

Solvikingen

Nr 2, 2010, årg. 48



Sofia Sundholm, med nr 2645, sprang GöteborgsVarvet på tiden 1.38:01 och Stockholm Marathon två veckor senare på 03.38:56

Rabatt till Lidingöloppet

Mer om det changtila erbjudandet på sidan 3.

Kommande tävlingar 2010

29 aug - Skatås Genrep

9 okt - Göteborg Marathon

31 dec - Sylvesterloppet (30 år) .



KICK OFF

inför Midnattsloppet
tisdagen den 10 aug. Mer
info om festligheterna på
sidan 10.

En mångårig dröm inom klubben är snart en verklighet. Gunnar har intervjuat byggherren Thor på sidan 7.



Ordförandens rader

Nu har statskottet smält av för tävlingssäsongen och för vår NOMBYGGNATION av klubbstugan. Skulle kunna föreställa mig att det rådde samma härliga känsla 1972 när stugan byggdes som nu under 2010 när vi bygger ut. Projektgruppen har lagt ned en hel del ideell tid för projektering av utbyggnaden, som vi alla nu ser har startat upp. Vi har också nåtts av samarbetsvilja från en av våra grannar Göteborgs Skidklubb, som ställer sin stuga till förfogande till oss under byggtiden. I skrivandets stund har två stora löpartävlingar för oss Solvikingar gått av stapeln, Göteborgsvarvet och Stockholms Marathon. Inför Varvet har vår tränargrupp med gott stöd av fler medlemmar, hanterat Varvsträningarna på ett förtroendefullt sätt. Det har varit stora träningsgrupper som ska erbjudas löpträning på lite olika nivåer. Det goda betyget till alla berörda är att tillströmningen av löpare har ökat hela tiden. Det är det bästa betyget man kan få, då vet man att konceptet uppskattas. Tack till alla som varit involverade!

Göteborgsvarvet bjöd på högsommarvärme vilket är tufft i löpar-sammanhang. Själv fick jag i år vara support och gjorde vad jag kunde för att ge glada tillrop till tappra och trötta Solvikingar som passerade gångbron vid Botaniska. Det tog inte lång stund förrän jag även fick tjänstgöra som sjuksköterska till undervätskade löpare. Årets lopp har förhoppningsvis visat att vätska måste brukas in och utvärtes för att hålla en jämn vätskebalans, samt för att kyla ned kroppen vid extrem värme. Vi hade även i år Solvikingar som ägnade flera dagar till att vara funktionärer, med upp till 10 tim arbetspass per dag. Det är fantastiskt av en klubb som trots allt hade nästan 300 medlemmar i startfälten.

Framför oss hägrar nu en sommarsemester som för många av oss blandas med avkoppling och några sommartävlingar. Kolla in GP-kalendern om du vill pricka in "poängtävlingar".

Den 21/8, arrangerar vi Midnattsloppet för tredje året i rad i Göteborg. Klubben behöver så många medlemmar som möjligt, för funktionärskap denna kväll. Alla medlemmar som ställer upp kommer att bjudas in till en **Kickoff den 10/8** som vi ordnar tillsammans med medarrangör, Utby IK. Läs med om detta i tidningen.

Vi hoppas på inflyttning i den "nya" stugan under augusti. Du får hålla dig uppdaterad vad som händer både av stugan och annat via klubbens hemsida, då det under byggtiden är endast den vägen. Vårt anrika Sylvesterlopp har i år 30-årsjubileum! Styrelsen och Sylvesterkommittén tar gärna emot idéer och tankar som kan höja feststämningen av årets lopp.

Vill avsluta med en gammal schlagerlåt "börja om från början börja om på nytt"ja nästan så känns det med att komma tillbaka efter ofrivillig frånvaro från träning. När jag i slutet av hösten väl kom i gång med mer regelbunden träning, drabbades jag av att hälsenan delvis gick av, puh. Startplats i Varvet och Sthlm maraton flög sin kos, ganska trist och långsiktig rehabilitering påbörjas. Hoppas på att kunna genomföra NY maraton som jag gärna ville springa just i år. Jag är inte ensam om mitt öde och har sett flera medlemmar som har trappat ned sin träning av olika skäl, men som också efter tålmodig träning har kommit tillbaka. Det inger även mig ett hopp, tack för det.

Önskar dig en varm och skön sommar! **Ordf Helén**

Solvikingen

återkommer med nästa nummer i början av sept..
Material till tidningen skall vara inlämnat senast
söndagen den 22 aug antingen till Kent i stugan eller
till kurt@kurt.se **Mycket välkomna.**

Solvikingarna

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

Kansli

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

Ordförande: Helén Axelsson

Annestorpsvägen 45
437 33 Lindome. Tel. 031-995356
runnerhelen@passagen.se

Vice ordförande: Thor Wahlberg

Dammgrens väg 18
433 70 Sävedalen. Tel. 031-268443
thor.wahlberg@telia.com

Sekreterare: Stefan Litzén

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

Kassör: Gunnar Hedlund

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

Ledamöter:

Sofia Johansson
Bårdskäraregatan 6.
415 07 Göteborg. Tel: 031-165145
sofia-johansson@live.se

Bibbi Lind

Jungmansgatan 63
413 11 Göteborg. Tel: 031-145336
bibbilind@hotmail.com

Sten Thunberg

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

Resultatarkivarie: Kent Johansson

Solvikingen

Ansvarig utgivare:

Gunnar Olsson
gunnar.olsson46@comhem.se
031-877924; 0705-760309

Redaktör:

Kurt Karlsson
Blåmusslegatan 6
426 79 Västra Frölunda
031-29 43 38
kurt@kurt.se

Tryck:

Combi-Tryck HB

Utgivningsbevisnr: 28 527



Grattis på
födelse-
dagen!

70 år 21 mars Rolf Lindesfelt
65 år 26 sept. Michael Wågström
55 år 13 juli Halvar Albertus
50 år 31 aug. Sten Thunberg
26 sept. Kent Avander
45 år 23 juli Jan Back
21 aug. Ola Hultkrantz
27 sept. Juana Estrada
40 år 4 aug. Mikael Niklasson
35 år 24 juli Erika Karlsson
29 sept. Ann-Charlotte Lagerqvist
30 år 4 aug. Jens Fougelberg
13 aug. Maria Fager
25 år 25 juni Joel Berge
20 år 27 juli Tobias Herbertzon

Om någon saknas kan det bero på att födelsedatum inte finns i medlemsregistret.



Håkan Hansson, Ulrika Sörensen, Robert Sörensen, Per Hederstedt, Anna Almqvist, Cecilia Emanuelsson, David Rosenfeld, Robin Franklin, Mikael Hamlin, Svetlana Oparina, In-Anna Knutsdotter, David Ohlsson, Fredrik Johansson, Hannes Rasper och Michael Nilsson.

Medlemsinfo

Vill du kolla om du har betalat, använd denna länk: <http://www.solvikingarna.se/So>. Om du har betalt men saknas i listan så hör av dig så undersöker vi varför du saknas.

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

Du vet väl att du kan lägga in en bild i medlemsregistret? Gör det för att underlätta identifiering.

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.

Utträdda

Ett antal har begärt utträde efter påminnelse.

Medlemsantal

Vid presstopp 402 inklusive familjemedlemmar.



Gunnar
grunnar:

Ska du gå över till stavgång?
Ja jag har kommit upp i
övergångsåldern



- Liksom de senaste åren får vi klubbbrabatt i Lidingöloppet genom att vi samlar anmälningarna. Du meddelar oss vilken sträcka du vill springa och betalar till klubben på PG 524786-1 som i sin tur betalar till Lidingöloppet. Hör av dig till kansliet. Vi brukar ju ha lista i stugan men det är problem i år p g a ombyggnaden. Uppge kod för loppet enligt nedan.
- Sista inbetalningsdatum till klubben är 15/8. Den som inte betalat kommer inte att anmälas.
- Vi planerar att resa och bo gemensamt även i år och info om detta kommer separat.

MK30	475 kr
MK15, M22, M50	305 kr
M60/70/80, K22/50/60/70	240 kr
F17/19, P17/19	195 kr
Lidingö Tjejlopp	245 kr



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 Försättningsgruppen: 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 Tävlings 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 Skatås-milen på viss tid. **Basgruppen:** Skatås-milen på 50 min, ur den bryter 2 snabbare grupper ut med tidskrav 45 min och 40 min. **Mellangruppen:** Skatås-milen på 55 min. **Lugna gruppen:** Skatås-milen på runt en timma. För alla tidskrav gäller att 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 på hemsidan under Medlemsregister.

Vi har åldersgräns 16 år utan målmans sällskap ock 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.

Efter måndags- och torsdagsträningen serveras mackor, dricka och kaffe (10:-). För mer information, ta kontakt med vårt kansli eller kom upp till vår stuga en träningskväll.



In memoriam

Då och då, som tur är ganska sällan, får man besked som gör att tiden stannar upp.

Ett sådant besked som jag minns speciellt var när vår klubbkamrat Sten-Åke Jansson förolyckats på väg hem från Vättern runt för nio år sedan. Om man som jag använder det mesta av sin tid att försöka roa sig själv och andra är detta tillfällen då man ägnar, eller borde ägna, en tanke åt sin egen förgänglighet. Att sköta sin kropp är ingen garanti varken för det ena eller andra.

Inom en månad har två riktiga eld-själur, nästan jämnåriga, med mig och varandra, och entusiastiska tävlingsledare för motionslopp i VästSverige, ryckts ifrån oss p g a cancer.

Ivar Fjeldbo, Bovallstrand och Claes Rygert, Skövde.

Ivar, född -47, är legendarisk i löparsammanhang för sina, ibland spektakulära bansträckningar. Han hade som jobb bl a att underhålla Soteleden och den var plats för terrängmarathon och Granitloppet. Jag har själv sprungit Granitloppets 16 km-sträcka vilken tog lika lång tid som varvets 21 km. På ett ställe var det så brant att man behövde ett rep för att överhuvudtaget ta sig upp. Annars är Lucialoppen med bl a Marathon det som man förknippar med Ivar och Bovallstrand. Inget arrangemang som lockar massorna men varje år alltid några Solvikingar. Har själv sprungit några maror. Ett bra betyg för Ivar och hans funktionärer är att Anders Madsen från Danmark, ibland tillsammans med sin dotter Brigitte, brukade åka hela vägen upp till Bovallstrand för att delta. Ivars klubb, IK Granit, skall enligt Olle Rundberg föra traditionen vidare och fortsätta de arrangemang som Ivar till stor del skötte själv.

Claes, född -50, var mannen bakom Billingehusloppet och dess tävlingsledare i många år. Jag har själv sprungit åtta gånger och loppet har haft hög status hos oss som en tuff tävling med sin jobbiga motlut ungefär halvvägs och sin prisutdelning med rikt prisbord och trumpetfanfar för alla klassegrare. Claes själv sprang inte så ofta men var en mycket duktig skidåkare.

Klubben har hedrat dessa båda hedersmän i samband med begravningen.

Gunnar Olsson

Rolf Svensson - Solviking under många år lämnar klubben

Av Thomas Krantz

Aktuell som: Rolf har lämnat klubben efter 29 år som medlem, funktionär och aktiv löpare.

Yrke: Konstruktör, ingenjör.

Familj: Sambo Ulrica, två vuxna barn i ett tidigare äktenskap, Reine, Marie och barnbarnet Hampus.

När och varför blev du medlem i Solvikingarna?

Jag blev medlem 1981 för att jag och familjen kände att vi bl a. ville träna under organiserade former tillsammans med likasinnade.

Hade du någon idrottsbakgrund dessförinnan?

Nej.

När sprang du ditt första långlopp?

1977 - Finalloppet 21.1 km.

Du har visst fört statistik över alla lopp du har sprungit. Hur många har det blivit hittills?

Ca 250 lopp på många olika distanser och underlag, samt 10 cykellopp och Fältstafetten 8 gånger.

Antal maror, bästa tid?

Totalt 14 maror, bästa tid 3.16.

Antal Göteborgs-Varv, bästa tid?

Hittills 24, bästa tid 1.29.

Antal Finallopp, långa banan, bästa tid?

Totalt 12 på långa banan 21 km och två på korta banan 9 km, bästa tid 1.31 på den långa.

Varför blev det just Solvikingarna? För en Hisingskille ligger väl Kville närmare?

Fin klubb med sunda ideal i skön omgivning och fostrande för mina barn.

Vad har klubben betytt för dig under alla år? Några roliga minnen som du vill dela med dig av?

Klubben har gett mig otroligt mycket i form av gemenskap och många roliga träningspass. Alla gemensamma bussresor till Stockholm Marathon samt



Foto: Göte Berglund - tidigare Solviking

Vintermaran och Lidingöloppet har gett mig många fina minnen. Det finaste minnet är när jag blev årets Solviking 1983. Ett annat oförglömligt minne är när jag deltog i New York Marathon tillsammans med några kompisar från Solvikingarna.

Intressen förutom löpning?

Datorer, foto, naturen, hunden Bill, golf.

Vilka uppdrag har du haft som föreningsfunktionär och som tävlingsfunktionär?

Var med styrelsen ett antal år från 1982, samt var funktionärsledare för hela Sylvesterloppet under ett par år från starten 1981.

Vad var det som fick dig att fatta det avgörande beslutet att lämna klubben efter alla dessa år?

Var sak har sin tid, som man brukar säga. Dessutom har många nya intressen dykt upp, t ex golf.

Hur ser du på klubbens framtid? Har du några råd att ge till dagens styrelse och aktiva löpare?

Starta ungdomsverksamhet, det håller klubben vid liv!

Något du vill tillägga som avskedsord:

Tack för många trevliga år, jag kommer att sakna klubben och den fina gemenskapen under mina mest aktiva år under 1980-talet.

Vi som har varit med ungefär lika länge i klubben som Rolf kommer att sakna en mycket lojal och bussig klubbkamrat. Rolf var den som fick artikelförfattaren att gå med i Solvikingarna 1983 efter några trevliga träningspass i Änggårdssbergen. Rolf såg till att jag inte blev avhängd över stockar och stenar när jag inte riktigt kunde hålla jämn fart med det övriga gänget med min dåliga syn. Därför känns det väldigt modigt att du har valt att lämna klubben. Skaran av "di gamle" blir allt mindre och det gör att man kan känna sig som ett gammalt avskrivet inventarium emellanåt.

Ordföranden femtio år

Helén Axelsson, vår ordförande, fyllde 50 år den 19 april och lördagen den 8 maj firades hon av klubbkamrater i klubbstugan. Sofia Johansson, vid sidan av Helén på bilden, var initiativtagare och arrangör och hade fixat förtäringen. Gunnar Olsson underhöll med en lek han kallade "förebildsuträknare". Charlotte Ardfors och Lotta Hallenberg utsatte Bo och Helén för frågor som skulle visa hur väl de kände varann genom att Bo skulle svara så som han trodde/visste att Helén skulle ha svarat och viceversa.

Magnus Andersson överräckte en ståtlig bukett och höll ett värmande tal till Helén.

Red.



Grand Canyon. Rim to Rim

Av Brian Sexton

Juni 2007 till Augusti 2009 bodde jag och familjen i Arizona på uppdrag av min arbetsgivare Volvo. Innan vi flyttade hem till Sverige kom en arbetskamrat på idén att hika genom Grand Canyon och han letade efter "frivilliga". Det lät jättekul och tillsammans med tanken att detta kanske skulle vara det enda tillfället, bekräftade jag mitt intresse direkt. "Yep, I'm in".

Grand Canyon är 450 km lång och det börjar för ett antal miljoner år sedan genom erosion av Colorado floden som går genom Grand Canyon på sin väg till havet i Mexico.

Från Phoenix är det en tre timmars bilresa till södra sidan av Grand Canyon. Även när man har parkerat bilen eller har stigit av bussen är utsikten fortfarande gömt bakom skogen, så att man ser Grand Canyon först när man är nästan framme vid kanten.

Det finns inte många personer som glömmar bort sitt första intryck. Wow, vilket hål ! Det är mäktigt och imponerande. Långt, långt ner finns Colorado floden som ser ut som en liten oskyldig bäck.

Vi planerade våran utflykt på Memorial day weekend som är i slutet av maj, nästan precis för ett år sedan. Detta pga av värmen. Det kan vara varmt i Grand Canyon i maj men inte så fruktansvärd varmt som i juli eller augusti. Efter en hel del "kom igen nu" var vi fyra personer som skulle "Conquer the Canyon". Det finns ett logistik problem att gå genom Grand Canyon och det är hur man ska ta sig tillbaka till andra sidan igen för att hämta upp bilen. Det är minst en fyra timmars bilresa runt från kant till kant. Det finns också en buss som tar ännu längre tid. Vi delade upp oss. Jag och min kompis Mattias skulle gå från nord till syd och de andra två killarna syd till nord. Vi skulle träffas någonstans i mitten, byta bilnycklar och fortsätta.

