

Solvikingen

Nr 1, 2013, årg. 51



Varvetträningen den 10 april. Den 18 maj gäller det om träningen gett önskat resultat. Det är Anders Kadmark i grönt som leder den här gruppen.

Lägret i Seglora

Maina skriver om vårens träningsläger på sidan 10.

Staffan i intervju om Bostonmaran

Läs på sidan 8.

Nytt klubbrekord på 100 km

Patrik Brants segrare i Lejonbragden. Sidan 12.

Alla lopp i Varvet

Tre Solvikingar startar i den gruppen. Sidan 13

Borlänge Ultra

Jonas Svensson vann överlägset detta sextimmarslopp. Sidan 14

Sven-Eric har fyllt 75

och bjuder på smörgåstårta den 23.

Ordförandens rader

Tack för fortsatt förtroende som Solvikingarnas ordförande i ytterligare 2 år. Jag är smickrad och glad för det förtroendet! Jag undrar dock fortfarande vart första året tog vägen! Vad tiden springer iväg...

Nu hoppas jag i alla fall att våren är här för att stanna så att man kan tävla och träna lite mer tunnklädd i våra fina nya kläder! Den nya kollektionen känns både fräsch och fräck. Riktigt bra jobbat av klädgruppen!

2013 har kört igång med full fart och vi har redan hunnit med Vårtävlingar och våra populära GBG-varvsträningar under 6 onsdagar. Vilken fantastisk uppslutning på Göteborgsvarvsträningarna, nån onsdag kom över 300 löpare! Men vi har fixat det - ni tränare och medlemmar som ställt upp dessa kvällar, jättetack! Ni ska veta att det är uppskattat! (Själv hoppade jag förr snabbt ner i diket när jag mötte dessa stora orangefärgade grupper (långt innan jag själv blev medlem) och tyckte att de sprang så "tokfort". En vän till mig tyckte vi skulle prova och vara med vid nåt träningsstillfälle.

- Du är inte klok var mitt svar! Då hade jag ingen aning om vad som komma skulle. Livet är fullt av överraskningar!

Vi har även hunnit med GP och KM prisutdelningar, årsmöte och medlemsmöte. Medlemsmötet gick riktigt bra med många goda idéer och synpunkter som vi kommer att arbeta vidare med. Vi kommer att sträva efter att ha åtminstone ett medlemsmöte per år.

Värlägrat i Seglora var också riktigt lyckat! Ett fantastiskt ställe med vacker natur och härliga stigar/vägar att springa på. Oscar Käck fanns på plats och filmade oss och vår löpteknik. Vi lärde oss en hel del nyttigheter att ta med i våra fortsatta löparkarriärer. Tack till Anders Bogelius, Lena Linder och Bengan som planerade och såg till att logistiken funkade denna helg! Mer att läsa om lägrat finns längre fram i tidningen.

Nu är det full fokus på Göteborgsvarvet och på Varvsstafetten som går några dar innan, den 15/5, där vi ansvarar för banan. Det ska bli kul att få vara med från start på Varvsstafetten. Både innan och efter Göteborgsvarvshelgen har vi medlemmar som jobbar med bl a fiket för utställare och övriga funktionärer. Vi finns med lite överallt denna veckan, härligt!

Det är fint att se så många på våra egna träningar och kul med alla nya som kommit och provtränat och sedan blivit medlemmar. Varmt välkomna ska ni vara! Nu är det full rulle med finslipning inför "Varvet" och alla andra tävlingar framöver.

Glöm bara inte att hitta en bra balans med träning och tävlande. Ska vi må bra måste löpningen balanseras mot allt annat som är viktigt, kul och ger energi i livet. Annars är risken stor att löpningen blir ytterligare en stressfaktor i en redan full vardag. Man får inte enbart tycka att löpning är skönt efter träning när man står i duschen. Då har man missat nåt viktigt, nämligen glädjen och njutningen i själva löpningen. Den måste finnas med annars tröttnar man snart och presterar sämre.

Man får inte heller glömma att det går snabbare att förbättra sig som nybörjare. Ju snabbare och bättre man blir desto mer måste man planera och strukturera upp träningen och ha tålamod så inte skadorna kommer i kapp.

Träna och tävla med sunt förnuft och bryt inte ihop vid en misslyckad tävling! Jag tror att det kan vara lite nyttigt ibland vilket jag nämt tidigare! Jag gjorde själv ett "katastroflopp" på Kungsholmen Runt 4 Maj, men kroppen och huvudet ville inte och motivationen var noll. Det var inte mycket att göra åt, bara bita ihop och komma igen. Som tur var räddade mig Bruce Springsteenkonserterna på kvällen och humöret var snabbt på topp igen.

Glöm inte lite lugnare pass då och då och fokusera på löpteknik, andning och njut av naturen och styrkan som ändå finns i våra löparkroppar. Sist men inte minst, lämna klockan hemma ibland...det blir ingen katastrof, jag lovar!

Vi ses och hörs i stugan, spåren och säkert på tävling nånstans!

Ha det gott, var rädda om varandra och ha en underbar sommar hälsar Er ordf.
Lena **"Doris"**

Ps Glöm inte att coacha varandra i både medgång och motgång!

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

Härdvallsgatan 7 D
41718 Göteborg
dorisrunner@hotmail.com

Vice ordförande: Jonas Boman

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

Sekreterare: Poly Jensell

Linnégatan 2
413 04 Göteborg
poly.jensell@gmail.com

Kassör: Stefan Litzén

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

Ledamöter:

Thony Edelborg
Patrik Nilsson
Lars Teljå

Kansliets öppettider:

Måndagar, Tisdagar och Torsdagar
kl. 15-17.30.

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
Utgivningsbevisnr: 28 527

Manusstoppet för nästa nummer kommer att meddelas på hemsidan samt anslås i stugan. Material till tidningen kan lämnas antingen till Gunnar i stugan eller skickas till kurt@kurt.se

Mycket välkomna!



Grattis på
födelse-
dagen!

75 år	27 april Sven-Erik Fredricsson
70 år	20 juni Frank Brodin
65 år	25 april Erik Edston 6 maj Tomas Krantz
60 år	22 maj Anders Holmqvist
55 år	28 mars Peter Laanemets 1 maj Berzani Anter 1 juni Bo Freyschuss 23 juli Christer Cullberg
50 år	29 mars Mats Perélius
45 år	13 juli Eva Hjort 19 juli Lotta Hallenberg
40 år	4 juli Magnus Ringström 10 juli Andreas Hamnebo 12 juli Angela Antonsson
35 år	27 april Helen Tedeholm 9 juli Andreas Holtz
30 år	25 april Jonas Hellqvist 17 maj Gabriella Wågström 17 maj Nina Adam
15 år	17 maj Sofia Persson



Gunnar

grunnar:

Fryser du inte om
fötterna?
Jo, det händer.



Clara Ahlberg, Martin Alfredsson, Sofia Anderson, Torbjörn Berggren, Johan Berggren, Jennie Carlsson, Mikael Christenson, Roine Ek, Ann Elfström Broo, Patrik Eriksson, Philip Gerlee, Tobias Govik, Viktor Govik, Hilda Gustafsson, Karin Hedberg, Jonas Hellqvist, Per-Erik Johansson, Anders Jonson, Elin Kjellberg, Malin Lagerqvist, Lars Lindsköld, Jay Parker, Cecilia Rosander, Sussan Sandberg, Dan Sjölander, Alexander Ström, Ermias Tekie, Nina Vallendin, Dag Olav Wirstad, Hanna Yttring, Linnéa Åsbrink och Julia Öst.

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

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.

