

Solvikingen

Nr 3, 2010, årg. 48



Elisabeth Björk Bremberg (38), Sofia Löytynoja (19), Linda Eineving och Lena Linderl på KM 1000m 17 juni i år.

Löpningen allt mer teknisk

Lars Pensjö skriver på sidan 12 om stegfrekvens. Mattias Jonson sidan 11 om barfotalöpning och Ted Ås sidan 12-13 om kompressionskläder.

Invigning av nybygget

Den 23 september blir det fest i och för stugan. Närmare information kommer på hemsidan.

Sudoku

Testa Mats "Tahultarens" Perélius sudoku på sidan 5.

Den sedvanliga skokvällen på Löp o Sko blir något senare i höst. Följ annonseringen på hemsidan.



Vad?

Solvikingarnas nestor

en kortintervju på sidan 23 med Erik Östbye som fyller 90 år i jan 2011.

Möten

Gunnar Olsson är känd för sitt mycket goda personminne. Det framgår inte minst när han skriver om sina tävlingar då han synes känna hela startfältet. I det här numret berättar han om olika möten med början på sidan 4.

Ordförandens rader

Som löpare blir man extra varse om skiftande väderleksförhållanden. Nu möts man av den friska höga luften, träningspassen är förpassade ut i den härliga Skatåsterrängen för många med fokus mot Lidingöloppet. När reflexvästarna tas fram, ja då är hösten här och för många kan mörkret kännas tungt medans en del löparsjälar fylls med en mer rogivande känsla.

Det har hänt en hel del sedan sist. Vi har haft en uppskattad Kick off vid Slottskogsvallen, med mat och mingel, för medlemmar som engagerade sig som funktionär för Midnattsloppet. Under kvällen bjöds det även på en strålande sol och en del fina resultat på Folksam Cup. Kul att så många kunde komma.

Midnattsloppet blev för tredje året en mycket uppskattad löparfest. Ny bansträckning som behagade de flesta och ett anmälningsrekord på 12 800 löpare. För Solvikingarna innebar det ca 290 funktionärer utmed banan fört att kunna garantera en god säkerhet för löpare och trafikanter. Ett stort TACK till dig som ställde upp som funktionärer och som dessutom engagerade grannar och vänner. I år ska vi även tacka klubbarna KAIK, Lindome GIF, Mölndals Hockey och Qviding som backade upp med funktionärer. Just nu tyder allt på att Midnattsloppet har fått fäste även i Göteborg och loppet har stor betydelse för klubbens utveckling och investeringar.

Till nyår firar vi med ett 30 års jubileum för Sylvesterloppet. Vet inte om det är någon Göteborgsklubb som överträffa detta? Vi söker nya engagerade och idésprutande medlemmar som kan ta huvudansvar eller delansvar för en del av det stora arrangementet. Kontakta gärna någon i Sylvesterkommittén som du finner under Arbetsgrupper på hemsidan. Vi måste sprida ansvar och åtaganden bland oss medlemmar, för att orka leva upp till Solvikingarnas varumärke, en modern löparklubb i tiden.

Som ett avslut vill jag säga att jag, och säkert många med mig längtar hem ...till vår stuga. Vi är dock oerhört tacksamma för att Göteborgs Skidklubb har ställt upp med sin stuga under renoveringstiden. Ytterligare bevis för god sammanhållning i Skatåsområdet, var att vi fick tillgång till IK Sterns stuga under Genrepet, tack goda grannar! Nu flyttar vi hem till toppenmodern stuga, nya fräscha omklädningsrum, duschar och en stor bastu med bästa utsikt. Nytt tak över huvudet och bergvärme, vi har investerat för oss själva och för kommande generation av Solvikingar. Vill säga hurra och tack till vår projektgrupp, utan ert engagemang och kompetens hade vi aldrig kunnat dra igång detta gigantiska arbete. Projektledare har varit Thor Wahlberg och till sin hjälp har han haft Robert Bergman, Bertil Andrén, Lars Sjöland och Mattias Pettersson.

Nu inviger vi vår nya stuga den 23/9 efter träningspasset med lite pompa och ståt där Medikus kock Anneli komponerar menyn. Anmäl dig via länken på hemsidan eller direkt till Kent.

Varmt välkommen!

Din ordförande

Helén

Solvikingen

återkommer med nästa nummer i början av dec. Material till tidningen skall vara inlämnat senast måndagen den 15 nov. 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



65 år	5 dec. Lars Ekström 13 dec. Bo Peterson
60 år	18 nov. Ulla Carlshamre 16 dec. Lars Johansson
50 år	13 okt. Mats Ekholm
45 år	19 okt. Glenn Gustavsson 8 dec. Liselotte Hammarström 13 dec. Stefan Lindvall 13 dec. Åsa Palmqvist
40 år	21 okt. Gunnel Lundegren
35 år	27 okt. Pia Johansson 12 dec. Jennica Bodenfors
30 år	21 nov. Cecilia Lindström 7 dec. Mattias Jonson

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



Ola Svensson, Gabor Bellak, Jennica Bodenfors, Mikael Waltersson, Niklas Andersson, Helen Wesström, Jan Mårtensson, Anna Johannesson, Pia Vingros, Lennart Andersson, David Pettersson, Åse van Lokhorst och Linda Eineving.

Medlemsinfo

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.

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.

Medlemsantal

Vid presstopp 435 inklusive familjemedlemmar.

Babyboomen

Solvikingen hälsar Hilding välkommen och önskar föräldrarna Patrik Johansson och Klara Martinsson lycka till. "19 juni föddes Hilding. 4,6 kg tung och 54 cm lång. De senaste två månaderna har han tillsammans med mamma Klara bland annat hunnit med att heja fram pappa Patrik kraftprovet och back-km. Om Hilding blir löpare får framtiden utvisa, men han kommer med största säkerhet tillbringa en hel del tid uppe i Skatås tillsammans med stolta föräldrar."



Sprang du Blodomloppet?
Nej jag utövade min bästa
gren. Jag hejade på



Träna med oss

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

Måndag 17:30-18:30 Nybörjargrupp:

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

Måndag 17:30-18:30 Fortsättningsgruppen:

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

Tisdag 18:00-19:30 Tävlingsgruppen:

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

Tisdag 18:00-19:30 Tävling Elit:

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

Torsdag 18:00-19:30 Distansträning,

Kvällen då vi alla kan träffas.

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

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

Mellangruppen: Milen på 52 min.

Lugna gruppen: Milen på 60 min.

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

Lördag 10:00-12:00 LSD (lång sakta distans) i lugnare tempo

i 2 grupper. 2 timmar där man tror sig klara sträckan på 18 km.

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

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

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

Söndag 09:00-12:00 LSD (lång sakta distans) i tre timmar det

blir ungefär 33 kilometer. För dig som funderar på maraton.

Ej varje söndag. Kontrollera i Gästboken på hemsidan (om du men ingen annan är på plats: spring 50 min och följ sedan med 2-timmarsgruppen)

Bilder på alla våra tränare finns under fliken Arbetsgrupper på hemsidan.

Vi har åldersgräns 16 år utan målmans sällskap 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.



Solvikingarnas nya kläder

Bibbi lovar att de inte ska vara som kejsarens, genomskinliga.

De nya linnena beräknas komma v 36. De är lätta, bra passform, finns i både herr och damstorlekar. Naturligtvis i klubbens färger. Kostnad ca 260 kronor. Vi jobbar också med att ta fram nya lätta shorts, i lycra material.

De korta tights som nu finns kommer också att finnas i något nyare formgivning. Vi diskuterar även en långärmad tröja med kort dragkedja, lämplig att ha vid något svalare väder.

Återkommer för mer information på hemsidan när vi vet mer.

Bibbi

Möten

Vad är det roligaste som kan hända när man är ute och springer eller tar en promenad?

För mig är det att stöta på klubbmedlemmar eller andra man känner t ex andra löpare men OK, det kan vara roligt att möta "vanliga" människor också. Om det är i Skatås kan det vara så att jag under ett pass möter flera jag känner igen och hälsar på under samma runda. På ett sådant pass frågade Johanna Olsson som då var ganska ny i klubben:

- Känner du alla här i Skatås?
- Nej, sa jag sanningsenligt, men skyndade mig att lägga till.
- Jag har ingenting emot att ge det intrycket.

Förra sommaren var frun och jag ute och gick i Sisjötterrängen och på en sträcka av 500m mötte vi då först Åsa Nilsson som tillfälligt hade bytt stan mot en joggingtur i Sisjön. Kort därpå Mats Ekholm och Odette. Knappt hade vi börjat gå igen så kom den tidigare medlemmen Hans Petersson springande. Mats och Hans bor i krokarna så de var i sina hemtrakter.

Numera promenerar jag och min granne i Mölndal med omgivningarna och då blir det ju inte så ofta man ser någon kändis men för någon månad sedan när vi kom gående på stigen vid Vattenverket ropade någon från asfältvägen.

- Hej Gunnar!

Det var Erik Petersson som körde backträning och kände igen mig i Solvikingjackan. Vi gjorde en sväng för att hänga på om han skulle komma tillbaka men han var tydligen redan "färdig".

forts. på sid 15

April, april?

Gunnar Olsson i skämttagen

Tillhör du de som försöker lura andra April, eller går du själv på det mesta?

Jag blir lurad ibland men har också ibland lyckats lura någon annan. Som ifjol. Jag gjorde min sista arbetsdag 31 mars men hade lämnat kvar några saker så dagen därpå gick jag som vanligt till jobbet kl 8 för att hämta detta och ta adjö av några som jag missat.

Till de som frågade vad jag gjorde där sa jag:

- Kan ni tänka er. Chefen ringde igår kväll och frågade om jag kunde tänka mig att fortsätta ett par veckor.

Jag kan inte påstå att jag lurade alla men några gick i alla fall på det. Nu i år tänkte jag att det skulle varit en bra idé att GöteborgsVarvet som ju varit fullt länge skulle annonserat att det fanns 100 platser till de som stod först i kön vid

Friidrottens hus på morgonen 1 april. Jag ringde Tommy B men det visade sig att Varvet redan hade tänkt ut en egen grej. Det där med GöteborgsGarvet som ni väl såg.

Jag skrev ett mail och sa att jag vill vara en av de första att ställa mig bakom förändringen och att jag räknade med att det inte skulle bli några protester efter som det tilltalade Göteborgshumorn. En skratmatch.

När jag inte nådde fram där provade jag med Löp o sko och föreslog att de skulle skoja om att de sålde 50 ex av sin mest populära löparsko för 100.- men Pierre vågade inte ta en sån risk. Vi skulle bli lynchade sa han vilket förmodligen stämmer. Man får vara försiktig med hur man hanterar sitt varumärke.

Så jag fick göra ett eget försök. Kent hade tagit ledigt torsdagen 1 april och jag skulle åka till Värmland men jag skriv så här på intern debatt:

Torsdagsträning

Kent har ledigt idag så jag tänkte ta hand om markservicen vid träningen. Dagen till ära blir det blir grillat. Jag kanske inte hinner till kl 18 eftersom det är lité bökgigt att ha med den trebenta grillen på cykeln men vi ses!

Gunnar

När jag kommit fram till Värmland ungefär samtidigt som träningen började ringde mobilen och då tänkte jag att det var någon som undrade varför jag inte var på plats med grill och allt men det var någon annan. Och ingen har frågat efteråt så kanske var det ingen som blev lurad?



9 oktober körs årets upplaga av klassikern Göteborg Marathon med start o mål på Slottsskogsvallen. Tävlingskommittén består av Anders Bogelius, ansvarig för Slottsskogsvallen, Björn Amfors banan, undertecknad samordnare och speaker samt Tommy Bäckström och Stefan Litzén Friidrottens hus Banan är som väl de flesta av er vet ganska lätt utan större nivåkillnader, det brukar vara bra löpväder och du slipper trängas efter banan och du behöver inte lägga tid på att vinka åt publiken. God möjlighet för en bra tid alltså för er som är missnöjda med Varvet.

Inga större förändringar är planerade, vi fortsätter med chiptidtagning som introducerades ifjol. Inbjudan, startlista och funktionärsanmälan finns på hemsidan.

Välkommen att delta i loppet både som löpare och funktionär.



Prisutdelning halvmarathon. Från vänster Linda Filipsson, IF Kville, Karins Schön, dito och Karin Axelsson, IF Jogg

Sudoku - inskickat av Mats Perélius

1			6					4
			3					
	6					8		2
		9			9			
4		8					9	
	2		4		6		5	
		4				3		9
				2		5		
			1	5				

Sudoku - så fungerar det Fyll i de tomma rutorna så att alla siffror från 1-9 finns med i varje vågrät och lodrät rad, och i varje markerad låda med 9 rutor. Ingen siffra får finnas mer än en gång i varje rad och låda. Inga siffror får summeras. Lösningen hittar du sidan 27.



Mats Perélius är en ivrig förespråkare för Tahultsrundan - ett träningspass om drygt tre mil. Följ annonseringen i Gästboken.

Broloppet 2010-06-12

Josefin Andersson med tre klubbkamrater deltog i Broloppet som hade premiär 2000.

För omkring ett år sedan bestämde jag själv, Daniel Sols, Mattias Karlsson och Marcus Morin oss för att sälla oss till de runt 30 000 andra löpare som skulle springa över Öresundsbron i 2010 års upplaga av Broloppet. Boendet stod Marcus, eller rättare sagt hans mamma Ingalill, för. På fredagskvällen anlände vi till detta förstklassiga ”pensionat” inhytt i ett vackert skånskt hus omgivet av en trädgård i full blom. Här blev vi under helgen bortskämda med full service och fick njuta av Marcus mammas matintresse.

Den största behållningen med boendet var dock husets egentlige ägare, en stilig och storvuxen rödlätt man i sina bästa år som hette Micke. Att han sedan var en katt gjorde vad mig angelangar inte saken sämre, eftersom jag är mycket förtjust i katter, i synnerhet röda.

Nåväl, hur gick det då med det vi kom dit för att göra. Springa. Jo tack, alldeles utmärkt. Jag hade, med två timmars sängliggande i frossa efter Göteborgsvarvet i färskt minne, bestämt mig för att ta det relativt lugnt under loppet för att kunna vara lite sällskaplig under kvällen. Startområdet låg på den danska sidan och här spenderade vi två timmar iklädda svarta sopsäckar eftersom vi var tvungna att lämna ifrån oss vår packning för transport till Sverige. Marcus och jag försökte fördriva tiden med att sova medan Daniel och Mattias utforskade toalettköerna. Mattias lyckades på detta sätt slå ihjäl 90 minuter och hade med all säkerhet missat starten om han inte kört några ruscher till startlinjen.