Eftersom södra sidan av Grand Canyon är lättåtkomligt, finns det gott om hotell, restauranger, visitors centre mm där. På norra sidan finns det bara en väg dit, inga städer i närheten och endast ett hotell. Hotellet är stort och väldigt populärt. Det ligger precis vid

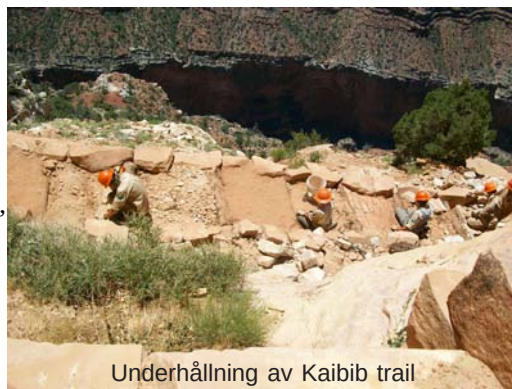
kanten och för några dollar tillägg kan man ha ett "Canyon view room". En godnattssömn för de som är höjdrädda. När vi ringde i januari för en övernatt-



Bron över Coloradofloden

ning i maj var det redan fullbokat. En annan möjlighet var att hyra en husbil eller RV (Recreational Vehicle) och bo på Camping som fanns i närheten, vilket vi gjorde.

Mattias och jag körde RVn från Phoenix, förbi Flagstaff till norra sidan. Att köra den kändes mer som en båt än en bil och snitt förbrukningen var 6.3 mpg som är 3.7 L/mil. Tur att bensin priset var motsvarande 7.50 Skr per Liter.



Underhållning av Kaibab trail

Efter en bra frukost gav vi oss iväg kl. 6:30. Det bli totalt 38 km med en höjdskillnad till Coloradofloden av 1780m på norra sidan (som ligger på 2511 moh) samt 1360m på södra sidan (2090 moh) vilken ger en genomsnitt lutning av 21% på både norra och södra sidor. På norra sidan är det riktigt brant de första kilometer, upp till 25%. Mina knä började protestera efter tjugo minuter. Vägen genom Grand Canyon, som heter Kaibab trail och användes först av Havasupai Indianer, är i bra skick. Det finns många broar över bäckar och mindre dalar och alla är jätte fina. På södra sidan, där de

flesta turister kommer, finns många trappor gjorda av sten och trä och dessa underhålls av studenter och andra sommarjobbare. De tar med sig sina verktyg och allt nödvändigt material för att kunna laga trappor hittar de på plats. När deras arbetsdag är slut har de cirka en och en halv timmes promenad för att komma tillbaka till toppen.

Efter en mil passerade vi en mindre camping som heter Cottonwood Campground och därefter kommer man in till den "riktigt" delen av Grand Canyon. Det är oerhört vackert, en riktigt naturupplevelse. Efter två mil var vi i Phantom Ranch och tog en paus för att vila och äta. Där finns det mindre stugor att hyra och camping platser på Bright Angel Campground 1km längre bort. Bokning av stugor och även tältplatser är lika svårt som vid hotellet på norra sidan. På Phantom Ranch finns det mat att köpa men den måste också beställas innan resan dit. Tur att man inte behöver beställa vatten i förväg. Efter Bright Angel Campground finns ingen vattenkran tills man kommer upp till kanten på södra sidan, vilket är hela 18 km. Varför det är så har jag ingen förklaring till. Varningsskyltar på toppen om vattenbrist finns gott om men inget vatten. Omgivningstemperaturerna är höga och ofta är det varmare nere i Grand Canyon än uppe vid kanten. Det är inte svårt att förstå varför folk dör när de hikor i Grand Canyon. Vid vår utflykt hade vi tur genom att det regnade och temperaturen var max 27 grader. Det kan överstiga 40 grader i Grand Canyon på sommaren.

Två km efter Bright Angel Campground finns Indian Ruins och Colorado floden. Vi gick över den längsta bron och där började den jobbiga delen med 16 kms uppförsbacke. Efter totalt 9 timmar och 50 minuter kom vi till toppen på södra sidan, trötta, med ont i kroppen och hungriga, men jätteglda att vi klarat av denna strapats.

Länkar: <http://www.arizona-leisure.com/grand-canyon-arizona.html>
<http://www.grandcanyonhiker.com/>
<http://www.zionnational-park.com/rim-to-rim-grand.htm>

Thor Wahlberg - Solvikingarnas byggherre

En intervju av Gunnar Olsson

Beskriv hur du kom fram till beslutet att ta ansvaret för projektet.

Löpning har jag hållit på med sen mitten av 90-talet och då tränat mestadels på egen hand. Att komma med i Solvikingarna har betytt mycket för utvecklingen som löpare och det ger mig en härlig social samvaro. Jag känner därför att jag vill ge tillbaka något till klubben och en av de första frågorna som kom upp när jag började i styrelsen som suppleant var tillbyggnad av stugan. Jag jobbar i angränsade område och tyckte att jag hade något och bidra med. Ansvaret mot medlemmarna känns stort för att det ska bli ett bra resultat. Två saker bidrog till att jag tog på mig ansvaret. Främst kunniga klubbkompisar och en bra fungerande styrelse men också att ekonomin finns. Hade det inneburit att organisera mycket av utförandet i egen regi hade jag nog tänkt till en extra gång.

Fanns några andra tankar än att lägga ut på entreprenad, typ egna insatser

Ja vi har diskuterat olika egna insatser och kommit fram till målning av nuvarande stuga är något vi kan göra tillsammans.

Har jag fattat rätt att de tre stora sakerna är

- utbyggnad
- bergvärme
- takomläggning

Till detta vill jag lägga att vi installerar en helt ny ventilationsanläggning som kommer att märkas. Vi får en mycket bättre inomhusmiljö.

Hur stor besparing förväntas uppstå genom ny typ av uppvärmning eventuellt beskrivet som återbetalningstid?

Vi byter ut direktverkande el för uppvärmning mot värmepump baserad på värme från berggrunden. Vi använder fortfarande el men för varje kilowattimme som vi stoppar in så får vi 3 tillbaka eller 2 "gratis". Idag förbrukar vi ca 34 000 kWh per år varav ca 26 000 kWh för uppvärmning. Efter ombyggnaden ca 17 000 kWh per år, dvs en halvering. I pengar lika mycket och i framtiden säkert mer. Det kommer att ta tid att betala av men låga driftkostnader är något klubben har

nytta av och om löparintresset minskar så har klubben extra nytta av låga driftkostnader.

Varför blev det inte solceller?

Idén är bra och ligger nära vårt klubbnamn. I utbyggnadskommittén så kom vi fram till att det innebar för mycket skötsel jämfört med bergvärme. Vi behöver någon som känner extra för att sköta och ha tillsyn på en sådan anläggning. Vi har förberett ackumulator tanken med anslutning för solvärme så projektet kan fortfarande genomföras. Bergvärme är också solvärme, fast lagrad sådan.

Är det något som varit oväntat i vägen mot byggstart?

Nej, vi har fått bra stöd och hjälp från alla vi varit i kontakt med. Göteborg Idrott och Förening har varit mycket hjälpsamma och engagerade i det vi gör. Stadsbyggnadskontoret har gett och bra och snabb service. Orsaken till att det tagit tid från första planeringen till att bygget startade är nog investeringens storlek och att vi ändå gör detta på frivillig grund.

Vilka förutom du från klubben har varit mest engagerade?

I kommittén har Robert Bergman, Lars Sjöland varit mycket engagerade.

Mats Perelius var med i början och drog upp idéerna till hur utbyggnaden skulle utformas. Mathias Pettersson har hjälpt till med elbeskrivningen och nu när bygget har startat har vi fått mycket bra hjälp av Bertil Andrén som har en bakgrund som platschef/arbetsledare på byggen. Alla medlemmar i klubben.

Förutom medlemmar så har vår arkitekt, Carl-Johan Lindfors, förstått våra behov och beskrivit dem mycket bra. Thorbjörn Johansson, kvalitetsansvarig, följer bygget så att egenkontrollen fungerar på ett bra sätt gör en viktig del för att få ett bra slutresultat.

Vad har tagit mest tid?

Förberedelser fram till byggstart. Idag är det mycket administrativa saker innan ett bygge kan starta. Allt från upphandling till myndighetskontakter. Förr i tiden tog själva bygget mest tid idag verkar det som arbetet med planering, tillstånd och kontroll tar nästan lika mycket tid.

Något mer du vill berätta i anslutning till projektet

Bara att jag ser fram emot första träningstillfället i ombyggda lokaler!



Thor, t.h. i bild, assisterad av Stefan Litzén, informerar på årsmötet i februari 09 om planerna för stugutbyggnaden.

VSM i terräng -10 i Borås

Av Gunnar Olsson

Med tävlingsplatsen så nära trodde jag att det skulle bli rusning av medlemmar som ville delta. Men icke så. De som var mest intresserade var H60+, och det var ju bra eftersom vi var för-svarande mästare i lag. Damerna var som vanligt svårflirtade och jag pratade säkert med 10 st men så småningom fick vi ihop ett lag även där. Bibbi, Jaana och Annika. Ingela erbjöd sig att vara reserv vilket var tur eftersom Jaana några dagar före start ringde återbud. D v s hon ville åka med som hejare men inte tävla.

”Yngre” herrar var det också tunt med, från början bara Göran Sander som ju är i toppform och visste att han kunde vara med i fighten om guld. Anders H hoppade av p g a skada men Sten Thunberg kom till och Robert Oldén fyllde ut laget. Och som sagt, i H60+ blev vi två lag. Regerande mästarna Roger Antonsson, Ernst Wiggen och undertecknad kompletterades av Kent Wågdahl, Tommy Lundmark och Kjell Johansson. Jag hade även pratat med, och anmält Rune Svensson, som ju är given medaljör i H70 även om han inte är i toppform och det var just det som han själv sa var problemet.

Rune är ju inte så ofta med på träningarna men dök upp på träningshelgen veckan före VSM. Först på lördag och intervallerna på Vallhamra och redan där såg jag att han var stark. Sedan även på långpasset på söndag Särö-Sisjön där han gick med i snabba gruppen. När vi bytte om efteråt frågade jag om VSM och sa att jag anmält honom och att jag tyckte att han verkade vara i bra form.

- Men jag har betalat in till Kungsbackaloppet och kör där. Jag behöver det inför Varvet.

Mina försäkringar om hans medalj-chanser klingade ohörda.

OK, tänkte jag. Om Rune kommit så hade jag hamnat utanför laget eftersom Wågdahl är mycket bättre än jag och Wiggen slog mig med 8 sek på Skatås-femman så jag lade ner mina vidare övertalningsförsök.

Men så ringde Rune på torsdag och berättade att han ändå ville åka med till Borås. Katten också, där rök min medalj. Av startlistan att döma så skulle vårt förstalag ha en klar chans. Det var visserligen sju lag anmälda i år

mot bara två ifjol (tre i mål) och kampen skulle med stor sannolikhet stå mellan Solvikingarnas, SOK Knallens och Heleneholms förstalag. Och vårt lag skulle då med lika stor sannolikhet bli Wågdahl, Wiggen och Svensson. Men sånt är livet, smållar man får ta. Vi skulle ju i alla fall springa om det. Wiggen ringde mig i veckan efter att ha studerat startlistan och sa att han hade känslan att det skulle bli tufft.

Min form kändes så där. Efter 6-timmars i mars hade jag medvetet inriktat mig på kortare distanser och även försökt starta snabbt på några träningar för att simulera tävling men tyckt att det inte gick fort nog. KM på Skatåsfemman 8/4 kändes också så där, betydligt sämre tid än ifjol men DM 14/4 gick hyfsat.

Vi hade hört från Sten som testat banan i veckan att den var tuff och jag kom ihåg banan i Halmstad för några år sedan där jag tog helt slut. Inget sådant misstag i år.

På startplatsen träffar man som vanligt massor med kända löpare t ex Kjell-Erik Ståhl som var anmäld men skadad. För att få en uppfattning om bansträckningen joggade jag runt och kunde konstatera att Stens bedömning var korrekt. Sista femhundra av varvets två km bestod av 400m varierad stigning och efter att ha sett damernas heat bestämde jag mig än en gång för att gå ut försiktigt. Herrar H35-55 springer 4x2000m, damer och H60+ springer 2x2000m.

Så gick starten och när man inte ligger i täten är det trångt men efterhand blir det ju fritt att löpa ut. Jag såg att Wågdahl stack iväg men hade Rune inte så långt framför. Så efter halva första varvet kom Ernst upp jämsides och första tanken var att han kommer att passera. Nu gjorde han inte det och jag försökte koncentrera mig på mitt eget lopp. Backen på första varvet gick bra, jag minns inte att jag tappade någon placering och jag trummade på ivrigt påhejad av klubbkamraterna och andra jag känner. Framför mig låg två H70, Rune och hans huvudkonkurrent med Rune något steg bakom. Så nära Rune har jag aldrig varit och det inspirerade mig precis som att jag höll jämna steg med vissa andra av mina ”klasskamrater” som jag tidigare bara

sett ryggen på. Nu var ju min uppgift att orka hela vägen och att hålla Ernst bakom mig för jag var hela tiden rädd att se hans linne dyka upp vid sidan. Men det höll, jag lyckades t o m plocka några placeringar på slutet bl a Runes konkurrent som tappat. Rune själv nådde jag inte men avståndet i mål blev ”bara” 10 sek. Helén har viss del i att jag orkade i sista backen för hon lovade mig kramar om jag höll ut och de var jag naturligtvis snabb att casha in efteråt. Hade hon klämt ur sig detta före loppet hade jag satsat på att vinna.

Nu uppstod en spänd väntan på lagresultatet. Det mest rimliga var en tredjeplats vilket visade sig stämma. Både Knallarna som vann och tvåan Heleneholm hade snabbare killar än vi men vi var jämna precis som ifjol. Alla inom 52 sek. Wågdahl 17, Rune 17.42 och jag 17.52. Så jag blev den ende av oss som fick besöka prispallen för andra året i rad och det var faktiskt lika roligt att få brons i hård konkurrens som att vinna i dålig.

Annika, som egentligen inte tänkt vara med, blev till sin egen och allmän förvåning tvåa i D35 efter ett tappert lopp där hon fick sällskap och draghjälp av Karin Ohrankämnen som tävlar för SAIK. Bibbi tog som väntat guld i K65. Ingela kompletterade fint och alla dessa stod på silverplats vid prisutdelningen. Smolk i glädjebägaren blev att silvret förvandlades, inte till sand, men brons. Arrangören hade missat ett efteranmält lag som knep silvret, men damerna gjorde ändå en strong insats. En kuriositet i sammanhanget är att herr- och damlaget hade på sekunden samma tid.

I H35-55 gjorde Göran Sander ett nytt kanonlopp, tog andraplatsen totalt och guld i H40. Det blir mycket mer sådant från det hållet i år. Utdelningen blev alltså tre guld (Göran, Rune och Bibbi, en silver till Annika och två brons (damerna och H60+). Den bästa utdelningen på ett VSM under min tid i klubben. Nästa år går tävlingarna i Uppsala.



Skövde 6-timmars -10

Av Gunnar Olsson

Arets längsta intervaller 50x1200 i Skövde höll på att inte bli något alls. Tre veckor innan brände det till i höger lårmuskel på ett måndagspass. Jag hade lité förkänningar på lördagens långpass så jag gjorde inte utfallsstegen under uppvärmningen som de andra men det kändes OK i snöpulsningsen så jag trodde att det inte skulle vara någon fara. Men så. I första backintervallen blev det riktigt varmt i låret och smärta. Ajajaj. Det var bara att lägga av löpningen direkt och återvända till stugan. För att ändå känna lité på det fortsatte jag gående efter mina bortflyende träningskamrater men vågade inte belasta.

Obra, som norrlänningarna säger. Jag hade just gjort färdigt ett bidrag till Solvikingen där jag skrivit att jag har en slags självbevarelsedrift som gör att hjärnan inte orkar driva kroppen mer än den tål. Kan det vara så att vissa straffar Gud genast? Tredje deltävlingen i Vintercupen var också inplanerad eftersom jag varit med i de tidigare två.

Vad göra? Skulle jag ändra artikeln i Solvikingen? Fundera på vad som var orsaken är ju inte dumt. Troligen att denna vinters träning gjort att man sprungit på ett annat sätt och liksom grävt sig fram i modden. Vet faktiskt inte. Deppa? Kanske det naturligaste. Ligga på soffan och invänta naturens gång fram till skadan var läkt? Det skulle sannolikt ta minst en vecka och det hade jag inte tid med. Så jag bestämde mig för att experimentera med lågintensiv träning på egen hand. Jag väntade två dar och körde sedan ett lugnt pass i snön hemmaomkring. Det gick hyfsat men det kändes i låret att allt inte var som det skulle. Ytterligare två dagar senare var en av de värsta snödagarna denna vinter. Jag körde en åttakilometare med varierande snödjup mellan 25 och 50 cm. Jättetungt, men det gick och jag såg fram emot varje viadukt där det var kanske 15 m som snön inte yrt in.

Så fortsatte jag och två veckor senare var det dags att prova på att träna med klubben igen. Och det höll. Vintercupen del tre hade blivit inställd p g a underlaget så den missade jag inte.