Utträdde

Mikael Lundström, Sven Ernstsson, Anna Svensson, Sebastian Dellve, Per Waborg, Sara Lihnell, Anker Defriis, Henrik Setterstig, Jenny Norlin, Emil Egeciouglu, Rickard Varnfors, Bo Peterson, Inger Walfridson, Lars Eidenby, Patrick Reims, Emma Lind, Ann-Louise Helminen, och Jan o Linnea Bengtsson (far o dotter).

Medlemsantal

Vid presstopp 400 inklusive familjemedlemmar.

Västra Sveriges bästa tävlingskalender för löpare?

Du hittar den på Solvikingarnas nya hemsida under fliken Tävlingar och sen under Tävlingskalendern.

På Solvikingarnas hemsida visas också de fem tävlingar som ligger närmast i tiden.

Jag tänkte berätta att det är jag, **Stefan van den Berg** som håller denna kalender uppdaterad.

Tanken bakom Solvikingarnas tävlingskalender är att du som Solviking skall ha den som underlag när du planerar din säsong. Och om du är så att du inte planerar i förväg, så kan du använda den om du kanske får lust att springa något lopp. Då är det bara satt gå in i tävlingskalendern och se vad det går för lopp i närheten till helgen. Givetvis kan tävlingskalendern även användas av andra än Solvikingar.

I tävlingskalendern finns alla löpar-tävlingar i Göteborgsområdet på som är 1 km eller längre. När det som ligger lite längre bort från Göteborg, så har jag valt att alla löpartävlingar i Västra Götalandsregionen och Hallands län som är längre än 5 km finns med. Ett och annat lopp i gränsområdena i Skåne, Småland, Värmland, Danmark och Norge har också tagits med. Sen när det gäller maraton-lopp och ultralopp så har jag tagit med

alla såna lopp som finns i södra Sverige. Sen har jag också koll på lopp som brukar ha deltagande Solvikingar, de tar jag också med i tävlingskalendern. Dessutom tar jag också med de viktigaste marorna i världen. Sen slinker det kanske med något ett eller annat lopp som jag själv tycker att det är värt att ha närvaro av orangea löparlinnen. Om jag får reda på att det är någon som planerar något lopp ute i världen eller Sverige, så plockas även det loppet in i tävlingskalendern. När det gäller andra sporter så plockar jag in de tävlingar, som brukar ha Solvikingar som deltagare. Triathlon har varit särskilt populärt det senaste året så där är alla tävlingar i omgivningarna med.

När det gäller andra sporter än löpning, så brukar jag skriva in vilken typ av sport som det gäller i namnet på tävlingen om det inte framgår explicit. Till skillnad från flera andra tävlingskalendrar, så finns det även med lopp som inte är sanktionerade av Friidrottsförbundet. Det vill säga löpartävlingar, som inte arrangeras av friidrottsklubbar, plockas med.

Det som inte är med är det som inte är riktiga tävlingar, det vill säga när det vare sig finns tidtagning eller prisutdelning.

Ett annat syfte för Tävlingskalendern är att jag använder den som underlag när jag gör medlemsresultaten på hemsidan. Det är tävlingarna som finns i tävlingskalendern, där jag sen använder länkarna

till och kollar om det är några Solvikingar som har några resultat.

Du som planerar att springa något lopp och det loppet inte finns inlagt i Tävlingskalendern, så kan du gärna mejla till mig på medlemsresultat@solvikingarna.se, så att jag sen kan ha koll på dig och ditt kommande resultat.

Hur skulle Solvikingarnas tävlingskalender kunna bli bättre?

Det skulle kunna gå att komplettera med en sökfunktion så det går lättare att hitta lopp av viss längd, med visst underlag, med viss kupering eller i ett visst område. Det skulle kunna bli möjligt att registrera att man kanske vill springa ett lopp, så man vet om man får sällskap och kan samordna resa. Vi får väl se om det kan komma en sådan förbättring /förändring av hemsidan så småningom.

Solvikingarna var på sjuttioalet en av de första löparklubbarna som gav ut en tävlingsguide för långlopp i Sverige och i några av våra grannländer. Den kom alltid ut lagom till Vårtävlingarna. Det var vår dåvarande ordförande, Bengt Andersson, som med den tidens hjälpmedel - telefon och brev - hämtade in uppgifterna från klubbarna ute i landet. Guiden kostade tio kronor och var en höjdpunkt för oss som tävlade mycket.

Tidiga betalare

Vi har som vanligt vidtagit en dragning bland medlemmar som betalat årsavgift före 20121231.

Vinnare av trisslotter blev:

Robert Sörensen, Johan Lagerqvist, Stefan Litzén, Klara Lemurell, Elisabeth Sundeman, Kent Johansson, Arvid Lind, Tomas Lindh, Malin Lemurell och Ingmar Henriksson



Mitt första år med Solvikingarna.

Som för många andra krockade livet en aning för mig i 35-års åldern med familj, karriär boendeförändringsprojekt med mera. Regelbunden träning rationaliserades bort för att "det finns inte tid över". Under unga år höll jag alltid igång med allt ifrån kampsport till badminton. Ju längre tiden gick blev det mer intervallartade insatser när byxlinningen blev för trång. I januari 2012 tog jag ett avgörande beslut att anmäla mig till Göteborgsvarvet. Jag köpte ett program på Marathon.se och började träna regelbundet efter detta. Döm om min förvåning när jag upptäckte hur långt ifrån "gamla meriter" jag var. Konditionen blev dock successivt bättre, livet kändes bättre och kilona rasade. Efter varvet funderade jag på hur jag skulle kunna fortsätta med löpning och få ny inspiration. Då kom jag på att en f.d. "flamma" varit med i Solvikingarna för ett antal år sedan. Jag gick in på hemsidan och kollade och ringde därefter till Gunnar som, vanligt var "trivselTorsten" själv och fick mig att komma upp och provträna. Jag hängde med på ett lördagspass och blev väldigt väl mottagen av Bertil & Pia. Kände efter premiärpasset att detta var min grej och på den vägen är det.



Staffan och Rolf

Jag och Rolf Andersson hade gemensamma bekanta och började snacka lite och snart var även Rolf en inspirationskälla. Tycker överlag att medlemmarna i Solvikingarna är positiva och välkomnande och förmedlar känslan att det finns plats för alla.

Det betyder mycket att personer som t.ex. Bertil & Gunnar ser alla och småpratar lite här och där.

Som det ser ut idag för mig är jag med på måndags & lördagsträningarna

plus att jag kör ett par egna pass per vecka. Målet för året är att våga testa ett långpass någon Söndag men har varnats för att det kan gå väldigt mycket snabbare än 5-5.30 med risk för att man då hamnar "på läktaren".

Att gå med i Solvikingarna är helt klart en av de bästa saker jag gjort och jag hoppas på att vara lika alert som Frank när 70-strecket passerats.

Väl mött!

Staffan Hagelin

Årets solvikingar



Andreas Magnusson har visat att en ödmjuk inställning och en stark träningsdisciplin vinner i längden. Han har haft ett framgångsrikt år där han bland annat vann Göteborg Marathon på klubbens årsbästa på distansen. Dessutom är han känd för att alltid kämpa till sista blodsdroppen

Emma Åhberg är alltid glad och sprider energi och glädje omkring sig. Har en stor kärlek för löpning och träning. Hon älskar leriga skogsstigar och naturupplevelser. I år har hon förbättrat sig markant och hon är nu en av klubbens snabbaste damer. Dessutom har hon lagt ner sin själ i vår nya fina klädkollektion.

6-timmars i Skövde -13

Gunnar Olsson tog en hedrande andraplats

Efter nyår börjar man tänka på kommande säsong och de tävlingar som man ska delta i.

6-timmars är alltid bra att börja med, för om man skulle råka göra ett bra resultat har man det med sig hela året.

