

Solvikingen

Nr 2, 2013, årg. 51



GöteborgsVarvet 2013. Foto: Björn-Erik Norman. Från vänster Carl Olsen, Joakim Röstellund, Björn-Erik Norman, Jonas Algården och Martin Yttring

Nytt inpasseringssystem i klubbstugan

För att öka säkerheten kring vår verksamhetslokal har det investeras i ett nytt lås- och larmsystem vilket installerades under första veckan av juli.

Istället för nycklar till entrédörr och kontor används nu en blå tagg. De nycklar som tidigare användes för avlarmning och upplåsning vid entrédörren fungerar inte längre.

Har du nyckel idag, kan du byta ut denna mot en tagg vilket kansliet hjälper dig med. De sköter även utfärdande då du inte tidigare haft nyckel. Kostnad för tagg är 100kr plus 200kr i deposition vilket återfås vid återlämning.



Ordförandens rader

Regn och kyla skrev jag om i sista numret för 2012 men nu är det sol och värme som gäller, tack och lov! Det är riktigt härligt och det behöver vi för att tanka energi inför hösten. Jag njuter även om jag inte är någon värmelöpare. Men med skadat knä så behöver jag inte bekymra mig så mycket om det, nu är det promenader och styrka som gäller. Tänk på att det handlar inte om ifall man blir skadad som löpare utan snarare om när man blir det om man inte lyssnar på sin kropp.

Det är som ni alla vet bra med lite förebyggande och har ni känningar så kan jag tipsa er om att gå till Marie Larsson på EliteRehab/Fysiken. Hon kan tipsa om riktigt bra övningar som kan göras hemma. Ja...jag vet hur det är med att göra övningar hemma på kammaren, svårt att få till!! Har själv köpt både balansbräda, gummiband, yogamatta m.m och spridit ut det i lägenheten så jag snubblar över det men vad hjälper det, till slut blir prylarna möbler som bara ska vara där och jag kliver över??

Men varför inte göra övningar efter löppassen, kanske lättare att få till.

Som ni kanske sett så har det hänt lite i stugan bl.a nytt golv i damernas omkl.rum så vi slipper halka omkring som «isprinsessor» därinne. Även vår hustomte Kent har gjort några fina vurpor när han städat. En platt Tv är installerad i stugan så nu behöver vi inte gå hem efter träningarna om det är spännande skidtävlingar på gång. Installerat är också ett nytt lås/larm system för att göra det enklare och säkrare. En liten inkörningsperiod blir det för oss alla gällande lås/larm systemet innan det flyter på men det har vi tålamod med.

En glädjande nyhet på medlemssidan är att Anna Hallberg byter klubb till Solvikingarna, riktigt kul. Anna är en härlig tjej som få springer ikapp, välkommen! Duktiga löpare har vi ju gott om och Sten Thunberg och Sofia Löytynoja har väl gett sig tusan på att vinna GP i år eller vad tror ni? Några sommartävlingar är avverkade men några finns kvar som Falkenberg 10 km den 27/7 och Prinsens Minne den 17/8 där man kan springa både 10 km och 21 km, lycka till ni som springer.

Se har vi Lidingöloppet som är det roligaste lopp att springa tycker under-tecknad. Den resan/boendet/anmälan roddar Jonas Boman med alldeles jättebra och det ska nog vara fulltecknat nu.

Midnattsloppet närmar sig med stormsteg och förberedelserna är i full gång med Stefan Litzén och Anders Bogelius i spetsen. Vi behöver all hjälp vi kan få av er medlemmar, anmäl er gärna på vår hemsida.

Tyvärr krockar Vasastafetten med Midnattsloppet i år igen men vi representerar Solvikingarna uppe i Dalarna med 1 eller 2 lag i alla fall och jag önskar er lycka till och hoppas ni kommer hem med pallplatser.

Helgen efter är det träningshelg som planeras för fullt av tränargruppen med Anders B, Berzani och Lena Linder vid rodet.

Bland våra medlemmar märks det ett intresse för Triathlon, några har redan testat. Ett tips, vill ni prova på så kan ni göra det hos MOIF, Mölndal Outdoor IF. De har prova-på-kvällar i Mölnlycke vid Rådasjön, Nästa tillfällen är 29/7 och 26/8. Gå in på deras hemsida eller Facebook för mer information.

Glöm nu inte bort att förutom träning njuta av sommaren med bad, glass, mat, umgänge, det ger energi.



Till hösten drar allt igång igen med stormsteg och snart är tomten här!!



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: Lena Larsson

Hårdvallsgratan 7 D
41718 Göteborg
dorisrunner@hotmail.com

Vice ordförande: Jonas Boman

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

Sekreterare: Poly Jensell

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

Kassör: Stefan Litzén

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

Ledamöter:

Thony Edelfborg
Patrik Nilsson
Lars Teljä

Kansliets öppettider:

Måndagar, Tisdagar och Torsdagar
kl. 15-17.30.

Solvikingen

Ansvarig utgivare:

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

Redaktör:

Kurt Karlsson
Ängås Gård 12. 42147 Västra Frölunda
031-29 43 38; 070-3294338
kurt@kurt.se
Utgivningsbevisnr: 28 527

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

Mycket välkomna!

Till sist....glöm inte att klubben är till för alla färter och coacha/uppmuntra varandra och ett tips..... bjud på er själva, livet blir så mycket roligare då!

Ha en fortsatt härlig sommar och ledighet hälsar en stolt ordförande vid namn Lena "Doris".



Grattis på
födelse-
dagen!

60 år	8 sept. Larry Herbertzon 23 sept. Sofie Arvidsson
55 år	23 juli Christer Cullberg 29 aug. Thor Wahlberg
50 år	18 aug. Patrik Nilsson 22 aug. Anders Hansson 27 aug. Sofia Löytynoja 23 sept. Per-Erik Johansson
30 år	20 aug. Jessica Andersson 23 aug. Hanna Yttring 14 sept. Karin Hedberg 24 sept. Erik Käppi



Gunnar
grunnar:

Har du kört omkull på
cykel nu igen?

Du måste bli försiktig-
are.

Ja, det skulle nog inte
skada.



Anders Ellbjär, Anders Johanson, Cecilia Rosander, Emil Estborn, Jessica Andersson, Manuela Krämer, Martina Elf, Peter Lundberg, Riitta Naamanka, Sabina Lagemyr och Tina Ekberg.

Medlemsinfo

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

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

Nya medlemmar

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

Utträdda

Inga.

Medlemsantal

Vid presstopp 415 inklusive familjemedlemmar.

Pilgrimsvandring till Santiago de Compostela... även kallad El Camino

Lars-Åke Johansson har gjort en ovanlig tripp

I did it my way...

Ja, kanske skulle en viss herr Sinatra hålla med, vandringen på ca 80 mil avklarad på tre veckor, efter nerbantning till ca 60 mil, ändå kan jag titulera mig "Pilgrim".

Att göra lite annorlunda saker under semestern ligger mig varmt om hjärtat. Denna idé låg och grodde ett bra tag, började med att jag läste "Agnetha Sjödin's" roman – En kvinnas resa - om hennes egen vandring till Santiago. Sedan förkovrade jag mig i mer fakta om denna led, bl.a. genom kontakt med folk som precis hade gått den, samt guideboken som jag bar med mig hela tiden - "Vandra till Santiago de Compostela" - av Ewa Hellström-Boström.

Denna vandring startar i Frankrike, i en ort som heter St-Jean-Pied-de-Port, precis vid foten av Pyrénéerna. Denna rutt är den längsta och mest omtalade.