Osäkerheten om jag skulle våga ta mig till Skövde innebar att jag inte

hade någon framförhållning när det gällde resan. Tågen gick så illa att man endera var framme två timmar innan eller bara en halvtimme. Men där kom Tomas Forsell till min räddning. Jag hämtar dig, sa han som bor på Hisingen. Tio i sju. OK. Då bör vi vara framme vid nio-tiden.

Vi hade mycket trevligt på vägen och pratade om allt möjligt. Om vi förirrats oss in på något allmänmänskligt ämne gled vi av något märkligt skäl alltid in tillbaka på löpning. Tomas är rena uppslagsboken när det gäller tider och tävlingar. Och inte bara sina egna. Han har sina tävlingar inplanerade långt i förväg och genomför också de flesta som planerat. Närmast gäller att nå 20 marathons i olika landsdelar och därmed erövra Marathonsällskapets glastrofé.

Jag minns med nostalgi tillbaka på 6-timmars -07 då jag faktiskt slog Tomas men de senaste åren har jag blivit varvad åtskilliga gånger.

Vi anlände till tävlingsområdet i mycket god tid och började organisera oss för loppet. Att hälsa på andra deltagare och gött tjöt i omklädningsrummet ingår ju som en mycket viktig del i detta. Vissa, framförallt norrifrån, ser man bara där.

Förberedelserna för ett ultra är mycket viktiga. Inte så konstigt, ju längre lopp, desto viktigare. Allt kan egentligen hända även om jag inte brukar ha några problem. På ännu längre distanser kan man behöva byta skor men hur gör man då med chipet? Hoppas inte att det kommer att behövas idag. Men visst, jag hade ett par extra skor framställda. Hur man klär sig är ett annat problem. Vid starten kl 10 kan det vara kallt men eftersom man själv blir varm och utetemperaturen stiger ändras behovet. Framåt slutet blir det svalt igen. Jag bestämde mig för att vara lättklädd från början med många hade andra tankar. Att byta kläder kan också vara ett krafthämtande moment. Och så det här med energipåfyllning. Vis av skadan från i fjol då jag blev snodd på två av tre enervit-påsar hade jag nu med mig en bunke för detta ändamål. Då skulle det väl synas att det var privat.

Starten gick och många öppnade starkt, bl a Tomas och Frank men med 5.58 kvar gäller det att hålla sig till

planen och inte låta sig påverkas av andra. Hur ofta man ska tanka i början är också en viktig fråga. Jag körde var tredje varv initialt, på slutet blir det nästan varje varv oavsett vad man planerar. Mest banan och CocaCola. Inget man måste tugga. Planen var att ta enervit efter timmarna 2, 3, 4 o 5. Tyvärr hade jag missat och beställt gel av Reima i stället för flytande som jag tänkt. Gel är kanske lika effektivt men ack så kletigt att hantera. Tabletter hade jag också, de får smälta i mun och varar länge och dessutom lité nyponsoppa från ditresan som jag tänkte spara till sista timmen.

Själva loppet blev som det brukar, fast ensammare. Ingen riktig kompis, förutom debutanten Jenny från jogg.se ett par varv i början och några varv senare Torill Hartikainen. Jenny var debutant och jag delade givmilt med mig av mina ultraerfarenheter. Några varv senare tankade hon men inte jag och där tog det slut mellan oss. Torill däremot är ju en av Sveriges bästa och mest rutinerade ultralöpare men detta faktum till trots höll det inte länge mellan oss heller. Tomas varvade mig som jag befarat två gånger på de första två timmarna men sedan dröjde det och i ett skede av loppet hade vi sällskap, men så tankade jag och då försvann han.

Frank såg jag inte till förutom att jag passerade när han tog något att dricka. Jag var beredd på att få ge upp den interna fighten med Frank men man vet aldrig.

Underlaget var acceptabelt men isigt på den del som låg i skuggan och efter några varv började flisen försvinna så det behövdes påfyllning. Jag rapporterade detta till tävlingsledaren Reima som kom och kompletterade. Banan har en 90-graders sväng och även där halkade jag och flera med mig många gånger.

Ska det bli 50 varv så får man ligga i, det visste jag sedan tidigare. Det fanns en varvräknarmonitor som dock tyvärr plötsligt slutade fungera men efter någon timme kom den dock igång igen. Tyvärr var den ofta blockerad av åskådare så jag bara körde på. De som har GPS och knappar in varje passering på rätt sätt har ju järnkoll men där är

Fortsättning på sidan 10

Fortsättning från sidan 9

jag inte än. Och så vill man ju så för-
tvivlat gärna att man ska ha avverkat
fler varv än verkligheten visar. Helst
ska man inte heller behöva gå på toa-
letten för då tappar man ett varv. Men
hur lätt är det när man dricker och äter
mest hela tiden.

Under tiden som jag hade sällskap
med Torill pratade vi målsättning och
jag sa 50 varv.

- I den här takten gör du det lätt,
sa Torill. Men det var just det, att hålla
den takten.

I efterhand kan jag se att alla varv
legat mellan 6 och 9 minuter. De första
tre timmarna under 7 men sedan mel-
lan 7 och 8. Vid uppnådda 46 varv fick
jag klart för mig att läget var pyrt för
att nå 60 km, så de tre sista var under 8.

I stressen såg jag inte upp ordentligt
i 90-graderskurvan och drattade på
näsan, fast höger knä tog värsta smäl-
len. Inte särskilt inspirerande att fort-
sätta spurtan, det medges, men det var
bara att fortsätta. Chansen fanns ju.
Och i samma takt som blodet sipprade
från knät rann adrenalin till så det
sista varvet drev jag på rätt så bra. Jag

förstod hur långt jag var tvungen att
hinna och när jag hörde att det var fem
minuter kvar vid sista varvning så var
det ju kört. Men vila får man i graven
sågs det ju så jag försökte. Två minuter
kvar. Öka lite till. Och det var långa
två minuter, det var det, men inte till-
räckligt så jag missade med 176m,
alltså 59824. Det gav mig en 33:e plats
bland 139. Frank klarade 60 km med
309m tillgodo och 31:a plats. Mycket
bra. Och ingen i prislistan var äldre än
Frank född -43. Den närmaste i ålder
var vår klubbkompis Tomas född -56
på 16:e med 64362. Så vi får vara nöjda.



Lördagen 21/8

För tredje året i rad arrangeras loppet
av Solvikingarna och Utby IK. Vi fick
en kanonstart med drygt 7 000 anmäl-
ningar och förra året hade vi 10 000. I
slutet av maj i år, hade vi redan 7 000
anmälningar, det vittnar rekord för
årets arrangemang. Den här utveck-
lingen av loppets popularitet kan vi
klubbar ta till oss som en hedrande
återkoppling av den förnöjsamhet som
löpare har tilldelat arrangemanget i
Göteborg. Den här utvecklingen gör
sig inte själv, det kräver många
funktionärer och funktionärstimmar
från bägge klubbarna.

Solvikingarna bidrog med 170
medlemmar med insats av andra
klubbar samt med vänner och bekanta
var vi drygt 300 funktionärer utmed
banan. Tillsammans fick vi ihop 1560
funktionärstimmar bara från
Solvikingarnas insats, Utby lade lika
många timmar för sin del av arrange-
manget.

Som du förstår behöver klubben din
insats för att kunna leva upp till de
krav och förväntningar ett sådant här
arrangemang för med sig. Varför
engagerar sig Solvikingarna i så här
stora lopp som kräver den här insat-
sen? Det är inte enbart för att vi vill
skapa möjlighet till trevliga och pub-
likvänliga lopp utan vi behöver en
stabil intäkt särskilt nu när vi har
satsat på utbyggnaden av stugan.

Loppet ger klubbarna ett mycket
gott ekonomiskt resultat. Vi får med
andra ord en enormt bra utdelning för
varje anmäld löpare och för varje
funktionärstimme vi kan bidra med.

Du anmäler ditt deltagande via
hemsidan eller kontaktar Kent på
kansliet. **Gör det redan nu!**

Tisdagen 10/8 KICK OFF

För dig som är funktionär den 21/8 har vi
ordnat en kickoff tillsammans med Utby.
Detta sker i samband med Grand Prix
tävling på Slottsskogsvallen. Vi kommer
ordna med ett tält där vi träffas och äter en
bit mat, därefter är du välkommen till att
vara publik på kvällens tävling.

Två datum att skriva upp i din
kalender **10/8** och **21/8**.

Varmt välkommen till kickoffen!

Helén A.



Helén tillsammans med sina funktionärer i fjolårets upplaga av Midnattsloppet. Har du inte tidigare varit med som funktionär på en tävling - passa på nu - det är en härlig upplevelse.

Miljonmannen

Gunnar Olsson har intervjuat Yngve Grimroth i Kållerød.

Yngve är en av Sveriges största insamlare till välgörenhet. På radion sändes en intervju med en person som snart hade samlat ihop en miljon kr till "Världens barn". Jag var själv i många år bidragsgivare till flera olika organisationer och blev intresserad. Numera är jag bara prenumerant på lotter i Postkodlotteriet där man ju också har vinstchans.

Innan Yngve blev "storskramlare" brukade han någon gång då och då ge en slant till Frälsningsarmén särskilt till en mycket gammal dam men också någon gång till Cancerfonden. Initiativet till insamling i större skala kom i samband med tsunamin julen -04. Då fanns det insamlingar på många ställen men inte i Kållerød så han frågade Röda korset om de ville ha hans tjänster vilket de tacksamt accepterade. Han lyckades få ihop över 100000 på tre veckor. Efter den perioden tog han en paus men började om efter jordbävningen i Pakistan i oktober -05 och nådde då nästan dubbla beloppet. Yngve har exakta siffror om så önskas. Bössorna är visserligen plomberade men han är med på varje tömning och har därför egen statistik. Numera går pengarna på Yngves uttryckliga önska till Världens barn. 20,- räcker till mat för ett barn i en vecka, 100 en hel månad. Vi är säkert många som mår dåligt av att se svältande barn på TV men Yngve har, till skillnad mot de flesta av oss andra, valt att göra något åt det.

Egen historia

Yngve är pensionär sedan -98 och sysslar numera som många andra med korsord men också fiske när han inte är ute med "bössan". T ex i Rävskärrens långvatten där han varit med och planterat in bl a röding. Och eftersom han gifte sig med en Möndalstös så blev det naturligt att flytta tillbaka till Göteborgstrakten när han pensionerades så nu bor familjen i Kållerød. Som yrkesverksam jobbade Yngve som kundverkmästare på Bil o truck i Göteborg och därefter som verkstadschef på Bilja i Stockholm. Under de sista åren blev han uppmuntrad att använda mail och mobiltelefon men eftersom allting fungerade var mina chefer nöjda ändå så jag slapp dessa moderna påfund säger Yngve.

Verksamheten

Sin vanliga plats har han utan för Systemet vid Kållerøds köpstad där han tillbringar några timmar varje eftermiddag i slutet av veckan och alltid ensam. Skall det bli resultat får man ligga i som i allt annat, som han säger. Många av de som ger är stamkunder men även Coop har varit en stor bidragsgivare. På frågan om han inte funderat på att testa något annat ställde att samla på svarar han att han visserligen gjort det men fastnat för att han trivs bäst där han är etablerad. Han kan inte heller komma på något annat ställe i närheten med mer trafik av besökare.

Efter flera skandaler i insamlingsbranschen är många tveksamma till att lämna i bössor eftersom de har intrycket att det mesta försvinner på vägen. Yngve har dock försökt sätta sig in i hur det fungerar och påpekar att löner t ex inom Röda korset betalas av medlemsavgifter och inte av insamlade medel. Det finns också en policy hos seriösa insamlare att administrationskostnader inte får överstiga 15%. Yngve och jag är överens om att Postkodlotteriet visserligen ger mycket pengar till olika organisationer men att de också lägger väldigt stora summor på marknadsföring.

Jag trodde att lågkonjunkturen skulle drabba givmildheten men någon

sådan tendens har Yngve inte noterat. På fredagar och helgdagsaftnar är folk särskilt givmilda och hans förklaring är att man nöjd och glad ser fram mot några dagar ledigt och att det leder till generositet även mot de som har det svårt.

"Yrkesknep"

Yngve verkar ha anammat vissa idéer från modern marknadsföring eftersom han har förstått att ge "kunden" mervärde. Ibland efter att ha fått en gåva brukar han berätta en historia.

- Tänk på den när du är inne och handlar och om du tyckte att den var tillräckligt bra så lämnar du en slant också när du går ut. Och oftare än sällan så blir det ett nytt bidrag.

Anekdot

En bilist på väg till Systemet i Mölndal lyssnade på Radio Göteborgs intervju med Yngve och ändrade kurs och körde i stället till Kållerød för att få en titt på den underliga figuren. Han blev så imponerad att han på stående fot lämnade 500.-.

Avslutning

Intervjun avslutas med en kopp kaffe påpassligt serverad av Yngves fru. Väl hemma igen inser jag att jag glömt skänka en slant som jag hade tänkt så det blir att söka upp Yngve på hans "tjänsteställe" vid ett annat tillfälle.



Yngve Grimroth utanför Coop i Kållerød.

Team Olssons resa till Runtalya

5-13 mars 2010, Antalya, Turkiet
Av Maina Anter-Sagerström



Vi färdas genom ett vitt lysande landskap på väg mot Landvetter. Det är en strålande vacker vinterdag och det gnistrar i ljust vitt i solskenet. Morgonen har bjudit på minus 22 grader. Turkiet väntar på oss Solvikingar som fått nog av den långa vintern och den djupa snön. Ett grönt snöfritt landskap med plus 17 grader ska hälsa oss välkomna. Torsten, Björn och jag checkar in och vårt bagage blir "Grp Olsson". Team Olsson är fött. Vi köper svettband med svenska flaggan och fikor. Snart sitter vi på flyget som glider fram genom molntussarna. Vi diskuterar, som Solvikingar gör, löpning och den kommande tävlingen i Antalya. Vi skojar om vems slemsläckar vi ska plocka bort när vi är på plats, bara för att de är så besvärliga, gör ont och jävlas rent allmänt. Flygresan är behaglig men vi blir försenade och får testa löparförmågan redan i Istanbul. Jag blir lurad av en extraknäckande liten korpulent man som spanar in vilsna försenade turister i utrikeshallen. Det kostar 100 spänn. Swedish money is okay! Vi kommer fram sent i Antalya där Berzani och Azis möter upp. Berzani har varit på plats sen två dagar tillbaka. Han har letat hotell och fixat skjuts från flygplatsen. Vi äter kycklingssoppa med små starka chilifruktar och vitt fluffigt bröd.

På lördagen äter vi en härlig frukost utomhus och planerar dagen. Torsten ser sitt första plastträd med apelsiner på. Vi ska ta det lugnt, hämta nummerlappar, äta pasta och titta lite på stan. Vi hämtar nummerlappar i ett stort köpcentrum där vi också får en varsin påse med energikakor, linne, handduk, skoväska, tidtagarband och medföljande instruktioner. Resten av dagen tillbringar vi promenerandes i det gamla Antalya och småbåtshamnen. Torsten konstaterar att det finns fler plastträd med apelsiner. Vi lär känna några turkiska löpare på hotellet som är med i löparklubben Akut (hehe) och som liksom vi ska springa lite olika distanser. Berzani och jag fryser oss igenom natten, vi har inte fattat att man även kan använda AC:n för värme. Det gamla hotellet är i sten och gjort för stekande värme. Antalyas vår med 17-20 grader varmt räcker inte till för att rummet ska hinna bli varmt.

Söndagen den 7:e mars börjar med en riktigt tidig frukost eftersom Torsten (maraton) och jag (milen) ska starta redan vid nio. Torsten har fixat yoghurt för att få i sig bra kolhydrater, det vita brödet räcker inte långt. Som tur är får vi ägg, fetaost, lite grönsaker och frukt till. Vi väntar på spårvagnen som inte kommer och raggar upp en taxi. Torsten är klok och har med sig pengar. Snart är vi på startplatsen som är stor öppen och full med glada löpare. En stor kraftig man kommer fram och sliter tag i mitt tidtagarband och säger: - Så där ska den inte sitta.

Han har förstört klisterytan och det slutar med att jag får knäpa ihop tidtagarbandet med säkerhetsnål. Tack för hjälpen! Innan starten hummar vi Turkiska nationalsången och sen går skottet. I kurvan vid hotellet står Björn, Berzani



och hotellets ägarinna. Dom hejar och fotograferar. Björn och Berzani ska snart ge sig av för att starta halvmaraton vid 10:30. Den molniga himlen börjar spricka upp och värmen stiger. Vi springer och svettas. Vi tar oss i mål trots den konstiga gropiga sandtäckt gräsmattan inne på stadion. Att lägga in en hedervärd spurt är bara att glömma... det blir snarare en sorts konstig nigande löpning där man sjunker för varje steg. Björn och Torsten var nöjda, Berzani försvann från resultatlistan och jag var nöjd över att foten



hållt måttet. Efter ombyte och prisutdelning så gör vi ett kort besök på ett kurdiskt bröllop och äter en rejäl middag hos Berzanis släktingar Nuri och Zehra.