I år var jag länge tveksam eftersom jag gärna ville nå 60 km igen som jag lyckats med tidigare. Förutom häromåret när jag ramlade efter 5.55 och visserligen kom på benen igen men missade med 176m. Jag räknar det ändå som 60. Formen har visserligen känts bra och jag har cyklat hela vintern men åldern

Jag väntade också med att anmäla mig till efter skidsemestern v7 för då kan ju allt hända. Och visst, jag bröt till knät ordentligt vid ett tillfälle men inte värre än att det försvann till dan därpå.

Planeringen började så bra med att frun skulle åka med till kompisarna i Mariestad på fredag och så skulle jag ta bilen fram o tillbaka till Skövde och så skulle vi åka tillsammans tillbaka hem. Men så blev dottersonens födelsedagskalas flyttat till tävlingshelgen och då stannade frun i Göteborg. Så det blev att planera om. Ensam i bil är ingen höjdare och då var det frågan om alternativ. Bil med någon samma dag kan ju fungera men ville jag helst undvika p g a tidig morgon. Direkt hem efteråt med bil är ju däremot bra. Så planeringen blev följande:

Kinnekulletåget till Mariestad. Bil från Mariestad med kompisen och tävlingsledaren för Mariestads marathon Bosse Johansson som också skulle springa och bil hem till Mölndal efteråt med Stefan Bengtsson från Torslanda. Såg ju jättebra ut på papperet.

Så resan anträdde med att jag gick med ryggsäcken halvtimmen till Mölndalsbro och tog spårvagnen till Centralen dit jag anlände i god tid. Hittade dock ingen avgångsperrong så jag frågade en tågvärd. Han pillade en lång stund på sin mobil och kom fram till beskedet att den förbindelsen var inställd. Tåget skulle inte gå. Nähä. Vad gör man då? Söker alternativ. Efter diverse besked blev det tåg till Herrljunga och buss till Mariestad dit jag anlände c:a en halvtimme försenad. Mitt värdfolk var som planerat inte hemma så jag åkte ändå fram till stationen och gick tillbaka trots att jag

kunde halverat avståndet genom att kliva av bussen tidigare.

TV:n stod på så jag trodde att de kanske ändå var hemma men det var av omtanke om mig eftersom de har flera fjärrkontroller och det krävs kunskap för att trycka på rätt knappar för att starta apparaten och byta program. Jag inmundigade paj som de sparat till mig och tittade på Skavlan. Framåt 23.15 tiden kom värdfolket hem och vi hann prata litet innan det blev läggdags.

07.30 blev det frukost och 8.50 lämnade jag för att träffa Bosse vid uppgjord mötesplats.

Han hade brorsan med sig men skulle själv ”bara” springa halvmarathon pga tidigare hjärtproblem. Vi kunde konstatera att det skulle bli en kall dag men kom fram som planerat.

Ombyte var förlagt till ett par av rummen på Hotel Prisma eftersom Volvolokalen vandaliserats av externa gäster och då ville de inte heller släppa in oss harmlösa löpare. Märkligt.

Vi var tre Solvikingar till i loppet. Lennart Bengtsson, L-Å Johansson och Barbro Nilsson.

Förberedelserna bestod till stor del i att noga tänka igenom sitt klädval. Jag brukar ju köra underställ och linne ner till ganska många minus men vinden är ju en nyckelfaktor och nu talar vi inte en timmes torsdagsspass i Skatås. Det var medvind längs ”målrakan” så det blev standardutrustning men mammas gamla hemstickade tumvantar eftersom jag är väldigt frusen, om händerna. Efter ett kvarts varv på banan, (tveksamt om det kan kallas uppvärmning) gällde det att placera ut extrautrustningen d v s Enervitpåsarna och nypon”vattnet”. Det skulle naturligtvis varit soppa men blev alldeles för utspätt.

Löp o Sko för ju inte Enervit längre men jag vill ha det eftersom jag vet att jag tål det så det hade jag införskaffat på Biskopsgårdens sport. När jag var klar var det bara någon minut kvar till start och jag höll på att springa över tidtagningsmattan men blev hindrad i sista stund.

Jag vill ju gärna ha H65 segern men hade i år gett bort den på förhand till Mats Zetterlund ”Z” i löparsverige, född -48 och alltså förstaårs 65:a.

Så gick då starten och loppet inleddes som vanligt med 195m fram till första varvning för att det ska stämma med marathonsträckan efter 35 varv. Det luriga är att de meterna räknas som ett varv så nästa gång du passerar får du två som notering vilket, trots att man vet det, ställer till problem när du ska kalkylera din tillryggalagda distans och bara koncentrerar dig på antalet varv och missar sträckan.

Tidigt i loppet hade jag trevligt sällskap av Peter från Karlstad men vi tappade kontakten när jag stannade för att tanka och han körde på. I övrigt hade jag inte mycket sällskap utom några korta stunder. Efter 2.25 tänkte jag att nu är det nästan bara 2.30 kvar. Nej herre gud, det är 3.30! Men på något sätt lyckades jag kämpa vidare. Be mig inte förklara, jag förstår inte själv hur det går till. Jag är normalt helt slut efter långpassen i Skatås som visserligen oftast är mer kuperade men alltså fyra timmar kortare. Och 1200meters varvet i Skövde innehåller en, inte lång, men ganska brant backe och på 47 varvet känns den, jag lovar. I år började jag få kännning av ljumskarna och det blev riktigt jobbigt mot slutet. Troligen för få långpass.

Under loppet fick jag kontakt med Z, drog ifrån honom och fick en falsk säkerhet om att H65-segern var inom räckhåll. Jag passerade också Barbro som trodde att jag varvade henne men det är ju omöjligt att hålla koll på eftersom man stannar och tankar vid olika tillfällen och då inte märker vem som passerar.

Ja så höll vi på och jag trodde att jag låg bra till med marathon på 3.54 men det fattades ett varv så det blev 4.05. Och i min enfald trodde jag mot slutet att jag sprungit in ett varv så jag stannade när jag passerade mål med tre minuter kvar eftersom varvet tar sju. Men så tänkte jag, varför ska jag ge bort de meterna och fortsatte. Hann längre än jag trodde och när slutskottet gick fick jag se Z en bit framför mig.

Jag tror att du har ett varv mer, sa han, på sitt ödmjukt norrländska sätt.

Då började jag åter tro på seger men efteråt visade det sig fattas 120m.

Så om jag inte hade tvekat vid sista varvning så hade jag kommit närmare

och kanske nått ända fram. Men så kan det vara.

Lité besviken alltså. Inte 60 km och "bara" tvåa i H65. Och ändå tror jag att jag utnyttjade tiden bättre den här gången än någonsin. Var nog igång 5.50. Behövde inte ens besöka toa något som annars är aktuellt varannan timme. Och 99% måluppfyllelsegrad kanske är OK särskilt med hänsyn tagen till de värkande ljumskarna.

Intressant resultatmässigt är att bästa dam Sofia Sundberg Väsby (som även vann ifjol)

med sina 77,6 slog bäste herre med 3 km. Beträffande de övriga från klubben var L-Å 65,0 och Barbro 60,6 nöjda men Lennart 25,4 kände att han aldrig kom in i loppet och avbröt i förtid.

Hemresan blev trevlig och Stefan visade sig ha bra koll på vad vi håller på med i Solvikingarna. Han känner t ex



Jan Wilderoth. I höstas tog han sin första medalj i Lidingöloppet och nu i höst ska han attackera 3 timmar i Göteborg marathon.

Väl framme i Mölndal bad jag att få bli avsläppt i Mölndalsbro för att det skulle bli enkelt för killarna att fortsätta till Torslanda. Det innebär en halvtimmes promenad för mig men det tror jag vara bara bra för att få bort en del av stelheten från bilresan.

Ny i Solvikingarna

Jonas Algården om sitt första år i klubben.