Att ta sig dit, på mitt sätt: Flyg Landvetter- London, Heathrow, tunnelbana till Liverpoolstreet och sedan tåg till Gatwick Airport, borda ett flyg, tillhörande ett ökänt lågprisbolag, landa i Biarritz, Frankrike, precis utanför ankomsthallen går en buss till "storstaden" Bayonne, mitt emot bussstationen i Bayonne finns en tågstation med avgångar bl.a. till St-Jean, enkelt, eller hur?

Staden översvämmades av blivande pilgrimer, de få kommunala härbärgen som fanns var fullbokade, så det fick bli ett privat alternativ istället. 14€/natt för del i fyrbäddsrum, de flesta nätter kom man ner i betydligt humanare priser, typ 3-5€. I denna stad så skaffar man Passet, som visar att du e på pilgrimsvandring, och ger dig tillträde till dess härbärgen som finns längs vägen. En karta med samtliga härbärgen som drivs av Kommunen eller av autistiska Munkar får du också med dig. Även yttre attributen som Pilgrimsmussla och Mosestav inhandlas här innan avfärd.

Passet skall man sedan se till att få stämplat, vid varje stopp eller åtminstone vid de härbärgen du stannar vid för natten. Dessa stämplat är ditt "Bevis", att du har gjort det, inte för att någon "kollar" men ändå! Många försöker samla på sig så många stämplat som möjligt.

Första dagens vandring går över bergen och sedan brukar de flesta stanna i byn Rocenvalles, du har då passerat gränsen till Spanien... förlåt, jag menar Baskien.



Baskien - inte Spanien.

Tyvärr var det tjock dimma denna dag så utsikten uppe i bergen var mindre bra. Dessutom så fortsatte jag en liten bit till, kom till ett samhälle som heter Burguete, inget härbärge i denna by men ett privat B & B för 25€, yippie! Totalt ca 25 km.

Hela leden präglas av dess historia, de som gick här för hundratals år sedan var s.k. "rättstrogna", katoliker, munkar, som många gånger överfölls och mördades under denna farofyllda väg. Även vår egen Heliga Birgitta med Make har gått denna väg. Det är därför gott om Kors, Jungfru Maria statyer och andra religiösa symboler längs vägen. Leden passerar hundratals byar som alla har det gemensamt att där finns en kyrka som leden passerar.

Varför skall man då bege sig till Katedralen i Santiago. Historien säger att Kyrkan är byggd på relikerna av Jesu lärjunge Jakob vars huvudlösa kropp flöt i land vid kusten. För de flesta idag är det bara ett äventyr, flera personer som jag mötte gjorde vandringen flera ggr i sitt liv, men de kanske då valde en annan rutt.

Dag två var planerad att sluta i byn Zubiri, men klockan var ännu inte slagen så jag fortsatte till Trinidad de Arre, långt namn på liten håla! Tungt idag. Inte bara sträckan på drygt 33 km, ryggsäckens vikt landade på ca 11 kg, och då har jag vandringskängorna på mig, utan det är fötterna som börjar ta stryk. Kängorna som jag har på mig har stått inne, oanvända i några säsonger Eftersom de är lite för stora körde jag med dubbla sockar, detta tillsammans med den oerhörda

hettan orsakade problem. Skavsår och blåsor, dock så gick det bra i ytterligare tre dagar innan nödvändig åtgärd!

Härbärget inhyste folk i en stor sal med våningssängar, påminner lite om baracken i Lumpen. 8€ inkl. en morgonbön innan nästa dags strapatser.

Dag tre, morgonbön och sedan iväg för att kunna ta en frukost i en stad värd namnet: Pamplona, tjurussningens Mecka! Den årliga Festivalen där tjurussningen är finalen, hade gått av stapeln ca en vecka tidigare. Här inmundigades en frukost och lite extra vila, sedan styrdes kosan mot dagens etappmål Óbanos, 10€, lättvandrad väg idag.

Fyra! Lättvandrat fram till etappmålet Estelle, inte att förväxla med en viss prinsessa. Hittills har jag avverkat ca 11-12 mil. 5€+ tre till för lån av tvättmaskin. De allra flesta kvällarna så gjordes detta för hand eftersom tvättmaskin oftast saknas. Att pula med sådant hantverk blev till en slags terapi. Ett tråkigt mantra som jag fällde en kväll vid samtal som fördes just vid tvätthön "Same shit, but different day".

Fem. Enkel vandring. Intog frukost i Villamayor, lunch i Los Arcos, samt middag och sovplats i Torres De Rio, knappt 30 km idag. 10€ inkl frukost i morgon bitti.

Idag så åkte kängorna av. Byte till strandsandaler med rågummisula, kändes väldigt bra. Ryggsäcken bottnar numera på ca 13 kg, några kilo för mycket. Mallen som man rekommenderas att följa säger – maxvikt 10 % av din kroppsvikt, tja, 130 kg har jag aldrig varit uppe i, som vanligt har man packat för mycket, man tänker som vanligt: bra att ha, om i fall att... ja ni känner igen er □. Sjätte dagen. 32-34 km till byn Navarrete. 8€ Tog lunch i Logrono.

Dag sju, första veckans avslut. Frukost i Ventora, krävde en liten avstickare från Caminon. Lunch i Nájera, läggdags var det när jag anlände till Azurfa. Här åt jag middag tillsammans med ett tiotal andra pilgrimer som kom från hela Europa. Här fanns en tjej, född i Slovenien boende i Valencia och var lärare och varje sommar gick en stor del av Caminon, en Belgare och en Tysk, som var och en för sig hade gått Hemifrån och hit ner till Caminon. Tysken Stephan's plan var att gå hela vägen till Atlantkusten, ca tre dagars extra vandring, och sedan tillbaka till

Santiago, om där inte fanns någon turistbuss, många sådana åker ner till Santiago varje år, som han kunde få plats i så skulle han gå till Porto och ta flyget hem.

Andra veckans första dag. Ungefär lika lång som dag sex. Slutmål: Vilanova De Rio. Åt lunch och kollade in Katedralen i Santa Domingo. P.g.a. en gammal sägen så bevarar dem en livs levande tupp och höns i en bur inne i kyrkan. Fötterna känns bra. Det skulle bli värre.

Nio. Första dagen där regn föll. Det hade dock regnat och blixtrat ett par nätter i rad, men som sagt nu fick jag utsättas för detta "svenska sommarväder". Hann med frukost i Belorado och lunch i Villafranca Montes de Oca och en långbrunch i San Juan De Ortega. Efter regn kommer solsken och ytterligare fem km hann jag med innan natti natti i Atapuerca. 35 km totalt idag. 8€+ 2€ tvättavgift, imorgon når jag Burgos. Där kommer jag att natta och sedan ta bussen till nästa storstad, León, knappt 20 mil bort.

Tionde dagen, den sista på min första halva!

När fram till Burgos redan vid pass 13:00. Härbärgat hittas efter vissa besvär, kostnad 5€.

Här finns en jättestor Katedral med många olika kapell, väl värd en titt. Här fick jag också lov att säga hejdå till de personer som man pratat, gått och ätit tillsammans med under dessa dagar, eftersom jag inte skulle gå vidare upp på "Mesatan" utan skulle åka med bussen dagen efter.

Att göra så som jag gjorde är ganska vanligt för dem som inte kan, orkar eller som i mitt fall inte hinner hela Caminon. Det man missar är Högplatån, även kallad "Mesatan". En lång ganska rak sträcka utan skugga genom ett odlingslandskap. Det tar ca sex dagar att gå igenom denna del av Caminon.

