse sen jag var hästtokig småtjej. Min nya kick är att åka MC, det är en riktig utmaning för en som tidigare aldrig vågat. Och då är det legalt att ha svarta, slimmade skinnkläder, utan att bli betraktad som sexuellt avvikande.

I januari klättrade jag upp på Kilimanjaro och när en vän förra året frågade mig om jag inte ville hänga med på en Halvklassiker, så antog tag utmaningen. Jag höll förvisso på att slå

ihjäl mig på Engelbrektsloppet, när jag ramlade (5 gånger) i nerförsbackarna; men jag tog mig i mål. Tröttheten var klart jämförbar med den man har efter en mara. Jag cyklade Vätterhalvan (på min MTB), det var både vackert och roligt! Jag simmade Vansbro, fick ett astmaanfall, men tog mig i mål under timmen. Dottern simmade samtidigt på långt bättre tid, men det har jag förträngt. Lidingöloppet då? Det finns ingen maxtid på 15 km, så jag satsade på att gå på 2½ timme, samma tid som jag hade på 3-milen för snart 15 år sedan. Tog mig i mål på 2.01. High Five!

Ja, faktisk så finns det något positivt med allt, bara man har den rätta inställningen. Man mår så mycket bättre om man kan tänka på det viset. Så klart att det inte är lätt alla gånger, men om man inte försöker, lär man heller inte lyckas.

Således - allt har ett slut, även livet. Det allra mest dyrbara vi har kommer en dag att ta slut. Vad är då förlusten av löpningen jämfört med detta?

Nog är det klokt att vara nöjd med det man har och njuta av det. Livet går ju inte i repris. Helst vill jag sluta ungefär som när jag ätit en god middag och är så proppmätt att jag nästan spricker: "Tack, det var mycket gott och jag är så nöjd; men nu orkar jag inte mera, nu skulle det vara skönt att få sova."

Nu ska jag rida ut i skogen och jag kan ta hela dagen på mig, för jag har gott om tid. Jag behöver ju inte springa idag - heller.

Rubriker ni inte kommer att få se i nyhetsmedia

98% överlevde fartygskrasch
De flesta har jobb
Bostadspriserna har bara gått ner lite grann
Det kommer inga oväder den närmaste tiden
Allt fler överlever svåra sjukdomar
Inga skandaler i kungahuset den gångna veckan
5 av 7 partier har förtroende för sin partiledare
Frölunda indians har inte sparkat sin tränare
Börsen gick inte ner igår