Jag har sprungit i många år, tuggat distans på distans på egen hand, en typisk ensamlöpare. Argumenterat för mig själv att det varit det mest tidseffektiva, att jag ju kunnat träna hur och när och hur mycket jag velat. Och det har varit okej för jag har tränat på relativt bra och blivit lite bättre hela tiden. Tyckt att jag presterat ganska bra på de lopp jag sprungit. Det första var Göteborgsvarvet 2008 – det gick lite bättre än förväntat mig, jag blev lite peppad och tränade på hyfsat under året som följde. År 2010 sprang jag mitt första Lidingölopp, jag anmälde mig nog mest för att imponera på svärfar som har sprungit typ tusen Lidingölopp. Loppet var kanske inte direkt en behaglig upplevelse, kanske var det till och med det värsta jag dittills gjort i mitt lilla lö-

parliv. Men det var värt de där timmarnas hulkande på toaletten efteråt, känslan av att ha tagit silvermedaljen och ha slagit svärfars tid. Damn, jag var som på små moln länge efter det, nu började jag bli riktigt taggad.

Sedan rullade det på, jag filade upp mitt resultat på Lidingöloppet 2011, sprang på bra ensam, tuggade distans uppe i Skatås. Under 2012 sprang jag Göteborgsvarvets seedningslopp, Göteborgsvarvet och så, äntligen, blev det dags för mitt första maraton. Stockholm, juni, 6 grader, ösregn, 18-20 sekundmeter. Jag vet knapp hur man skall beskriva det. Redan innan start hade jag tappat känslan i armarna och de sista 10 km var det som om jag tappat mina fötter, och efteråt var jag uppriktigt förvånad över att det räckte med en kopp te och en varm dusch för att komma tillbaka. Men tji fick jag för återhämningsperioden kom att ta obegripligt lång tid. Min första löpardepression (?) - det gjorde ont och

jag tappade lusten, suget var som bortblåst och årets Lidingölopp blev en enda stor besvikelse. Snyft. Nå, nog om detta.

Långsamt kom ju kraften trots allt tillbaka. Men det var som om jag stannat upp, det hände inte längre någonting, det hjälpte inte ens med en ny klocka. Jag måste pröva något nytt. Under några år hade jag haft lite koll på Solvikingarna - dels höll

de till uppe mitt älskade Skatås, dels så var det en ren löpklubb, inget annat tjafs. I början av november tog jag mod till mig och fyllde i lappen om medlemskap, stack upp en måndag och lämnade in den, dagen därpå var min första träning. Herregud så nervös jag var. Men så träffade jag Gunnar, fantastiske Gunnar! Som när jag frågade om var jag skulle vara svarade snabba gruppen. *Snabba gruppen*, jäklar vad fett, snabba gruppen! Ajjemen! Jag tror jag minns varje sekund av det där första passet, helt grön med intervaller som jag var fattade jag ingenting av det tränaren snackade om. Men sprang gjorde jag.

Sedan den dagen har jag varit på strålande humör, det är verkligen fantastiskt kul och jag har utvecklats mer på denna tid än vad jag vågat drömma om. Och jag har fått en massa nya grymma vänner, äntligen har jag folk omkring mig som tycker det är lika spännande som jag att diskutera subar och trösklar. Och det finns så otroligt mycket kunskap och erfarenhet, jag suger i mig som en svamp. Tack alla, verkligen, jag känner mig så välkommen. Plus att jag fått jädrikt feta vader. Säsongen 2013 kommer att bli legendarisk.



Jonas på Varvet



Jonas gjorde en utmärkt tid i Zurich Marat'o de Barcelona - 02.38.17. Hack i hæl Joakim Röstlund.



Hemma igen. Staffan Malmberg tar igen sig efter maratonloppet, som fick ett tragiskt slut då två bomber exploderade i målområdet. "Hade det hänt tidigare så hade jag kunnat drabbas. Där ser man hur skört livet kan vara," säger han. Bild: Isabel Bark

Snabbt maraton räddade Staffan från Bostonbomb

HYLTEBRUK. Hyltebruksbon Staffan Malmberg är en inbiten maratonlöpare. I måndags sprang han Boston Marathon och hamnade mitt i världsnyheterens centrum. – Jag är tacksam att jag sitter här i dag, säger han när han återvänt till hemorten.

Staffan Malmberg var en av 68 svenskar och den enda Hyltebon som deltog i Boston Marathon. För honom brukar det ta ganska exakt tre timmar att springa de drygt 4,2 milen som ett maraton innebär.

Men i Boston ville han ta det lite lugnare. Att delta i världens äldsta årliga maratonlopp skulle bli en upplevelse istället för en chans att slå sitt personbästa.

– Tio minuter extra gör stor skillnad. Man hinner se omgivningarna och kan göra "high five" med publiken.

Efter tre timmar och tolv minuter gick Staffan i mål och begav sig till hotellrummet. En och en halv timme senare smällde de två bomberna vid målområdet, där explosionerna dödade tre personer och skadade över 170 åskådare.

hallandsposten.se/nyheter/hylte/1.2114481-snabbt-maraton-raddade-staffan-fran-bostonbomb?m=print

Staffan nåddes av nyheten när han satt och läste på ett forum för löpare och slog genast på CNN.

– Det var totalt oväntat. Hade det hänt tidigare så hade jag kunnat drabbas. Där ser man hur skört

livet kan vara. Jag är klart tacksam att jag sitter här i dag, men det är synd att något sådant ska behöva hända. Maratonloppet hade varit en

folkfest med enormt stöd från publiken.

– Åskådarna släpper loss på ett helt annat sätt än i Sverige. Det är det som gör det roligt att springa de större lopp. Det är en sådan grej man aldrig glömmer.

På morgonen hade Staffan och alla andra löpare färdats med skolbussar till den lilla orten Hopkinton, där starten av Boston Marathon äger rum.

– Hopkinton är inte mycket större än Hyltebruk. Man fick stå och köa för att komma med skolbussarna som gick i skytteltrafik.

För Staffan var det första gången han sprang Boston Marathon. Loppet räknas som ett av de "finare att vinna" och det är inte många svenskar som brukar delta.

Till skillnad från exempelvis New York Marathon måste man uppfylla

tidskrav för att få medverka. För Staffans åldersgrupp 55–59 år var gränsen satt till tre timmar och 40 minuter.

– Jag skickade in min tid från Berlin Marathon förra året. Det var 3,03 så jag hade god marginal.

Han började med maratonlöpning när han var 43 år gammal. Sedan dess har han hunnit med 51 maratonlopp.

– Jag började ganska sent, men har alltid tyckt om att springa långt. Det är bättre att ta det lite lugnare och springa längre. Jag gillar inte att få mjölksyra.

I år blir det förmodligen fem lopp,

bland annat Stockholm Marathon och Berlin Marathon.

– Jag vill tillbaka till Berlin för att se om jag kan spräcka tretimmarsgränsen.

I maj ska han testa på något som han aldrig gjort förut. Då springer han halvmaran i Göteborgsvarvet.

Han hade velat springa New York Marathon igen, men bombdådet i Boston har gjort att han tvekar.

– Det är många som hatar USA och det är svårt att förhindra att något sådant här händer. Det öppna samhället är sårbart.

Sedan i onsdags är Staffan tillbaka i Hyltebruk och kan pusta ut efter den händelserika resan.

– Jag tackar min lyckliga stjärna för att jag inte drabbades.

När han inte tränar löpning arbetar han som utvecklingsingenjör på Stora Enso. På fritiden hinner han även med sina intressen för fotografering och klassisk musik.

Vildmarksleden återuppstår – var är Solvikingarna i det arbetet?

Vildmarksleden är en vandringsled mellan Skatås och Hindås. Under 80-talet och kanske tidigare arrangerades vandringar från Hindås och ner till Skatås. Deltagarna transporterades med buss från Skatås till Hindås. Det fanns ett flertal vätskestationer utmed leden. Några år innan den blev officiell arrangerade ÖIS Skogsmaran på samma sträcka med start i Hindås. Leden har under åren som gått åldrats och spänger och broar nöts ut förutom att den har fått ändrad sträckning här och var på grund av byggnation och skogsavverkning.