Under loppets inledning sprang vi 4 km i en tunnel och 4 km på en konstgjord ö (Pepparholmen) för att sedan komma upp på bron varifrån vi hade en magnifik utsikt över Malmö. Under de 8 km som bron varade sken solen och vi hade en svag bris (eller vad var det vi hade kommit överens om att säga Marcus?) i ryggen. När jag kom i mål, knappt berörd, och klockan visade på 1:26:40 förstod jag att alla träningspass i Skatås givit resultat... Och killarna då? Ja, det gick väl ungefär enligt plan. Marcus hade 1:18:50, personligt rekord med 4:32; Daniel hade 1:15:58,



Från vänster: Daniel Sols, Mattias Karlsson och Marcus Morin.

personligt rekord med 4:26 och Mattias hade 1:17:45, personligt rekord med 6:47. Hemligheten? Jag kan endast peka på idogt tränande, en hälsosam kost och vila. Sedan var det den där brisen i ryggen då...

Dagen efter loppet åkte vi på sightseeing längs Österlen med Lennart, Marcus mammas sambo och en äkta skåning, som personlig guide. Vi reste söderut till Kivik där vi beskådade Kungagraven, en staty av Fritiof Nilsson Piraten och äppelodlingar och åter äppelodlingar. Här införskaffade Marcus även en spettekaka som senare skulle visa sig bli Mattias favorit. På hemvägen reste vi längs kusten och stannade till vid Ale stenar och Smygehuk. Dagen avslutades med ytterligare en utsökt måltid hos Marcus mamma.

Med mig från loppet fick jag en ryggsäck med Broloppsloggan packad med trevliga minnen, ett oslagbart

personligt rekord och en svart tröja täckt med spår av en rödhårig beundrare.



Josefin Andersson

Cykla i Californien

Peter Olofsson har varit medlem i Solvikingarna men har nu övergått till cykling. Ett år med många inspirerande turer på hojen i det kulliga Kaliforniska landskapet kring San Francisco varvades med litteraturstudier vid universitetet i Berkeley.

Text: Peter Olofsson. Foto: Peter Olofsson och Enrico Mana

Cykla nio mil på havsnivå är ingen match. Tioga Pass Road i Yosemite Park i Kalifornien är just nio mil lång. Problemet är att vägen börjar på 2 100 meter över havet och slutar på 3 300. Flåsiget från start alltså.

9.45 vinkar fru och barn hejdå från bilen och lämnar mig ensam på cykeln i den tysta, mörka skogen i den mest kända nationalparken Yosemite i Kalifornien. Ska tre och halv energikaka och en flaska sportdryck räcka? Mer får i alla fall inte plats i bakfickorna i Berkeley Bicycle Clubs tigha tävlingsdress när både kamera och vindjacka ska tryckas ner.

Första milen går mestadels i tät skog med begränsade möjligheter till storslagna vyer. En björn prasslar till i skogen och får mig att slita fram kameran. Den verkar skygg och skulle knappast hinna ikapp min italienska De Rosa, tänker jag och kliver på hojen med tillkämpat lugn.

Flera meter höga snövallar i vägrenen påminner om att vägen fram till nyligen varit avstängd på grund av den rikliga snömängden. Det är kallt i luften, cirka sju grader, men när solen når fram mellan de höga träden är korta byxor och kort tröja rätt val. Efter fyra mil

(cykeldatorn fungerar inte så jag kör på känn) är vattnet nästan slut. En parkvakt på en rastplats utan rinnande vatten dunkar mig uppmuntrande i ryggen:

-Du är starkare än de flesta.

-Vad hjälper det när vattnet sinar, försöker jag få fram.

-Folk blir sjuka för att de har smutsiga händer, inte för att vattnet i bäckarna är dåligt. Just nu är jag faktiskt magsjuk, men det beror inte på vattnet, säger han och stryker handflatan över sin ömmande kagge medan jag backar några steg bakåt och gör en avvärjande gest med händerna.

Jag inser ganska snart att det går extremt långsamt, trots konstant jätteflås och märkligt bränn i vaderna. Den vanliga måttstocken för en hyggligt genomförd niomils runda (tre timmar) håller inte idag. Det behövs bara en obetydlig stigning för att flåset ska stegra sig, frustandet får rådjuren att ta till flykten. Luften är uppenbarligen mycket syrefattig, jag blir yr i skallen och får hög puls av att hålla andan medan jag dricker. Lättaste utväxlingen är nödvändig även i beskedliga motlut, backar där 53-tandade storklingan fram i samarbete med 17-tandade mittklingan bak annars hade dugt gott.

De storslagna naturupplevelserna börjar vid Olmstead Point. Här öppnar sig landskapet åt att alla håll. Half Dome är en iögonfallande klippa som skjuter upp brant ur dalen som en champagnekork. Vintergröna skogar, höglänta ängar, tvärbranta granitvägar, forsande vattenfall, gigantiska barrbeklädda träd (mycket högre och tjockare än hemma) lockar lämmeltåg med turister. Börja cyklingen tidigt för att slippa trafiken. Den som vill vara ensam, eller rättare sagt slippa fightas med hänsynslöst närgångna bilister, bör nog starta runt sjusnåret.

Efter ytterligare ett par mil är strupen torr som fnöske. Jag fyller flaskorna med iskallt källvatten från en porlande bäck och halsar en flaska på studs. Inte någonstans på hela sträckan finns vattenkranar. Toaletter dyker upp med jämna mellanrum, men utan tvättfat och rinnande vatten. Inte en korvkiosk, inte ett glasstånd, inte en mack.

I en lång uppförsbacke utan synlig ände känns kroppen seg som tugggummi. Energikakorna är nästan slut, jag sparar en halv ifall krisen skulle sätta in senare. Inte en enda vägskylt under sträckan berättar hur långt det är kvar till Lee Vining, en ort där både affärer och restauranger utlovas enligt kartan.

Bakom varje krön dyker nya snöbeklädda berg upp som ska bestigas. Jag kliver av cykeln en sista gång (hoppas jag) och sträcker på ryggen. Jag är för trött i armarna för att orka hålla emot i styret, ryggen får ta smällarna i stället. Efter en minuts vila och stretching i vägrenen känner jag mig helt återställd, styrkebeskedet inger hopp.

Snart ser jag vakthuset och avgiftskontrollen och skylten Tioga Pass 9 945 fot, cirka 3 300 meter. En kvinnlig vakt som verkar ha mött turister förut knäpper en bild på mig och fyller upp flaskorna med vatten (jag själv såg inte en enda cyklist på hela sträckan).

Tioga Pass Road är inte en enda lång uppförsbacke. Det går upp och



Fortsättning på sidan 8

Fortsättning från sidan 7

ner, upp och ner, upp och ner, upp och ner, cirka fyra gånger totalt. Inga svåra stigningar, men man klättrar uppskattningsvis 3 000 höjdmeter och arbetar på snitthöjden 2 700 meter. Och en del backar pågår i en timma. Därför är det jobbigt.

Nu börjar utförlöpan. Kylan sätter in, jag stannar och sätter på mig den orange vindjackan. Den hjälper, men varnar inte bilister tillräckligt. När jag trycker på i 70-80 knyck och kryper ner i bocken stryker en svart Toyota förbi och svänger in tvärt framför mitt framhjul. Jag kastar mig ut i mötande vägbanan för att undvika en kollision och vänder mig om och river av några väl valda ord och gör fingret. Damen i bilen verkar inte förstå ett dyft, hon ser mig men övergår rofylt till att fotografera omgivningarna som om ingenting hänt.

Tio minuter senare väljer jag att cykla på den vita linjen eftersom grus

och sten i vägrenen ökar risken för punkteringar. Några bilar kör om fördömligt med flera meters mellanrum tills en slickar styret så att styrlindan nära på slits av.

Axlarna värker och ryggen ömmar. Utförskörning är som vanligt mycket tuffare för kroppen än klättring. Men det tar bara femton minuter att falla från 9 945 fot till 6 700 i Lee Vining. Där är det hett, 27 grader i skuggan. Den turkosblå sjön Mono Lake lockar till en svalkande simtur, men bad får vänta. Fru och barn har lovat att möta upp 15.00 på besökscentret. 14.45 rullar jag in på parkeringen, exakt fem timmar efter starten, (56 miles, 90 kilometer). Den indianinspirerade orten (fjäderdräkter finns till salu längs huvudgatan) som ligger höglänt ovanför den extremt salta sjön (här går det inte att drunkna får jag veta) med en vulkanö i mitten omgärdas av en kall öken (kall jämfört med en varm öken

där hettan är extrem) och två berg som enligt kartan mäter över 4 000 meter över havet.

Ett dopp i den iskalla mörkgröna bergssjön June Lake några mil bort friskar upp och river igång hungern. En kryddstark linsgryta på motellets altan med de snöklädda bergstopparna som fond är pricken över i:et efter ett hyggligt dagsverke.

Om turen kan rekommenderas? Ja, men kom ihåg att du arbetar på hög höjd och ha överseende med den kraftlöshet som snart inställer sig.



Näsetloppet m m.

Gunnar Olsson är en minst lika flitig skribent som löpare. Här presenterar han ett av de nya loppen i Göteborg.

Näsetloppet är nytt på Göteborgs löparkarta. Thomas Krantz puffade för första upplagan ifjol men då kolliderade det med VSM i Stockholm. I år kolliderade det med flera andra lopp bl a det återupptagna Älvängenloppet som jag gärna stöttat men av flera skäl blev det ändå Näset.

Ett skäl var att jag enligt en ganska nybildad princip vill att allt jag företar mig ska finnas inom cykelavstånd. Ett annat skäl att Heléns fest i klubbstugan skulle gå av stapeln samma eftermiddag. Men om jag skulle leva upp till cyklingsprincipen blev det tufft eftersom loppet, en kvartsmara startade kl 15 och festen kl 17. Löptiden beräknade jag till c:a 50 min och cykeltiden till något liknande. Alltså sammanlagt 20 minuter att

- pusta ut efter loppet
- byta till cykelkläder
- hinna duscha och byta om i stugan.

Dessutom startade man i grupper och jag hade placerat mig i 45-50 minutersgruppen som startade som grupp 3, visserligen bara någon minut efter grupp 1 men jag behövde ju varje minut för att hinna till Skatås. Dessutom planerade jag att ta det piano i loppet eftersom jag även anmält mig till

Premiärmilen i Skatås på söndag och planerade att cykla även dit, trogen min princip.

Det började inte bra. På väg till Slottsskogsvallen och KM på långdistans på torsdagen innan cyklade jag via Frölunda torg och hämtade ut mitt och Wågströms startpaket. När jag kom ut för att hämta cykeln var bakdäcket tomt. SHIIIT! Ingen pump i ryggssäcken och ingen i sikte. Jag hoppade på första bästa cyklist.

- Nej jag har ingen pump men jag tror att det finns på Statoil där borta.

OK, det blev att knata iväg dig. Och väl där står det: Ur funktion. Någon annan skulle kanske inte ens provat men jag testade. Och så, det fungerade och lite luft fick jag i alla fall i. Bråttom! Både för att hinna i tid och innan luften gick ur både mig och bakdäcket. Som tur var skulle jag inte starta först. En km kanske jag hann dvs en tredjedel av sträckan, sen var det bara att gå igen för att inte fördärva innerslangen ytterligare. Jag spejade runt för att se om det kunde vara någon som hade pump med sig men de cyklister jag såg körde fort så jag vågade inte fråga. Men så kom en som cyklade långsamt.

- Har du pump?

- Jajamän.

Och jag försökte få i luft, men förgäves.

- Det verkar vara fel på ventilen så pumputlånen.

Så det blev till att fortsätta gå och jag kom fram alldeles innan starten för första heatet.

Inte vet jag om det var irritationen över incidenten med cykeln som påverkade prestationen men loppet gick inte bra. Dessutom visste jag ju att det skulle ta två tim. att få hem den till Mölndal och att jag behövde den på lördag enligt ovan. För att göra en test till fick jag låna en pump av Emma Tingberg men det funkade inte det heller.

Så jag fick vackert gå och det tog mycket riktigt de beräknade två timmarna.

På fredag bet jag i det sura äpplet, investerade 69.- och köpte en ny innerslang som fungerade.

Och nu är det lördag morgon, igen.

Framåt förmiddagen kom det regn som väderleksrapporten talat om men som jag hoppades slippa. Wågström hade erbjudit mig bilplats men jag hade tjurnackat avböjt. Har jag sagt att jag ska cykla så får jag stå mitt kast. När dags för avfärd närmade sig regnade det mindre så jag drog på mig regnkläderna

och körde iväg. Lité ruggigt var det, bara några grader plus men vad då, värre har man väl varit med om.

På startplatsen var det full rusch som sig bör. Flera klubb-kamrater och andra kändisar. Eftersom jag cyklat behövde jag inte värma upp så mycket och dessutom skulle jag ju inte ta det så allvarligt och spara krafter till cyklingen.

Starten gick och mina högtidliga målsättningar höll första kilometern. Sedan märkte jag att jag kunde hålla högre fart än de framför och jag blev så inspirerad av denna för mig fullständigt främmande känsla att jag började ge järnet. Faktum är att jag plockade placeringar nästan hela vägen, i alla fall mellan kilometerna två och nio. Nu ska det väl sägas att de flesta av "konkurrenterna" inte som i vanliga fall var särskilt vana löpare men vadå? Banan var kuperad och knixig, alltså inte alls lättlöp, men jag var inne i ett flow så det gick nästan lätt. Redan vid c.a tre kommenterade någon:

- Kolla vilken fart han har. (Jag hoppas naturligtvis att det var mig de menade)

och vid c:a nio ropade några barn

- Titta, där är en som är riktigt gammal

Båda dessa kommentarer sporrade mig naturligtvis.

På slutet blev jag, föga förvånande, rejält trött och började försöka räkna ut hur långt det var kvar till kvartsmaraton



efter tio km markeringen. Tvåhundra-femtio meter fick jag det till och det ska jag väl klara men det var ju över 500 och det kändes drygt så jag fick släppa några före mig på slutet.