Måndagen inleds med morgonjogg i en timme. Vi tar en kort paus i en park med motionsredskap för vuxna. Där snurrar vi runt en stund och testar cykel utan motstånd, något som liknar en crosstrainer och lite andra redskap som man ser allmänt lite småkul ut i. Frukosten är ovanligt god och det blir flera koppar nescafé. Större delen av dagen går åt till långsam promenad i olika stadsdelar eftersom vi är alla lite småtrötta. Den största händelsen för dagen är Björns klippning. Vi har gjort vårt bästa med att skrämma upp honom hur en turkisk klippning går till. Vi har med stor inlevelse berättat om hur de eldar bort icke önskbara hår i öron och näsa. Björn är modig, han har bestämt sig och blir ordentligt klippt och eldad för en liten summa. Vi applåderar när det är klart, frisören tycker vi är allmänt lustiga och Björn är nöjd med sin klippning.



Tisdagen är dagen jag och Torsten ska gå på Hamam. Vi inleder med morgonjogg bort mot de norra stadsdelarna och och benen är minst sagt småsega. Nog behövs det Hamam allt. Efter frukosten så går vi till en gammal anrik Hamam i den gamla stan. För 175:- per person får man en helbehandling. Efter rejäl avrivning, intvålning, massage och

inoljning är Torsten och jag som pånyttfödda. Vi äter dyr lunch och åker med Dolmus (minibuss) till havet. Där blåser det rejält och vi inspekterar ett imponerande friluftsområde. Överallt finns det murade grillar, bänkar och bord. Tyvärr är vågorna för höga och troligen är det starka strömmar så det blir inget bad. Det får bli Turkiskt vin i plastglas vid en av grillarna. Vi åker tillbaka och gör inköp inför vandrardagen.

Onsdagen är den stora vandrardagen. Vi ska gå cirka 18 km längs the Lycian Way som egentligen är en lång vandringsled om man går den hela vägen. Björn och Berzani morgonjoggar och Torsten och jag tar sovmorgon, någon måtta får det vara. Berzanis släkting Azis kör oss till startpunkten. Stigen är stor, bred och stenig. Det är vindlingar och stigningar i ett vårligt landskap där vi stundtals har en fantastisk



utsikt med hav, berg och vackra stränder. Stigen är märkt med skyltar och vi klarar oss galant fram till lunch. Vi äter färskt bröd med ost och korv.

Inledningen på dagens nakenchock står Berzani för när han deklarerar att han tänker bada utan badbrallor... vilka som badade och hur har jag glömt. Brödet var gott. Mätta och nöjda skulle vi fortsätta att följa skyltarna och hade dessutom fått en beskrivning utav killarna i husvagnen längre bort... de som även erbjöd sig att köra oss med båt så att vi skulle slippa gå... Vi börjar gå men är osäkra över märkningen och stigen. Vi bestämmer oss för en stig och knatar på, vadar över en bäck fyra gånger, stigningen är kraftig. Torstens GPS-klocka markerar att vi gått över två mil. Något är fel. Vi har gått stadigt uppför i en sisådär 4-5 kilometer och börjar ana oråd. Vi har gått fel, vilse. Nu börjar vi bli kreativa. Jag har mobil och vi ringer Azis som väntat på oss vid slutet av leden någon annanstans än där vi är. Tankar på vilda djur, mörker, kyla och övernattningsventileras. Vi är trötta och inte så sugna på att gå tillbaka, det kommer att hinna bli mörkt. Medan vi pratar med Azis brinner ett skott av i närheten. Är det någon som jagar!!? Som tur är hittar Azis två killar som kan trakten och kan lokalisera oss. Det är med lättnad vi sätter oss i bilen och åker hem mot hotellet.

Fortsättning på sidan 14

Fortsättning från sidan 13

Torsdagen blir en vilodag och även den dag som Torsten på något sätt bytt namn... i alla fall för hotellets ägare som helt plötsligt tilltalar Torsten med ett namn som vi på svenska förknippar med en hyfsat stor utfiskad fisk från havet... resten av oss ser ut som när Tintin och kapten Haddock får skrattanfall och det blir virvlar i luften. Vi äter kebab och Torsken går hem och vilar på hotellet. Vi andra utmanar ödet och besöker den lokala basaren. Senare får vi veta att den endast besöks av turister och det kanske förklarar varför iveren är så stor: -Come and look in my shop! Björn och jag attackeras och vi går snabbt genom gångarna. Berzani vart tog du vägen. HJÄLP! Till slut dyker han upp och räddar oss i en affär där han redan förhandlat om priser. Vi köper några skjortor och en tröja med ödla i strass.

Fredagen är vår sista dag och utflyktsdagen då vi ser Termessos ruiner högt uppe i bergen. Vattenfallet Antalya Selale och ruinstaden Perge. Vi äter vår sista middag hos



Köydegirmen (Kvarnmännen). Vi vet att ett snöigt och kallt Sverige väntar men vi har laddat med ett vårligt Antalya och det värmer.



Tränarutbildning

Solvikingarna har många organiserade träningsgrupper som leds av tränare. Det är inte mindre än sju grupper vilka torde täcka in våra olika behov av tempo och moment. Det har inte alltid förhållit sig på det sättet. För länge sedan var det mera vanligt att det bildades spontana grupper som gav sig ut tillsammans utan uppgjort tempo. Det ledde inte så sällan till att flera blev avhängda efter hand och, liksom jag själv, valde att träna på egna ben. Det är ett stort ansvar tränarna tar på sig jämfört med oss andra då vi är funktionärer. Vi jobbar några timmar en dag. Tränarna jobbar några timmar en eller två dagar i veckan året om. Det kräver stor idealitet och omsorg om klubb och klubbkamrater och erfarenhet och kunskap om löpning och skaderisker samt inte minst gott pedagogiskt beteende.

Det senare behövs även ute i spåren för att vi skall besinna oss och inte under vår framfart bli till hinder för andra och ge oss dåligt rykte. Det gäller för tränarna att inte driva på så hårt att det uppstår skador hos deltagarna även om de naturligtvis har ett eget ansvar.

Solvikingarna har haft turen att i modern tid kunnat rekrytera väl skickade medlemmar till tränare vilket visar sig i att vi får allt fler medlemmar som kommer till oss för delta i gruppträningarna.

Det ställer krav på att klubben alltid skall ha tränarfrågan aktuell och ge tränargruppen det stöd den behöver och vill ha genom olika uppmuntringar och kunskapsutvecklande kurser. Och det sker. I början av maj i år gick sex tränare på en kurs hos Fustra. Det var Bengt-Åke Andersson, Lena Larsson, Lena Linder, Daniel Sols, Martin Yttring och Klas Östbye.

Fustra står för "Fusion Functional Training AB" och har, såvitt jag kan bedöma, gedigna träningsprogram och metoder för enskilda och grupper. En av dess personliga tränare och som ledde kursen för våra tränare är Solvikingen Moa Nilsson. Kursen pågick i två dagar på Park Elite Hotell (gamla Lorensberg, som vi äldre skulle ha sagt) och omfattade bland annat bålstabilitetsövningar, stretchteori förutom genomgång av funktionell träning i teori och praktik.

Mer om Fustra finns på dess hemsida: <http://www.fustra.net> Alla våra tolv tränare finns på bild på hemsidan. Gå till Arbetsgrupper och leta fram Tränare/Ledare.



Moa Nilsson

Långfredagslöpning på Irland

Christer Ingelsten, medlem i klubben sedan förra året, skriver om ett träningspass under ett besök på Irland.

Det är påskhelg, och jag hälsar på min bror Anders i Clonachilty, som ligger utanför Cork i sydvästra Irland. Alla föreställningar om hur landskapet ser ut är infriade. Ett landskap präglat av jordbruk, men samtidigt backigt, med trånga djupa vägar, som badar i grönska och blommande buskar. Kor och får överallt.

På långfredagens morgon har inne-temperaturen efter natten sakta antagit ungefär samma antal grader som ute. Det har precis dragit förbi ett regnväder och solen utmanar både tid och molnighet.

Doften av nybryggt kaffe och en stenkolseldad kamin påminner om ångfartyg och gör morgonen mindre kylig. "Idag blir det löpning", ropar Anders, som försöker bredda sina idrottsliga prestationer från surfing till triathlon. Den enda grenen där jag kan utmana honom är nog löpning, eftersom löpningen sker lika mycket med hjärnan som med benen. Och den stora skillnaden, att jag springer i en klubb.

Äntligen ute, och utsikten är fantastisk. Det doftar våt väg, jordbruk och blommande grönska när vi snörar på oss skorna. Vi ska springa ner genom dalen, upp igen till åsens topp, följer åsen långt där borta svagt sluttande nerför mot byn och sedan runt nästa kulle och upp igen. Härligt att kunna se sin löpväg på avstånd.

Starten blir grym! Utförlöpning på en asfalterad traktorväg omgiven av 2 meter höga vallar av överväxta gårdsgårdar gör att nu ser jag ingenting längre. Plötsliga fyrvägs korsningar utan sikt och jag försöker ta det lugnt med knäna och rulla på utför lite försiktigt och känna in vägen. Den här utförlöpan ska snart tas igen i en lika rejäl uppförsbacke. Vägen slingrar och den lokala befolkningen kallar den en "beep-beep-road" eftersom den enda chansen att veta om du möter en annan bil är att tuta i kurvorna.

Anders kryssar från höger till vänster för att vi ska ha en rimlig chans att upptäcka en mötande bil eller traktor. Nu har jag kommit in i en skön löpning, andningen sitter fint och jag tänker på backträningarna med Frank; "Kom igen i backarna, armarna framåt, lyft blicken mot trädtopparna, upp på tårna!" Det har precis övergått från

utför till uppför då bonden kommer farande med traktorn. Vi hittar en grind i den gröna vällen, som vi kan hoppa upp på och hyfsat komma ur vägen. En liten stunds ofrivilligt pustande och återhämta sig från chocken. Snart är vi uppe på åsen och kan njuta av fri utsikt igen. Tur att det bara var bonden som var ute.

Vi passerar nu hela registret från boskap som studerar oss, charmiga trädgårdar, den lokala puben, irländska bofasta kringvandrande och lummiga skogspartier. Det går lätt och livet leker! Springer över en liten bro och snart är det dags för den sista kraftiga stigningen hem. Vid det här laget känns det varmt, både i kroppen och i luften. Jag har kraft i benen och det känns härligt att trycka ifrån i uppförsbacken. På vägen ligger det 3 hus, men ingen syns till, det är tyst och stilla.

Mitt i backen, brakar det loss och plötsligt rusar fyra hundar av blandad

karaktär och storlek ut från tomten. Utan koppel och utan att en människa syns till. Anders glömde berätta om hundarna och hojtar nu; "bara fortsätt att spring, titta inte tillbaka". Jag har hört det förut, men nu får det en ny innebörd. Hundarna följer oss en bit men verkar som tur är tröttna ganska fort.

Väl hemma igen möter vi bonden på nytt, vinkande från sin traktor och verkar glad att det i alla fall är någon mer ute och njuter av att starta dagen tidigt.

Det är dags för frukost och vi reflekterar över de annorlunda förutsättningarna. Inga härliga skogsstigar som i Skatås, men istället utsikt och stränder med mjölksyresugande sanddyner, faror i form av traktorer och hundar istället för is och snö.

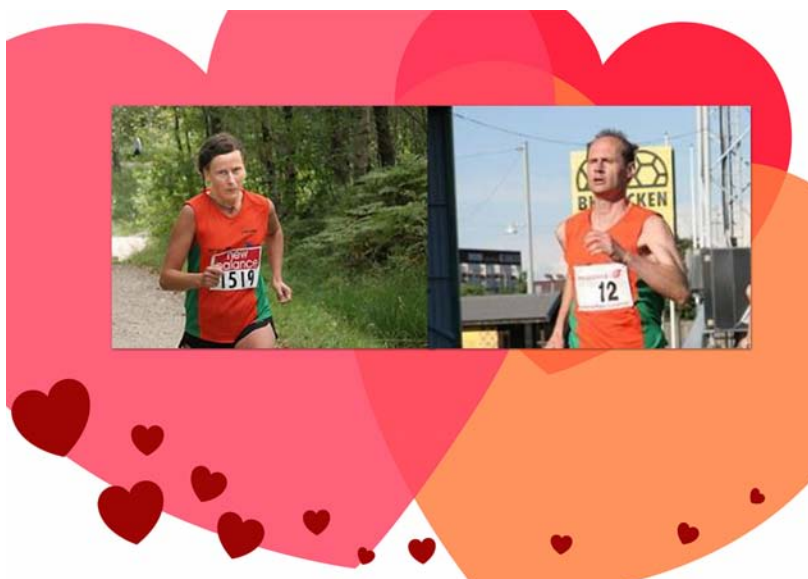
Löpningens axiom verkar mer allmängiltiga; "Lyft blicken i backarna" och "titta aldrig bakåt".



Kärlekspar i klubben, del 2

Intervjuare och bildkompositör: Sofia Sundholm

I förra numret av Solvikingen fick vi bland annat veta att Daniel och Josefins första date var ett långpass och uppenbarligen fattade de gått tycke om varandra eftersom de numera bor ihop. Som jag nämnde sist så har detta uppkommit ett antal gånger i klubben och några andra som blivit fångade av denna magiska upplevelse är Ingela Berrum och Joachim Persson som är det andra paret ut i denna exklusiva intervjuserie.



Namn:

Ingela
Joachim

Ålder:

Ingela: 46
Joachim: 46

Hur länge har ni varit tillsammans?

Ingela: 2½ år
Joachim: Drygt två år.

Träffades ni inom klubbens regi?

Ingela: Ja, Jocke säger att han spanat in mina ben :) och började skicka små mejl till mig efter mitt första maraton i Stockholm 2007. Jag var tvungen att kolla in vem han var bland medlemsfotona, inte ens då kände jag igen honom. Sedan har utvecklingen gått framåt.

Joachim: Jo. Eftersom jag gillar katter så tyckte jag att det verkade spännande att ha en gepard som kompis.

Brukar ni träna ihop på egen hand?

Ingela: Ja, inte så mycket i år, men Jocke hjälpte mig igång 2008. Det är enormt stärkande och kul att träna med Jocke! (för mig alltså). Jag fick upp tempot från början på ett bra sätt. Orkar jag inte i backar putter han på och är alltid där och kollar hur det går för mig och får mig att kämpa lite extra.

Joachim: Det gör vi ofta.

Vad föll du för hos honom/henne?

Ingela: Hans envishet, lugn, humor och charm.

Joachim: Duktig på alla sätt; på jobbet, hemma och på träning. Intresset för stora katter stämde tyvärr inte. Det visade sig att hon hade en pytteliten hund.

Vem tog första steget?

Ingela: Jocke, han hade det inte så lätt för jag var rätt avmätt initialt.

Joachim: Det var väl jag som tog kontakt via mejl. Många blev det innan vi träffades på riktigt.

Vilken är hans/hennes starkaste egenskap som löpare?

Ingela: Kontroll på tempo, tid och disciplin.

Joachim: Gör toppresultat även utan träning.

Vilken är hans/hennes bästa egenskap som person?

Ingela: Tålmodig

Joachim: Hon hittar lösningar på allt.

Hur länge har du tränat löpning?

Ingela: Började träna med Solvikingarna hösten 2004. Har haft ganska lätt för att springa. Vann alltid skolDM på olika sträckor utan att träna. Det tyckte inte friidrottarna i klassen var kul.

Joachim: Sedan 15-årsåldern. Jag tävlade i medeldistans i ungdomen. Favoritdistansen var 800 m. När jag

lade av ville jag prova på maraton. Tre lopp sprang jag i Stockholm, där jag bodde i början av 90-talet, innan jag övergick till Lidingöloppet. Sedan blev det bara träning under sommarmånaderna för att klara av tre mil till hösten. För sex år sedan lockade en arbetskamrat med mig på en satsning på Stockholm maraton igen. Han nöjde sig med ett maratonlopp, medan jag fortsatte och gick med i Solvikingarna året efter.

Hur mycket tränar du i genomsnitt per vecka?

Ingela: För tillfället ganska dåligt, normalt 5-7 mil och simning ett par ggr.

Joachim: Uppskattningsvis 5-6 mil. Men det varierar mycket under året.

Vilket är främsta målet framöver?

Ingela: Göra ett bra maraton 2011. Denna säsong blir en "mellan" säsong. Vi skall springa San Francisco maraton 25/7 i år men det liknar Lidingöloppet i profil så någon bra tid är inte att tänka på.

Joachim: Jag vill gärna gå under 3h igen på maraton. Nästa försök blir i Stockholm.

Bästa träningstips?

Ingela: Inte glömma att vila är en viktig del av träningen efter tuffa.

Joachim: Intervaller ger snabb förbättring.

Bästa mattips efter träningen?

Ingela: Thaimat från Samila på St Sigfridsplan. Om man nu inte varit ordentlig och satt fläsklägggen på kokning och förberett potatisen, så den hinner koka när man duschar. Sedan är det bara att varma surkålen så är en toppenmiddag färdig.
Joachim: Biff Vindaloo.