Elva, vilodag samt avresa till León och inkvartering i nämnda stad. Dagen var dock seg, söndag och nästan allt stängt. Vid ankomst till León så är det första härbärgat fullt, funderade på lämpliga parker att sova i, men härbärgen nummer två hade en plats till lilla mig.

Tolftedagen, åter på El Camino! Målet beläget 33 km bort, Hotel De Orbiga, 12€. Mittemot fanns en stor utomhusbassäng, inte svårt att fördriva tiden fram till sängdags!



Järnkorset och jag

13! Ca 30 km idag. Slutmålet för dagen: El Ganso. 8€. Passerade storstaden Astorga, tappade bort mig totalt. Caminon är märkt med symboler och pilar men här villade jag bort mig. Kom så småningom rätt igen och mötte en landsman. Denna yngling hade fått nackproblem under sin vandring och skickade därför bagaget i förväg med Taxi, sedan var det bara för honom att knalla dit som bagaget levererades, han snittade drygt 50 km om dagen.

Fjorton. Caminons högsta punkt +1500m ö h passerades och även nerfarten var jobbig eftersom den bestod av steniga raviner! En av de jobbigaste dagarna på hela Caminon!

Etappmålet, Molinaseca, kom vid ca 34 km. Under dagen passerades en plats kallad Cruz de Ferro, "Järnkorset", här skall man enligt tradition lägga en sten som symboliserar en börda i ditt liv, en börda som du nu lägger ifrån dig. Man skall egentligen ha en sten med sig hemifrån, men det är det nog inte många som har, däremot att hitta en sten i direkt anslutning till korset är jättesvårt. Här var det ganska renplockat.

5€ för en överslaf i en våningssäng under tak, utomhus, det gick bra det också!

Femtonde dagen sedan start! Lättvandrat, lite tråkig i och med att mycket av etappen gick längs med större bilvägar! Man passerade dock väldigt många småbyar.

Dagens mål Villafranca del Bierzo. Här finns fyra härbärgen, de tre första var fullbelagda, det fjärde och sista var otroligt nog stängt för säsongen. Fick bege mig till Turstinfo, som fixade in mig på ett rum för 18€, sov jättegott!

Sexton! Tufft idag. De första två milen var enkla, men gick återigen mycket längs motorväg och under höga viadukter. Efter dessa tjugo km. så gick det uppåt.

Vid byn O'Cebrerio gjorde jag halt. Kyrkan här är från 800-talet. Varje år i september, den åttonde närmare bestämt, så firas Jungfru Maria här. En "Staty" av henne, som vanligtvis står inne i kyrkan, bärs ut till folkmassornas jubel, folkmassan som då uppgår till ca 30000, i en by som har 30 reg. inv.

Jag stannade inte här, utan fortsatte till Linares, här vart det fullt. Nästa försök att hitta en sovplats skedde i Hospital de la Condesa, fullt. Nästa stopp Alto do Poio, här fanns rum, kostnad 30€, men så hade jag avverkat knappt fyra mil, så jag tyckte att jag var värd att unna mig lite lyx! Nu är det ca 140 km kvar, räknar med att nå målet om sex dagar!

17! Dagens slutmål Sarria, knappa tre mil bort. Har stundtals stora problem med fötterna, de smärtar väldigt mycket emellanåt. Att trampa mil efter mil på tunn rågummisula har sitt pris, men det funkar ändå på något vis. I Sarria fick jag plats på en Camping. 6€ för att slagga i en tvåvåningssäng placerat i ett tält, det var något nytt. På natten regnade det kraftigt, smattret mot tältduken "vaggade" mig till sömns.

18! Från Sarria ökar antalet Pilgrimer kraftigt. Orsaken är: för att bli "antagen" som Pilgrim så måste man gå minst 100 km av sträckan, och från Sarria till slutdestinationen är det ca 110 km. Kampen om härbärgesplatserna framöver hårdnar! Att vandra till Santiago är det klart populäraste, det näst mest populära är att cykla. MB åkare var väldigt många och det är också ett godkänt sätt att bli en Pilgrim, även att sitta till häst är OK, såg dock inte en enda ryttare!

Min plan idag var att stanna i byn Portmarin, fullt. På väg mot Gonzar träffade jag en Amerikansk mattelärare

från Kalifornien, vi slog följe. I Gonzar vart det fullt, men om man var villig att sova på en madrass utomhus under tak så fanns det gratisplats, jag nappade på det, amerikanen drog vidare. Sov sådär!

Nitton. Började använda kängorna igår igen. Fötterna känns nu mycket bättre igen. Lite kuperat idag, men ändå lättsam. Tog in på ett Hotel i Melide för 30€, alla härbärgen fulla. Nu är det lite drygt 50 km kvar.

20! Nästan ett Marathon totalt denna dag. Inte tänkt så från början. Dagens etapp skulle slutat i Arca, men allting var fullt, dock skulle en gympasal öppnas upp där vid 18:00, men jag anlände redan vid kl. 17 och kände inte för att bara stå där och vänta så jag fortsatte till lyxhotellet i Lavacolla. Rum 54€, middag 30€, vandringens dyraste och drygaste dag, men imorgon når jag MÅLET!

Sista dagen: Klockan är 10 på f.m. Jag står framför Katedralen i Santiago De Compostela, min vandring är över! För att slutföra den så beger jag mig till Pilgrimskontoret, strax intill, och inhystas min "Compostela", diplommet som bevisar att jag numera är en Pilgrim. Kl. 12 är det Pilgrimsmässa i Katedralen, det är meningen att man skall vara med där, vilket jag är. Det är många hundra Pilgrimer som välsignas denna dag I väntan på mässan gick jag runt inne i Kyrkan och tog bl.a. en titt på "Jakobs" kvarlevor, som bevaras i ett silverskrin nere i en krypta. Direkt efteråt så kände jag bara tomhet. Var detta allt? Målet som hägrat så länge var nu nått, och sedan...?



Relikskrinet

Med lite distans, så är lättnad och stolthet de ord jag först tänker på. Trots många umbäranden så fixade jag det, med lite hjälp från en bussresa, inte att förglömma. Skulle jag göra om det? Ja, kanske, det är ju de där tjugo milen jag "hoppade över" som jag gärna vill ha gjort, någon gång i framtiden, så kanske att jag en dag står där i St Jean Pied de Port och börjar om igen, men det lär inte ske i år eller så...

L-Å Johansson



Mål!

Krasch boom bang!

Gunnar Olsson åter på vådligt äventyr

OK, då har jag åkt ambulans också, visserligen inte med blåljus, men ändå. Första gången räknas inte. Jag var inte ens sjuk (längre). Hemtransport från ett benbrott som skedde på vintern 1951.

Andra gången var jag inte heller sjuk och hade inte ens varit. Pinsamt, ja förvisso. Längesen och preskriberat, ja även det men det innebär bara att man inte kan bli straffad. Den moraliska skulden får jag leva med. Om jag blivit ertappad kunde konsekvenserna blivit dryga. Men jag hade uppenbarligen skådespelartalanger på den tiden.

Men nu var det på riktigt. På väg hem från Skatås till Mölndal hade jag valt vägen genom Delsjö golfbana, via ÖIS-gården, Enerbacken och den riktigt branta backen under järnvägen ner mot Gamla torget. Ni vet den vägen som man hoppas slippa tillbaka mot stugan på långpassen. Tidigare på dagen hade jag hämtat ut min cykel som varit inne på översyn.