För ett par år sedan startades ett projekt med EU-stöd för att återställa leden och under våren 2013 gick det ut inbjudan och vädjan till olika föreningar i regionen att bidra med praktiskt arbete. Solvikingarna var en av de inbjudna föreningarna men som – om jag inte är felunderrättad – inte visade något intresse för att hjälpa till. Det synes mig märkligt att klubben inte vill vara med om att återställa leden till brukligt skick då den är mycket lämplig för löpning och vandringar och säkert kommer att användas av klubben längre fram när den är klar.

Den 25 maj arrangerar en Boråsklubb Borås UltraMarathon från Skatås till Borås. Jag har i deltagarlistan sett minst fyra klubbkamrater som anmält sig så nog finns det redan intresse i klubben att använda sig av leden. Det hade varit snyggt, tycker jag, om klubben engagerat sig i restaurationen av leden. Än är det

nog inte försent att ändra sig och anmäla sitt intresse till projektet. Adressen är www.vildmarksleden.eu

Kurt Karlsson, red.

På läger i Seglora

Maina Anter-Sagerström

Som aktiv löpare så har man stora möjligheter att uppleva omväxlande miljöer tillsammans med sina löparvänner. Att åka på träningsläger är ett sätt. Jag hade nog aldrig fått uppleva Viskadalen och dess omgivning om jag inte följt med på vårens träningsläger med Solvikingarna.

Efter inkvartering, inpackning av mat och ombyte var det dags för fredagens äventyr, en KVÄLLSJOGG. Och som vi vet kan en kvällsjogg vara mycket relativ och subjektiv i sin tolkning, så det blev fyra fartindelningar och av olika längd. En fartindelning fick oss att dra på smilbanden. Kombinationen

frukosten för lugn lunk i olika tempo. Kall luft och en och en annan fågeldrill fyllde tystnaden tills Carl Olsen kom farande tutandes i sin röda Aygo. Det trevligaste med morgonjogg är nog duschen och den efterföljande frukosten med gröt, ägg, mackor och KAFFE!

Sedan var det dags att ladda mentalt och fysiskt inför lördagens teknikpass med Oscar Käck. Hur det såg ut vet vi inte men vissa hade benen upp och huvudet ner. Vid halv elva var det uppställning utanför Färgaren. Teknikpasset började med uppvärmning på några kilometer och sedan följde filmning av var och en, från sidan och framifrån. Spring som du brukar var förhållningsordern. Efter det blev det teknikövningar;



Fredagen den 12 april for Lena och jag mot det hägrande lägret med en mell-anlandning på ICA Supermarket i Munkebäck. Där mötte vi upp Klas och Lena som redan fyllt en kundvagn med mat och annat behövt inför helgen. Efter ett intensivt avslut mellan hyllorna och i kassan så var vi redo att fara vidare. När vi lyckats komma ut från den hysteriska parkeringen med stressade sammanbitna fredagshandlare kunde vi glida ut på Boråsvägen. När vi svänger av mot Hyssna sätter jag på gps:en för säkerhets skull. Vi far genom landskapet, vägarna blir mindre och en kvinnlig röst lotsar oss framåt. Som tur är, är Lena en stabil kvinna bakom ratt-en för det skrattanfall vi får när gps:ens röst helt plötsligt blir manlig med tysk brytning är inte nådigt. När vi kommer fram är inkvartering och utdelning av nycklar till rummen i huset Färgaren redan i full gång.

siffran sex och ett ledarnamn i den uppslupna fredagsstämningen blev oväntat roligt.

Några av oss fick vår första titt på Seglora kyrka och höra hur det kan gå till på långpassen när det är fri fart i backen och tungan slinter;
- Fri fart i backen, ni andra som inte orkar kan ligga med mig.

Det var skönt med kvällsjogg efter arbetsveckan. Till kvällsmat bjöds det på linsoppa från medhavd dunk och tillverkad en sen torsdagskväll i Busarnes kök. Hur Busarnes kök såg ut efter det kan ni bara gissa. Kvällen avslutades med information om de kommande dagarna. Vi gick snällt i säng för att kunna ta oss upp tidigt för lördagens morgonjogg.

Det var inte alla som studsade upp på lördagsmorgonen. Med trötthet av skiftande grad begav vi oss ut innan

twist, höga knälyft, hälkick, mångsteg, skridskosteg och tripping. Det fanns lika många tekniker som individer och någon yttrade något om "Silly walks". Det var mycket lärorikt. Undertecknad kände sig lika smidig som en ångvält. För att avsluta tekniken fick vi ytterligare en övning att genomföra. Vi fick börja jobba med arm- och benteknik stillastående för att långsamt övergå i löpning och avsluta med spurt. Samma fina hållning hela vägen var rekommendationen. Efter ett antal spurter avslutades det hela med nedjogg. Efter dusch och lunch var det dags för filmvisning med kommentarer av Oscar Käck. Flera av oss hade inte någonsin blivit filmade springandes så det var spännande att se. Det var lärorikt att både se sig själv och andra. Några blev mer kända än andra, Fredrik "Baywatch" Linder till exempel.

Efter eftermiddagsvilan var det så dags för lördagens sista utmanande

pass med lekar och intervaller. Indelade i grupper fick vi visa prov på våra anlag för bollsport i olika form och det är ju alltid lika spännande när man bär på slumpmässiga anlag med inslag av viss tur. Anders Bogelius såg ut att vara en fena på basket och Calle Olsen visade oanade talanger som just bollkalle. I alla fall fick vi kämpa tappert med att få in basketbollen i korgen, träffa plattan med tennisboll, komma närmast boule-bollen, sparka fotbollen över picknickbordet och träffa plankan. När vi sedan provat vår skicklighet eller om man vill kalla det tur så blev det springa av igen. Krävande stegringsintervaller i 2-4-6-6-4-2 minuter kramade ur det sista i våra löparben. Som avslutning blev det en aningens förvirrade stafett med oklart vinnarlag.



Hungriga löpare är inte att leka med så kvällen bjöd på grillat med potatissallad och flera tillbehör. Mätta, trötta och nöjda kunde vi sedan titta på Klas-film som gjorts under Oscar Käcks teknikpass. Den bjöd på många härliga skratt. Kvällen avslutade var och en i blandad stil; en del rasade i säng och andra blev

kvar i byggnaden Ladan för att umgås kring biljardbordet och mysa i sofforna.

Söndagen bjöd på en lika god frukost som lördagens och ett långpass. Vi bjöds på strålande väder och den kyliga vårluften hade hel plötsligt blivit något varmare.