Vilket är ditt främsta intresse förutom löpning?

Ingela: Mysig hemmakväll med god mat och dryck och kanske en film i sällskap med Jocke förstås.
Joachim: Film, god mat och dryck, resor.

Bästa tid på varvet?

Ingela: 1.32
Joachim: 1.22.18

Bästa tid på milen?

Ingela: 43.15 på Premiärloppet förra året, aldrig gjort någon lättsprungen mil. När jag var 18 år gjorde jag 40 på Skatåsmlen, men det är väl preskriberat!
Joachim: 37.30

Vilken typ av löpning gillar du bäst? (Långdistans, intervall ...)

Ingela: Terränglöpning, lite längre distans. Jag har svårt för banlöpning.
Joachim: Intervaller. Gärna på bana.

Vilket är lopp är du mest nöjd med någonsin? (Motivera gärna)

Ingela: Svårt att svara på.
Premiärloppet 2009, totalsegrare på damsidan. Var ganska vältränad då. Även nöjd med att gå under 20 min på 5000m och att klara kvalgränsen för SM maraton, trots att jag hämtade ut gratis skor på vägen :)
Joachim: Under 3h i Stockholm 2005. Bästa ungdomsminnet var första gången jag sprang på Stadion, 800m, vann heatet och persade.

Bästa träningsrunda i Skatås?

Ingela: Runt Delsjöarna med start hemifrån, gärna runt hästbackarna vid Bertilssonsstuga med. Denna runda är fin året om och man njuter av hur naturen skiftar på året.
Joachim: Tusingar på grusåttan.

Vilket skomärke föredrar du?

Ingela: Inget speciellt. Springer i det som passar mina fötter bra. Har nu ett par Adidas, Nike, New Balance , Reebok och Asics.
Joachim: Asics

Tycker du att killarna har för små handdukar i bastun?

Ingela: Ja ibland är de så små att man inte kan se dem!

Tycker du att tjejerna har för små handdukar i bastun?

Joachim : Absolut inte! Jag gillar inte alls handdukspåbudet. Därför avstår jag oftast från att basta i Stugan.

Vem är boss i ert hushåll?

Ingela: Kanske jag, men Jocke kan fixa det mesta.
Joachim: Inte jag.

Vem lagar godast mat?

Ingela: Det gör vi ihop! Då smakar det alltid bäst!
Joachim: Inte jag.

Ditt bästa löparminne?

Ingela: New York Marathon 2008.
Joachim: Pass

Ditt sämsta löparminne?

Ingela: Lidingöloppet 2007. Kryckor 2 månader efteråt och rehab ytterligare 3 månader därefter. Ful fotledsdistorsion som hette duga. Aj, ont!
Joachim: Pass

Ert bästa minne tillsammans?

New York 2008! Marathon och en veckas semester! Wow!

Tack Ingela och Joachim.

På återseende i nästa nummer med ett nytt kärlekspar.

Babyboomen

Solvikingen välkomnar de nya världsmedborgarna och önskar dem lycka till.



Löpsteget ser bra ut- men skorna är ännu för stora

Den 9/4 kom en ny liten Solviking till världen! Lyckliga föräldrar till lilla Leon är Anna Wågdahl och Jerrie Kullberg. I klubben finns även den stolte morfadern Kent Wågdahl. Leon hälsar alla att han mår som en prins, äter som en häst och att han enligt barnmorskan har ovanligt starka ben vilket bådär gott för framtiden. Ha det bra så ses vi så småningom!



Julia 14 dagar gammal. Hon valde att komma 2,5 vecka tidigare än beräknat datum (föddes 8 mars).

Vi mår bra och håller som bäst på att lära känna varandra.
Hälsningar Sofia Slottnér



Hej Tindra heter jag och föddes den 20 februari. Hoppas att jag snart lär mig gå och springa så jag kan vara med och springa i spåren med er alla. Nu får man bara hänga med mamma och pappa när de springer runt med mig i vagnen. kramar Tindra, Kristoffer Frank och Anneli Östling.



Den 3 april kom Anton till Anki och Rickard Varnfors vilka nu inte har så mycket tid över för löpträning.

Optimala löparhastigheter för olika distanser

Anders H Johansson sammanfattar en artikel tidigare publicerad i Runners World och applicerar teorin på egna resultat

Inledning

Är det fler än jag som brottats med problemställningen att välja rätt tempo/kilometertid på olika distanser (Göteborgsvarvet, Lidingöloppet, Stockholm marathon el. dyl.)? Å ena sidan är det inte önskvärt att öppna alltför försiktigt och riskera att ha krafter kvar i slutet av loppet och inte vara nöjd med prestationen efteråt och göra ett feldisponerat lopp. Å andra sidan är det inte heller lämpligt att riskera att gå ut för hårt och träffa på den beryktade, förödande "väggen" och tvingas dra ned på tempot avsevärt under sista delen av loppet. Hittills har jag löst detta dilemma med en "trial and error"-metodik, med mer eller mindre lyckat resultat. För ett tag sedan fann jag emellertid en artikel i Runners World (skriven av Fredrik Elinder), där ett lite mer strukturerat och vetenskapligt angreppssätt presenterades [1]. Syftet med min artikel är att presentera teorin, redovisa hur den stämmer överens med mina egna resultat, samt förhoppningsvis hjälpa andra klubbkamrater som kanske ska tävla på en ny distans att välja rätt medelhastighet och kilometertid för loppet. En ambition och förhoppning är att det ska gå att följa resonemanget även utan högre kunskaper i matematik.

Studium av världsrekordtider

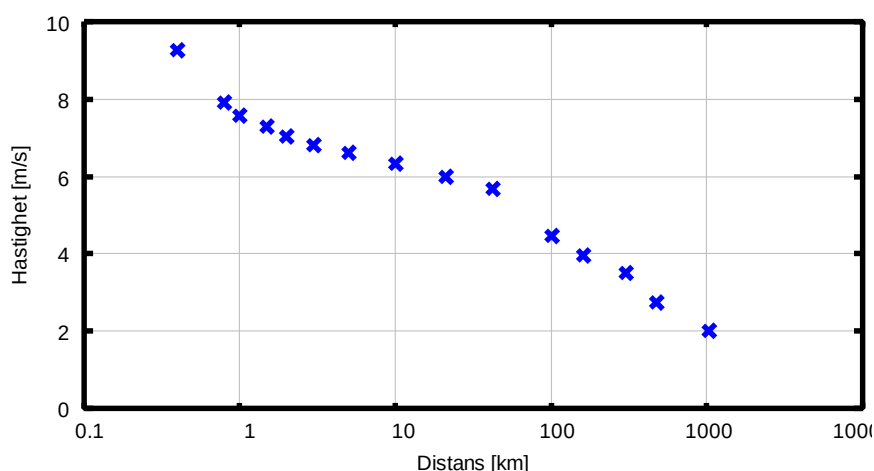
Fredrik Elinder har studerat världsrekordtiderna för distanser från 2 km och upp till ultradistanser på 1000 km. Hastigheten för

manliga världsrekord är markerade med (X) i Figur 1 och avsatta mot distanser. En logaritmisk skala (lika avstånd mellan 1 km, 10 km, 100 km och så vidare) används för x-axeln (distans). Orsaken här till är att lättare kunna hitta linjära avsnitt, samt att bättre kunna särskilja de olika punkterna. Av världsrekorddata framgår att det är en abrupt förändring av sambandet mellan distans och löphastighet efter c:a 42 km, vilket motsvarar c:a 2 timmars löpning för världseliten.

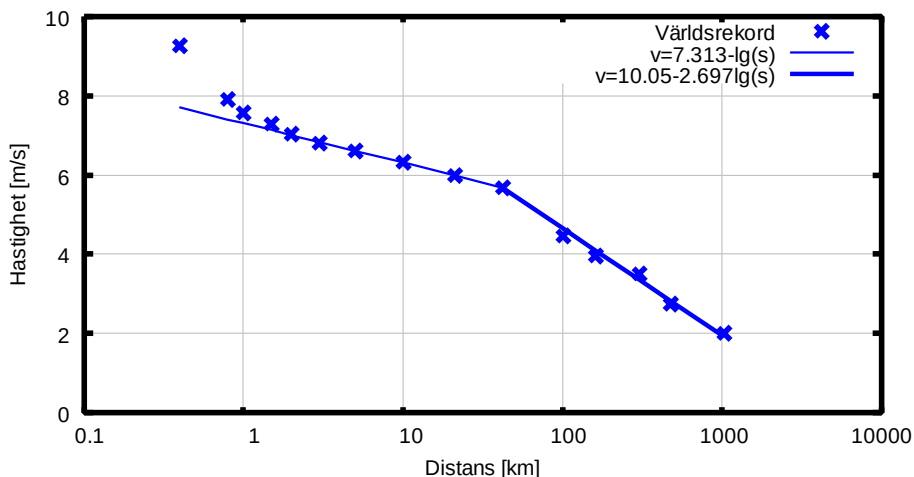
Elinder fann att världsrekordhastigheterna för män kan beskrivas med följande samband:

$$\begin{cases} v = 7.313 - \lg(s), s < b \\ v = 10.05 - 2.697 \lg(s), s > b \end{cases}$$

Dessa båda samband illustreras med räta linjer i Figur 2. 10-logaritmen för distansen s betecknas med $\lg(s)$ och b betecknar brytpunkten, det vill säga distansen där linjerna korsar varandra. Världsrekorden för distanser kortare än 2 km ger högre hastigheter än vad teorin förutsäger, vilket beror på att på sådana korta distanser använder kroppen delvis anaerob förbränning, vilket ger högre hastighet till priset av att mjölksyra ansamlas i muskulaturen.



Figur 1. Hastighet baserat på världsrekord för olika distanser. Logaritmisk skala i x-led.



Figur 2. Hastighet baserat på världsrekord för olika distanser och anpassning till matematiska samband. Logaritmisk skala i x-led.

Omskalning av ekvationerna och beräkning av kilometertider för olika distanser

Elinder [1] ställer i sin artikel ett par frågor:

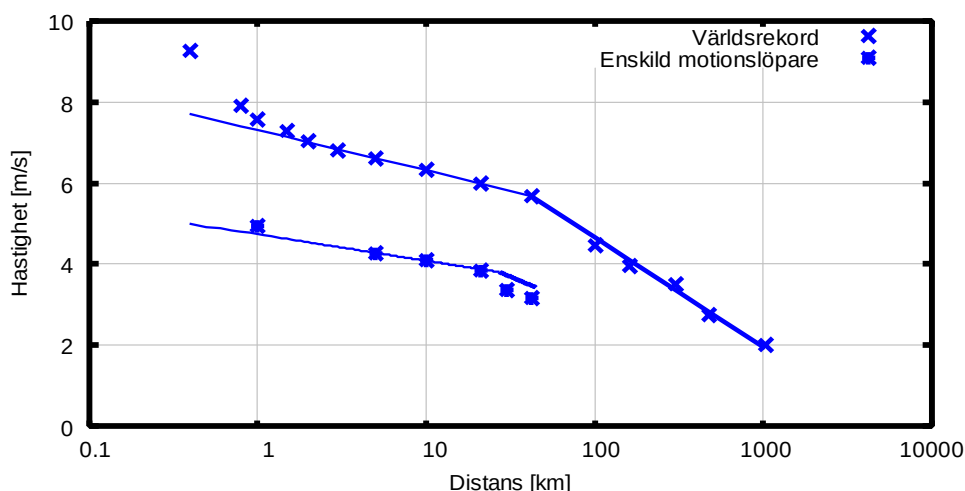
- Går det att översätta resultaten från *olika* världsrekordhållare till *en* enskild löpare för *olika* distanser?
- Kan teorin appliceras (genom lämplig omskalning av ekvationerna) till att gälla även motionslöpare?

Elinder [1] besvarar båda frågorna jakande och argumenterar för att brytpunkten b inträffar efter ungefär 2 timmars löpning, snarare än efter sträckan 42 km. Elinder förklarar detta med att kroppen efter c:a 2 timmars löpning övergår till fettförbränning istället för kolhydratförbränning, vilket gör att energitillgången ökar, men samtidigt att farten sänks.

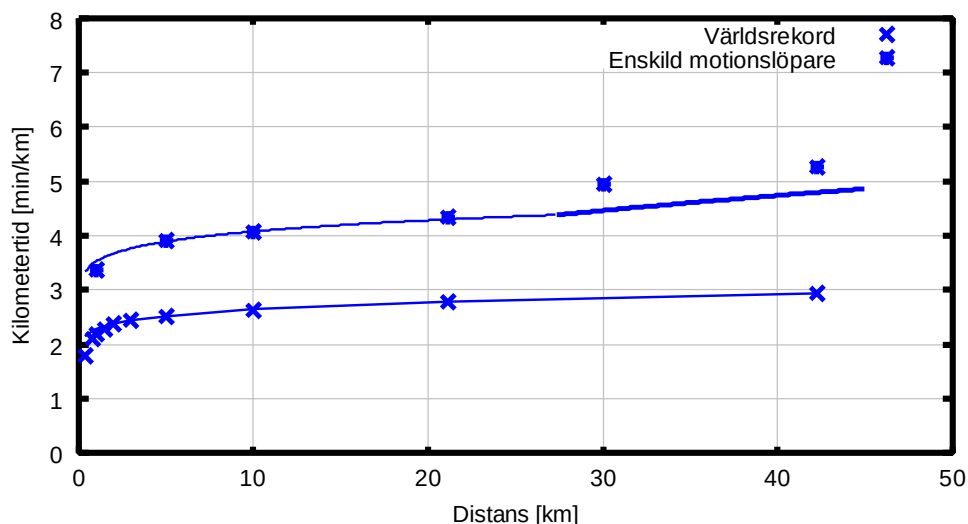
Brytpunkten b för motionslöpare bestäms genom att kvoten mellan världsrekordtid och tid för motionären för en viss distans, t.ex. 10 km beräknas. Denna kvot antages vara lika med kvoten mellan hastighet för brytpunkten (b) för motionslöparen och motsvarande världsrekordhastighet för samma distans, b . Härigenom fås en ekvation där b kan bestämmas numeriskt för motionslöparen. Genom att utnyttja samma omskalning (kvot mellan personbästatid och världsrekordtid för en distans mellan c:a 5 km och c:a 20 km) kan ursprungsekvationerna skalas om till att gälla även för motionslöpare. För slutliga ekvationer och en mer detaljerad matematisk redogörelse, har Elinder skrivit ett formelblad, som kan vidarebefordras om så önskas.

Överensstämmelse med egna resultat

Om ovan beskrivna matematiska övningar utförs för mina resultat (till exempel en personbästa tid på 40 min 36 s på 10 km att jämföras med världsrekordet, 26 min 17 s), så erhålls resultatet i Figur 3. De nedre rätta linjerna är omskalade från världsrekordsambandet. Punkterna är egna resultat för KM 1000 m på bana, KM 5000 m i terräng, KM 10 000 m på bana, Göteborgsvarvet, Lidingöloppet och Stockholm marathon. Av Figur 3 framgår att resultaten stämmer bra för kortare distanser (fram till brytpunkten $b=27.4$ km), men sämre för distanser längre än b . Detta indikerar antingen att teorin inte är helt applicerbar för distanser längre än brytpunkten eller att undertecknad av någon anledning underpresterar på längre distanser. Ett par förklaringar kan vara att Lidingöloppet är ett ganska tufft (kuperat) 30-km lopp. Måhända är det så att samma distans, men en lite annorlunda banprofil, hade gett en bättre tid, som stämmer bättre överens med teorin. De två gånger jag sprungit Stockholm marathon (2008, 2009), har det varit ganska varmt, vilket kanske försämrat sluttiden något. Kilometertider kan också beräknas (då distans och hastighet är kända), vilket illustreras i Figur 4. Även här framgår det att tiderna för längre distanser (längre än halvmarathon) är längre än vad teorin förutsäger. Resultatet kan också indikera att det finns en potential för förbättringar för mig på längre distanser, vilket jag både hoppas och tror är korrekt.



Figur 3. Hastighet som funktion av distans för världsrekord (övre kurvan) och omskalad kurva för enskild motionslöpare. Logaritmisk skala i x-led.