Arrangörerna hade påbjudit att man skulle bära den tröja man fått i startpaketet och det gjorde jag men utanpå hade jag mina klubb färger. Det må vara som att svära i kyrkan eftersom vi är medarrangörer av Midnattsloppet men jag tycker att det är dubbeltrist med lopp där alla har samma tröja. Visst, det ger ett massivt intryck men varför inte acceptera klubbtröjor som ett inslag i väven, det blir ju inte så många. Tack vare mitt Solvikinglinne blev jag "haffad" av speakern som inte alls ville klaga på min klädsel utan frågade mig om vilka Solvikingarna egentligen är vilket jag mycket gärna berättade. Ni vet ju, Sveriges största löparklubb, nästan 300 anmälda i Varvet o s v.

Så blev det lite eftersnack, bl a för att gratulera Göran Sander som totalvunnit och dags att tänka på nästa etapp. Cyklingen. Wågström skulle cykla hem till Skanstorget och ta bilen till Skatås så jag räknade med att vi skulle vara framme samtidigt. Men jag hade inte ro att vänta och göra sällskap med honom

så jag stack. Fortfarande regn och blåst. Genaste vägen via den långa tuffa backen mot Sahlgrenska upp till Wawrinskys plats på snälla växlar och skönt med utför ända ner till Södra vägen. 16.57 blev jag in i stugan, 17.03 ut ur duschen och två minuter senare in i festlokalen. Festkommittén var informerade om mitt tilltag och att jag troligen skulle bli lité sen. Wågström? Han dök upp vid 17.45 medförande en flaska vin. Undrar om det var självtrampat med tanke på förseningen?

Festen var jättetrevlig och beskrevs av Kurt i förra numret av tidningen. Efteråt blev det till att byta om igen och cykla hem dit jag anlände vid 21.30. Behöver jag tillägga att jag somnade ovaggad?

Och nu är ni naturligtvis nyfikna på vad som hände på söndag i Premiärlöppet? Det är dock en annan och tråkigare historia.

Näsetloppet arrangerades för andra året i rad av Näsets SK - en fotbollsklubb. Klubben driver sedan hösten 2009 tillsammans med Hvitfeldtska ett fotbollsgymnasium. Det är certifierat av Göteborgs Fotbollförbund i enlighet med Svenska Fotbollförbundets kriterier. Certifieringen är en kvalitetsstämpel som borgar för att fotbollsutbildningen drivs seriöst och efter en uppställd läroplan.

Festlig invigning av klubbstugan den 23 sept

Thor Wahlberg, klubbens ansvarige för stugbygget, meddelar att färdigställandet närmar sig och enligt den ursprungliga tidplanen skulle entreprenaden varit färdigställd den sista augusti. Grundläggningen försenades en vecka vilket gjorde att betongen först hade torkat ut i början av augusti. Då kunde arbeten med spärnskiktet för våtutrymmena påbörjas och övriga montagearbeten fullföljas. Entreprenaden kommer att vara klar till den 9 september då vi har slutbesiktning. Jag vet att flera har varit i stugan och tittat och vi i projektgruppen har fått positiva omdömen så långt. Vi ser nu fram emot att få ta vår klubbstuga i bruk igen med nya fräscha lokaler. Jag hoppas att ni kommer att bli nöjda. Vi har bra

entreprenörer och så långt har projektets ramar hållits. En officiell invigning vän-

tar torsdagen den 23 september och det kommer att bjudas på något att äta då.



Plattgjutning den 11 maj.

Mitt 28:e varv, det sämsta någonsin?

Gunnar Olsson skriver om sitt senaste GöteborgsVarvet.



Hur vet du om du gjort ett bra eller dåligt lopp? Känner du det när du ”går” i mål, eller blir det helt plötsligt uppenbart när du får reda på resultatet? Hur mycket har yttre förutsättningar påverkat, och hur blev uppladdningen? I dessa GPS-tider så vet ju de flesta tiden direkt, dock inte jag. Inte heller kan jag på hur jag känner mig veta om loppet var dåligt eller uselt. Om det var bra känns däremot ganska väl.

De senaste åren har jag många gånger tyckt att jag kämpat på ganska bra men blivit negativt överraskad av den dåliga tiden. Årets Varv var ett sådant tillfälle. OK, någon succé var det aldrig tal om, därtill var det för varmt, men jag gjorde vad jag kunde. Keps på, blötte mig bokstavligen överallt, både efter banan och på kroppen och gick aldrig in i vägen. Och att stanna vid varje vätskekontroll tog naturligtvis lite tid men annars hade jag riskerat att tappa ännu mer på slutet.

Dagen började bra. För över ett år sedan skickade jag in ett förslag till PS i GP, alla Göteborgsvitsares hedersplats, och hoppades att det skulle komma in. Men, det gjorde det inte, då. Däremot nu och jag skyndade mig att skriva på hemsidan. ”Dagen är räddad, nu spelar det (nästan) ingen roll hur loppet går.”

- Vad där stod?
- Jag är sprungit 26 Göteborgsvarv i rad.
- Men du har väl varit hemma emellan?

Ambitionen att gå ut försiktigt höll ett tag men värmen knäckte mig redan efter halva loppet trots låg utgångsfart. ”Kall”kylen gick ut på att ligga under 50 på milen och tappa någon minut på hemvägen. Istället blev det 52 och där efter rena raset. Att det var tuffa förutsättningar fanns det gott om tecken på redan efter banan där många låg och kippade efter andan. Vid målgång bekräftades detta ytterligare av att så många brutit, även av klubbmedlemmar och att många hade sämre tider. Min bedömning är att om du tar tio fullföljande löpare så kommer

- fyra att säga att det var det tuffaste Varvet någonsin
- fyra att säga att det var tufft och att tiden blev betydligt sämre än förhoppningen
- en att ha nått förväntat resultat

- en att ha sprungit bättre än man räknat med.

Det började inte heller bra. Bakdäcket på cykeln hade redan krånglat några gånger de senaste veckorna. Onsdagen i Varvetveckan fick jag bärgning från stan av en kompis. Lagade punkan men dagen därpå var det kört igen. Jag körde vägen via Skatås för att hämta Varvettröjorna som låg kvar i stugan. Startade 9.30 för att vara i god tid i Friidrottens hus kl 11. Fick stanna på vägen och upptäckte då att däcket inte löpte runt som det skulle. Det tog emot, inte bara i uppförs- utan även i bromsbackarna och det flera år gamla bakdäcket blev ju inte direkt bättre av det. Uppe vid stugan pumpade jag i lité extra innan jag körde iväg. Det skulle jag inte gjort för nere på Delsjövägen vid gamla Synvillan lät det ännu mer och innan jag hann reagera så small det. Troligen blev trycket inifrån för starkt och däcket orkade inte hålla emot. Så såg det i a f ut efteråt. Vad göra nu? Ska jag gå hinner jag inte och ställa cykeln vågade jag inte. Så jag körde hela vägen på fälgan och hann just precis. Tur att det inte var några uppförsbackar på vägen annat än den mentala som var nog så jobbig. Jag hatar när det inte går som jag planerat och att bli beroende av andra. Jag blev tvungen att ringa frugan som kom och körde hem mig efter fullgjort funktionärskap. Och när jag väl kom hem hade jag inte sinnessnärvaro att snabbt sticka iväg och handla ersättningsprodukter så det blev att bita i det sura äpplet och ta bilen på fredag för fortsatt diplomförsäljning.

Mitt, enligt egen uppfattning, ganska lågt satta mål i loppet var att försöka komma ner till eller i närheten av min fjolårstid 1.46 som i sin tur var den sämsta på många år. Jag missade alla tidsangivelser efter banan, även i målgång och var helt okunnig om sluttiden. Strax efter loppet försökte jag övertyga mig själv och andra om att jag klarat skamgränsen 1.50 vilket av många uppfattades som helt OK. Speakern pratade om att man nog kunde lägga på 10 minuter på sin förväntade tid och om jag då bara hade plus fyra fick jag väl ändå vara nöjd när det var mina skräckförutsättningar. Folke Olsson och Tomas Krantz från ”Alla

gångersgruppen” var i mål alldeles före mig så dom hade jag slagit. Lotta Hallenberg som startade efter mig dundrade förbi i god fart på Skanstorget så där blev det torsk men det hade jag räknat med. Katarina Norrby var en av de som jag lurade. Hon har tagit som livsuppgift att någon gång slå mig och dittills inte klarat det. 1.54 sa hon och jag konstaterade medlidsamt att det nog inte gått den här gången heller. Helst skulle jag ligga runt 1.46 eftersom det var det broder Lars bästa tid från några år tillbaka.

Men framåt eftermiddagen blev jag tvungen att kolla på nätet. 1.54.51. Vad i glödheta, det kan väl inte stämma. Lotta som hade 1.44 startade ju bara en grupp bakom och kan inte ha slagit mig med åtta minuter från Skanstorget? Det måste vara fel. Vänta bara tills mellantiderna kommer, då får jag upprättelse. Men tiderna mot Folke och Tomas verkade stämma. Var det verkligen så eländigt? Lika bra att ställa in sig på det. Och Katarina. 1.54.29, alltså 22 sekunder bättre. Hur ska jag förklara detta? Roger Antonsson då? Några sekunder bättre också han. Efteråt framkom det att Lotta startat två grupper bakom.

Så för att få en viss uppfattning om hur illa det var kan man jämföra med ”gamla tider” och då var detta mitt klart sämsta förutom året med knäskadan. Man kan också jämföra med andra i klubben och då blir det inte lika klart. OK, Wågström klappar dit mig med 20 minuter, det är alldeles för mycket. På Näsetloppets kvartsmaraton slog han mig med tre minuter. Dubbla det så får du sex (minuter). Han gör ett bra lopp, jag gör ett dåligt, lägg till ytterligare fyra så får du tio, men tjugo? På Näset var det förstås mitt favoritföre, skitkallt och duggregn.

Doktor Röstlund hade på hemsidan ”lovat” +18 och mulet och det hade varit ganska OK. I min värld är ju visserligen allt över +15 värmebölja, men strålende sol är också förödande även om temperaturen inte är det. Tur för Joakim att hans huvudämne inte är meteorologi och att även de (meteorologerna) har fel ibland. Jag började fundera på var på min eländesskala

årets Varv skulle hamnat och det blir inte bland de tio värsta löpupplevelsorna. Där finns i stället

- Vildmarksleden 38 km hem från träningslägret i Hindås 14 september -08.

- Landvetter Airport till Eriksberg med Martin Lidström augusti -08, varmt då också.

- Vasaloppet -97, mitt första, 10.30
- mitt första maraton på träning utan vätskekontroller juli -82, varmt

- Blåvitt maraton augusti -82. Mitt första maraton på tävling, varmt +32

- Stockholm maraton juni -04. Tre veckor efter min störtstyrt på varvet

- Stockholm maraton juni -07. Varmt och halvsjuk, trött efter 5 km, beslöt vid 10 att bryta efter halva, men fullföljde

- Säfte marathon augusti -02. Varmt, trött efter 12 km.

- London maraton april -05. Varmt, helt slut efter 32 km.

- Hallandsloppet, Vessigebo. juli -06. Bara millopp men stekande hett.

Alltså inte något av mina 5 st

6-timmars eller 12 timmarsloppet. Som ni ser finns det en gemensam faktor för nästan alla. Värmen.

Och nu så här efteråt?

Efter alla historier man hört om de som brutit eller hamnat på sjukhus så bör man kanske vara glad att man kom runt. Och cykeln är lagad. Jag fann det för gott att investera i ett nytt, tjockt, dyrt bakdäck som ska klara både häftstift och glasflisor.

På något sätt måste jag också försöka få tillbaka självförtroendet som fått sig en knäck. Måndagsträningen kändes inte heller som den återställare jag behövde. Så på tisdag lastade jag ryggsäcken full med en plastdunk med vatten och körde "straffträning" hemifrån på den mycket jobbiga sträckan längs Bohusleden ner till Kållereds ishall och tillbaka. 17 kg extra kändes tungt i början men bättre efter hand. Jag hade ändå tänkt börja belasta axlarna eftersom det blir vandring i Alperna i år också. Inte med så tung packning, visserligen, men ändå. Beräknade turen till två timmar. Framme halvvägs efter en tim och fikarast 7 min gav 53 min att använda på återvägen. Och det höll

faktiskt men då småsprang jag vissa bitar. Så jag var alltså inte helt orkeslös ändå. Men vädret var också "bättre", dvs för kraftansträngningar.



Gunnar i BackKM

Barfotalöpare

Av Kurt Karlsson och Mattias Jonson

Det är inte många löpare som springer barfota. Dem jag har hört talas om är internationella storheter som Abebe Bikila, Herbert Elliot, Zola Bud. Nu kan vår klubbkamrat, Mattias Jonson, sällas räkna sig till denna exklusiva gupp. Han sprang nämligen vårt Back KM den 4 aug barfota och har – efter vad han berättar i det följande – hållit på med barfotalöpning i ett år.

”Jag har hållit på med barfotalöpning i drygt ett år. Det hela började med att jag såg en Ironmantävling över Internet. Där var det en av de bästa deltagarna som halvvägs i den avslutande maran tog av sig skorna och sprang resten barfota. Bakgrunden till detta berättades av kommentatorerna som att han lidit av plantar fasciit till och från en längre tid och tydligen tyckte att det gick bättre att springa barfota. Detta inspirerade mig och väckte funderingen om det verkligen är helt nödvändigt att använda skor bara för att kunna springa, människor har väl sprungit bra mycket längre än det funnits skor. Efter detta läste jag mycket om barfota- och minimalist-löpning på internet. Jag hittade flera vetenskapliga artiklar som

visade att det kanske är skadeförebyggande att springa barfota och att det faktiskt kräver ca 5% mindre energi. Jag skaffade mig ett par Vibram Five Fingers skor, som är en typ av extremt minimalistiska skor, endast 3-5 mm gummi. Dessa testade jag först på gräs men ganska snart kom jag att använda dem på alla underlag och till alla typer av pass. Jag började även springa helt barfota kortare rundor på asfalt, till en början ca 2 km men snart 6-7 km.

Jag använder fortfarande vanliga skor men då nästan bara riktigt lätta och tunna tävlingsskor, har man en gång upplevt att det går att springa helt barfota känns det onödigt att släpa på en flera centimeter tjock gummisula. Just nu springer jag ungefär hälften av min träning i lätta, tunna skor och hälften i Five Fingers och något pass i veckan helt barfota, ca en mil, oftast på asfalt men ibland också på stigar i skogen. Mest gör jag det för att det är så himla skönt helt enkelt. Imorgon planerar jag att springa 5000 meter på Stonehill games barfota.”