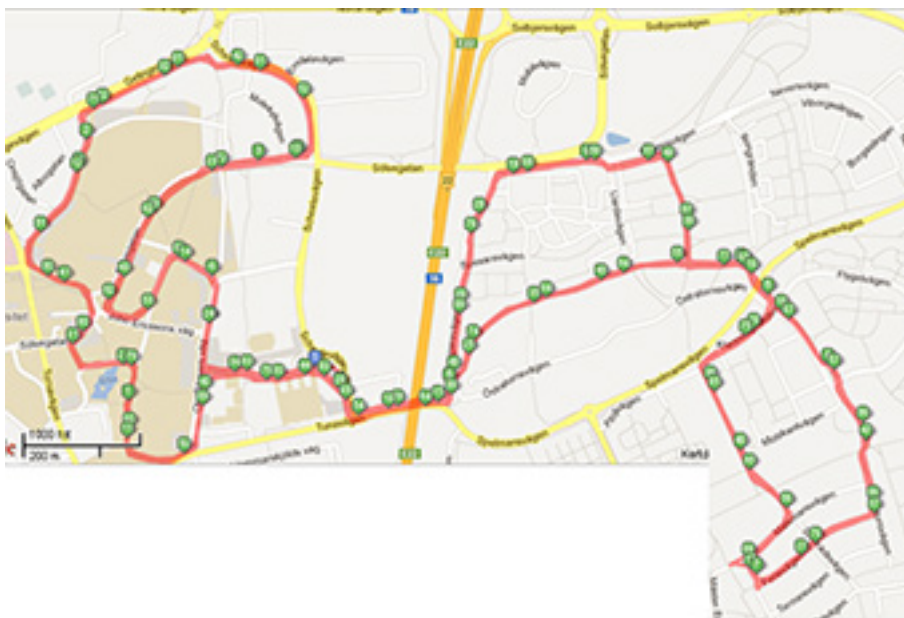


Patrik Brants satte nytt klubbrekord på 100 km

Patrik Brants segrade överlägset i Lejonbragden i Lund på 7:32:16. Tvåa blev Fredrik Engdahl Ryssbergets IK på 8:18:56.

Kurt Karlsson sprang 1986 100 km på 7:48:16 i tävlingen Run Winschoten i Nederländerna. Idag har Patrik Brants slagit den tiden med sina 7:32:16 i Lejonbragden i Lund. Om man kollar statistiken på Ultradistans.se så torde det också vara distriktsrekord på 100 km landsväg. 100 km landsväg är sen 2011 en officiell SM-distans i friidrott. Det svenska rekordet innehas av Jonas Buud med 6:28:57, ett resultat han gjorde 2012.

Patrik skriver i sin blogg på jogg: Vinst i premiären på 100 km. Första 50 km flöt på som bara den i 4:20 tempo, sen fick jag avsmak för all mat och energi. Detta berodde troligtvis på vätskebrist. Det blev väldigt varmt plötsligt (väldigt och väldigt med 19-20 grader och strålande sol och det är man inte van vid just nu). Fick stanna vid varje kontroll och inta vatten/sportdryck samt att min underbara support (frun) gav mig cola och resorb. Vid 80 km mätte jag OK igen och bestämde mig för att njuta sista 2 milen, dvs hitta ett tempo som kändes skönt. Jag fick info att jag låg klar etta. Grymt nöjd med vinsten och tiden efter omständigheterna.



Red, som innehade rekordet fram till Patriks bragdlopp, gratulerar till segern och klubbmästartiteln. Det förhållandet att red. kunde behålla rekordet under så många år beror nog främst på att det är få i klubben som springer den distansen. Red. sprang Lejonbragdens bana på åttiotalet och minns att det var en jobbig tiovarvsbana. Run Winschoten var en angenäm tvåvarvsbana. Arrangemanget kring det loppet var som en stor folkfest. Deltagare från utlandet bjöds på inkvartering hos ortsbefolkningen.

Varvsveteraner

Gunnar Olsson har intervjuat klubbens tre veteraner inför årets varv

Frank Brodin, Thomas Krantz och Dennis Forsmark är de tre klubbkamrater som fortfarande sprungit alla GöteborgsVarv hittills 33 st. Den som kommer först 18/5 blir alltså nummer 100.

Tidigare var både Tomas och Frank snabbare än Dennis men i år var det för mig helt öppet eftersom jag inte visste om deras olika status. D v s att Frank inte var i samma form som tidigare visste jag men inget om de andra. Möjligtvis att Tomas inte tävlat lika flitigt som förr.

Därför skickade jag några frågor till killarna och här redovisas frågor och svar.

Redaktionen tackar för tillmötesgåendet och önskar lycka till!

- Hur är formen inför årets upplaga med några veckor kvar?

Frank: Formen kunde ha varit bättre, en del ont i leder och annat har satt stopp för de. Men min rutin hjälper mig att genomföra loppet ändå

Thomas: Formen är inte så vidare bra efter långvariga hälsoproblem och motivationssvikt.

Åldern börjar ta ut sin rätt tror jag

Dennis: Formen är kass, har problem med mina hälsenor så det har bara blivit ett 10-tal pass i år.

79011 Thomas Krantz
STARTNUMMER 79020 Dennis Forsmark
79021 Frank Brodin
STARTGRUPP Alla lopp
TOMTEBODA AVG 10-98
Obs! Innehåller information från GöteborgsVarvet.

18 MAJ 2013
21 KM
GÖTEBORGS
VARVET

STARTBEVIS



TA MED DETTA STARTBEVIS NÄR DU HÄMTAR UT DIN NUMMERLAPP!

Bonnier Publications International AS är samarbetspartner till GöteborgsVarvet och producerar tidningen Aktiv Träning. Två gånger per år utges en specialutgåva som vi skickar kostnadsfritt till Varvslöpare. Vi hoppas att tidningen kommer ge dig som Varvslöpare mer inspiration och kunskap inom området träning och hälsa – trevlig läsning! Tävlingsinformation inför start den 18 maj hittar du nedan. För mer information besök gärna vår webbsida: www.goteborgsvarvet.se.

46.857

- Vem av er tror du blir nr 100?

Frank: Dennis tror jag på

Thomas: Frank om han är frisk - Dennis outsider

Dennis: Frank Brodin

- Hur många Varv till tror du att du kommer att göra?

Frank: 50 varv är ju mitt stora mål, alltså 16 varv dit. Då blir jag 86 år.

Thomas: Vet inte

Dennis: Ingen aning, siktar på 12 st till.

- Laddar du på något speciellt sätt?

Frank: Inte nu längre någon speciell uppladdning, tänker bara att det ska bli kul att stå där igen på startlinjen ihop med alla gänget. Bara det känns som en uppladdning inför loppet.

Thomas: Nej

Dennis: Nej

- Har du ändrat ditt sätt att genomföra loppet efter så många gånger?

Frank: Mitt sätt att genomföra loppet nu och förr skiljer sig en hel del faktiskt nu mera. Tidigare så gällde en bra tid i mål som då låg oftast mellan 1.20 - 1.25 som man ville slå varje år. Numera mest bara att i första hand komma i mål på en något så när tid runt 2 timmar.

Thomas: Ja självklart är det annorlunda idag mot på 80-talet då fokus var att springa så fort som möjligt,

Nu handlar det om att kunna hålla ett jämt, relativt lugnt tempo och hålla sig på benen hela vägen

Dennis: Ja, tar det mera på skoj nu på senare år, för att njuta av den goa stämning runt loppet.

Varvet som en särskild utmaning

Det är nu tre år sedan jag fick hjärtinfarkt och blev bypassopererad och min fysiska tillvaro blev helt förändrad. Det blev slut med löpträningen med Frank, som ledare för Måndagsgruppen, Vätternrundor (jag hade två kvar till de trettiofem, som var målet), och andra aktiviteter, som kräver viss ork.

Så snart jag sansat mig efter sjukhusvistelsen och talat ut med läkarna vågade jag börja rehabilitera mig. Det jag först inte förstod var att halva hjärtfunktionen strök med vid infarkten - kanske beroende på att jag var i fjällen och inte snabbt kom under behandling. Det innebär att hur mycket jag tränar kan jag aldrig återfå något av min forna kapacitet. Oavsett hjärtfunktionen så hämmar mig den medicin jag var förskriven.

Emellertid när jag väl accepterat sakernas tillstånd så återgick jag till att

träna som förr dock i slow motion på korta distanser. Jag springer numer ca 6 mil i veckan tillsammans med min hund, Twist.

Tidigare i vår vann jag en startplats i Varvet i det lotteri som Din El anordnade. När jag anmälde mig till lotteriet skrev jag något om min situation och bad om att - i det fall jag skulle vinna en plats - bli placerad i en tidig startgrupp för att funktionärerna inte skulle behöva jobba natten i väntan på mig.