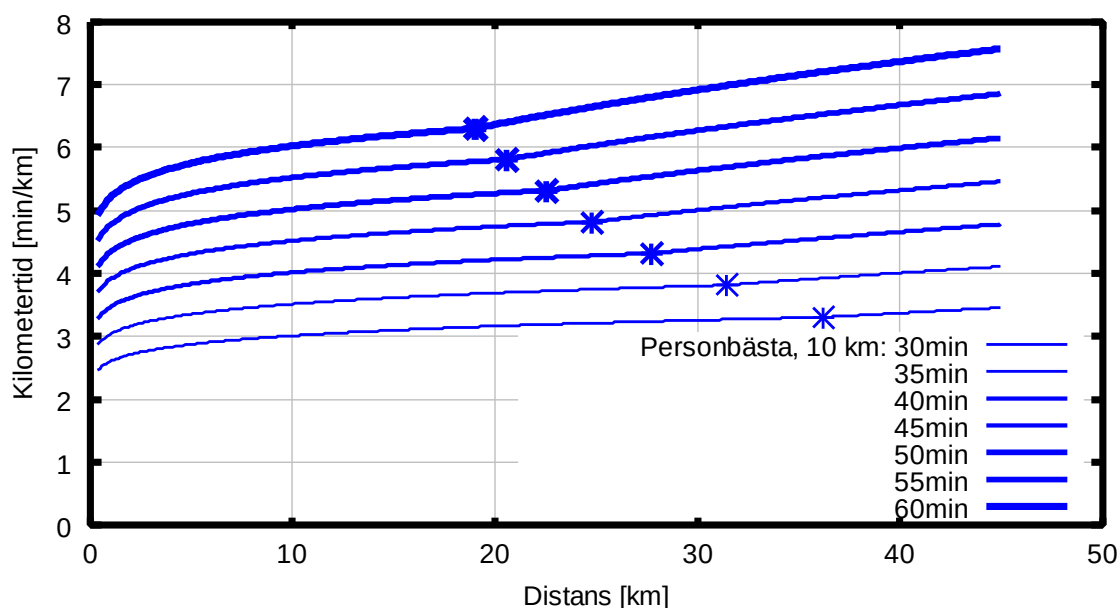


Figur 4. Kilometertid för olika distanser för världsrekord och för enskild motionslöpare.

Beräkningar för olika personbästa på 10 km

I Figur 5 illustreras resultatet (i form av kilometertid) för olika löpare med personbästa på 10 km på mellan 30 min och 60 min. Notera hur brytpunkten (b) markerad med (*)

förändras beroende på personbästa på 10 km. I Tabell 1 redovisas kilometertider tillsammans med totaltider för distanserna 21.0975 km, 30 km och 42.195 km.



Figur 5. Beräknade kilometertider för olika distanser och olika löpare baserat på personbästa på 10 km.

Tabell 1. Beräknade kilometertider och totaltider för olika distanser och olika löpare baserat på personbästa på 10 km.

Rekordtid på 10 km	21.0975 km Km-tid (min.sek)	21.0975 km Totaltid (tim.min)	30 km Km-tid (min.sek)	30 km Totaltid (tim.min)	42.195 km Km-tid (min.sek)	42.195 km Totaltid (tim.min)
30	3.10	1.07	3.15	1.38	3.25	2.24
35	3.42	1.18	3.48	1.54	4.03	2.51
40	4.14	1.29	4.23	2.12	4.43	3.19
45	4.46	1.40	5.0	2.30	5.23	3.47
50	5.17	1.52	5.38	2.49	6.04	4.16
55	5.50	2.03	6.16	3.08	6.45	4.45
60	6.26	2.16	6.55	3.27	7.27	5.15

Avslutande kommentarer

En teori för att förutsäga optimala total- och kilometertider för olika distanser har sammanfattats och presenterats tillsammans med egna resultat. Teorin stämmer bra överens för distanser upp till 2 timmars löpning, men sämre för längre löpartider, vilket antingen kan indikera att det där finns potential för förbättringar hos den enskilde motionslöparen eller att teorin inte är helt tillämpbar för längre distanser.

Notera att det framräknade kilometertiderna är *medeltider* över hela distansen och tempot kan variera under loppet beroende på till exempel kupering. Huruvida man bör hålla ett jämnt tempo under hela loppet bör anpassas till det aktuella loppet. På till exempel Lidingöloppet som har en stark kupering på slutet, är det nog svårt att undvika att tempot minskar något under den sista milen.

När det gäller de beräknade kilometertiderna, kan det kanske vara lämpligt att springa lite långsammare än vad teorin anger om man provar på en ny (lång) distans för första gången, så att inte löparupplevelsen förstörs av en tung och jobbig avslutning.

Jag har skrivit ihop ett enkelt script i Matlab/Octave för att generera de grafer som finns i artikeln. Jag distribuerar gärna detta till personer intresserade av lite mer detaljerade matematiska/numeriska beräkningar och/eller att se hur bra teorin passar på egna resultat.

Ett stort tack riktas till Fredrik Elinder (Professor i Molekylär neurobiologi vid Linköpings Universitet, ungdomstränare i Hässelby SK och ultradistanslöpare) för att jag fick använda dina rådata och för kritisk granskning av denna artikel innan publicering.

Referenser:

- [1] Elinder Fredrik, "Hur fort kan jag springa?", Runners World, Nr 5 Maj/Juni, 2009

40-men ingen kris

Av Lars-Åke Johansson

För ovanlighetens skull, en reseskildring utan ett maraton. Följ med mig till Sydamerika!

Skulle fylla jämt till våren. Känslan att inte vilja vara hemma då växte sig starkare och starkare. En specifik reseagenturs hemsida, som jag nyttjat förut, fick min uppmärksamhet mer och mer.

Sydamerika, med start i Santiago och avslut i Lima inkl. en natt i Madrid på hemvägen, totalt trettiosju dagar lockade. Avresa två dagar innan bemärkelsedagen, timingen kunde inte bli bättre. En ansökan om ledighet lämnades in, och beviljades. Skönt. Nu var det bara att ladda.

P.g.a. flygets, från Köpenhamn, tidiga avgång så sov jag i Malmö natten innan. Precis när jag var beredd att somna slog det mig att jag glömt diverse mer eller mindre viktiga saker hemmavid. Avresedagens fritid fick ägnas åt "panikshopping". Fanns dock ingen chans att fixa Malaria-medicin som jag också hade glömt att packa ner.

–" Får väl hoppas att någon av de andra resenärerna har som de kan avvara. Annars får en leva på hoppet".

Mötte upp flera av reskamraterna på flygplatsen. Frågade dem om ev. Malariamedicin. Ingen av dem hade ens med sej, deras läkare hade inte tyckt att de skulle behövas, vi skulle ju inte vistas i djungeln/ regnskogen, så risken för smitta ansågs "försumbar".

SANTIAGO, Chiles huvudstad. Drabbad av jordbävningar. Hotellet stod upp men hade det karakteristiska "X-sprickan" i väggarna som ett bevis på naturens ursinne. Av säkerhetsskäl var det bestämt att vi bara skulle tillbringa en natt här. Dagen efter ställdes kosan mot gränsen till Argentina.

Under vårt knappa dygn i Santiago blev vi alla religiösa och bad om att få uppleva ett efterskalv. Gud hör bön. Under natten registrerades ett sådant, dock var jag inte vaken då. Så om jag upplevt det eller inte...?!

Gränspassering Chile-Argentina. Reseledaren hade koll på födelsedagar. Jag blev uppvaktad här.

Första stoppet, Vindistriktet Mendoza. En vinprovartur e ju nästan så gott som obligatoriskt, sagt och gjort.

Min ambition under resan var ju att också sköta om min träning. Två par dojor och flertal uppsättningar träningskläder ingick i packningen. Första korta passet gjordes redan dag fyra, sedan blev det fyra pass till, totalt. Träningen blev en katastrof rent ut sagt. Kommer att få lida av detta långa uppehåll under lång tid framöver.

Nästa stopp, Salta, 126 Mil norrut, i Argentina.

En av kvällarna drogs jag in i en "dans-duell" samt sjöng tillsammans med tre andra resekompisar, alla grabbar, "Barbie-Girl" på en Karaoke-Bar. Det lät nog inget vidare, och ändå var min mick sönder. Tur för dem, publiken alltså!



Ridning! Har inte suttit på en häst sedan 1900 kallt, tre timmars lugnt lunkande på en "havremoppe", coolt!

Även en fotbollsmatch i Maradonaland, mot ett lokalt lag spelade vi också. Vi torskade rejält.

Bolivia och gruvstaden Potosi var vårt nästa mål. Sträckan från Salta till Potosi var lång. Så pass att vi fick campa mitt ute i ingenstans. Fick därmed möjligheten att sova under bar himmel. En riktig stjärnklar natt var det. På morgonen vaknade jag upp med ca 30-40 nya knottbett. Säg den glädje som varar.

Några mil ifrån Potosi ligger staden Uyuni. Mest känd för sin enorma saltöken. Världens största tydligen. Mäktigt syn.

Tillbaka i Potosi gjorde vi ett besök i en silvergruva, fanns mycket att önska

ifråga om arbetsmiljö och säkerhet. I Sverige hade de nog stängt ner den!

En toppmatch i Bolivianska ligan avnjöt vi också. Hemmalaget Potosi mötte Universtado. Dessa två slutade tydligen i topp förra säsongen, med gästerna som regerande mästare. Nu vann Potosi med ett mål på stopptid.

Huvudstaden, La Paz. Ligger på en bra bit över 3000 m ö h. Maskeradfest skulle vi ha, tydligen. Sicken tur att det fanns en räcka med affärer som tillhandahåller just sådana utstyrselar precis i vår närhet...!

En cykeltur längs "Dödens väg". Drygt sex mil nerför. Många "Till Minne Av..."- stenar var resta längs vägen.

Förr i tiden var det tydligen många olyckor mellan våghalsiga cyklister på väg ner och bilar på väg upp, men sen några år tillbaks så tar de flesta bilister en annan, nyare, väg så incidenterna e idag inte så många.

Avslutade vistelsen i La paz med att ta en "snake-schnaps". En barägare, som en tid bott i Lahti, Finland, ville bjuda sina "Nordiska Grannar" på denna specialitet.

På grund av val, typ guvernörsväl i Bolivia, så kortades våran tid i landet ner något. Vår tänkta gränsövergång, som skulle ha skett på valdagen, en söndag, fick ske kvällen innan istället, eftersom gränsen tydligen hölls stängd.

Tikikaka-sjön, belägen på nästan 4000 m.ö.h. Här tillbringades några dagar både på, i och runt sjön. Tog båt ut till Solön, Inkas första fäste, besökte även ett folk som levde sina liv på vassöar. Deras hus och båtar m.m var byggda helt av vass.

Peru, Inka leden till Macchu Picchu. Resans höjdpunkt. Leden utgår ifrån staden Cuzco. Planen var att gå drygt 46 km på fyra dagar och sedan ta tåget tillbaka, tre nätter i tält således.

+4200 m.ö.h., ledens högsta punkt, även kallad "Death Women Pass", passerades dag två. På denna höjd känner man skillnad. Tungt att anstränga sig, bara att andas var "jobbigt".

Korpfriidrott - ett komplement

Varför mala mil efter mil på dammiga stadsgator och i knöliga skogsbackar när man enkelt kan ta sig runt på Slotts-skogsvallens släta och fräscha allvåders-banor?!

Skämt åsido: även Solvikingar använder Slottsskogsvallen för träning och tävling, och nu i vår har flera medlemmar varit med i Korpens friidrottstävlingar, främst på de längre bansträckorna 800 m, 1500 m och 3000 m.

Korpens tävlingar är öppna för alla oavsett ålder och är unika för Göteborg. Ända sedan krigsåren har det arrangerats friidrottstävlingar i Korpens regi i Göteborg, och den traditionen är obruten. Nya grenar har tillkommit, andra har tagits bort, men andan har varit densamma: anspråkslösa arrangemang för dem som vill tävla utan inriktning på elitidrott.

Förr var den typiske korpfriidrottaren en kille eller en tjej från någon av stans stora industriföretag eller förvaltningar: SKF, Götaverken, Volvo, Posten etc. I dag är bilden en annan. Den organiserade arbetsplatsidrotten finns inte längre, många av dagens korpare tävlar i stället som enskilda startande, eller har bildat egna "korpklubbar" utan anknytning till något företag. Somliga är även med i vanliga friidrottsklubbar, inte minst bland veteranerna: det finns folk som till vardags tävlar för Högsbo, Herkules, Manhem - eller Solvikingarna.

Vad är det då som är så kul med Korpen?

Fortsättning från sidan 21

Att blicka ut över Macchu Picchu i arla morgonljus var lite av en Aha-upplevelse. Efter att ha knatat runt där i flera timmar tog man trapporna ner till byn, varifrån tåget till Cuzco avgick.

Dagen efter, resans absoluta lågpunkt. Jag gav mej sjutton på att jag skulle testa en Sydamerikansk maträtt i form av "Guinea Pig"- m.a.o. marsvin. Smaka som det såg ut, vidrigt. Andra köträtter jag testat, så som Lama och Alpacka, hade varit behagliga smakupplevelser, men så testade jag detta... aldrig, jag säger bara det, aldrig en gång till!



Kanske det att var och en kan vara med på sina egna villkor. Vill man gå in för att slå korperekord kan man göra det. Vill man bara träffa kompisgänget så är Korpen ett sätt.

Många använder korpfriidrottens tävlingar till att testa formen inför andra, större tävlingar eller för att få tydliga värdeomätare på var man ligger när det gäller t ex snabbdistans.

Eller så vill man slå sitt 30 år gamla pers i kula, bara för skojs skull...

Korpen är ett **alternativ** till elitidrott - men också ett **komplement** till annan motionsidrott.

Vårens tävlingar är i stor sett slut, bara en femkamp återstår på programmet. I augusti-september arrangeras mästerskapstävlingar för dem som varit med vid minst två tävlingstillfällen under våren. För dem som missat finns dock alltid möjlighet till start utom tävlan. Det kostar inget extra.

För närmare information: se Göteborgskorpens hemsida:
www.korpengoteborg.se

(Klicka på Idrotter, därefter på Friidrott. Där finns tävlingsdatum, resultatlistor m m). Väl mött!

Kristjan Saag,

031-96 81 97; 0708-42 43 97



Tvåa från höger i Solvikingdräkt, Lars Pensjö. I mitten med pannband den f.d. Solvikingen Göte Berglund.

En sista båttur togs på vägen till resans slutmål, Lima. Båten tog oss ut till Balestea-öarna. Här kunde vi beskåda tusen och åter tusen sjöfåglar, hundratals sjölejon och även några pingviner. Lima! Resan närmade sig slutet. Två nätter här.

Flyget lyfte i tid, landade i Madrid, där sista natten med gänget tillbringades.

Vulkanen på Island gjorde att de av oss som skulle till Stockholm blev strandade, själv kom jag iväg som planerat till Köpenhamn.

Drygt fem veckor, in och ut på olika transporter och Hotell, hade jag burit på mitt bagage, och så kommer det inte med på flyget till Köpenhamn. Jag säger som den kastrerade hingsten, "va lack" man blir. (Ursäkt den dåliga ordvitsen). Nåväl, resten av hemresan gick problemfritt och bagaget kom tillrätta, en vecka senare.

Borta bra, men hemma bäst! Det kan jag skriva under på. Trots allt, hemlängtan fanns där de sista dagarna. Kunde delvis bero på att min mage var i dålig form större delen av resan, och det satt i ett par veckor efter hemkomst. Men ändock, Hem Ljuva Hem!