Mattias kom tvåa i BackKM.

Det finns på Googles flera länkar i ämnet. *Reds anm.*



Mattias strax i mål på BackKM

Löparklinik med Markus Stålbom

Lars Pensjö refererar från en löptekniksutbildning

Markus Stålbom, på BGMS analys (<http://www.bgmsanalys.se/>), anordnar då och då löparkliniker. Markus titulerar sig sportbiomekaniker, och använder denna kunskap för att hjälpa löpare att hitta en bra teknik. Då jag såg att det skulle bli ett tillfälle i Göteborg, passade jag på att anmäla mig för chansen att lära mig lite mer. Denna utbildning kostade 800kr, och består av totalt 3 timmar blandad teori och praktik. Man får en tydlig återkoppling genom att Markus filmar, och sedan i slow-motion analyserar precis vad man gör. Detta gjordes både före och efter en teorigenomgång. Fokus låg här på fötter och ben, mindre på överkropp och armar.

Här kommer ett antal blandade anteckningar. En del av dem gjordes efteråt, så det finns en liten risk att mina personliga åsikter påverkat:

Man skall ha minst 180 i stegfrekvens. Vid sprint finns det dem som är uppe i 270. En frekvens på 180 innebär totalt 3 steg per sekund. Det kan vara lite svårt att testa, men en enkel variant är att man räknar antalet steg på högerföt under 30s. Då borde man få minst 45. Detta var det viktigaste budskapet enligt Markus, och den egenskap som mest påverkade löptekniken. En högre stegfrekvens minskar krafterna och stötarna vilket minskar skaderisken. Ett sätt att se på det är att studera vad som händer när man springer på stället, utan att röra sig framåt. Om man då jämför en snabb stegfrekvens med en långsam så kommer den med långsam stegfrekvens att hoppa högre. Detta kräver mer energi. Men man vill ju att kroppen skall röra sig upp och ner så lite som möjligt. Många som gått från låg stegfrekvens till 180 upplever att de kan springa längre utan att bli lika slitna.

Denna stegfrekvens rekommenderades för alla, oavsett hur lång man är eller hur fort man springer. Det kan upplevas som ett väldigt kort och trippande steg om man springer långsamt. Eventuellt krävs ännu högre stegfrekvens vid högre farter, där sprint har helt andra krav. Vaderna kommer att behöva jobba hårdare, och vanligt är att man får träningsvärk under en övergångsperiod. Markus berättade också att det finns mekanismer i benet som gör att man återvinner en del av energin i varje

steg. Dessa fungerar inte bra förrän man får upp tillräcklig stegfrekvens.

En del tror att löpning helt enkelt är att gå så fort att man hoppar fram. Men det stämmer inte, man springer på ett annorlunda sätt än när man går. Det är alltså ofta fel att dra slutsatser från gång i hur man skall springa. Att landa på framfoten är något som kommer automatiskt om man gör rätt. Det är resultatet av korrekt teknik, inte ett självändamål. Valet av skor är inte det primära. Men lättare skor gör det lättare att hålla den högre stegfrekvensen. Det är viktigt att slappna av med den fot som man lyft från marken. Tårna skall varken peka nedåt eller uppåt. Man behöver inte bekymra sig om att spänna musklerna inför nedslaget, det görs helt reflexmässigt. På filmerna vi analyserade såg man tydligt att en del löpare hade väldigt uppspänd fot, ändra fram till landningen. Detta anstränger framsidan av underbenets muskler i onödan, och kan vara en källa till allehanda problem av karaktären benhinneinflammation. När man går måste man lyfta tårna, annars så stöter man i dem i marken, men det gäller alltså inte när man springer.

Förutom stegfrekvensen är det viktigt att koncentrera sig på att snabbt lyfta bakre foten. Inte uppåt, utan snett framåt och uppåt samtidigt, genom att dra knät framåt. Effekten blir att man faller ihop benet vid knät. Beroende på fart kommer foten olika högt upp. Det finns ingenting som heter "frånskjut" vid löpning. Det ända du behöver frånskjut till är att övervinna vindmotståndet, som normalt är väldigt lågt (undantag är backar och fartökning). Problemet är att om man koncentrerar sig på frånskjutet så blir det ett alltför långt steg. Man kan tänka sig en box i vilken fötterna rör sig. Boxens storlek styrs då av hur långt fram, bak, och hur högt en fot går. Rådet är att hålla denna box så liten som möjligt. Den kommer dock naturligt att öka med farten.

Dämpade skor, inlägg, pronations-skydd, osv, behövs inte om man landar på framfoten. Det har funnits en del berömda exempel på elitlöpare som sprungit barfota, men de flesta har övergått till skor till slut. Det spekuleras i att orsaken inte är att skorna gör att man springer bättre, utan för att de skall

få sponsorpengar. Om man springer barfota eller med en flexibel sko är det lättare att känna balansen. Denna kan med fördel tränas upp genom att man står på ett ben och blundar. Genom att blunda så styrs inte balansen av synsinnet, utan av känseln.

Det kan ta 15-20 pass med den nya tekniken innan man lärt sig den.

Min personliga reflektion är att jag tror på detta upplägg. Jag har själv gjort förändringar i min teknik som närmar sig ovanstående, och kan bara instämma i att det känns bättre. Men samtidigt är det delvis kontroversiellt. Trots allt så springer kanske 85% av alla löpare idag med låg stegfrekvens och landar på hälen.

Vad är kompressionskläder?

En relativt ny trend inom löpning är att använda kompressionsstrumpor och kompressionstights. Tights, långa knästrumpor alternativt tätsittande tights med graderad kompression. På marknaden finns ett antal märken och även fler produkter än strumpor och tights. Jag skall på några rader förmedla lite information om kompressionskläder samt märket 2XU som jag är med och introducerar i Sverige.

För det första är kompression inte på något sätt nytt. Det har funnits inom sjukvården i många, många år och även när man flyger så är det vedertaget att man använder stödstrumpor för att öka blodcirkulationen. Kompressionskläder har flera positiva effekter på kroppen och för oss som är aktiva kan man dela upp dem i både före, under och efter träning.

När det gäller blodcirkulationen så påverkas den positivt av kompressionskläder. Kroppen har en venpump som hjälper blodet att transporteras tillbaka till hjärtat. Genom att använda kompressionsplagg så hjälper man venpumpen att fungera bättre. Både under och efter träning så transporteras laktat och slaggprodukter bort snabbare, vilket är positivt vid tuff löpning. Det ger också en bättre återhämtning där musklerna blir mindre stela efter en aktivitet. Du får helt enkelt en snabbare återhämtning.

Kompressionsplaggen gör också att musklerna trycks ihop. Vid exempelvis löpning så får man därmed mindre

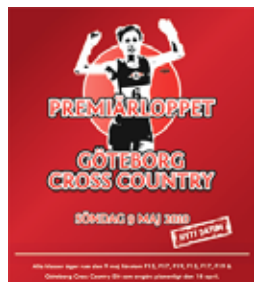
slag och vibrationer i musklerna vilket påverkar positivt. Kompressionen hjälper muskelfibrerna från att skadas vilket i sin tur gör att du lättare undviker småskador. Med kompressionskläder så arbetar musklerna mer energieffektivt, så du får även en liten ökning i uthållighet.

En annan positiv effekt som har konstaterats med kompressionskläder är att om man har ett tryck över huden så hjälper det till att utföra rörelser bättre. Man får en bättre kroppsuppfattning.

2XU

Jag har fått möjlighet att introducera kompressionskläder av märket 2XU i Sverige. En anledning till att jag valt att göra det är att 2XU är världsledande inom kompressionskläder. Det är ett Australiensiskt märke som funnits lite drygt 6 år och som snabbt etablerat sig i toppen när det gäller kompression. Det är det enda märket som samarbetar med AIS (Australien Institute of Sport) som är ett av de mest värnemerade forskningsinstitut när det gäller sportprodukter. Förutom att jag själv har fått en positiv upplevelse när jag testat produkterna så känns det tryggt. En produkt av högsta kvalitet.

Det som gör 2XU unikt är valet av material: Invista lycra.



Efter lördagens bravader kunde jag inte ha särskilt höga förväntningar på söndagens prestation. Cyklingen till Skatås kändes OK, man vet ju vilka växlar man brukar använda på vilka ställen, men värningen var trög. Har man cyklat så nära in på loppet tycker jag att man kan värma lugnt, tids nog blir man trött särskilt

på ett så kuperat lopp.

Jag räknade med att förlora en minut på att ha tävlat dagen innan vilket skulle betyda en sluttid på c:a 49 minuter. Vid starten spejade jag efter löpare som även deltog på Näset och hittade två. Ulf Berndtsson Vinga och f d Solvikingen Bertil Eriksson. I startfältet fanns också bland andra klubbkamraten Lars Andersson som jag sprungit jämnt med tidigare och Frank som jag var beredd att förlora mot med flera minuter tack vare hans starka KM 10000.

Ta det lugnt i början var min strategi eftersom "klättringen" upp mot Brudare mossen börjar redan efter c:a 600m. Väl uppe kom jag ikapp och passerade Lars och det kändes nästan bra. Frank såg jag inte till. Efter halva sträckan passerade vi vår stuga motsols på femman och det är, som ni vet, en lång, tung stigning även där förbi klockan och vidare. Fram mot sex km tampades jag med en hälften så gammal kille och vi byttes om att dra. Han var starkare uppför, jag snabbare utför. Nu var vi inne på milen upp mot Brudare mossen från andra hållet, ni vet den tuffa backen upp mot vägovergången och den inte lika tuffa backen där man ser toppen på den gamla soptippen. På väg nerför inne på femman hör jag raska steg bakom mig. Aj som tusan det är ju Frank som uppenbarligen legat efter dit. Min första tanke var att låta honom löpa men i nästa sekund beslöt jag att försöka hänga på. Det var ju lättloft just där. När femman svänger upp till vänster skulle vi i stället fortsatt en bit rakt fram men visningen var dålig och någon före Frank svängde till vänster uppför backen. Frank följde efter och jag, som egentligen visste sträckningen, tänkte inte, jag bara följde Frank. Herre

Ett material som har stretch i 360 grader, enda leverantör som på grund av tjocklek och vävteknik kan erbjuda 50/70 deniers graderat kompressionstryck, garanterat lång livslängd och tåligt. Lite dyrare, men mycket bättre. Förutom strumpor så erbjuder vi långa tights, korta tights, lång och kortärmade tröjor och så kallade "calf guards" vilket är en stödstrumpa utan fot som man som triathlete kan ha under våtdräkten eller för löparen som vill springa barfota i skorna.

I dagsläget är CykelCity, Övre Husargatan 4 samt Löp& sko kliniken, Plantagegatan 4, båda i Göteborg klara återförsäljare. Vi kommer även att presentera produkterna på diverse arrangemang framöver. Frågor besvaras mer än gärna på ted@tedas.se alternativt 0739-951832. Vår hemsida www.2XU.se kommer inom snar framtid att vara igång.

Ted Ås, född -72, Började med triathlon 1993 och har över tio individuella SM medaljer, varav 3 guld, samt minst lika många lagmedaljer. Har tävlat i landslaget från och till från tidigt 2000-tal. En av tre svenskar som gjort under 8.30 på ironmandistans med ett PB på 8.28. Utbildad gymnasielärare (idrott och matte). Egen företagare sedan 2004. Föreläser om motivation och mental träning.

Gud, nu var det ju helt plötsligt på liv och död. Han var några steg före och avståndet ökade litet grann. Men så framme vid 8:an tvekade Frank och frågade funktionärer på plats om löpriktningen. Rakt fram säger de och vi fortsätter på femman. I sista backen kommer jag upp jämsides men Frank svarar. På väg utför ger jag allt jag har, i god förtröstan om att det inte är långt kvar, och får en lucka. Men det är något som inte stämmer. Här borde det ju funnits vägvisning mot målet. Panik, jag är ju helt slut, målet måste vara här någonstans, jag såg ju new balance-portalen. Jag fortsätter men ingen visning framme vid motionscentralen heller. En tjej som ligger före i spåret är också vilsen. Vi tar oss ner till målet och inser där att vi sprungit alldeles galet men lämnar vår tidlapp och får medaljen. Lars är redan i mål trots att han inte passerat mig.

Både jag och Frank blir rasande när vi inser vårt tragiska öde och att vi sprungit c:a en km för långt. Min tid blev 53.20. Kompenserat för extrasvängen så ligger den nog ner mot de planerade 49. Trött och besviken, inte minst på sig själv, överreagerar man lätt. Frank kastade sin medalj i marken så att den nästan försvann under jorden. Den kunde blivit ett fornminne och hittats av arkeologer om några hundra år.

Till slut får vi fatt i tävlingsledaren och beklagar oss över den dåliga visningen. Han förbarmar sig över oss c:a fem "drabbade" och erbjuder oss att starta utan kostnad nästa år. I alla fall något slags plåster på sårmen men så himla tråkigt när Helén, Bosse, Anders och Hillevi laddat upp för att heja fram oss.

Som avslutning på tävlingsdagen fick jag i alla fall trevligt lunchsällskap på Skatås baren av Christer Ingelsten vilket hjälpte upp humöret flera grader, tack Christer! Sedan återstod bara att cykla hem igen och roa sig själv resten av dagen. Trodde jag. Men väl hemma fick jag sällskap av Agnes och Klara, granntjejer i 5-årsåldern och vi fikade tillsammans på fotbollsplanen. Därefter ville de komma in hos mig och leka kurrägömma som häromveckan och det fick de så klart om de talade om för föräldrarna var de tog vägen. Gerd hade ju just åkt till Kina så det var fritt fram.

Gunnar Olsson

Rapport från Midnattsloppet bandel 2

Rapportören, Sofia Sundholm, var en av funktionärerna på Poly Jensells bandel.

Samling på Gustav Adolfs Torg 20.00 i en fantastiskt härlig augustikväll. Perfekta förutsättningar för att genomföra en löpartävling så humöret var på topp hos alla funktionärer. Efter en mycket välplanerad och tydlig genomgång av våra arbetsuppgifter av vår bandelschef Poly Jensell hur vi ska gå till väga med avspärningar av vägar, öppnande av vägar, agerande vid ev. händelser/olycksfall så hade alla 100 % koll på sin syssla och det var bara att sätta igång med arbetet.