Till min förvåning och glädje vann jag ett startnummer och placerades i startgrupp 6. Men ack, nu fick jag träna något mer intensivt än tidigare och började springa åttan, milen och tolvan i Skatås samt några av mina gamla rundor i Änggården. Mina första planer på att successivt öka träningsmängden från åtta till 16 kunde jag inte genomföra på grund av att kylan höll i så länge.

Jag är nu väl förberedd och räknar med en tid om 3.30 (kan jämföras med mitt pers på Varvet strax under 1.20). Det enda jag behöver förvissa mig om när jag startar är att jag har med en spray-medicin, Nitrolingual. Det händer att jag får kännningar i bröstet när jag anstränger mig. Då tar jag en liten dos och kan skubba vidare.

Jag hoppas kunna kröna min träning med ett väl genomfört Varv. **Red.**



Borlänge Ultra

Jonas Svensson vann en övertygande seger i 6-timmars

I lördags 6/4 var det dags att pricka av årets första ultralopp 2013. Det blev start och målgång i en så kallad sextimmars tävling i Borlänge. Lika logiskt som det låter så går det ut på att på en förutbestämd slinga ta sig så långt som möjligt på dom utsatta sex timmarna. Tävlanade på olika nivåer, med olika ambitioner och med olika förutsättningar fanns på plats för att delta i loppet.

På fredagen styrde jag tillsammans med Nina och min fyrbente vän hunden "Jilla" kosan mot Borlänge, ca 90mils bilkörning (tur/retur) för att springa så långt som möjligt på sex timmar. Inte utan att jag tänkte den tanken själv innan det bar iväg, men vill man så skall man sägs det ju och någon gång i januari ville jag tydligen springa detta lopp eftersom jag betalt in och anmält mig.

Jag var i ärlighetens namn inte alls direkt taggad, mina ben hade känts tunga i veckan efter ganska mycket träning i kombination med arbete. Hjärnan ville tro på en bra prestation men benen visade tydliga tecken på annat. Väl uppe i Borlänge på fredagskvällen åkte vi bort och tog en snabbtitt på området där loppet skulle hållas. Det var ca 2 grader, byig vind och solnedgång. Jag blev ärligt talat inte mer taggad av att se banan, det var ett stort öppet fält med fotbollsplaner omgärdat av bilväg och bostadsområden. För egen del är just inramningen kring loppet viktig som inspirationskälla, gärna lite fin natur, lite gott väder osv, det där som gör att man taggar till det där extra. Just den där extra taggningen kände jag inte under fredagens besök vid banan, istället blev det till hotellet för lite god mat och relaxande på rummet.

Efter en natt med helt okej sömn var det bara att försöka få i sig lite hotellfrulle, är normalt ett stort fan av just frukost men inte i lördags då nöjde jag mig med att smyga ner några mackor och en kaffe. Väl vid start strax innan klockan 11 så kom just den där extra taggningen som jag letade efter tidigare. Man träffade andra löpare, hämtade ut sin nummerlapp och började rigga om för start. Benen kändes fortfarande lite som två maschmallows men pannbenet hade blivit något tjockare och lite

tävlingsinstinkt hade infunnit sig i sista sekund. "Har jag åkt till Borlänge så skall jag ta ut det jag kan" var min bestämda tanke innan start.

Pang så gick starten och alla rusade iväg längs den utmätta banan på 1550 meter, en del snabbare en del lite långsammare dom flesta med ett leende på läpparna. Själv hade jag för första gången vid såna här lopp ploppat i mina hörlurar och fäst min Iphone på armen för att kunna lyssna till min låtlista «långpass» på Spotify. Banan tyckte jag var såpass "tråkig" så jag kände själv att musik var ett måste för att få tankarna på rätt saker och komma in i ett positivt mode.

Direkt från start så tog den mycket kompetente löparen Jonas Schedin IK Akele ledningen tätt följd av Lars Emanuelsson från Axa Sports Club. Jag själv parkerade som tredje man ca 50-100 meter bakom duon i täten. Jag hade innan bestämt att inte galoppera på för hårt i början utan att komma in i en för dagen bra rytm och inte låta pulsen skena från start. Efter två tidigare sextimmars lopp så har man fått respekt för tiden och distanserna det innebär, det mesta

kan hända och man kan gå från en känsla av 100% styrka och "välbehag" till en känsla av att man är ynkelig och svag som ett sjukt barn, det är i alla fall min erfarenhet.

Första timmen rullade på relativt snabbt och man hade så att säga lärt sig banan :), timma två gick också den relativt snabbt och lätt. Tredje timmen började jag faktiskt känna mig lite mentalt trött samtidigt som mina baklår återigen påminde mig om att dom inte var direkt sugna på ett hårt arbete. Jag började redan här tvivla på om detta verkligen skulle hålla i sex timmar, jag försökte dock slå bort dom mest negativa tankarna och istället tänka att jag skulle få ett så bra träningspass som möjligt även om slutresultatet inte skulle bli det bästa. Marathonsträckan passerades på 2:58:35(4:14/km).

Känslan var som sagt inte speciellt bra under perioden 2,5 timme till 3,5 timme, men det var bara att borra ner huvudet, lyssna till musiken och försöka tänka halvtimme för halvtimme. Hade trots att solen visade sig med sin frånvaro bitvis solbrillor på mig, tycker på något sätt det är skönt att "gömma mig" bakom glasögonen och ännu mer gå in i min bubbla, man får ha sina knep :). Även min spotifylista gjorde gott, vissa goa låtar som man gillar dök upp och gav lite extra driv till löpningen och framförallt det mentala. Att ha en sån där lista som är gjord på förhand kan ju dock även ha sina nackdelar. Då jag helst uppskattar en blandning mellan fartfylld och lugn musik när jag springer så innebar det att det ju även i lördags bjöds på en salig blandning av låtar. Men att smörlåtar som «vill ha dig» med Ulf Lundell och «Bed of roses» med Bon Jovi dyker upp när man har det som tråkigast ute på banan kan väl knappast kallas för vältajmat... Vem tänker på kärlek när man har sprungit i ca fyra timmar, benen känns som marshmallows och den kalla vinden blåser mot kroppen?? Inte jag i alla fall, nej rätt låt vid rätt tillfälle är ju det optimala men, men jag skulle nog ändå vilja beteckna detta som ett så kallat i-landsproblem.

Loppet tuffade på och jag tror att det var runt drygt 55km som



jag helt plötsligt låg först i loppet, Schedin hade fått lite problem och jag insåg då att det inte bara var jag som inte hade det helt enkelt där ute på banan. Jag brydde mig inte så mycket om placeringen utan var mest fixerad vid att inte tappa alltför mycket tempo. 4:40/km blev en gräns jag absolut ville hålla under slutdelen av loppet och då visste jag att chanserna var rätt så bra att nå 80km sträcket. Den vindkänsliga banan visade inte sin allra snällaste sida i slutet, vindbyarna hade ökat något och solen ville inte visa sig. Samtidigt så kunde det helt klart varit värre med nederbörd och storm. Med hjälp av bra support och en rätt stor portion envishet så lyckades jag hålla min "fartgräns" och jag kunde konstatera att min puls var på en fullt acceptabel nivå detta stärkte mig något i min kamp mot klockan sista timman.

Pang klockan var 17 och loppet var slut, sex timmars nötande av gummi och brännande av mänskligt bränsle var över. Efter den avslutande mätningen så kunde jag konstatera att jag fått ihop distansen 82 465 meter dvs 82,46km(4:21/km). Ett nytt personligt rekord med ca 1,1km från mitt tidigare rekord från Karlstad 2012. Jag var glad, nöjd och förvånad att jag lyckades hålla ihop det såpass som jag gjorde. Mitt "års mål" är högre men året har bara

börjat och jag är jätligt glad att jag fick ett kvitto på att jag inte tänkt helt fel med träningen den senaste tiden, so far so good.