Den gick som ny och jag behövde inte växla ner där jag brukade. Hade också fått min cykeldator monterad, den som jag fick i julklapp. Trots detta var jag inte riktigt nöjd. Kalaset kostade 3000 när cykeln är värd 4000. Mina protester att de borde signalerat för hög kostnad uppfattades som gnäll.

Du hade ju begärt att detta och detta skulle göras.

Ja, ja. Jag betalade men såg inte glad ut.

Borde kanske fattat att det var läge för problem. Den dagen ifjol när jag hämtat ut cykeln som ny kraschade jag ju också. Men då kunde jag bara ställa mig upp och fortsätta.

På väg ner mot vattenverket kom jag upp i 47 km/tim innan jag blev tvungen att bromsa för att ta kurvan. 50 var förstås målet. Kanske i backen ner mot Gamla torget.

Där jobbade man med underlaget och hade ställt en bock längst ner för att bilister inte skulle köra upp nerifrån. Eftersom vägen kröker såg jag bocken för sent och bromsade max för att inte braka rakt in i den med påföljd att jag välte framåt över styret.

Jag skrek som en stucken gris, tappade luften och blev liggande. En dam som såg min belägenhet ropade

och frågade om jag behövde hjälp. Adrenalinet flödade och jag trodde att jag skulle klara mig själv så jag vinkade avvärande. Hon läste dock situationen bättre än jag själv och kom rusande, ringde ambulansen och satt kvar tills den kom. Dessutom hjälpte hon mig att låsa fast cykeln. Vilken ängel! Nu i efterhand har hon fått några biobiljetter som tack.

Så via ambulansen kom jag in på ortopedakuten i Mölndal och om väntetiden på sådana ställen har man ju hört skräckhistorier. Nu har jag själv upplevt det. 12 timmar tog det innan jag fick åka hem.

90% av tiden jag är hemifrån har jag ryggsäcken full av svåra korsord om det någonstans skulle uppstå dötid, men inte den här gången. Jag skulle ju bara till stugan och hem igen. Så jag frågade en undersköterska om hon kunde hitta några veckotidningar för där brukar alltid finnas. Hon lyckades bara hitta riktigt lätta som jag löste på några minuter och när hon kommit tillbaka några gånger med nya och jag löst dem också tröttnade hon på mig och gick hem. Kanske för att hennes skift var slut.

När jag legat en stund kom en kille in som skadat hälsenan i basket och då hade jag i a f någon att prata med. Han var sämre ställd än jag eftersom han inte hade några personliga saker med sig alls. Inga pengar, ingen telefon, ingenting. Och ingen utom lagkompisarna visste var han var. Trist. Och han skulle ha hand om sin grabb följande helg. Inte lätt med kryckor. Efter några timmar dök ett bekant ansikte upp iklädd läkarrock. Löparkompisen Christina Sundal.

- Men hej Gunnar, sa hon på sin sjungande norsksvenska. Vad har hänt?

Jag beskrev kort läget, och att jag väntade på röntgen.

Jag jobbar ju visserligen på medicin men jag ska fråga hur du ligger till i kön.

Om det var hennes förtjänst vet jag ej, men troligen, för ganska snabbt därefter kom jag in på röntgen. Hurra, nu händer något. In och ut från röntgen och ny väntan.

Ja så kom då läkaren, Filip, en man i sina bästa år, kanske 30 yngre än jag. Korthuggen, professionell. Det första han sa var att de upptäckt att jag

har förstorat hjärta och att det skulle föranleda EKG. Efter undersökning av nyckelben och revben där jag tuppade av en stund p g av smärtan när de bröt i mig förklarade han att det nog inte skulle behövas operation. Han ville dock invänta fler kollegors åsikter innan beslut togs men jag blev utskriven utan remiss till operation men naturligt nog till sjukgymnastik. En parentes i sammanhanget är att den dam som jag gick i sjukgymnastik hos förra året efter armbrottet, en dag helt plötsligt stod strax bakom mig i kön i närköpet hemma. Hon bor i närheten men jag har aldrig sett henne där.

- Hej, känner du igen mig?

- Jodå.

- Nu kommer jag snart tillbaka. Cykelolycka.

Jag kände mig som det vrak jag på alla sätt var och undrade hur jag skulle ta mig hem. Bara den korta vägen från parkeringen till huset tycktes mig oändlig att kunna avverka. Frun skulle ju jobba så det blev taxi och för att ha något att stödja mig på lånade jag med mig en krycka. På väg ut från sjukhuset kändes det plötsligt bättre, jag kunde ta ryggsäcken på den oskadade axeln och behövde knappt kryckan. Och redan dagen därpå var jag ute och rörde på mig men på samma sätt som när igelkottarna älskar, försiktigt, försiktigt.

Ett problem i sammanhanget var att vi lovat ta hand om dottersonen kommande helg eftersom hans föräldrar skulle upp till Mellansverige på bröllop och vara borta hela helgen. Men även det fungerade faktiskt hyfsat. Jag orkade med en kraftansträngning lyfta honom. Nu efteråt förstår jag inte hur det gick till. Köra honom i sulkyn var inget större problem. T o m lyckades jag hantera den tunga självgående gräsklipparen även om jag knappt fick stopp på den i vändningarna. Och när det blev dags att välja på att köra bil till Landvetter för att hämta resenärerna valde jag det i stället för ensamt ansvar för barnbarnet. Ett litet problem var att jag bara kunde ha uppsikt åt höger men det gick bra.

På fredag hade jag också en sedan länge inplanerad lunch med några f d jobbarkompisar som jag inte ville missa. Det fick bli kommunal transport och

apostlahästarna men det gick riktigt bra så när som att förflytta sig inne i bussen för att kliva av. En kul sak var att fick jag sällskap på bussen av en SAIK-tjej som skulle samma väg så jag hade resällskap.

I sammandrag en intressant upplevelse men jag säger som Leonard Cohen när han kommenterade att han blivit avlurad det mesta av sin förmögenhet av sin manager efter att ha vistats i klostret i några år: It's not an exercise I can recommend. Fritt översatt. Ingenting jag kan rekommendera bara föra att känna hur det känns.

Som om det inte hade varit nog blev jag tydligen smittad av dottersonen med en riktigt aggressiv (vinter-)kräksjukbacill. Jag slapp visserligen kråkas som tur var, det hade inte varit någon

höjdare med spruckna revben. Och ska man ha ont i magen så föredrog jag i det här läget diarré framför förstoppning. Men läget resulterade i besöksförbud. Dvs jag fick inte träffa någon för att inte sprida eländet vidare. Så det var ensamma, långsamma promenader som gällde, och promenader är fortfarande rehabiliteringsvägen även om jag nu också fått ett sjukgymnastikprogram.

Apropå det så gjorde jag ett mindre väl övervägt val när jag under första veckan efter kraschen skulle vara käck och börja sjukgymnastisera. Frun hade visat mig och jag minns från ifjol att man skulle ta i även om det gjorde ont, annars riskerade man att bli underrörlig.

Så under kvällspromenaden gjorde jag rörelserna flitigt med resultat att jag

fick ont där bak, ja i revbenen, och sedan inte kunde sova på natten,

Frun tycker att jag trots allt haft good timing. Efter GöteborgsVarvet men före vandringen i Italien v27. Inför detta testade jag med lätt ryggsäck på vår månadsvandring i Särö Västerskog 16/6 och det funkade någotsånär.