Resultatbörser

Antalya Matathon

Turkiet 7 mars

59 Torsten Olsson 3.31.41

Vårtävlingarna 13 mars

K 8 km, delt 30

1 Ida Nilsson Högby IF 29.03
13 Malin Lemurell 36.26
17 Ann-Louise Helminen 38.48
19 Lena Linder 39.09
20 Gunnel Lundegren 39.35
27 Lena Larsson 43.03

M 8 km, delt 90

1 Mathias Borg
Ullevi FK 25.32
5 Olle Dahlberg 27.28
12 Johan Lagerqvist 28.29
14 Martin Yttring 28.43
17 Stefan Lemurell 28.52
21 Klas Östbye 29.06
23 Johannes Öhlin 29.33
25 Bertil Johansson 29.43
33 Robin Molnar 31.18
36 Anders Björkqvist 31.52
37 Jonas Melke 31.54
40 Jonas Boman 32.31
42 Kenneth Ohlson 32.34
44 Halvar Albertus 32.54
45 Jörgen Feltenby 33.03
47 Tor Strömmand 33.28
49 Brian Sexton 33.59
50 Ola Hultkrantz 34.04
52 Conny Persson 34.16
57 Michael Wågström 35.00
63 Christer Ingelsten 35.48
70 Lars Appelgren 36.08
74 Bengt Dahlberg 36.52
75 Mats Lavenius 36.59
78 Seppo Suomalainen 37.25
81 Bengt-Åke Andersson 40.20
87 Michael Lundström 45.58

Vårtävlingarna 20 mars

K 16 km, delt 18

1 Meraf Bahta 1.00.34
3 Josefin Andersson 1.05.36
6 Sofia Sundholm 1.10.37
8 Ingela Berrum 1.13.04
9 Ulrika Löfgren 1.15.00
10 Isabel Osorio Sondell 1.15.02
12 Elin Hagemann 1.15.55
16 Lena Larsson 1.28.07
17 Maina Anter Sagerström 1.32.30

M 16 km, delt 85

1 Patrik Andersson
Hälle IF 50.58
2 Anders Sundholm 55.31
4 Olle Dahlberg 55.41
6 Andreas Magnusson 57.54
7 Stefan Lemurell 57.58
10 Joakim Röstlund 59.41
13 Klas Östbye 1.00.05
14 Daniel Sols 1.00.18

28 Jonas Boman 1.06.33
29 Anders Björkqvist 1.07.11
30 Berzani Anter 1.08.24
31 Conny Persson 1.09.08
32 Tor Strömmand 1.09.15
38 Michael Wågström 1.11.10
48 Lars Appelgren 1.15.39
51 Mats Lavenius 1.16.58
64 Hans Vitell 1.20.44
67 Lars Andersson 1.21.23
73 Dan Sjölander 1.23.57
82 Stefan van den Berg 1.28.59
K 32 km, delt 2
1 Katarina Åström
Ullevi FK 2.20.13
2 Jenny Norlin 2.34.30
M 32 km, delt 25
1 Mattias Jonson 2.01.54
2 Johan Lagerqvist 2.02.38
4 Martin Yttring 2.08.53
8 Joachim Persson 2.27.30
12 Fredrik Anberg 2.28.18
15 Torsten Olsson 2.33.03
18 Ola Hultkrantz 2.39.41
20 Frank Brodin 2.47.09
23 Seppo Suomalainen 2.55.15
24 Bengt-Åke Andersson 3.03.16
K 8+16 km, delt 6
1 Karin Schön IF Kville 1.33.03
6 Lena Larsson 2.11.10
M 8 + 16 km, delt 23
1 Mikael Eriksson
Lindome LK 1.22.58
2 Olle Dahlberg 1.23.09
3 Stefan Lemurell 1.26.50
6 Klas Östbye 1.29.11
10 Anders Björkqvist 1.39.03
11 Jonas Boman 1.39.04
12 Tor Strömmand 1.42.43
13 Conny Persson 1.43.24
16 Michael Wågström 1.46.10
19 Lars Appelgren 1.51.47
21 Mats Lavenius 1.53.57

Gbg varvets Seedningslopp

Kvartsmarathon 21 mars

K, delt 611

1 Therese Olin Sundsvall 40.49
82 Emma Ljung 49.25
103 Emma Tingberg 50.09
186 Lucy Jonefjäll 52.37
213 Martina Bråvi 53.11
222 Gunnel Lundegren 53.19
286 Malin Gustavsson 55.00
300 Maria Strandh 55.19
507 Agneta Larsson 1.01.41
511 Annika Green 1.01.47
M, delt 1641
1 Jonathan Rosendahl
Årla IF 35.52
37 Johannes Öhlin 40.18
303 Patrik Norrlund 45.19

366 Martin Männer 45.50
440 Brian Sexton 46.24
574 Björn Södahl 47.32
948 Fredrik Linder 50.30
1066 Marcus Hammarström 51.32

Paris Marathon 11 april

1 Tadesse Tola Etiopien 2.06.40
9311 Ola Hultkrantz 3.44.09

Terräng DM Fontin Kungälv 15 april

M 12 km, delt 6

1 Anders Soovik 43.10
5 Thor Wahlberg 50.26

M 4 km, delt 32

1 Peter Gross
Hässelby SK 12.30
3 /1 DM Göran Sander 13.34
6 Stefan Lemurell 14.05
17 Joachim Persson 15.21
18 Sten Thunberg 15.23
22 Benny Eriksson 17.46
23 Torsten Olsson 18.01
24 Gunnar Olsson 18.24
27 Roger Antonsson 20.08

K 4 km, delt 7

1 Charlotta Fougberg
Ullevi FK
6 Ingela Berrum 18.18

P 12 1,8 km, delt 13

1 Leo Magnusson
Sävedalens AIK 6.13
10 Gustav Svennung 7.34

M lag 4 km, delt 5

1 Sävedalens AIK 42.42

2 Solvikingarna lag 143.00

Göran Sander
Stefan Lemurell
Joachim Persson

3 Solvikingarna lag 251.58

Sten Thunberg
Benny Eriksson
Torsten Olsson

Sydskystmarathon 28 mars

1 Ole Karlsen Danmark 2.45.09
38 Conny Persson 3.52.57

Rom Marathon 21 april

Ann Ericson 4.12.44

Terräng SM Borås 24-25 april

M 40 8000 m, delt 19

1 Göran Sander 27.02

M 50, delt 18

1 Anders Dahlström
Högby IF 28.37
Sten Thunberg 31.03

M 55, delt 10

1 Carl-Johan Olofsgård
Hässelby SK 29.39
6 Robert Oldén 33.44

M 60 4000 m, delt 16
1 Lars-Eric Sellberg
Stångenäs AIS 15.19
7 Kent Wågdahl 17.00
10 Gunnar Olsson 17.52
M 65, delt 10
1 Stellan Olsson
Uddevalla SK 16.22
8 Ernst Wiggen 18.14
M 70, delt 12
1 Rune Svensson 17.42
7 Roger Antonsson 19.20
8 Tommy Lundmark 19.40
9 Kjell Johansson 20.33
K 35 4 km, delt 5
1 Anna Lindh Rånäs 4 H 15.35
2 Annika Kihlström 16.06
K 45, delt 11
1 Maria Andersson
SOK Knallen 16.04
7 Ingela Berrum 17.38
K 65, delt 2
1 Bibbi Lind 18.50
Lag K 35-65 4000 m, delt 6
1 SOK Knallen 50.15
3 Solvikingarna 52.34
Annika Kihlström
Ingela Berrum
Bibbi Lind
Lag M 35-80 4000m, delt 6
1 SOK Knallen 49.38
3 Solvikingarna 52.34
Kent Wågdahl
Rune Svensson
Gunnar Olsson
5 Solvikingarna 57.14
Ernst Wiggen
Roger Antonsson
Tommy Lundmark
LagM 35-55 8000 m,delt 14
1 Hässelby SK 1.23.00
8 Solvikingarna 1.31.49
Göran Sander
Sten Thunberg
Robert Oldén
Lerumsloppet 24 april
M 10 km, delt 330
1 Johan Lundin 34.47
Triathlon Väst 34.55
2 Anders Sundholm 35.06
3 Andreas Magnusson 35.35
6 Joakim Röstlund 37.24
16 Daniel Sols 38.05
19 Klas Östbye 40.41
40 Thor Wahlberg 41.58
59 Björn Amfors 42.21
66 Ronny Jönsson 43.12
74 Berzani Anter 44.16
85 Andreas Hamnebo
K 10 km, delt 145
1 Karin Schön IF Kville 39.24
2 Josefin Andersson 40.00
5 Sofia Sundholm 41.59
9 Lotta Hallenberg 45.27
25 Sarah Skogberg 48.54
Kungsbackaloppet 24 april
K halvmarathon, delt 31
1 Annika Eriksson
Trångvikens IF 1.23.19

4 Linda Bergholtz 1.36.45
5 Elin Hagemann 1.41.23
12 Meta Bergman 1.45.29
13 Lena Linder 1.46.00
14 Barbro Nilsson 1.46.31
16 Ann Ericson 1.50.58
27 Lena Larsson 2.02.13
M, delt 222
1 Olle Dahlberg 1.14.01
4 Mattias Jonson 1.16.22
6 Jonas Lagerqvist 1.17.11
12 Martin Yttring 1.21.16
13 David Ohlsson 1.22.03
20 Joachim Persson 1.24.22
28 Anders Kadmark 1.26.33
39 Jonas Melke 1.28.10
40 Anders Björkqvist 1.28.18
41 Jakob Sellberg 1.28.49
64 Conny Persson 1.33.35
69 Lars Appelgren 1.34.17
76 Brian Sexton 1.34.53
79 Benny Eriksson 1.34.59
88 Johan Eltes 1.36.09
120 Frank Brodin 1.40.33
129 Lars Andersson 1.41.20
162 Dennis Forssmark 1.46.14
165 Bengt-Åke Andersson 1.47.09
187 Mikael Johansson 1.50.24
M 6 km, delt 47
1 Ted Ås
Team Tenant& Partner 20.29
5 Marcus Morin 22.22
London Marathon 25 april
1 Tsegaye Kebede ETH 2.05.19
9110 Göran Lindskog 4.00.40
Lidingö Ultra 8 maj
K 50 km, delt 48
1 Kajsa Friström 4.25.52
Fredrikshof IF 5.11.20
13 Barbro Nilsson 5.55.13
29 Sofie Arvidsson
M 50 km delt 297
105 Thomas Forsell 4.58.49
Näsetloppet 8 maj
K 10,5 km, delt 304
1 Paula Wass Kville 41.55
24 Svetlana Oparina 51.07
39 Lucy Jonefjäll 52.47
M, delt 480
1 Göran Sander 35.00
7 Johan Lagerqvist 37.33
17 Tomas Lindh 41.03
31 Jonas Boman 43.15
72 Michael Wågström 45.49
77 Ingebrigt Landsem 46.10
111 Gunnar Olsson 47.51
246 Thomas Krantz 52.45
331 Kjell Johansson 57.04
Älvängenloppet 8 maj
M 10 km
1 Mikael Ekvall
Strömstad Löparklubb 31.16
M 35, delt 3
1 Per Löwendahl
Mölnåls Roddklubb 38.12
3 Patrik Johansson 40.18

Wärnamo Kvartsmarathon
8 april
M, delt 137
1 Christer Ryman
Skillingaryds FK 37.07
35 Ola Hultkrantz 45.11
41 Rolf Andersson 46.50
Premiärloppet Skatås 9 maj
M 10 km, delt 99
1 Daniel Lund
Trångsvikens IF 36.32
3 Mattias Karlsson 38.10
6 David Ohlsson 39.00
45 Christer Ingelsten 45.24
89 Frank Brodin 54.12
M 40, delt 20
1 Svante Lundgren
Högsbo AIK 36.11
3 Kent Davidsson 38.56
15 Lars Andersson 50.44
16 Mikael Johansson 51.09
M 50, delt 16
1 Harri Mäkinen
IF Kville 39.17
4 Benny Eriksson 45.15
6 Torsten Olsson 47.52
11 Gunnar Olsson 53.20
12 Mats Hjälme 54.07
K 40, delt 4
1 Else H Johansson
Kvarnbyn 46.00
2 Ingela Berrum 47.17
3 Malin Lemurell 48.29
K 5 km, delt 12
1 Eva Nyström Ullevi FK 17.54
2 Anna Almqvist 22.25
Kanallöpet 9 maj
M halvmarathon,delt 37
1 Jonny Björk IK Akele 1.14.04
18 Robert Oldén 1.27.51
K, delt 12
1 Linnea Lidström
Norrköping 1.24.48
5 Jaana Jobe 1.31.05
Skövde 6-timmars 13 mars
139 fullföljande
Herrar
M40
1 Berge Jon Harald IF Sturla, Nor 83 043
M50
16 Forsell Thomas 64 362
M55
122 Dahl Lars-Göran 39 795
M60
33 Olsson Gunnar 59 824
M65
31 Brodin Frank 60 309
Damer
Ksen
13 Berntsson Emma Elmhults
Sportklubb 65 198
K45
137 Johansson Sofia 21 795
K55
70 Arvidsson Sofie 52 222

Resultat Göteborgsvarvet 22 maj 2010

Damer

1	Amana Gobena	Etiopien		1.11.40
33	Josefin	Andersson	1985	1.29.15
91	Annika	Kihlström	1974	1.35.35
105	Elisabeth	Sundeman	1965	1.36.13
108	Ann	Hammarstedt	1975	1.36.16
144	Sofia	Sundholm	1982	1.38.01
173	Maria	René	1962	1.39.14
181	Anneli	Tholén	1977	1.39.33
219	Maria	Karlsson	1980	1.40.43
255	Ingela Le Maire	Berrum	1963	1.41.40
262	Jenny	Norlin	1974	1.41.51
326	Bibbi	Lind	1944	1.43.43
359	Lotta Hallenberg	Wallin	1968	1.44.26
415	Malin	Lemurell	1970	1.45.26
571	Ulla-Carin	Färnhage	1962	1.47.33
574	Sofia	Johansson	1982	1.47.35
624	Klara	Emanuelsson	1985	1.48.10
630	Liselotte	Mattsson	1971	1.48.12
891	Liselotte	Hammarström	1965	1.51.01
1054	Sandra	Palmqvist	1989	1.52.39
1168	Emma	Tingberg	1981	1.53.28
1199	Ulrika	Sörensen	1969	1.53.44
1291	Marie	Semmelhofer	1969	1.54.24
1305	Katarina	Norrby	1966	1.54.29
1376	Barbro	Nilsson	1949	1.55.02
1439	Ann	Ericson	1959	1.55.25
1765	Birgitta	Grundström	1961	1.57.29
1785	Gunnel	Lundegrén	1970	1.57.35
1813	Poly	Jensell	1969	1.57.42
1815	Li	Edqvist	1970	1.57.43
1836	Ann-Louise	Helminen	1966	1.57.46
1863	Åsa	Nilsson	1969	1.57.56
2012	Mathilda	Johansson	1981	1.58.42
2013	Emma	Lind	1982	1.58.43
2034	Cecilia	Emanuelsson	1982	1.58.51
2139	Heleen	Frings	1968	1.59.21
2158	Sofia	Löytynoja	1963	1.59.26
2296	Emilia	Hallgren	1988	2.00.05
2374	Teija	Ström	1969	2.00.28
2997	Sofi	Levinsson	1982	2.03.12
3321	Moa	Björkqvist	1994	2.04.34
3353	Isabel	Osorio Sondell	1981	2.04.41
3445	In-Anna	Knutsdotter	1972	2.05.00
3792	Ulla	Stigring	1959	2.06.27
4166	Maria	Strand	1976	2.07.59
5157	Lucy	Jonefjäll	1957	2.12.03
5293	Eva	Lindh	1967	2.12.38
5392	Lena	Björkman	1965	2.13.04
6068	Marie	Lindquist	1985	2.15.51
6399	Sofie	Arvidsson	1953	2.17.15
7254	Cecilia	Lagerdahl	1976	2.21.12
7707	Siv	Herbertzon	1957	2.23.38
8473	Helene	Suomalainen	1958	2.28.05
8635	Christina	Koponen	1973	2.29.04
8749	Ann-Charlotte	Wilkens	1955	2.30.01
10133	Ursula	Schwarz	1958	2.42.51

Herrar

1	Kiprono Kirui	Kenya		1.01.10
35	Göran	Sander	1967	1.15.19
71	Andreas	Magnusson	1974	1.18.21
100	Robert	Nelje	1986	1.20.26
114	Daniel	Sols	1980	1.21.05
117	Johan	Lagerqvist	1971	1.21.15
123	Olle	Dahlberg	1987	1.21.29
151	Joakim	Röstlund	1981	1.22.22
204	Johannes	Öhlin	1973	1.24.20
227	Kent	Davidsson	1967	1.25.05
232	Martin	Yttring	1967	1.25.10

309	Marcus	Morin	1978	1.26.33
311	Tomas	Lindh	1965	1.26.36
377	Martin	Lidström	1962	1.27.39
378	Thor	Wahlberg	1958	1.27.40
424	Patrik	Nilsson	1974	1.28.17
450	Sten	Thunberg	1960	1.28.38
481	David	Cooper	1961	1.28.57
559	Lars	Lundsjö	1962	1.29.52
562	Jonas	Carlsson	1971	1.29.55
566	Robin	Molnar	1980	1.29.56
570	Tommy	Bäckström	1958	1.29.59
576	Mattias	Karlsson	1986	1.30.02
590	Ola	Sjöholm	1970	1.30.08
644	Ingemar	Svensson	1965	1.30.42
698	Thony	Edelborg	1971	1.31.18
730	Jonas	Boman	1979	1.31.35
737	Fredrik	Johansson	1967	1.31.38
756	Henric	Axelsson	1976	1.31.49
771	Jonas	Birgersson	1979	1.31.56
787	Thomas	Jonsson	1967	1.32.03
791	Joachim	Persson	1964	1.32.05
795	Fredrik	Anberg	1972	1.32.07
832	Mats	Boström	1969	1.32.21
845	Björn	Amfors	1969	1.32.30
848	Anders	Kadmark	1967	1.32.30
850	Lars	Ryberg	1968	1.32.31
866	Anders	Bogelius	1956	1.32.40
915	Magnus	Janson	1976	1.32.58
921	Tor	Strömmland	1967	1.32.59
961	Fredrik	Persson	1978	1.33.16
1062	Anders	Björkqvist	1965	1.33.51
1123	Patrik	Johansson	1972	1.34.13
1155	Rickard	Varnfors	1972	1.34.24
1286	Patrik	Westersund	1972	1.35.04
1290	Jonas	Hellberg	1970	1.35.06
1321	Michael	Wägström	1945	1.35.15
1429	Emil	Egecioglu	1977	1.35.45
1471	Stéphane	Verdier	1962	1.35.58
1495	Abdirizak	Jama	1976	1.36.06
1567	Jakob	Sellberg	1968	1.36.27
1582	Lars	Pensjö	1961	1.36.31
1687	Christian	Johansson	1968	1.36.53
1737	Lars	Appelgren	1950	1.37.06
1860	Jonas	Melke	1971	1.37.45
1978	Peter	Landegren	1967	1.38.17
2005	Mårten	Heslyk	1963	1.38.22
2079	Rolf	Wallin	1950	1.38.40
2084	Rune	Svensson	1937	1.38.42
2157	Håkan	Palmqvist	1964	1.38.57
2164	Jan	Andersson-Back	1965	1.38.58
2249	Rolf	Andersson	1954	1.39.19
2301	Kenneth	Olsson	1951	1.39.30
2366	Lars-Åke	Johansson	1970	1.39.42
2410	Berzani	Anter	1958	1.39.50
2505	Torsten	Olsson	1951	1.40.09
2568	Jerrie	Kullberg	1981	1.40.23
2622	Andreas	Hamnebo	1973	1.40.32
2742	Jonas	Kalander	1970	1.41.01
2801	Adrian	Nilsson	1969	1.41.13
2826	Ingebrigt	Landsem	1967	1.41.17
2956	Glenn	Gustafsson	1965	1.41.47
3296	Johan	Eltes	1964	1.42.51
3354	Mats	Perelius	1963	1.42.58
3448	Magnus	Carlberg	1976	1.43.15
3450	Conny	Persson	1960	1.43.15
3745	Rolf	Mattsson	1961	1.44.02
3754	Ola	Hultkrantz	1965	1.44.03
3861	Björn	Södahl	1959	1.44.17
3996	Mikael	Hamlin	1978	1.44.39
4137	Mikael	Niklasson	1970	1.44.58