På väg in i duschen så var logiskt nog inte direkt min första tanke att anmäla mig till en balettkurs kommande vecka, jag var stel jag var riktigt stel. Efter dusch och prisutdelning så bar det av hemåt mot Göteborg igen denna gång som passagerare för alla andras trafikanters bästa. Att få en spontan kramp i lår eller vad i 100km/h lär väl knappast imponera vare sig på någon kollega inom mitt arbete eller min gamle körkortslärare. Som på en beställning hittade jag en 300 grams chipspåse i bilen och större delen av den slank ner innan jag hunnit känna hur det smakade.

Ett stort tack till Borlänge löparklubb för ett bra arrangemang och för priset. Även ett stort tack till alla ultravänner och medtävlande som deltog i lördags det är mycket på grund av bredden bland deltagarna som jag uppskattar denna typ av lopp lite extra, en go stämning helt enkelt. Att jag dessutom stod som segrare i loppet var givetvis extra skoj säger jag något annat är det en ren lögn. Jag har ända sedan jag slängde täringarna när jag förlorade i Monopol som femåring hatat att förlora, så dom

få gångerna jag slipper det så bli jag ju extra glad.

Nu hoppas vi på att kvicksilvret ger sig av uppåt på termometern för jag och många med mig vill ha riktig vår, att kunna springa ute utan att dränka sig i liniment, ta på sig underställ och få frost i skägget vore rätt underbart.



Jonas på Varvet 2011 med tiden 1.24.15

Medlemsmötet

Den 28 april hade klubben ett medlemsmöte, som lockat 27 deltagare. Den första programpunkten gällde de ändringar av stadgarna som årsmötet beslöt om. De var i huvudsak av redaktionell karaktär samt uppdateringar av språkbruket och mötet beslöt godkänna dem. Därefter följde punkter om ändrad policy för sponsring av medlemsaktiviteter, förbättringar av organisationen av funktionärer genom att till exempel utarbeta en funktionärsmall, utse en funktionärsansvarig till varje tävling, lägga upp alla klubbarrangemang i kalender på hemsidan.

Mötet diskuterade även klubbens träning till exempel vad gäller tisdagsträningen dela upp gruppen i två olika typer av träning ex backe och långa intervaller istället för som nu dela i fartgrupper.

Det kom fram flera synpunkter på torsdagsträningen samt om löpskolning och löpteknik. Mer härom kan ni läsa i protokollet, som kommer att anslås i stugan.

Klubbtidningen, Solvikingen, har svårt att få medarbetare. Mötesmajoriteten tycktes sakna den tryckta versionen.

Skapa länk på hemsidan till aktuellt nummer. Arbetsgruppera skall uppmuntras att skriva korta referat om sitt arbete.



Helén Freyschuss, mötesordförande, Lena Larsson, ordförande och Poly Jensell, mötessekreterare. Bakgrundsfotot med Ebba Waerland, som bidrog till grundplåten för stugan.

Sven-Eric Fredricsson – 75 år

Sven-Eric mötte upp i klubbstugan för en liten intervju med anledning av att han nyligen kommit upp i H75. Änskönt det var i vårmånaden maj och björkarna nyligen slagit ut fick han ta på sig långärmat inför sin träningstur i Skatåsområdet. Han åker kollektivt till stugan ett par gånger i veckan från Västra Frölunda. Idogt.

Sven-Eric började sin idrottsliga karriär vid tioårsåldern då han spelade fotboll – eller skulle. Han blev endast reserv, varför han tröttnade och gick över till orientering i Karlskrona IFK. Han minns sin första tävling, Vemmöterrängen, 1500 m. Seniorena i den tävlingen sprang 3.000 – så korta var många lopp på den tiden. Sven-Eric ledde fram till det att en kompis till andre man visade honom fel väg och det blev Sven-Eric som kom tvåa.

Sven-Eric är född i Hällasjömåla i Småland som en av fyra syskon. Han vistades i fosterhem i tio år fram till han blev myndig. Hans första anställning var hos Åfors Glasbruk. Han flyttade 1960 till Göteborg och jobbade ett par år för Sandéns bananer i Frihamnen och därefter fram till pensionen på Galonfabriken i Frölunda. Där arbetade han i tvåskift vilket passade honom bra med tanke på de träningsmöjligheter en sådan arbetstid gav tillfälle till. Han gick med i Kville IF där han började med landsvägslöpning. Vid den tiden lärde han känna och träna tillsammans med bland andra Erik Östbye och då välkände långdistansaren Evert Nyberg – båda ÖIS. Han gick senare över till SAIK och debuterade på marathont.

Den marathontperioden blev inte långvarig – Sven-Eric fick ont i benen och övergick till landsvägscykel för Frölunda CK. Där verkade han även som massör för sina klubbkamrater. Han deltog i flera långlopp bland annat fem Vätternrundor och några Väneren runt. Först när han fyllt sjuttio år återgick han efter 23 år till att tävla i marathont och, säger han med ett gott leende, gjorde bättre placeringar än tidigare (som etta) men sämre tider. Senast han skulle springa en mara var Tel Aviv marathont i mars i år. På grund av den höga temperaturen, 36 grader, avlystes maran och deltagarna fick istället springa en halvmara. Där kom han femma på tiden 2.10.26. Närmaste mara är den i Kristianopol den 26 juni.

Sven-Eric liksom de flesta av oss har en egen löpstil. Sven-Eric har sned rygg och det beror på en skada han fick som treåring då han föll från en hästdragen vagn med potatis och blev överkörd av ett av vagnshjulen. Det var av gummi som var. Järnhjul var inte ovanliga.

Sven-Eric berättar att han är troende och bekänner sig till den liberala/reformerta judendomen och har av det skälet

gjort flera resor till Israel.

Under många år ägnade sig Sven-Eric åt måleri och hade flera utställningar i lokaler som Frölunda Kulturhus och samlingssalar.

Han bjuder på smörgåstårter efter träningen på torsdag 23/5 .

Red.



Reds funderingar

Det här numret av Solvikingen är mycket försenat. Manusstoppet var den 20 mars – för snart två månader sedan – och den är just nu när jag skriver detta inte färdig. Det beror främst på att det inte fanns tillräckligt med material för att göra en tidning vid tiden för manusstoppet. När den tid jag avsatt för tidningen var till ända och jag måste återgå till mina vanliga aktiviteter - som att träna med Twist och sköta uppdrag inom andra föreningar jag är medlem i - uppstod ytterligare förseningar. Det är ju inte meningen att Gunnar Olsson, som är den som verkligen jobbar för att få material till tidningen, och jag skall verka fram material för att fylla sidorna.

PDF-formatet och publiceringen på hemsidan kräver inte att tidningen måste ha ett visst antal sidor som när den ges ut i tryck då sidantalet skall vara delbart med 4 för att inte få blanka sidor. Men tidningen fyller ingen större funktion om den enbart har text som finns på hemsidan.

På medlemsmötet häromsistens lät det som om de flesta deltagarna förordade en papperstidning. Märk väl antalet deltagare i förhållande till medlemsantalet.

Det krävs förändringar om tidningen skall fortbestå. Jag brukar inte tänka i ålder men faktum är att redaktionen, Gunnar och jag, har lämnat seniorgruppen för länge sedan och de yngre, som är mer hemmastadda i den ständigt utvecklade IT-tekniken, bör ju kunna ha en annan syn på innehåll och utformning av en klubbtidning än vi gamle.

För flera år sedan då samma fråga var aktuell gjordes en enkät, som utföll till tidningens favör. Det kan vara på tiden att göra en ny enkät om tidningens vara eller inte vara och dess form - papper eller nät.



Twist mot nya mål

Solvikingarnas samarbetspartners