Hur gick det med cykeln, den nyrenoverade? Jo jag fick hjälp att köra hem den dagen efter och Lars som själv cyklar mycket märkte inget konstigt. Han blev i stället imponerad över hur bra den gick. Och igår, efter tre veckor, provade jag själv med hyfsat resultat. Jag kom i a f upp i 30 på cykelvägen ner mot Kålleröd.

Och idag ska jag prova att cykla till stan men då ska jag ta det försiktigt.

Bilen

Historien om hur det jag en dag var förtvivlad över bara några dagar senare vändes i lättnad.

Vi hade just lagt oss när jag tyckte att det knackade på ytterdörren. Varför knackning och inte ringning? Jag klädde på mig och öppnade.

- Det är väl din bil, den grå Toyotan?

Han som frågade var sonen till en granne.

- Ja det är min. Hur så?
- Några skitstövlar har hoppat på taket.
- Vad i helskotta säger du? Hoppat på taket. Vem kommer på en sådan idé?
- Men vi har i alla fall fått tag i dom. Polisen är här.

Min sons granne hade några kompisar hemma och hade hört stöj från ett hus i en annan långa, uppenbarligen föräldrafritt. När de hörde ljud från parkeringen gick de ut och såg vad som pågick. Upptäckta flydde spolingarna men blev upphunna. Under jakten hade någon av "jägarna" ringt polisen som otroligt nog kom snabbt.

Vi tog oss ner till parkeringen och jodå, där pågick förhör med förövarna som pekats ut av de andra grabbarna. Jag kollade min bil som hade en stor grop i taket och höger backspegel hängde i ledningarna. De hade tydligen använt den som fotfäste för att komma upp på

taket. Inte mycket att göra nu, skadan var redan skedd. Skönt att man hade helförsäkring.

Morgonen därpå kontaktade jag Folksam/Toyota bilförsäkring. Självrisk 1500. Men om man inte tog lånebil så kunde man få 150/dag i stilleståndersättning. Lämna in bilen. Vänta på besked. I ett ögonblick av hybris sa jag till Gerd att jag hoppades att Folksam skulle lösa in den eftersom jag förstod att det skulle bli dyrt att reparera.

Efter några dagar ringde först Toyota.

- Vill du gärna behålla bilen?
- Det är väl klart, sa jag men vi kan ju förhandla om du vill lösa in den.
- OK, då ringer Folksam.

Mycket riktigt, bara en liten stund senare.

- Hej det är Folksam. Vill du gärna behålla bilen?
- Nja, kan du förhandla?
- Ja. Det kostar mer att laga den än vad vi anser att den är värd. Är du nöjd med x kr.
- Ja, sa jag.

Beloppet var en bra bit över vad jag hade vågat räkna med att kunna sälja den för. Dessutom var det hög tid att köpa nya sommardäck. Miljölampan tändes ibland, med förtjusning strax

före besiktning men i år faktiskt strax efter att jag varit där. Att åtgärda det problemet permanent skulle tydligen kostat 8000. Och vinterdäcken på fålg fick jag behålla så de kan jag sälja till hösten.

Och med 10 dagars stilleståndsersättning gick det jämnt ut med självrisk.

Och eftersom frun upptäckt att det fungerar att ta sig till jobbet med kollektivtrafik ska vi försöka klara oss med hennes bil. Så innan detta hände, på den tiden jag klarade av att cykla, så hade vi två bilar som vi försökte låta bli att använda.

Gunnar Olsson

Quizz

Gunnar Olsson om sin stora hobby

Hur går det på Quizzet? Tack bra. Vi hade ett himla flyt i mars/april och vann 7 av 9 matcher så där grundlade vi segern i serien. Jo, det finns faktiskt en sådan och den avslutades 5/6 men då kunde jag på grund av "besöksförbud" inte vara med. Jag hade fått någon slags kräksjuka och min fru sjuksköterskan hade utfärdat förbudet, d v s jag fick inte gå runt och träffa folk och därmed sprida smittan.

Så segern firades den 12:e med utdelning av vandringspris och medaljer till lagmedlemmarna. Laget heter "Gunnar & friends" och har de flesta tävlingstillfällena bestått av förutom undertecknad, Lars Looström och Tomas Gustavsson. Jag har gjort vad jag kunnat för att intressera klubbkamrater och flera har varit intresserade men av olika skäl inte kunnat ställa upp.

Lars är en nästan jämnårig granne som jag träffade f f g när vi åkte tillsammans till Borås för briefing inför Nepalresan häromåret och Tomas, som är 20 år yngre än vi, kände ingen av oss tidigare men han kom med eftersom han gillar quizz och tyckte att det kunde vara trevligt att ingå i ett lag. Han är den suveränt bäste poängplockaren och ibland känns det som han skulle vunnit ensam. Men det är ju å andra sidan ofta så att det ibland hänger på en enda, eller t o m ibland, en halv poäng om vem som ska avgå med segern. Och ingen täcker in allt. Lars t ex är civilingenjör och kompletterar mig som är värdelös på naturvetenskap. Tomas är som sagt bra på det mesta men bidrar med framförallt film och musik, ämnen som är flitigt förekommande och där vi andra inte hänger med (längre). Den fjärde medaljen gick till Hans Vitell, löparkompis som var flitig under vintern/våren.

Situationen där flera personer skall

samarbeta och enas om gemensamma svar ger ett mycket intressant socialt samspel. Du, eller jag, kan vara tvärsäker på svaret men måste lyssna på eventuella alternativ. Mitt emot dig kan sitta en person som är lika säker på sitt och flera gånger har vi förbluffats över av att det vi själva trodde oss veta eller kom ihåg, inte stämde.

Det som jag tror gjort vårt lag så framgångsrikt är vi efterhand utvecklat ett samarbete som innebär att vi låter varandra bestämma men också insett vem vi vågar lita på i olika ämnen.

Där har jag som lagledare en viktig roll eftersom jag har sista ordet i vilket svar vi skall välja.

T ex när det gäller året har Tomas en känsla som förbluffat oss andra om och om igen.

Som exempel lyckades han hitta 1911 eftersom han haft aktier i Pharmacia och mindes att de hade 100-årsjubileum 2011.

Upplägget är så att quizzmastern Sten Gustavsson muntligt ställer 25 frågor som kan handla om precis vad som helst, helt olika ämnen. Vissa teman återkommer som slogans och anagram. Faktoider gillar han också quizzmastern. D v s sådant som många tror på men som inte stämmer, fast säker kan man ju inte vara. Sista frågan

är alltid ett årtal som ska vara exakt angivet. För att lösa detta får man fem ledtrådar. Efter 13 frågor bryter man och då gäller ett pausquizz som har ett tema. Oftast illustrationer med flaggor, hundraser eller bilmodeller som ska namnges. Kan också vara filmer där bokstäverna i titeln är omstuvade, eller som nu senast, landsförkortningar. Efter paus återupptas stora quizzet och fullföljs. I serietabellen får man tre poäng vid seger, två för en andraplats och ett för pausquizzet. Våra huvudkonkurrenter, Quetsal som slog oss på mållinjen i höstas har varit fullständigt dominerande i pausquizzet. T ex när det gällde flaggor. Full pott. Jag tror vi fick 17 av 25 men de tog alla, respekt. Dessutom är de ofta tvåa och får då lika många poäng i tabellen 2+1 som segrarens 3.