4482	Christian	Fager	1974	1.45.42
4567	Bertil	Eriksson	1954	1.45.55
4917	Simon	Lönblom	1980	1.46.50
5110	Olle	Hülphers	1963	1.47.18
5397	Carl	Olsen	1972	1.47.56
5516	Patrick	Reims	1961	1.48.09
5707	Bert	Grundström	1962	1.48.34
5835	Stefan	Litzén	1970	1.48.49
5972	Brian	Sexton	1957	1.49.05
6491	Greger	Andersson	1974	1.50.02
6801	Johan	Linger	1961	1.50.37
6871	Frank	Brodin	1943	1.50.45
7203	Christer	Ingelsten	1972	1.51.24
7224	Klas	Östbye	1974	1.51.26
7241	Martin	Widegren	1964	1.51.29
7319	Ulf	Lundblad	1960	1.51.36
7480	Joakim	Pauli	1969	1.51.54
7526	Martin	Männer	1979	1.51.59
7700	Mats	Lawenius	1961	1.52.21
7867	Lars	Sjöland	1957	1.52.41
8089	Hans	Lundgren	1962	1.53.05
8126	Henrik	Antonsson	1981	1.53.08
8127	Jens	Fougelberg	1980	1.53.08
8470	Alexander	Wyblad	1964	1.53.45
8583	Emil	Bergsten	1981	1.53.58
8593	Torgny	Karlsson	1949	1.54.00
8798	Roger	Antonsson	1939	1.54.19
9114	Gunnar	Olsson	1946	1.54.51
9567	Per-Arne	Kindberg	1965	1.55.34
9688	Seppo	Suomalainen	1955	1.55.43
9831	Peter	Laanemets	1958	1.55.57
9894	Patrik	Norrlund	1982	1.56.03
9928	Lars	Andersson	1962	1.56.07
9973	Hans	Vitell	1946	1.56.11
9982	Björn	Lundblad	1968	1.56.12
10007	Anders	Holmqvist	1953	1.56.14
10536	Thomas	Krantz	1948	1.57.02
11035	Johan	Gustafsson	1976	1.57.50
11919	Joel	Berge	1985	1.59.10
12287	Urban	Andersson	1965	1.59.40
12498	Bengt-Inge	Larsson	1966	1.59.59
12569	Hans	Röcklinger	1952	2.00.07
12689	Göran	Lindskog	1953	2.00.21
13003	Thomas	Esebrant	1978	2.00.51
13411	Jan	Bengtsson	1947	2.01.31
13476	Larry	Herbertzon	1953	2.01.39
15925	Fredrik	Linder	1968	2.06.07
16684	Robin	Franklin	1985	2.07.35
17221	Jan	Wilderöth	1965	2.08.40
17316	Kjell	Johansson	1937	2.08.50
17426	Per-Erik	Melander	1944	2.09.04
17544	Bengt-Åke	Andersson	1963	2.09.17
17794	Jan	Olausson	1951	2.09.46
18041	Lars	Kvist	1972	2.10.12
18418	Ingemar	Henriksson	1950	2.10.58
18744	Stefan	van den Berg	1963	2.11.39
18931	Andreas	Henningsson	1982	2.12.05
19808	Mats	Hjälms	1958	2.13.55
20459	Sten	Sandberg	1939	2.15.26
20503	Marcus	Hammarström	1988	2.15.34
21367	Kent	Vokstrup	1965	2.17.49
21944	Gustav	Cruce	1954	2.19.24
22108	Patrick	Wallin	1967	2.19.53
22580	Håkan	Bråvi	1951	2.21.33
25752	Christer	Erlach	1959	2.37.54
25778	Simon E	Larsson	1975	2.38.09
25854	Mathias	Pettersson	1971	2.39.00
26449	Rolf	Lindesfelt	1940	2.46.24
26593	Anton	Lundblad	1990	2.49.37

Resultat skidor 2010

Marcia longa 31 jan

K 70 km

1 Jenny Hansson	
Vålådalen	3.32.07
304 Bibbi Lind	6.06.19

M

1 Oskar Svärd	
Vålådalen	3.02.28
2579 Jan-Erik Lind	5.42.27
3117 Anders H Johansson	6.11.04

Sälen-Mora HalvVasan 2 mars

Patrik Sonehag	2.24.58
Jonas Johansson	2.27.36

Öppet spår Sälen-Mora 28 feb

M/K 90 km

Dan Sjölander	7.25.15
Martin Männer	7.40.48
Magnus Carlberg	8.21.17
Elisabeth Sundeman	8.48.03
Sofie Arvidsson	9.31.01
Bengt-Inge Larsson	9.47.44
Sofia Andersson	9.51.39

Vasaloppet 90 km 7 mars

K

1 Susanne Nyström	
IFK Mora SK	4.33.07
362 Bibbi Lind	7.48.23
1046 Ingela Johannesson	8.56.27
1602 Agneta Larsson	11.52.46

M

1 Jörgen Brink	
Hudiksvalls IF	4.02.59
839 Jonas Johansson	5.15.42
1644 Göran Hilmersson	5.41.48
2063 Fredrik Persson	5.53.33
3110 Mattias Karlsson	6.22.51
3873 Magnus Janson	6.43.10
4274 Thor Wahlberg	6.53.08
6008 Dan Sjölander	7.34.35
6337 Ingebrigt Landsem	7.42.06
8477 Mikael Bergstedt	8.29.50
9456 Anders Bogelius	8.54.56
9918 Per-Arne Kindberg	9.06.33
10078 Börje Berneblad	9.11.26
11468 Lars Ryberg	9.59.40

Täby extreme challenge 15/5, 160 km (100 miles)

Dam 6 fullföljande

1 Sandra Lundqvist 1977 Team Ultrasweden LK	19:53:20
3 Barbro Nilsson 1949	21:39:28



I GP den 18 maj uppmärksammades vår Barbro i ett stort reportage om ultradistanslöpning.

Resultat Solvikingarnas klubbmästerskap

Klubbmästerskap Skatås

5 km terräng 8 april

K sen

1 Sofia Sundholm	19.52
2 Emma Tingberg	22.39
3 Sofie Levinsson	23.44
4 Svetlana Oparina	24.33
5 Malin Gustavsson	25.14

K 35

1 Elin Hagemann	22.48
2 Lotta Matsson	22.56
3 Sarah Skogberg	24.01

K 40

1 Ann-Louise Helminen	23.40
2 Katarina Norrby	23.49
3 Heleen Frings	25.46

K 45

1 Ingela Berrum	22.10
2 Ulla-Carin Färnhage	22.37
3 Sofia Löytynoja	25.12
4 Lena Larsson	26.33

K 60

1 Bibbi Lind	23.20
2 Lena Linder	25.26

M sen

1 Olle Dahlberg	16.42
2 Anders Sundholm	16.55
3 Mattias Karlsson	17.40
4 Fredrik Persson	18.23
5 Magnus Carlberg	19.30
6 Jonas Boman	19.41
7 Lars Teljå	19.58
8 Martin Männer	21.04
9 Albin Svensson	21.20
10 Marcus Hammarström	22.07
11 Gustav Svennung	23.06

M 35

1 Klas Östbye	18.12
2 Bertil Johansson	18.16
3 Patrik Johansson	19.22
4 Anders H Johansson	19.33
5 Jonas Melke	19.42
6 Christer Ingelsten	21.16
7 Andreas Hamnebo	22.18

M 40

1 Stefan Lemurell	17.15
2 Martin Yttring	17.57
3 Andreas Kardmark	19.04
4 Jakob Sellberg	19.26
5 Björn Lindblad	20.46
6 Ingebrigt Landsem	21.10
7 Stefan Litzén	21.18
8 Fredrik Linder	23.13

M 45

1 Joachim Persson	18.46
2 Tomas Lindh	18.59
3 Ingemar Svensson	19.52
4 Anders Björkqvist	20.20
5 Rolf Mattsson	20.51
6 Mats Lavenius	21.51
7 Bengt-Åke Andersson	22.59
8 Börje Berneblad	23.31
9 Martin Widegren	24.42
10 Stefan van den Berg	26.07

M 50

1 Tommy Bäckström	18.22
2 Sten Thunberg	18.31
3 Thor Wahlberg	19.12
4 Berzani Anter	20.16
5 Anders Bogelius	20.51
6 Conny Persson	21.02
7 Benny Eriksson	21.08
8 Brian Sexton	21.11
9 Lars Sjöland	22.47
10 Marcus Käppi	23.00

M 55

1 Kenneth Ohlson	20.40
2 Torsten Olsson	21.15
3 Rolf Andersson	21.43
4 Hans Röcklinger	24.22

M 60

1 Lars Appelgren	21.30
2 Rolf Wallin	21.35
3 Bengt Dahlberg	22.20
4 Gunnar Olsson	22.27

M 65

1 Michael Wågström	21.38
2 Ernst Wiggen	22.19

Klubbmästerskap

Slottsskogsvallen 6 maj

M sen 10000 m bana

1 Olle Dahlberg	33.31
2 Per Hederstedt	36.31
3 Daniel Sols	37.11
4 Lars Teljå	39.05
5 Anders Lilja	40.48
6 Mikael Hamlin	42.08

M 35

1 Andreas Magnusson	34.15
2 Johan Lagerqvist	34.39
3 Klas Östbye	36.39
4 Rickard Varnfors	38.40
6 Jonas Carlson	39.19
7 Bertil Johansson	39.20
8 Fredrik Anberg	39.36
9 Jonas Melke	39.40
10 Andreas Hamnebo	41.28

M 40

1 Martin Yttring	36.16
2 Kent Davidsson	37.24
3 Anders Kadmark	38.44
4 Tor Strömland	40.35
5 Jörgen Feltenby	41.17
6 Björn Lindblad	41.28
7 Joakim Pauli	42.02
8 Ingebrigt Landsem	43.02
9 Fredrik Linder	46.12

M 45

1 Martin Lidström	37.29
2 Tomas Lindh	38.03
3 Joachim Persson	38.47
4 Ingemar Svensson	39.09
5 Håkan Palmqvist	40.12
6 Anders Björkqvist	40.56
7 Rolf Mattsson	41.27
8 Mats Lavenius	44.28
9 Bengt-Åke Andersson	45.42
10 Stefan van den Berg	52.33

M 50

1 Tommy Bäckström	37.10
2 Sten Thunberg	37.18
3 Anders Bogelius	40.56
4 Berzani Anter	41.28
5 Benny Eriksson	42.20
6 Conny Persson	42.42

M 55

1 Kenneth Ohlson	40.35
2 Torsten Olsson	43.31
3 Dan Sjölander	45.53

M 60

1 Kent Wågdahl	42.00
2 Bengt Dahlberg	44.14

M 65

1 Michael Wågström	44.17
2 Frank Brodin	44.25

K sen 5000m

1 Sandra Palmqvist	21.19
2 Emma Tingberg	21.58
3 Moa Björkqvist	23.15
4 Ebba Björkqvist	28.04

K 35

1 Annika Kihlström	19.16
2 Åsa Nilsson	22.46

K 40

1 Lotta Hallenberg	21.41
2 Sofia Löytynoja	23.55

K 50

1 Ann Ericson	23.42
2 Lena Larsson	26.05

K 60

1 Bibbi Lind	22.53
2 Lena Linder	23.33

GöteborgsVarvet

Solvikingar som inte sprang i klubbens namn.

Inger Roos -68	1.49.24
Elin Hagemann -74	1.51.10
Svetlana Oparina -83	2.07.37
Niclas Nilsson -71	1.49.36
Håkan Hansson -57	2.06.44
Lotta Gillén -64	1.49.07
Sofia Gillén 88	1.58.12
Helena Carlsson -74	1.53.27
Sahar Eslami-81	2.16.03



Sofia, Jan, Bo och Lena i funktionärsköket på Varvet

Redaktörens funderingar

Det tar tid att vänja sig vid att vara funktionshindrad. Det har jag kunnat konstatera alltsedan jag under senhösten förra året inte kan annat än gå sakta och på grund av bristande ork stanna upp korta stunder i uppförluten, inte löpträna eller utöva olika fysiska aktiviteter med cykel och hund som jag varit van att göra under många herrans år.

I förra numret av Solvikingen avslutade jag mina funderingar med ett käckt: "Nu strax till fjälls" efter att ha berättat om min lidandes historia att ha drabbats av kärilkramp och nödgats gå igenom ballongvidgning av ett kärl i hjärtat. Min hjärtpacitet var så nedsatt att jag inte orkade annat än att gå i lugnt tempo. Jag har skrinlagt mina planer på årets Vätternrunda och New York Marathon, den senare som jag skulle springa tillsammans med min son. Det var för mig en mycket svår tid. Emellertid hade läkarna lovat att jag efterhand skulle återfå stor del av min fysiska förmåga och när jag frågade dem om det fanns hinder för mig att genomföra min årliga långtur på skidor i fjällen fick jag det uppmuntrande beskedet att "Lev som vanligt". Det var därför jag var upprymd när jag skrev mina förra funderingar och någon dag därefter gav mig av till fjälls med Twist och en yngre kamrat.

Vår lilla grupp startade den 27 februari i Ljungdalen i gott väder och Twist, som i år fick dra pulkan med hela min packning, såg ut att trivas utomordentligt väl

som draghund. Den första dagsetappen, 13 km, gick till Helags Fjällstation. Den avslöpte väl. Måhända att jag kände mig tröttare än vad jag hade räknat med. Följande dag drog vi 20 km till Sylstationen. Jag kunde inte hålla samma takt som min kamrat men jag åkte inte anmärkningsvärt sakta. Den tredje dagen var sträckan 19 km till Gåsenstugan, en sträcka som bjuder på starkt motstånd genom de sista fem kilometerns kraftiga motlut.

Redan några km efter start råkade jag ut för att jag hade dålig styrsel på skidorna och jag ramlade flera gånger. Jag var säker på att det berodde på att de var nya och att jag just den dagen provade en ny tejpvalla samt att, som man brukar säga, åldern tar ut sin rätt. Jag vet inte hur många gånger jag föll och som Twist fick vända om med pulkan och komma till mig så att jag kunde häva mig upp. Det blev en djävulsk etapp och jag minns att jag flera gånger tänkte "Jag orkar inte mer" men det gjorde jag och tog mig fram till stugan. Där vilade vi nästa dag för att sedan gå vidare till ett mål vi inte bestämt. Men under natten blev jag orolig och mer övertygad om att jag inte var förkyld, som jag trodde, utan att det var någonting med hjärtat. Jag ringde 112 och blev hämtad med ambulanshelikopter och förstörd till lasarettet i Östersund och därifrån omedelbart remitterad till universitetssjukhuset i Umeå. Det visade sig att jag den svåra dagen hade haft en kraftig hjärtinfarkt, som orsakat beståen-

de skador på hjärtat och jag bypass-opererades. Jag fick löfte om att jag nu skulle bli som tio år yngre. Det lät ju lovande men den personalen, som sa det, visste inte då att jag hade hjärtfladder, som innebär att jag, såsom fortfarande är fallet, inte orkar göra någonting annat än att ta det lugnt.

Jag har en personlig rehabiliteringsplan. Varje vardagsmorgon går jag och Twist 4,2 km. (Han löper lös och ledig i sin egen takt). Jag har en GPS med pulsmätare för att kunna mäta eventuella framgångar. Första rundan tog drygt en timma och nu tar den ca 55 min. Jag försöker att springa intervall mellan ett par lyktstolpar men ack, det går inte.

Jag står i tur för elkonvertering, som skall ta bort fladdret och ge mig tillbaka en stor del av orken men – förstärkeligt nog – inte till samma nivå som jag hade innan hjärtbesvären. Huruvida den här träningen är bra eller dålig för mig vet jag inte men jag måste ju testa.



Solvikingarnas samarbetspartners



Tekniska Byggnadsställningar i Göteborg AB