Utdelning av tröjor, västar, smörgåsar och dricka sedan iväg till sin position. Vi stod placerade kring Brunnsparken, Kvarnberget och Domkyrkan och hade tydliga order från västrafik att sista spårvagn kommer att passera Brunnsparken 21.50 och när den tiden var passerad var det snabbt som tusan ut med koner, dra plastband och ställa upp sig för att ta emot de första löparna som passerade strax efter 22.05. Det kändes ibland som att det var vi funktionärer som skulle springa för motivationen vad oerhört hög och man fick tom en liten adrenalinkick minuterna innan start med målsättningen att detta ska flyta på smärtfritt. Ett kanonsamarbetet mellan funktionärerna.

När löparna väl börjat strömma förbi flöt allting på väldigt smidigt. Vi hade inga större incidenter mer än några ungar som ville störa lite i loppet genom att passera banan flera gånger när det var som mest löpare så dessa fick avhysas vänligen men bestämt för att ingen skulle ramla och skada sig och sedan var det fritt fram för resten av fältet. Sista löpare passerade förbi runt 22.40 och då var det lika snabbt ner med koner och band för att öppna för trafiken och vår uppgift var avklarad.

En stor eloge till Poly med medhjälpande flaggchefer för ett välplanerat arbete och tydliga instruktioner.

Ser fram emot nästa års upplaga av Midnattsloppet!!



Några av dem som jobbade i bandelen. Från vänster i Solvikingdräkter: Lars-Göran Dahl, Christer Ingelsten och Bo Freyschuss. Foto: Sofia Sundholm.



Gult band av löpare vid Gustav Adolfs torg. Foto: Sofia Sundholm



Kenneth Ohlson (med portföljen) ansvarig för banddel 4 och intill honom Rune Svensson med ansvar för banddelen Magasinsgatan har samlat sin skara i Exercishuset. Det var många icke-Solvikingar i den gruppen. Foto: Red.

Wallanderloppet

Marcus Morin i deckarmiljö

Jag tycker att det skulle vara trevligt att läsa om de lite mindre lopp som finns att springa. Hoppas därför att det finns några som vill dela med sig av sina upplevelser i dessa lopp och tänkte börja med att själv berätta om Wallanderloppet i Ystad som jag sprang tisdagen den 13/7. Jag hittade loppet på jogg.se och eftersom jag var på semester hos min familj som bor i Skåne så passade det bra in i kalendern. Då min systerson Samuel fyllde fyra den dagen så laddade jag med bland annat tårta och wåfflor innan jag strax efter sju anlände till Österporthallen i Ystad där starten skulle gå vid halv nio. Jag efteranmälde mig till 6 km och det fanns även en jätteliten klass med 3 km löpare.

I omklädningsrummet förstod jag snabbt att det inte skulle vara så svag konkurrens som jag hade hoppats på och som hade behövts för att jag skulle kunna nå en framskjuten placering. Istället fylldes omklädningsrummet snabbt av löpare som såg snabba ut och när jag började prata med en av dem fick jag veta att loppet ingick i Skånes Grand Prix serie med ett antal tävlingar där det gällde att plocka så mycket poäng som möjligt för att till sist ta hem totalsegern. Alltså motsvarande Solvikingarnas Wava-poäng men utan handikappet för ålder.

Efter några km uppvärmning och de vanliga fartökningar blev klockan så halv 9 och jag ställde mig med övriga 332 deltagare i hörnan av en litet gräsmatta där startlinjen var och strax senare bar det av. På startlinjen hade jag fått höra att det skulle vara en rejäl och lång backe med början vid cirka 1 km och jag skrattade gott åt vi

skåningars definition av rejäl backe när jag kom fram dit och ser ett motlut som i vart fall inte var värre än backen vid 6 km på Skatåsättan och upp till hoppbacken. Första 1,5 km gick ut från staden men där vände banan och gick tillbaka in till centrum och från knappt 3 km gick loppet på Ystads kullerstengator och gränder bortsett från en knapp km mellan 4-5 som gick utmed en å i en liten park. Tydligt passerades både polishuset, Fridolfs bageri, sjukhuset samt Stortorget som alla kan ses i Wallanderfilmerna men jag var mer intresserad av km-tempot på klockan och hur långt det var kvar när jag flåsade igenom Ystads gator. Stortorget gick dock inte att missa då det var fullt med folk eftersom det även var gatufest i Ystad och detta passerades först vid strax efter 3 km och så vid den efterlängtnade målgången med ett långt svagt motlut uppför torget de sista cirka 200 meterna. Tur att det var fullt med folk för sista biten var det verkligen jobbigt men roligt nog lyckades jag pressa mig förbi en sista medtävlare praktiskt taget på mållinjen! Min tid blev 21,52 vilket jag är nöjd med och som visade sig räcka till en 21:a plats. Framför mig i startlistan var det många deltagare från IFK Lund, Björnstorps IF och IS Göta som samtliga hade en delegation med deltagare i loppet.

Efter målgång fick jag en liten plakett och en vattenflaska innan jag tillsammans med några övriga deltagare joggade ner den km som ledde tillbaka till ombytet i Österporthallen. Här fanns det gott om plats att duscha innan jag styrde hemåt mot min moders hus utanför Anderslöv.



Foto: Stefan Litzén

Wallanderloppet var verkligen ett trevligt litet lopp som var förhållandevis välorganiserat och bra skyltat med pilar i vägbanan och km-markeringar som väl överensstämde med min GPS-klocka. Loppet var givetvis inte kontrollmätt med jag och övriga deltagare hade alla väldigt nära 6 km på våra klockor. Eftersom loppet, bortsett från backen i början, är i det närmaste helt platt så är det förhållandevis snabbt och lättlöp men sista 3 km består av väldigt mycket kullersten och speciellt sista kilometern av väldigt många svängar i små smala gränder vilket givetvis sätter ner hastigheten något. Upplevelsen förgylldes givetvis av att det var en riktigt härlig sommarkväll och trots starten vid halv nio så var det fortfarande uppemot 25 grader varmt och riktigt härligt att springa!

Möten forts. från sid 4

För några månader sedan när jag som vanligt på måndagmorgnarna besökte Stadsbiblioteket för att gå på Korsordshörnan var också Eva Lindh på plats utanför. På vägen hem efteråt då jag cyklade genom Lackarebäcks industriområde mötte jag Evas man Tomas som var ute på en lunchpromenad. En av dessa händelser hade inte varit någon sensation men att möta båda samma förmiddag bedömer jag vara ett märkligt sammanträffande.

Lördagen 27 februari hade jag månadsvandrat med Italiengänget och avslutat vid Ståloppet i Mölndal mellan Stensjön o Rådasjön. Eftersom det varit tunggänget i skogen ville de andra avsluta efter två timmar i stället för de vanliga tre så jag beslutade att gå hem för att få full tid. Nästan hemma såg jag en orange jacka dyka upp under viadukten borta vid Statoil. Inte exakt Solvikingfärg men ändå säkert Johan Lagerqvist med tanke på stilen. Jag skrek med full hals men han hade bra fart och hörlurar så han hörde inte. Och jag hade vandringskängor, ryggsäck och en sträckning i låret så att springa ikapp var både dömt att misslyckas och dumt att försöka. Shit, där

sprack en chans att skriva i tidningen om ytterligare ett möte!

Men skam den som ger sig. Strax kom en cyklist. Vad tror ni jag gjorde då? Alldeles riktigt. Jag tog stopp på honom och bad honom när han cyklat ikapp säga till Johan att Gunnar väntar om du vänder. Han såg minst sagt förvånad ut men lovade utföra uppdraget. Och så kom det sig att jag ändå fick till mötet. Johan vände och berättade att han funderat på att maila mig att han skulle passera där jag bor. Tack för det Johan!

Stockholm Marathon

Maria René om sitt tredje Stockholm Marathon



Äntligen var det dags för Stockholm marathon 2010. Loppet som jag haft som mål för min träning i nästan ett års tid. Det skulle bli mitt tredje Stockholm marathon i rad och jag hade stora förväntningar på min sluttid. Jag hade förbättrat mig ca 30 minuter mellan första och andra maran och nu ville jag kapa ytterligare en halvtimme till 3,30.

Vintern var ju snörik och kall så mycket av träningen bedrevs på löpband och det kan nog ha gynnat min träning. Det är bara att ställa in hastigheten och lutningen på bandet och sedan hänga på. Jag har annars ganska svårt att pressa mig när jag inte springer med Solvikingarna.

Jag sprang Göteborgsvarvet två veckor innan Stockholm marathon och det kändes bra trots värmen. Ett personbästa var ett kvitto på att jag var i form.

Veckorna efter Göteborgsvarvet började jag dagen med att klicka in på Stockholm marathons hemsida för att suga i mig tränings-/uppladdnings tips från Anders Szalkai. Läste också Petra Månströms blogg.

Uppladdningen blev dock inte riktigt som jag tänkt då jag cyklade vält torsdagen efter Göteborgsvarvet. När jag väl kommit på benen och insåg att inget var brutet började jag oroa mig för Stockholm marathon. Ett jack i vaden och en stor lårkaka. Kan man träna med det? Jag var så skrädd och omtumlad att jag inte litade på mitt sunda förnuft

utan kontaktade Ingela Berum. Det kändes bra att få expertisråd och jag återfick lugnet. Tack Ingela!

Yngste sonen och jag tog tåget till Stockholm på fredagsmorgonen för att vara på plats dagen innan och hinna hämta nummerlappen i lugn och ro samt träffa mina syskon. Jag vätskeladdade på tåget och studerade bansträckningen. Den nya sträckningen med ett längre andra varv på Djurgården oroade mig, långt och folktom. Skulle min satsning att springa så fort som jag aldrig gjort tidigare ta slut där?

Jag funderade en sekund på om jag skulle hälsa på Anders Szalkai i Danicahallen men vad skulle jag säga till honom? Det var kul att kika på honom när jag nu "levt" med honom varje dag de senaste veckorna.

Stockholm var sommarskönt och jag tog en drink – ramlösa – med min familj i Berzeliparken. Uppladdning med sushi hos min syster i Sundbyberg och sedan sov jag gott.

Jag tog tunnelbana in till Odenplan för ett stopp hos min bror för att lämna kläder och låna toan. Bussen från Odenplan till Östermalms IP var proppfull av förväntansfulla löpare.

Jag var oerhört nervös innan start. Skulle verkligen min satsning hålla eller skulle jag braka ihop på Djurgården. Jag träffade några Solvikingar och andra löparvänner och det lugnade nerverna lite.

Så gick startskottet och jag tillsammans med alla okända och kända löpare var på väg. Det var perfekt löparväder inte så oerhört varmt som mina tidigare maror. Jag var inte nervös längre utan sprang och tyckte det var härligt att vara på väg, men trångt så trångt. Efter Slussen började det gunga för mig och jag tänkte, är det så här det känns innan man går in i väggen. Skall jag redan klappa ihop? Jag blev lättad när jag insåg att det var marken som gungade och inte jag. De hade byggt en tillfällig bro över ett vägarbete precis i början av Södermälstrand och alla hundra löpare som passerade satte bron i gungning.

Västerbron var inga problem. Den ingick i min gamla träningsrunda, Riddarfjärden runt, när jag började löntrana när vi bodde på Kungsholmen på 90-talet. Min hejarklack, syrran, Magnus och Nils vinkade på Norrmälstrand. Snart hade jag sprungit första varvet och mitt orosmoln Djurgården var i antågande. Jag höll tiden och 21 km passerades på 1,45. Därefter började jag tappa lite. Jag skulle springa under 5 min/km för att nå mitt mål men km tiden kröp över 5 och jag försökte öka men benen ville inte. Eftersom jag hade koll på klockan så tillät jag mig inte att tappa mer och det var i alla fall en liten tröst.

Jag hade varit kissnödig sedan starten och vid 25 km kunde jag äntligen få gå på toa. Tappade inte mycket tid men dock min svamp som jag lät ligga kvar.

Jag hade bestämt träff med hejarklacken vid Djurgårdsbron. De skulle överlämna en powergel som inte fick plats i mina shorts. Jag såg Magnus på håll eftersom han är lång. Nils hade till uppgift att lämna över förpackningen och jag sa tack när jag slet åt mig den. Han sa sedan att jag sett jättesur ut. Tyvärr är det ju så att jag ser lidande ut när jag springer fast jag inte är det. Hejarklacken erkände att de nästan missat mig eftersom det varit så många kändisar att titta på när de fördrivit tiden på ett café. Jag vet inte om powergelen hjälpte men jag hade nog tappat gnistan om jag inte fått den. Det är så mycket mentalt det här med löpning.

Den temporära bron gungade inte på andra varvet eftersom löparleden glesats ut. Nu var det bara att springa uppför Västerbron igen och denna gång sprang jag igenom vattenduscharna. Jag gillar egentligen inte det, vill inte bli blöt om skorna. Jag roade mig med att titta efter äldste sonens fd dagis när jag sprang nerför Västerbron och försökte

se om någon var hemma i vår gamla lägenhet på Norrmälarstrand.

Det kändes varmt, soligt och svettigt utanför Centralen men med lite extra druvsocker i backen upp mot Odenplan var jag redo för slutspurten. Nu var det bara lite drygt 2 km till Stadion. Det är här som jag fått hjälp av Gunnar att öka vid de tre maror jag sprungit hittills. För flera år sedan efter ett Solvikingsträningspass frågade Gunnar om någon ville följa med honom på ett snabbt varv på 2,5an. Vi var några som nappade och vi hade högt tempo och kämpade. Det är det minnet som jag har plockat fram och lockat kraft i benen: Nu är det ju bara som ett snabbt varv med Gunnar innan jag är i mål. Det är ganska härligt att kunna öka på slutet. Man får lite extra hejarop och uppmärksamhet vilket ökar på stegen.

När jag sprang in under porten på Stadion och försökte öka ytterligare på upploppet fick jag spykänslor. Jag saktade ner lite och sista kurvan kändes väldigt lång. Jag gick i mål och kände mig nöjd och glömde stoppa klockan. När jag väl gjorde det insåg jag att jag sprungit på ca 3.34. Jag blev så glad, mitt tidmål hade inte varitorealistiskt och jag hade inte fastnat på Djurgården. Den officiella tiden slutade på 3.33.12 och jag var inte det minsta missnöjd med min 3 minuters försening. Jag stretchade lite och promenerade tillbaks till Odenplan. Det var roligt att möta och heja på löparna och skönt att sträcka på sig.