Lokalen är Kolgrill kök o bar i Möln-dals centrum, vid spårvagnshållplatsen. Inga hjälpmedel är tillåtna. Ett lag kan som mest bestå av fyra personer. Naturligtvis tjänar man på att ha spridning i laget, både när det gäller kön, ålder och ämneskunskap men vi gamla gubbar har ju klarat oss rätt bra ändå. När man rättar byter man svarsformulär med ett annat lag och noterar rätta svar allteftersom quizzmastern läser upp dom. Här kan det uppstå livliga diskussioner men hittills har de i alla fall inte lett till handgripligheter. Vi har efterhand



gemensamt kommit fram till att om det förekommer olika åsikter om rätt svar så ska problemet lösas på plats, eftersom det inte bara kan påverka slutseger den kvällen utan också tabellen. Efter rättningen lämnas protokollet tillbaka till rätt lag och då blir det dramatik. Alla lag håller upp sitt protokoll och efterhand som antalet poäng stiger blir det till slut bara segraren kvar. Om flera lag hamnar på samma poäng blir det utslagsfråga. Då utser inblandade lag en person som ska tävla. Här handlar det inte om kunskap utan om någon typ av uppskattning t ex som

- Hur många dagar är det kvar till midsommarafton?
eller vid ett annat tillfälle

- Hur lång är Ölandsbron?
eller vid ett annat tillfälle

- Hur många fler ben har fem myror än fyra elefanter?

Och då har man bara ett par sekunder på sig att krysta fram ett svar som man skriver på en lapp. Laget med flest poäng för dagen får ett presentkort på 400,- och det brukar räcka till förtäringen. Segrare i pausquizzet får en godispåse.

Under juli flyttas verksamheten till quizzmasterns trädgård på Svanegatan i Mölndal med premiär 5/7.

<http://www.stengustavsson.se/onsdagsquizzet.htm>

Speciellt möte i stugan

Jag gillar ju att skriva om möten och nu har jag fått ett nytt tillfälle.

Måndag 17/6 när jag kom till stugan så var Kent och Roger som vanligt på plats.

- Du skulle varit här nyss sa Roger.
- Jaså, men min arbetstid börjar ju nu.
- Jo men vi hade besök av en gammal solviking som bor i USA. Richard Hessler som berättade mycket om sin tid i klubben och att han tävlat tillsammans med Erik Östbye.
- Ja det var ju synd. Hade varit roligt att träffa honom.
- Han var med och tävlade för klubben -57.
- Nej Roger, det kan det inte ha varit för då fanns inte klubben.

Så vi enades om att det bör ha varit -67, rätt svar nedan.

Men så efter en stund så såg jag någon genom fönstret. Jag hade inte en tanke på vem det var men då sa Roger:

- Där är han!

Så jag kilar ut och börjar prata med honom och han berättar att han bor i staten Missouri som jag först placerar strax söder om de stora sjöarna men han förstod att jag tänker på Minnesota.

Han har varit tillbaka i Sverige flera gånger och var nu här för ett bröllop

eftersom hans grannes dotter skulle gifta sig med en svensk man.

Han berättar hur väl han blivit omhändertagen i klubben av främst Bengt Andersson och sedan också om tävlingar har varit med på. T ex nämnde han Väckelsång. Men framförallt Göteborg marathon -77 där Erik Östbye vann, Morgan Gardtman, även han var Solviking, kom tvåa och han själv fyra. Självlärt tog de också lagsegern överlagset.

Så kom Roger för att berätta något på sin stapplande engelska.

- Det är OK Roger sa jag, jag ska översätta.

Han talade så väl om Erik och det slog mig att vi ju har Sylvestermedaljer med Eriks bild på sedan 2012.

- Hang on a second, sa jag och försökte låta väldigt amerikansk. Vänta lite skulle det betyda och så gick jag in och hämtade en medalj och lämnade över den samtidigt som jag förklarade hur medaljen kommit till.
- Oh my god, sa han. Thank you ever so much. This means a lot to me because now I have something to remember him by.

Han var alltså mycket tacksam och jag är glad för att jag tänkte lite längre.

Han bad om en särskild hälsning till Bengt Andersson och den är framförd.

Gunnar Olsson



En lätt slagning på Internet visade att Richard, som bor i Missouri, är professor emeritus i sociologi.

Möte med en löparlegend

Vem av oss löpentusiaster njuter inte av att se det lätta steget och den till synes helt naturliga tekniska fulländning som kännetecknar de flesta etiopiska långdistanslöpare. Några kommer ihåg, andra har glömt och några kanske inte känner till de klassiska etiopiska OS-segrarna i maraton under 60-talet. Abebe Bikila i Rom (barfota på 2.15) och Tokyo. Mamo Wolde i Mexico City 1968 då Bikila fick bryta pga skada.

Och så har det bara fortsatt. Etiopien har fortsatt fostra löpare efter löpare av yttersta världsklass på i stort sett alla distanser från 1500 m till maraton. I vår samtid har vi alla upplevt Kenenissa Bekele och även dessa fantastiska kvinnliga etiopiska löpare med Tirunesh Dibaba i spetsen.

Bland alla dessa fantastiska löpare finns dock en stjärna som lyser starkare än alla andra på löparhimlen, Haile Gebreselassie. Under sin aktiva karriär (han är 40 år i år) tog han ett otal VM och OS medaljer, vann titlar på alla distanser från 1500 till maraton. Inomhus, utomhus, på bana, stadslopp och terräng. Han behärskade allt och slog ett antal världsrekord och över 60 nationella etiopiska rekord under karriären. Att han fortfarande har andra bästa tiden på 1500 m inomhus och dito på maratondistansen vittnar om att hans löpkompetens spänner över flera oktaver. Det man trots allt detta minns mest var Hailes bländvita leende och de uppåtsträckta armarna på upploppet.

Löpframgångarna har gjort Haile Gebreselassie till en rik man och han driver idag affärsverksamhet i sitt 8 våningars kontorshus (Alem Building uppkallat efter hans fru) på Bole Road i Addis Ababa. I februari 2010 var jag, Staffan Rosell (som vi sett på en del provapåträningar i sommar) och några geografistudenter från Göteborgs Universitet i Etiopien för fältarbete i Wenchiområdet ca 10-12 mil söder om Addis Ababa. På väg tillbaka hade vi en dag i huvudstaden och vi bestämde oss för att försöka få till ett besök hos Haile.

Staffan hade varit där tidigare och sa att det ska nog inte vara något problem. Vi tog hissen upp till 8:de våningen där hans kontor ligger. Naturligtvis har Haile en sekreterare som sitter i ett rum utanför hans kontor. Hon frågade vad vi ville. Vi vill träffa the great Haile Gebreselassie förklarade vi, varpå hon frågade om vi bestämt ett möte med honom. Nej svarade vi ärligt men det

kanske går bra ändå. It will take time. He is very busy, fick vi till svar. We can wait, sa Staffan och så satte vi oss alla fyra och avvakta nästa steg.

Efter några minuter öppnades dörren till Hailes kontor och han tackade och sa adjö till sitt besök som vi antog vara saudier pga klädseln. Haile hälsade oss välkomna in på sitt kontor och bjöd oss att sitta ner i soffan och fätöljer. Själv satte han sig på en enkel stol. Han frågade oss vilka vi var och varför vi var i Etiopien. Vi berättade naturligtvis och förklarade även anledningen till att vi besökte den store löparidolen. Han berättade om VM i Göteborg 1995 och beskrev det som ett ljust minne i hans karriär. Han vann ju 5000 m ! Han berättade även om sin träning i Entotobergen (3000 m ö h) precis norr om Addis. Hans fokus då var NYC Marathon, ett lopp som han senare kom att bryta pga knäproblem.