Efter en välbehövlig dusch åkte familjen och jag tunnelbana till Kungs-trädgården för att äta på Lydmar. När vi närmade oss var det en avspärrning

vid Grand Hotell eftersom det brunnit. Vi kunde inte passera utan fick gå runt kvarteret, några hundra meter. Det orkade knappt mina hälsenor, det kändes oöverstigitligt som flera kilometer. Efter en trevlig middag tog vi taxi för jag orkade inte promenera på Stockholms hårda gator. Jag hade redan stiftat tillräcklig bekantskap med dem tidigare under dagen.

Nästa dag mådde jag prima. Inga ömma vader, hälsenor eller lårmuskler, inte ens en blå tånagel som jag brukar få. Enda problemet var en kraftig träningsvärk i min vänstra arm. Den hade inte klarat av att vara farthållare. Det tyckte tonårssonen var jättekul. Mamma springer en mara och får ont i armen.

LIDINGÖ LOPPET

Årets Lidingöanmälan blev tyvärr strulig och här är ett försök till förklaring.

Problem av det här slaget kan bero på flera saker.

- dåliga rutiner
- brister i underlagen
- slarv i hanteringen
- en kombination av olika saker

I det här fallet beror det mesta på alternativ fyra. Alla vill ju göra det enkelt för egen del och jag gjorde som tidigare år. Samlade in namn, födelseår och sträcka och la ut det på hemsidan för koll. Detta genererade några ändringar vilka jag lade in och skickade

in materialet. Då kom ett mail att de ville att vi i år skulle lägga in en massa extrauppgifter i deras mall för att det skulle vara möjligt för dom att läsa in vår lista direkt i deras system. För att jag inte skulle behöva sitta och plocka in alla extrauppgifter från medlemsregistret vilket är mycket tidsödande och kan generera fel, tog jag hjälp av våra datakillar, som ju har mycket annat att göra, för att de skulle läsa in från medlemsregistret. Detta fungerar om alla uppgifter är korrekta och aktuella. Text saknas kompletta födelsedata på vissa eftersom de bara fyllt i första sidan. Det blev ändå vissa fel som vi fick föra över manuellt. För att ni löpare skulle få

chans att rätta fel så lade vi ut listan än en gång och väntade några dagar innan den gick in. Totalt blev kanske förseningen c:a en vecka vilket uppenbarligen drabbat några löpare som fått sämre startgrupp vilket naturligtvis är olyckligt och i mitt tycke dåligt hanterat av arrangören. Vill man inte riskera detta kan man offra de extra kronorna man sparar på klubbansmälan och/eller anmäla sig tidigt eller direkt till loppet. Detta är en extremt otacksam uppgift som jag med varm hand och lättat hjärta efter många år nu lämnar över till någon annan.

Gunnar

Solvikingen har fått en direktlänk till styrelsen genom att Sofia Sundholm utsetts till kontaktperson till tidningen. Det sammanfaller av en tillfällighet med att Gunnar Olsson, som ansvarig utgivare och jag, som redaktör för tidningen börjat s.d.h spånat om tidningens utseende. Gunnar har vidtalat några medlemmar som visat intresse för att bidra med nya idéer. Det är lätt att konstatera att tidningen inte förändrats nämnvärt under åren annat än vad tekniken tvingat den till. Med den kunskap om tidningsarbete som finns bland flera av våra medlemmar vore det en lätt match att skapa en än bättre Solvikingen. Har du intresse att delta i ett förändringsarbete hör av dig till mig, Gunnar eller Sofia.



Sofia i Finalloppet 2007. Foto: Stefan Litzén

Inofficiella KM, Ramberget och Ugglemossen

Gunnar Olsson med referat från och reflektioner kring tävlingarna

Dessa två udda företeelser i klubbens verksamhet förtjänar att uppmärksammas mer än vad som hittills varit fallet. Dels för att de är just udda och dels för att de är riktigt kul att delta i. Man har frågat mig varför de kallas inofficiella och min tolkning är att det inofficiella ligger i att de inte leder till KM-tecken bara ära.

Personligen försöker jag alltid att vara med om förutsättningarna tillåter och det passar in i kalendern. Ifjol missade jag tragiskt nog Back-KM eftersom jag just då trodde att min blygsamma löparkarriär var slut. Jag var dock på plats som åskådare och fick hjälp av Ingela med hur jag skulle hantera situationen och var tillbaka på "banan" lagom till Mossen.

De senaste åren har jag cyklat fram och åter vilket ju inte är optimalt ur uppladdningssynpunkt men å andra sidan blir man ju ordentligt uppvärmd. Paniken att bli sist har funnits där flera gånger men ännu har det inte blivit inträffat.

Det brukar börja med Mossen och så även i år. Platsen är alltså Ugglemossen en bit öster om Bertilssons. Man passerar starten då man springer över spången i Finalloppet. Banan består av mosse c:a 1,2 km och vidare på berget c:a 1,8 km. Damer två varv, herrar tre.

Antalet föranmälda deltagare i år var som vanligt lågt men på tävlingsdagen dök det upp några stycken icke klubbmedlemmar så vi blev till slut fler än vanligt. Trots en del regnande hade mossen torkat upp ganska bra och vi såg fram mot "medeltider". Vädret var utmärkt och stämningen bra och trots en i sammanhanget relativt orutinerad funktionärsstab och av naturliga skäl trubbiga hjälpmedel "flöt" allt på bra.

Jonas C, som trivs i mossen som fisken i vattnet, tog en tidig ledning, släppte den aldrig och kunde lämna platsen med sin femte seger på sex försök på tiden 41.44. -05 fick han stryka på foten för orienteraren Kristoffer Sideby. Segermarginalen i år var betryggande 3.49 och Jonas



Jonas Carlson varvar

har banrekordet på 39.31. Näst bästa klubbmedlem var Klas Ö som också gillar mossen på 46.45.

Jag räknar moss-KM som en av mina bästa grenar i den mån jag har några sådana. I alla fall gentemot andra klubbmedlemmar. Man ser på de som aldrig tävlat där att erfarenheten är viktig. Det gäller att aldrig sätta ner fötterna, för tungt. Vilar man för länge så sjunker man ofelbart, frågan är bara

eller på de tidiga varven. Så genom att jag är relativt lätt, har tillägnat mig en bra teknik och förstått att ha en bra taktik brukar det gå bra. Skämtsamt brukar jag säga att man inte kan kalla sig riktig Solviking förrän man känt på mossen och då är KM:et det roligaste tillfället.

Innan tävlingen gör vi veteraner vårt bästa för att skrämma upp nybörjarna bl a genom att (sanningsenligt) berätta att det på vissa ställen är nästan bottenlöst och att en av deltagarna häromåret faktiskt försvann. Ställer de då inte någon motfråga så får de fortsätta att tro att vederbörande faktiskt drunknade i mossen. Sanningen är ju att den personen gick åt fel håll ut ur mossen och var borta en hel timme.

I år hoppades jag nå 57 minuter genom 19 min./varv. Efter första hade jag 18.10 trots att jag tyckte att jag öppnat försiktigt och började räkna på en sluttid neråt 55 men det blev en illusion. Nästa varvning låg jag över 37 minuter och fick hoppas på att gå under 57. Andra varvet fick jag intrycket att jag knappade in på Magnus C och Litzén men det var också önsketänkande och båda var naturligtvis snabbare än jag på berget, mycket bättre löpare som de är. Men jag får ändå vara nöjd med 56.31.

En tråkig detalj var att inga damer hörsammat KM-gruppens kallelse att delta.

Back-KM började med att jag skrev en rad i Gästboken om att jag med den anmälningslista som gällde då, riskerade att bli sist, vilket inte hänt mig dessförinnan. Det gick så långt att jag funderade på att fega ur och ta bilen men jag tog tjuren vid hornen eller mer bokstavligt, cykeln vid styret och for iväg. Regnet hängde i luften

och strax efter Göta Älvbron hade det börjat regna så jag stannade under en viadukt och väntade. Efter c:a 10 min kunde jag fortsätta.



Starten nedanför Ramberget

hur djupt. Så det gäller att hitta fäste och det har man lärt sig efter hans. Se'n gäller det naturligtvis att inte förivra sig, varken i början av mossträcken

Tävlingen börjar med samling på Rambergets topp för efteranmälan och information.

Nästa steg är att man joggar banan ner till starten, som sker några hundra meter från där backen börjar på södra sidan. Ett utmärkt upplägg eftersom man då värmer upp på vägen ner, hur konstigt det än låter och samtidigt får en banbesiktning. Eftersom banan bara är c:a 2 km så är ju taktiken enkel. Fullt ös från första steget men även här kan man tjäna på att inte förivra sig.

Årets upplaga hade lockat ungefär samma antal som tidigare och från att länge bara ha varit Solvikingar så dök det upp några löpare från andra klubbar. Eftersom start o mål är på olika ställen får man tänka till när det gäller tidtagning och i år löstes det genom samband via mobil. Någon gång har startern passerat löparna i bil och på så sätt varit på plats vid målgång.

Även här var det tunt med anmälda från början men det slutade med deltagarreord 28 st, dock bara två kvinnor.

Uppförslöpning är absolut inte min

grej men precis som Ralf Edström på sin tid, gör jag så gott jag kan. I år räckte det till en andraplats i damklassen, två sek. bakom Anna Almqvist.

Jag låg bland de sista från start och passerade Lars A halvvägs. Där kom Frank ifatt och vi hade Bo Levinsson en bit framför oss. Bo är precis som Lars ganska stor och tung vilket ju är en betydande nackdel i backar. Jag lyckades fånga in Bo men Frank

höll undan. Min tid 10.37 är min näst bästa tid på fyra försök och helt OK. Med 15 sek snabbare hade jag tjänat 5 placeringar.

Vann gjorde den flitigt tävlande Anders "Zorro" Soovik på 7.36 inte så långt från Anders Sundholms backrekord från -07 på 7.30. Bäste Solviking var Mattias Jonson på andra plats med alldeles utmärkta 7.41.

Även här förtjänar funktionärerna beröm för bra insatser och gott humör.



Asa Nilsson t.v. och Sofie Arvidsson dukar upp förplagnaden.

Vårsäsongen 2010

Lars-Åke Johansson om maror, sextimmar och fjällvandring.

Hemma igen, från Syd Amerika. (Läs förra Solvikingen). En månad kvar till varvet, och i usel form. Tankarna for runt i skallen. Hur hinna komma i någon form alls? Nu e ju min bästa form inte något anmärkningsvärt, för mig innebär det att kunna komma ner någon minut under 1:35h. Många pass i ensamhet blev det. Varvsdagen blev ju väldigt varm, tiden därefter. Skönt att kunna skylla på nåt:) Fruktade nog än mer Stockholm Marathon, två veckor efter Varvet. Har ju aldrig gjort något vidare resultatmässigt just där. Framme vid Mässhallen tog jag tag i s.k. fartband. Pappersarmband med tidsangivelser för varje km. Ett band för målgång på 3:30h och ett för 3:45h. Passering 21 km. Tendensen tydlig, känner mig själv så pass bra att jag med säkerhet kunde slå fast att 3:30h inte kommer att nås. Sliter således bort det bandet. Höll dock farten fortsatt bra, och kom in på ... just precis... 3:30h, oh sicken självkänsla man ligger inne med!

Nästa utmaning. 6H i Trollhättan, på Midsommardagen. Kom över sextio km, eller 55 varv (1097m/varv), enligt min egen huvudräkning. Arr. ansåg att jag "bara" kutat 53 varv! Egentligen inte så noga, vilket.

Sista arbetsdagen innan semestern. Jobba till lunch och sedan åka med T Bäckström & c: o upp till Trollhättan och Kraftprovet. Loppet gick sådär. Dagen efter var det Blåvitt på G:a Ullevi och sedan Winnerbäck på Trädgårn. Underbart. En vecka senare stod man på startlinjen till Östersunds Marathon. Lättsprungen men ganska tråkig. Man springer längs en Länsväg ner till Brunflo, runt en kona och hem igen. SUCK! Huvudanledningen att jag

befann mig i området var en planerad fjällvandring, i Jämtlandsfjällen. Att avverka den så kallade Jämtlands-triangeln. (Storulvån, Sylarna och Blåhammaren). För första gången skulle jag natta i tält. Tåg och sedan buss tog mig från Östersund till Storulvåns



Min enrummare.

fjällanläggning. Sömnproblem. Natliga ljud som skrikande bildäck, sirener, grannar som skrävar, sånt kan man somna till, men nu, porlande vatten och fågellåten, vem kan sova då:)?

Dolomiterna -10

Gunnar Olsson berättar om sina upptåg under resan till Dolomiterna

Årets tripp till de italienska Alperna bjöd inte på några stora sensationer men som vanligt trevliga vandringar i vackra omgivningar och med (ovanligt) trevliga reskamrater.

Tangerat höjdrekor Piz Boé 3152 m ö h var ju förstås kul och att gå i grottor så långa att det var beckmörkt och man var tvungen att prata med personen framför sig för att ha någon rumsuppfattning. Ett sjukhusmuseum från första världskriget insprängt i berget hann vi också med att titta på. Och fast vi var i Italien kom man att tänka på den spanska frasen "Los desastres de la guerra" krigets fasor, en serie etsningar av den spanske konstnären Goya.

Även i år bodde vi på hotell och gjorde dagsturer. Det här med hytte till hytte känns som ett passerat stadium. Ingen av oss orkar ta på sig det jättejobb som det innebär att planera och ta alla kontakter för att boka övernattningar. Ett problem är att vi vill åka tidigt i juli eftersom blomsterprakten är störst och vissa hytter öppnar inte förrän 1 juli. Och se'n har vi i gruppen blivit mer bekväma, även jag. Det känns inte längre lockande att komma fram till en kall hytte utan varmvatten och med dåliga torkmöjligheter efter sju-åtta timmars vandring i blöta kläder. Dessutom är ju det kulinariska utbudet, av naturliga skäl, begränsat. Och så kanske man sover dåligt eftersom det ofta är sov-salar med en massa folk. Att åka buss i 24 timmar skrämmer också många men det har vi lärt oss hantera och det är ett mycket kostnadseffektivt sätt att resa. Vi har träffat resenärer med andra arrangörer som flugit till Munchen och ändå fått en lång busstransfer och dessutom betalat dubbla priset.

Så det jag tänkte berätta tilldrog sig dels i bussen på väg ner och senare i matsalen på hotellet.

Det började i färjeläget i Rödbý. Vi hade lämnat Göteborg vid 8-tiden och klockan var väl 14 någonting. VM i fotboll pågick och nästa match skulle börja kl 15. Jag föreslog en av chaufförerna att de skulle skoja med resenärerna men det tyckte de att jag i så fall fick göra själv. OK, då då. Reser man i ett helt dygn så kan man väl hitta på något.

Så när vi kommit över på Rödbý-sidan gick jag utan att säga något till Gerd fram och bad att få låna miken och satte mig på guideplatsen vänd i färdriktningen, alltså utan ögonkontakt med passagerarna, för lité nervös var jag.

- Som ni vet så pågår VM i fotboll och nästa match börjar kl 15. Jag har pratat med flera i bussen och vi killar är eniga om att uppsöka närmaste sportbar och stanna där och titta på matchen. Den av chaufförerna som förlorade lottningen fortsätter med tjejerna till ett shoppingcenter och där kan ni spendera två och en halv timma utan att märka att tiden går och så ses vi när matchen är klar. Blir det förlängning så tar det tre och en halv timma. Så vill jag för säkerhets skull påpeka att detta är ett privat initiativ, arrangören är inte inblandad alls.

Alla som känner mig, och förmodligen de flesta andra förstod att det var

- Jag inser att jag skaffat mig en ordenlig uppförsbacke i det här gänget och att en ursäkt är på plats. De som trodde att de skulle få se på fotboll är sura, de som trodde att de skulle få shoppa är sura och de som blev lurade är sura. Så nu vet jag inte vad jag behöver göra för att komma på plus igen.

I det läget hade jag ingen plan men efter hand dök det upp en. Jag har, som vissa av er noterat, relativt lätt för att komma ihåg namn, mycket beroende på att jag tränar på det. Så jag började fråga medresenärerna om deras förnamn. Vissa kunde jag ju redan. Förutom den egna gruppen och guiderna även några som jag träffat tidigare på Leidex-resor och faktiskt en f d arbetskamrat.

Mot slutet av veckan hade jag koll på allihop, 46 st eller så och då började jag lura på att ställa upp som minneskonstnär. Jag behövde en medhjälpare

och det fanns en tjej i 33-årsåldern som hette Sara, dotter till en av vandrarna. Hon var också bra på namn och jag frågade henne om hon ville vara med på min "stunt". Kul sa hon, självklart. Så efter fre-

dagens återresa



Gunnar på drygt 3000m höjd - något högre än Gettryggen

ett skämt. Man gör inte så, alla vill ju komma fram så fort som möjligt och 23 timmar är tillräckligt lång tid i buss, men enligt Gerd fanns det de som blev så ilska att de satt och hoppade på sina stolar.

Jag gick lugnt och satte mig och ingen kommenterade. Tiden gick, vi stannade inte och ingen kommenterade. Dagen därpå hade jag hunnit prata med några, dels killar som verkligen hade hoppats att vi skulle stanna och från en dam, mer på skoj, som sa att hon sett fram emot att få shoppa. Så på middagen tog jag till orda:

till hotellet med bussen frågade jag en av guiderna om det var OK att Sara och jag showade lité. Så klart sa guiden, vi har inget annat på g.

Så vid efterrätten klev jag fram och sa att jag trodde mig ha hittat ett sätt till återupprättelse i sista stund. Men först så försökte jag få alla väl stämda genom att berömma dom för att de varit duktiga att vandra och därefter berättade jag om vår show.

- Ni ska få träffa en minneskonstnär och eftersom alla illusionister med självaktning har en söt assistent, så har jag det också.

Välkommen fram miss Sara!”

Min uppgift var alltså att komma ihåg allas namn och de hade jag ju fått reda på oftast parvis men för att det skulle bli svårare så skulle Sara slumpvis välja person. Jag föreslog att jag skulle få godkänt om jag missade en och att få ta hjälp av Sara på en. Alltså 44 rätt av 46 var godkänt. Om jag sabbade skulle jag för varje fel tömma en tvåa inhemsk snaps. Och då menar jag hemsk. Klarade uppgiften krävde

jag ingen större belöning men det är klart att det hade varit trevligt om i så fall alla kontaktade arrangören och sa att det tyckte att jag kunde få resa gratis i fortsättningen eftersom jag gjorde bort mig flera gånger på varje resa i avsikt att roa medresenärerna.

Vi startade namngivningen och jag hade alla rätt, vilket nog faktiskt imponerade på en och annan, inklusive mig själv.



Vasastafetten 2010 Av Mattias Jonson

Iskuggan av klubbens stora engagemang i Midnattsloppet var vi två lag från Solvikingarna (med förstärkning av Högsbo AIK:s Svante Lundgren och Ragnar Freij samt tidigare Solvikingen och numera Lerum-orienteraren Max Coxner) som åkte upp till Dalarna för att ställa upp i Vasastafetten. Vasastafetten går utefter Vasaloppsleden från Sälen till Mora. Sträckan är uppdelad på 10 delsträckor på



Martin Yttring i storstilad målsprint. Foto: Mattias Karlsson. En härlig bild.

mellan 4 och 15 kilometer. Det är ett ganska stort arrangemang med närmare 400 lag uppdelade i herr-, dam- samt mix-klass. Vi ställde upp med ett lag i herrklassen samt ett i mixklassen. I den sistnämnda ansågs det finnas god chans till pallplats och kanske till och med seger. Boende var likt många år tidigare ordnat i Oxberg, tre mil från Mora, på en skola som i samband med de olika Vasalopsarrangemangen även fungerar som vandrarhem.

Vi åkte upp på fredagen i fem bilar med olika avgångstid. För oss i den sista bilen, som var framme först strax efter 23 på fredagkvällen, var det till att lägga sig direkt efter en snabb måltid för att få några timmars sömn innan bilarna med de som skulle springa de första två sträckorna, Sälen-Smågan och Smågan-Mångsbodarna, skulle med. Framme i Sälen var det en småkyllig och lite regnig morgon och förväntan i luften. Starten går från en idrottsplats lite ovanför den vanliga Vasaloppsstarten och första sträckan kommer sen in på samma väg som

Vasaloppet går, nu på sommaren en grusväg 9,5 km med ganska mycket uppför upp till Smågan. På idrottsplatsen lämnade vi mixlagets Klas Östbye och herrlagets Fredrik Persson. Undertecknad samt Jonas Carlson som skulle springa andra sträckan fick sätta oss på en buss upp till Smågan då egna bilar ej var tillåtna till denna växling pga utrymmesskäl.

I Smågan följde toakö, uppvärmning och sen nervös väntan på att lagnumret skulle ropas upp i förvarningen då lagets löpare har ca en kilometer kvar till växling. I löpning tävlar man ju oftast för sig själv och mer eller mindre mot sina klubbkamrater där man ofta har kombatanter som man ibland slår och ibland blir slagen av. Allt detta förändras i en stafett där man för en gångs skull tävlar tillsammans, något som jag minns att jag tyckte var mycket roligt förra året då jag sprang Vasastafetten för första gången. Det hela ger en lite annorlunda typ av nervositet, som förstås också kan vara pressande om man upplever att man har lagets

tyngd på sina axlar. Hur som helst så kom till slut Klas med chiparmbandet på en 6:e plats i mixklassen, han fick väskan med hans och mina ombyteskläder och jag satte kurs mot Mångsbodarna på en andrasträcka som innehåller mycket spånglöpning och en del partier där det skulle behövas

spångar. Efter tre magplask i leran kom jag till slut fram till Mångsbodarna och kunde överlämna chiparmbandet till Elisabeth Sundeman för vidare transport till Tennäng. För herrlaget kom strax efteråt Jonas Carlson och lämnade över till Mattias Karlsson.

För att göra en lång historia kort och inte redogöra för varje detalj i våra chiparmbands färd mot Mora kan jag sammanfatta med att bägge lagen sakta men säkert klättrade i placeringslistorna och även stred om den inbördes ledningen. För mixlagets del bestod motståndet av i första hand två lag, Dalaregementets IF, som vunnit mixklassen de senaste åren, samt Team ExTe. Det förra hade granskats in i minsta detalj av resans samordnare Marcus Morin, en granskning som bestått i noggrann analys av tidigare års sträckresultat samt googling av deltagare.

På åttonde sträckan tog Cecilia Lindström mixlaget till ledningen genom en stabil löpning mellan Gopshus och Hökberg. Efter att Svante Lundgren förvaltat och utökat denna fram till

Eldris kunde Martin Yttring löpa ut på de kvarvarande 9 kilometrerna till Mora med en 3 minuters ledning till Dalaregementets slutman. En ledning som skulle känts ganska så komfortabel om det inte i ovanstående noggranna efterforskning av tävlingsresultat för deltagare i Dalaregementets IF upp- täckts att deras slutman möjligen var en riktig löparkan som skulle ha sprungit en terrängmil strax under 31 minuter. Viss tveksamhet fanns förvisso grundad i det faktum att denne löpare var helt okänd. Det var således en pressad Martin som satte chipet runt fotleden, så som slutsträckans löpare skulle, och begav sig mot Mora.

Framme i Mora vid den klassiska målakan förbi kyrkan stod vi sen, övriga deltagare i lagen och väntade ganska så nervöst på att förvarning från speakern skulle komma. Solvikingarna eller Dalaregementet var frågan. Och vem var denne okände dalmas och löpardemon Ronny Wedin? Skulle vi tappa segern på upploppet? Till slut kom beskedet att det var Solvikingarna

forts. från sid 19.

Sveriges sydligaste Glaciär, tillika högsta toppen söder om Polcirkeln, Helags, var ett av delmålen. Här stöter man på en annan Solviking, Tomas Lindh med familj, de var också ute på tältturnè. "Vart man än i Världen vän'er, finns en Solviking man känner" (Gud som Haver...). På Östersunds mara sprang även våran Thomas Forsell!

En topptur vid Helags, (1797 m.ö.h), och en upp på Storsylens topp, (1762 m.ö.h), hann jag med. Vid Sylmassivets fjällstation skrev jag upp mig på en guidad topptur, men den blev inställd p.g.a. för få intresserade. Vädret skulle bli bättre framåt lunch/middag, så jag beslutade mig för att gå upp ändå. Tipset jag fick från guiden var att ta sikte mot "Pyramidens topp" när jag kom in i Tempeldalen. Väl där så e det



Tempeldalen i Sylmassivet

som var första mixlag med en kilometer kvar till mål. Helt säkra kunde vi dock inte känna oss förrän vi kunde se Martin, med några hundra meter kvartill målet, utan någon Dalaregementetlöpare i hasorna. Härlig känsla när hela laget sprang med sista 100 meterna in under målportalen I fädrens spår mot framtids segrar, på tiden 5:55,04. Dalmasarna fick se sig besegrade på sin egen hemmaplan.

Herrlagets Jonas Boman kom strax därefter in med en totaltid av 6:05,50 vilket gav en 11:e plats i den hårt konkurrensutsatta herrklassen som vanns överlägset av Dalarnas Försäkringsbolag på 5:18 med ett för ändamålet ihopsatt lag bestående av Sverigeelit inom såväl orientering som skidor och friidrott. Damklassen vanns av IFK Mora där även kranskullan sprang en sträcka.

Hur var det då med Dalaregementets slutman? Stukade han foten eller fick han håll? Martin lyckades ju till och med utöka ledningen med en halvminut mot denne befarade löparfantom. Svaret var det att den aktuella resultatlistan som

bara att rösa sig upp till toppen på kammen och följa den mot Storsylen, som ligger en liten bit in i Norge, faktiskt. Nedanför den s.k. Tempeldalen blev jag stående. Dimman fullkomligt välld ner från bergen, och någon "Pyramidtopp" såg jag absolut inte. Jag väntade i drygt en timma sedan vände jag ner igen. Väl nere åt jag upp en del av min medhavda lunch.

Från fönstret på stationen kunde jag se att det lättade upp betydligt. Storsylen och Pyramiden blev fullt synliga. Kollade klockan, lite över ett. "Jag hinner nog upp", tänkte jag. Sagt och gjort! Ungefär tre timmar senare stod jag på toppen. Befann mig visserligen i Norge men det mesta av utsikten ägnades ändå åt den Svenska sidan.

Efter åtta dagars vandring styrde jag kosan hem igen. Två veckors semester kvar, där framförallt lite eller ingen träning stod på programmet. Formen lär väl inte dala lika mycket som efter Sydamerika, förhoppningsvis. Summa Summarum: en helt OK Vårsäsong, nu tar jag sats mot Hösten!

Första höstloppet var tänkt att bli Genrepet. Testade formen på våran

googlats fram vid eftergranskning visade sig vara resultaten, inte för en löptävling utan en skidtävling. Så kan det gå i en resa som innehöll det mesta, bland annat en ambulanstransport till Mora Lasarett för en av deltagarna. Men allting slutade i alla fall bra, så mer om det en annan gång.

Nedan lagmedlemmarna i den ordning de sprang:

Solvikingarna Mix	Solvikingarna Herr
Klas Östbye	Fredrik Persson
Mattias Jonson	Jonas Carlson
Elisabeth Sundeman	Mattias Karlsson
Marcus Morin	Max Coxner
Ragnar Freij	Martin Lidström
Joakim Röstlund	Tommy Bäckström
Annika Kihlström	Jonas Melke
Cecilia Lindström	Björn Amfors
Svante Lundgren	Lars Teljå
Martin Yttring	Jonas Boman



Riksgräns-sten

Torsdagsträning. Nä, ingen start för mig. Anmälde mig som funktionär istället.

På fredan surfade jag lite på jobb-datorn. Såg att det gick en 6-timmars i Skövde på Lördan. Åkte upp dit och efteranmälde mig. De som hade avverkat 24h gick i mål när vi startade. En medlem i form av Stefan Lindvall tog hem RM-titeln i det nyss avslutade loppet. På Damsidan blev det nytt svenskt rekord med en sträcka på nästan 21 Mil, Puh.

Själv hann jag dryga 62 km, mer än nöjd, på mina sex timmar. Blev trea totalt. Lite mat och tjat innan avresan hem, och "funkis-uppdraget" dagen efter fullbordade min helg.