Anledningen till att träningen sker i Entoto (gäller de flesta etiopiska elitlöparna) är luftkvalitet. Alla som varit i Addis Ababa förstår. Alla som följt Hailes karriär vet ju också att han utvecklade astma och var känslig för luftföroreningar, vilket bl a föranledde att han avstod OS-maran i Beijing 2008.

Mötet med Haile avslutades naturligtvis med fotografering. Vad annars ? Det man noterar när man står bredvid Haile är hur liten han är och man funderar på om det kanske är det som krävs för att förflytta människokroppen 42 km med ett snittempo på 2.56.5/km. Och för er som undrar om det stora leendet och den glädje som Haile alltid utstrålade på löparbanan var äkta eller bara var ett spel för galleriet så kan jag intyga att det var äkta. Den glädje och ödmjukhet som Haile visade vid vårt besök är beviset. En stor man på alla sätt och vis !



Artikelförfattaren, Mats Olmvo till höger och Staffan Rosell till vänster om Haile.

Varvet -13

Gunnar Olsson om sitt 33 Varv

Träningen hade fungerat hyfsat, 1.48 på Kungsbackaloppet, visserligen höga och betydligt sämre än ifjol men fortfarande hopp om under 1.50. Men så kom prognoserna som pekade på ungefär samma förutsättningar som -10 då massor av löpare hamnade på sjukhus, de flesta pga uttorkning.

Läge alltså för revidering av målsättning till under 2 tim. -10 hade jag kämpat mig till 1.54 efter att ha orkat hålla någon form av tempo halva vägen. Har man sprungit 30 gånger så vore det ju genant att vara tvungen att bryta för att man disponerat illa. En sak som jag blivit rekommenderad men aldrig tagit till mig provade jag i år. Keps med en blöt disktrasa inuti. Inte dumt!

Mågen och jag gjorde som vanligt sällskap till Åbytravets parkering och tog bussen därifrån. På parkeringen träffade jag vandringskompisen Kenneth Högberg som hjälper MAIK med funktionärsskapet.

Före loppet var det som vanligt mingel på kullen där man träffar många som man nästan aldrig ser under resten av året. Längst bak i min startfälla 6:an träffade jag Kurt som ju vunnit startplatsen på sitt elabonnemang. Han skulle ta det lugnt men jag började tränga mig längre fram och träffade där Christina Ternér.

Själva loppet blev mer en happening än tävling, jag pratade mer med folk än jag brukar, stannade flera gånger och hade kul eftersom det kändes bra. En kille jag träffade på väg ner från Älvsborgsbron noterade att jag tillhörde de äldre. När vi konstaterat att åldersskillnaden var 40 år kände han sig tvungen att öka och jag ropade efter honom: Vi ses på Götaälvbron! Men det tog bara ett par km så var jag ikapp. Han stänkade fram en komplimang och jobbade på.

Nere på Lindholmen brukar jag försöka hinna vinka till Kan-El med Lars Friberg och de var på plats även i år men stod så långt in att jag övervägde att gena förbi, men vad fasen:

Hej Lars! Jodå han vinkade glatt tillbaka.

Nu hade 27-åringen hunnit förbi och jag fick nöjet att passera honom igen.

Vid Kvilles vätskekontroll var jag ju bara tvungen att stanna och få en kram av Ann Hellgren som hette Hilbert när hon var medlem hos oss. Ute i frihamnen stod Rickard Olsson och mekade med

sändningsutrustningen och honom hejade jag också på. Han har ett berömt sinne för ansikten så jag tror faktiskt att han kände igen mig. Förutom i programmet brukar vi träffas på GFIF:s jullunch. Vid uppgången till Götaälvbron var jag ju också tvungen att byta ett par ord med Leif Nilsson, Göteborgs skidklubb som drar repet.

Vid nedgången från bron gällde det att fixa till stilen och anletsdragen för den eventualitet att frun och dottern skulle stå där. Nu gjorde de inte det men Jonas Johansson och Pia var på plats i stället och uppfattade att stilen var som den skulle.

OK, då börjar en av de tyngsta etapperna. "Bestigningen" av Götaplatsen. Så har det känts tidigare men det gick bättre i år, kanske för att jag inte gått fullt dit. I vändningen stod en reporter och pratade med en helt ovidkommande person, dvs ingen som deltog i loppet så jag väntade till den intervjun var nästan färdig och så att du får väl prata med oss löpare också.

Och det gjorde hon så jag presenterade mig och drog vidare. Där träffade jag Frank men det kommer han inte ihåg. En av frågorna före loppet var ju om jag, som startade 12 minuter senare, skulle komma ikapp någon av våra kamrater som sprungit alla loppet och där var alltså Frank. Sannolikt var då Thomas och Dennis före. Nere på Vasagatan kom jag ikapp Dennis men Thomas höll undan och blev alltså den av de tre som gjorde lopp nr 100. Thomas tid blev sympatiskt nog 1.59.59.

När jag rundade Handelshögskolan hann jag precis se Patrik Björkkvist som ropade uppmuntrande och ganska snabbt därpå skymtade jag ryggen på någon som såg ut som Elenor Öhström, jodå det stämde.

Knappt hade jag hunnit njuta av att ha passerat henne så kom stormen. Regn och hagel om vartannat blandat med utemöbler som flög omkring. Avspärrningsband och koner slets bort och man kunde knappt urskilja banan. Vid Udéhns sport såg jag en dam i rullstol som blivit kvar i gatan när alla andra tog skydd. Jag tvekade om jag skulle hjälpa henne men såg att andra var på väg.

Nu var det ju bara resten kvar och regnet hade ju sänkt kroppstemperaturen så det kändes bra och vid 20 km såg jag att jag skulle klara 2 tim och kanske 1.55. Det senare gick nu inte men det

blev 1.55.31 och den sista km var en av de snabbaste. Uppmuntrande var också efteråt att se att jag vid 5 km hade placering 15120 och i mål 10006.

Efter målgång och mer mingel med de som var kvar, började jag återtaget, dvs gå tillbaka i spåret för att möta mågen. Han startade ganska precis en tim senare och brukar hålla på 10-15 min längre så det var gott om tid. Jag hann nästan fram till Linnéplatsen där jag träffade honom i fjol och stannade ett tag tills jag trodde att jag missat honom. Under tiden passerade en lång rad bekantingar och klubbmedlemmar som hade höga startnummer. På väg tillbaka stannade jag till vid västra sidan av bron över motorvägen och träffade där Kents Jonny som ju var ute på ett äventyr med rullstolen i Skatås som han skrev om på hemsidan. Under vårt samtal ropade någon. Gunnar! Herreje där kom ju mågen. OK, då var det bara att hänga på.

Och in mot mål hann vi få syn på dotterns kusin Johan som ju mågen också känner.

Och nu har jag faktiskt gått i mål 33 gånger på Varvet.

Varbergsloppet -13

I GP-prisutdelningen tog jag som pris en fri start i Varbergsloppet, till stor del för att jag aldrig sprungit det vilket i sin tur beror på att det ofta kolliderat med vandringarna i Italien. Endera att vi rest den helgen eller kommit hem. Men när det började närma sig och jag fått klart för mig att det gick helgen efter att vi kommit hem var det ju i stället så att jag inte visste om jag överhuvudtaget skulle klara att springa en mil då, sju veckor efter cykelolyckan. Jag testade efter fyra veckor och det gick inte alls, revbenen ömmade för varje steg. Efter fem veckor fungerade det några hundra meter men kändes, inte så hemskt ont, men obehagligt. Sjätte veckan var vandringsveckan. Jag tänkte tillbaka på Lidingöloppet jag sprang med skadade revben häromåret tre veckor efter att ha halkat på altanen hemma och slagit i trappan. Inte lika illa skadad då som nu men nog illa nog. Fram till 10 km gick det hyfsat men i mål såg jag ut som ett C. Kanske mitt tappreste lopp någonsin.

Jag packade ner joggingskorna i avsikt att ta löpturer varje eftermiddag efter vandringen, eftersom vi de senaste åren ofta varit hemma vid 16-tiden. I år blev det däremot så att vi gjorde flera långa dagar så det blev bara ett tillfälle. C:a en halvtimme i hettan och då kändes det bra så jag började ställa in mig på att i a f starta med mål att komma under timman. Veckan före körde jag måndagsträning med Frank och flickorna. 600m-intervaller runt Stora torp. Ingen höjdare men OK. Torsdag

körde jag också med Frank som tog oss med på en ganska tuff resa. Inget mördande tempo men kuperat, inkl. ”hästebackarna”, och nästan 12 km. Då förstod jag att det kanske skulle gå att nå 56 min.

Torsten hade hört av sig beträffande samåkning. När jag ringde honom på morgonen vid niotiden hade han inte bestämt sig men jag sa att Ingmar S hade lovat plocka upp mig hemma så om han ville var han välkommen också. Och så blev det. Ingemar ställde sin bil hos mig. Han bor ju i Frölunda så på hemvägen behövde han inte åka via Skatås. Lars-Åke som åkte med skulle ta tåget tillbaka.

Jag skröt med att ha varit i Varberg dagen innan bara för att kolla var vi kunde parkera men den rekognoseringen hade jag kunnat hoppa över för Torsten kunde Varberg väl och efter en kort stunds velande p g a fulla parkeringar hittad vi in i ett p-hus, ganska nära start o mål. På väg till start mötte vi en något stressad Björn A som meddelade att efteranmälningsplatserna var på väg att ta slut vilket oroade L-Å och Torsten men även Sten och Thomas Dahl som vi träffade på vägen in. Det ordnade sig och jag trodde att det mest var spel för galleriet från arrangörens sida men efteråt träffade jag Magnus Bengtsson Falkenbergs RR som kommit senare än vi och faktiskt blivit utan plats.

Det dök upp fler Solvikingar och vi blev till slut ett rejält gäng vilket framgår av

den gruppbild som Nina Adams pojkvän tog. Bra initiativ! Många gjorde också bra prestationer vilket ni säkert sett i resultatredovisningen.

I starten velade jag mellan olika startgrupper och hamnade till slut bredvid medlemmen Håkan Hansson som bott i Varberg men nu flyttat till Göteborg. Han är VD för Cochlear i Mölnlycke företagspark där vi har flera medlemmar och den på bilden som inte har klubbdräkt. I startgruppen hittade jag också ”klasskamraten” Conny Axelsson från Hindås och hans fru Karin. Conny var på hugget för en bra placering och stack iväg som en raket. Jag gick ut försiktigt, med målet att inte ta fullständigt slut. Det kändes bra och vid 2 km hörde jag två löpare tala om att det gått 10 min. Tempot skulle alltså varit 5 min/km, alldeles för högt egentligen men jag räknade kallt med att de tillhörde min startgrupp och eftersom det fortfarande kändes bra så jag fortsatte pinna på.

Naturligtvis blev jag trött på slutet och fick vid Spat se mig passerad av Kjell Persson som jag slog på Kungsbacka loppet ifjol. På samma lopp i år berättade han att han tränat mer långa pass i år och blivit bättre. T o m hade han startat i gruppen efter mig här i Varberg. Men jag hoppades i a f att ha kommit ner på 54 min. Dan därpå, när jag fick resultatet visade det sig att jag ”bara” tappat 35 sek på 5 min-tempot varav säkert det mesta på sista km som kändes seg. Men 50.35 var som ni förstår långt bättre än jag vågat hoppas och hur ofta får



Från vänster Bakersta raden Sten Thunberg, Ingemar Svensson, Bengt-Åke Andersson, Thomas Dahl, Joachim Persson. Mellanraden Anders Kadmark, Rolf Mattsson, Lars-Åke Johansson, Lotta Mattsson, Henrik Hammarlund, Nina Adam, Björn Tidland, Torsten Olsson. Främre raden Ingela Berum, Manuela Krämer, Håkan Hansson som bara varit med i klubben ett par år och därför inte hunnit skaffa något klubblinne.

man uppleva det? Banan var ju ganska snäll vilket framgår av många andras tider men jag är nöjd ändå. Det kändes skönt att rehabträningen som bestått av promenader fungerat. Jag började med det redan dagarna efter olyckan och höjde volym och intensitet eftersom. Cykling kom jag igång med först efter fem veckor så det har knappast påverkat och vandringen var ju bara veckan innan.

Kraftprovet står jag över, ingen anledning att spänna bågen för hårt men våra inofficiella KM ska jag köra. Både mosse och backe. Några träningspass och cykelturer ska jag väl hinna med innan dess. I år är det ju torrt i mossen så jag kanske kan klara min sämsta tid hittills och gå under timmen. Ett

annat mål är ju att inte bli sist men som startlistan ser ut just nu är det en uppenbar risk. På Ramberget får jag sikta på bottennoteringen 11.30.

Gunnar Olsson.



Moss-KM och tioårsjubileum för Back-KM 2013

För elfte och inte sista gången så skall Moss-KM avgöras. **I år sker det i Ugglemossen 31 juli.**

Sista onsdagen i juli är det dags för elfte upplagan av Moss-KM. Det är lite oklart vem som är upphov till detta stolleprov, men jobbigt och roligt är det att springa. Om det är mycket jobbigt eller extremt jobbigt, beror på hur regnig sommaren är, och därmed hur ofta man sjunker ner och hur djupt, i Ugglemossen på gränsen mellan Göteborg och Öjersjö.

Det inofficiella Klubbmästerskapet för Solvikingarna i Mosslopning, äger rum i och kring Ugglemossen på en cirka 2,8 km lång bana. Herrar springer 3 varv (8,3 km) och damer 2 varv (5,6 km). Start och mål är beläget på den södra spången över Ugglemossen. Ugglemossen är belägen drygt 1,2 km öster om Bertilssons stuga.

Normalt är nedjogg något som man gör efter ett lopp. På Solvikingarnas inofficiella **Back-KM på Ramberget** är det vad man gör innan start.

7 augusti är en onsdag och det är också dagen för Solvikingarnas inofficiella klubbmästerskap i backlopning. Som vanligt är det löpning uppför Ramberget på Hisingen som gäller. Första gången detta skedde var 2004 och nu är det den tionde gången. Banlängden är cirka 2,1 km, mestadels uppför. Målet är beläget 86 meter över havet och utsikten är givetvis sevärd.

Samling och nummerlappsutdelning 18:30 på Rambergets topp, efter detta sker nerjogg längs banan till startlinjen vid bergets fot på Gamla Rambergsvägen. Observera att målgång görs medelst handpåläggning på monumentet på Rambergets topp. Man behöver inte vara medlem i Solvikingarna för att delta och det utgår ingen avgift. Anmäl er helst i förväg.

Solvikingarnas samarbetspartners