Nästa stopp Stockholm Halvmaraton, men det e en annan historia!

En humla ska inte kunna flyga.....

samtal med Erik Östbye

Solvikingarnas äldste medlem och tillika initiativtagare till klubben är Erik Östbye. Han fyller 90 år den 25 januari 2011. Det torde vara få av våra yngre medlemmar som annat än hört hans namn nämnas när det gäller klubbens historiska bragder inom landsvägslöpningen där han dominerade under femtiotalets slut och en bit in på sextiotalet. Han vann SM i maraton 1959, 61, 64 och 65 och är som nr 262 invald i föreningen Stora Grabbar (Föreningens syfte är att främja kontakterna mellan de slocknade stjärnorna samt att med stipendier stödja de kommande stora grabbarna/tjejerna.)

Det skulle behövas ett separat nummer av Solvikingen för att kunna presentera alla hans resultat och utmärkelser. Han var förste svensk på maraton under 2.20. Hans hem är i det närmaste helt upptaget av alla diplom, plaketter och små och stora prisbucklor han erövrat under åren.

Erik var under hela sin aktiva tid synonym med Solvikingarna. Han gjorde med sina framgångar på löparbanorna klubben väl känd i Sverige och utomlands. Han kallades ibland för Grönsaksexpressen på grund av att han var vegetarian i enlighet med hälso-profeten Are Waerlands² lära. Erik hade den egenheten att han inte drack någon vätska under sina tävlingar. Han menar att hans bra tider på marathon kunde bero på att han inte störde magen genom att dricka och därmed inte heller spädde ut blodet. Erik refererar till en artikel av Erik Edston, som skriver att förr i tiden avråddes marathonlöpare från att dricka under loppet. Istället åt de salttabletter (vilket Erik inte gjorde).

Erik har berättat om sina första år som friidrottare hur han fångades av Sockerbolagets reklam. När han gick i skolan på 1920-talet gav Sockerbolaget ut en reklambroschyr till alla skolbarn. Där stod det att sockret var 99,98 % energi och var vårt drivmedel såsom bensinen är för bilen. Han strävade efter att få så mycket energi som möjligt varför han åt mycket socker. När han var 18 år hade han inga tänder kvar. Läkare konstaterade att han hade en kolossal kalkbrist och tarmkatarr.

Erik har ett otal antal maraton rekord såsom världens snabbaste 56-åring



Erik i hemmiljö

1977 på tiden 2.27.05. Hans bästa officiella tid är 2:20:54. På SM i Helsingborg 1961 gjorde han 2:18:32 men tiden underkändes som inofficiellt svenskt rekord, trots att banan var kontrollmätt sex gånger. Enligt Erik var det "förbundsgubbarna uppe i Stockholm" som inte ville tro att den var det och de ansåg att hans tid på 10 000m (31.59) var för dålig för att han skulle kunna prestera en så bra tid på maraton. Erik är självklart missnöjd med att resultatet underkändes och skriver så här om det: "En humla ska inte kunna flyga med så tung kropp och så små vingar men det begriper den inte så den flyger i alla fall. Med min dåliga tid på 10000m skulle jag absolut inte kunna slå långlöpare som var 2-21/2 min snabbare än jag på 10000m, men det begrep inte jag utan det hände vid många tillfällen att jag gjorde det. Tänker särskilt på SM och Landskampen mot Norge i samma tävling 1964 i Södertälje. I kampen om SM-titeln var Stig Jönsson, MAI värste motståndaren. Hans bästa tid på 10000m var 2 min bättre än min men hans krafter var slut vid 3,5 km så han tvingades att bryta. Bäste norrman i långdistanslöpning det året var Magnar Lundemo, som hade 21/2 min bättre tid än jag på 10000m. Han var även 5mils olympier på skidor så uthållighet fanns också men han tvingades släppa 2 km innan mål och blev 1 min. 5 sek efter (mig) i mål men 3 min före trean."

Erik skulle inte ha något emot att han liksom Ingo (boxaren Ingemar

Johansson) fick sin medalj och upprättelse under nästa års SM i Helsingborg.

Vad är hemligheten bakom Eriks framgångar? Jo, sannolikt följande: hans träningspass var långa – 3-5 mil; vegetarisk kost med högsta möjliga näringsvärde – fullkornsbröd och fullkornsgröt, giftfritt odlade råa grönsaker och inte minst fasta enligt särskilt program.

Erik var under flera år funktionär på särskilt GöteborgsMarathon där han delade ut medaljerna. Då fick han tillfälle att språka med en och annan av de äldre deltagarna, som han tidigare mött i olika tävlingar.

(Fotnot)

2) Waerland är synnerligen aktuell i samband med att stugan renoveras. Det var nämligen hans fru, Ebba, som skänkte grundplåten till den.



Erik medaljutdelare GbgMaran 2007

Resultatbörser

Kvilles Vårtävlingar Slottskogsvallen 1 juni

800m delt 17

Final, delt 9

1 Tobias Åberg	
Hälle IF	1:54,57
7 Joachim Persson	2:21,39
8 Berzani Anter	2:36,45
9 Anders Bogelius	2:36,57

M 3000m delt 9

Final

1 Johan Wallerstein	
IFK Lund	8:16,67
7 Göran Sander	8:58,31

K 3000m, delt 8

Final

1 Meraf Bahta	
Hälle IF	9:39,85
7 Annika Kihlström	10:50,99
8 Cecilia Lindström	11:06,73

Stockholm Marathon 5 juni

K

1 Isabellah Andersson	
Hässelby SK	2.31.35
37 Jaana Jobe	3.12.35
68 Elisabeth Sundeman	3.21.59
89 Jenny Norlin	3.26.23
126 Maria René	3.33.12
198 Sofia Sundholm	3.38.56
278 Lisa Engström	3.43.11
749 Liselotte	
Hammarström	4.03.46
790 Ann Ericson	4.05.23
802 Emma Lind	4.05.44
1107 Emilia Hallgren	4.15.56
1271 Teija Ström	4.20.24
1632 Carina Cametorn	4.30.41
1633 Kerstin Larsson	4.30.42
2115 Sofie Arvidsson	4.44.46
2597 Helene	
Suomalainen	5.01.42
2887 Mia Ström	5.17.06
2922 Siv Herbertzon	5.19.05

M

1 Joseph Lagat Kenya	2.12.48
263 Martin Yttring	2.59.15
3.94 Jonas Carlsson	3.05.09
498 Joachim Persson	3.08.43
851 Gustav Martinsson	3.16.34
1037 Tor Ström	3.20.05
1074 Patrik Nilsson	3.20.56
1121 Fredrik Anberg	3.21.38
1143 Bertil Johansson	3.21.55
1169 Lars Teljä	3.22.24
1333 Mats Boström	3.24.36
1830 Harry Linna	3.29.47
1873 Lars-Åke Andersson	3.30.19
1976 Staffan Malmberg	3.31.45
2173 Mats Perélius	3.34.34
2436 Glenn Gustavsson	3.37.49
3093 Anders H Johansson	3.44.09

3125 Peter Landegren	3.44.24
3959 Ingebrigt Landsem	3.51.44
4226 Robert Oldén (farthållare)	3.54.00
4268 Greger Andersson	3.54.18
4548 Adrian Nilsson	3.56.18
4911 Per-Arne Kindberg	3.58.54
6444 Seppo Suomalainen	4.13.36
6451 Joakim Pauli	4.13.42
6864 Bengt-Åke Andersson	4.17.55
7188 Larry Herbertzon	4.21.13
8535 Bengt-Inge Larsson	4.36.34
8753 Lennart Bengtsson	4.39.08
9186 Jan Olausson	4.45.01

Navästerrängen 5 juni

M 13,6 km

1 Fernando Dinis Hälle IF	49.11
---------------------------	-------

M 35, delt 7

1 Anders Svensson	
Navåsen FK	53.33

M 35, delt 7

4 Klas Östbye	57.56
6 Patrik Johansson	61.27

M 40, delt 7

1 Magnus Magnusson	
Navåsen FK	52.54

M 45, delt 10

1 Lars Olandersson	
Ryda SK	51.04
5 Ingemar Svensson	63.29
8 Lars Andersson	72.43

M 50, delt 4

1 Anders Bogelius	62.23
2 Berzani Anter	62.50

M 55, delt 9

1 Leif Söderberg	
Navåsen FK	60.27
4 Rolf Wallin	63.55
5 Michael Wågström	63.57
8 Gunnar Olsson	70.45

M 65 8,3 km, delt 9

1 Lennart Carlsson	
IK Trasten	39.03
2 Ernst Wiggen	41.05

Friskusloppet Varberg 6 juni

M 10 km, delt 60

1 Mikael Eriksson Lindome	
löparklubb	35.02
4 Jan Swenson	35.36
17 Andreas Hamnebo	41.59
44 Marcus Käppi	48.33

K, delt 24

1 Monica Magnusson	
Axgatan Runners	38.33
20 Kerstin Vikman	57.09

Skatås X-trail 6 juni

Dam Långa 12000 m, delt 5

1 Jenny Johansson	
Ulricehamns OK	65.36
3 Elisabeth Miller	73.20

M lång 12000m delt 75

1 Jakob Lööf	
Pan- Kristianstad	55.12
10 Mattias Karlsson	60.30
26 Tomas Lindh	67.23
27 Thor Wahlberg	68.31
31 Fredrik Larsson	70.09
32 Hannes Rasper	70.42
34 Patrik Johansson	71.37
71 Ola Hultkrantz	75.27

Karlstads stadslopp 12 juni

K 10 km

1 Christina Bus Holth	
SK Vidar	33.59
10 Cecilia Lindström	44.37
20 Ann Hammarstedt	42.40
47 Emma Tingberg	45.21
60 Liselotte Mattsson	46.11
175 Malin Gustavsson	51.18

Broloppet Malmö 12 juni

K

1 Lena Hjelmsöe	
Marathonsport	1.18.13
14 Josefin Andersson	1.26.39

M

1 David Nilsson Högby IF	1.05.33
33 Daniel Sols	1.15.58
63 Mattias Karlsson	1.17.45
77 Marcus Morin	1.18.50
99 Tommy Bäckström	1.19.49
171 Thor Wahlberg	1.22.11
359 Anders Kadmark	1.25.45
2903 Glenn Gustavsson	1.40.04
4812 Frank Brodin	1.45.45
9201 Gustav Cruce	1.57.07

Roslagnatta 1 juli

M 5 km, delt 91

1 Mats Troeng Rånäs 4 H	15.24
24 Jonas Melke	18.51

St Olav Ultra 1-2 juli

Dag 1 Levaner-Sandvika 65 km

Dag 2 Sandvika-Åre 63 km

K, delt 3

1 Vera Nystad Søgne IL	
Dag 1	6.34.33
Dag 2	6.02.17

Totalt 12.34.33

2 Barbro Nilsson

Dag 1	6.52.08
Dag 2	6.59.17

Totalt 13.51.25

Båstad Marathon 2 juli

M, delt 41

1 Tomas Persson	
Björnstorps IF	3.05.31
12 Glenn Gustavsson	4.02.22
22 Frank Brodin	4.41.19

Midnattsloppet Kvänum 2 juli**M 10 km**

1 Julius Strömberg Hälle IF 34.07

M 35, delt 8

Jan Svensson

Trollhättans IF 35.50

2 Klas Östbye 37.44

M 40, delt 12

1 Magnus Magnusson

Navåsens FK 35.41

2 Martin Yttring 36.46

M 50, delt 7

1 Tommy Bäckström 38.45

2 Sten Thunberg 38.54

K, delt 12

1 Marie Andersson

Trollhättans IF 37.11

5 Cecilia Lindström 41.55

Hallandsloppet 3 juli**M 10 km**

1 Anders Soovik

Kongahälla AIK 36.59

M 50, delt 8

1 Tommy Bäckström

3 Berzani Anter 46.33

6 Anders Holmqvist 58.41

M 60, delt 6

1 Göran Önnerby

Anderstorps OK 47.48

Ingemar Henriksson 1.01.18

M mot, delt 29

1 Tobias Ahnoff

Göteborg Majorna 41.59

28 Dennis Andersson 1.06.26

Strömstadsmilen 10 juli**M 10 km**

1 Japhet Kipchirchir Kenya 29.55

M 35, delt 31

1 Rickard Westergren

IK Wilske 34.14

7 Klas Östbye 37.43

8 Johannes Öhlin 37.53

9 Bertil Johansson 38.55

M 50, delt 20

1 Gudmund Höst Heming 35.10

2 Tommy Bäckström 38.39

3 Thor Wahlberg 39.41

Varbergsloppet 10 juli**M elit 10 km, delt 68**

Martin Regborn

Hagaby GoIF 33.28

3 Olle Dahlberg 34.33

6 Mattias Jonson 34.59

7 Joakim Röstlund 35.06

20 Jan Swenson 36.44

42 Hannes Rasper 38.57

43 Jonas Boman 39.01

44 Marcus Morin 39.10

51 Björn Amfors 40.24

M mot, delt 619

1 Johan Hedborg

Tångavallsvallens IF 37.37

12 David Pettersson 39.17

19 Ingemar Svensson 39.42

29 Anders Kadmark 40.24

118 Rolf Andersson 44.42

162 Niclas Nilsson 46.05

220 Lars Andersson 47.31

274 Ernst Wiggen 49.03

277 Anders Holmqvist 49.12

278 Lars Sjöland 49.15

466 Sven-Eric Fredricson 55.52

K elit, delt 9

1 Veronica Lundh Kisa SK 39.03

2 Paula Wass IF Kville 40.48

3 Cecilia Lindström 41.37

K mot, delt 284

1 Susanne Nilsson

Talanglösa 42.57

5 Sofia Johansson 44.53

36 Gunnel Lundgren 50.01

141 Kerstin Wikman 56.34

Dyröloppet 10 juli**M 6,3 km, delt**

1 Gustav Stensjö Sävedalen 20.53

11 Mats Lavenius 28.44

Wallanderloppet Ystad 13 juli**M elit 6 km, delt 55**

1 Johan Larsson IFK Lund 18.12

21 Marcus Morin 21.52

Kraftprovet Trollhättan**M 11,6 km, delt 784**

1 Japhet Kipkorir Gotanet 35.03

16 Joakim Röstlund 42.16

25 Per Klevestedt 44.33

28 Klas Östbye 45.08

33 Tommy Bäckström 45.57

75 Patrik Johansson 49.41

129 Lars-Åke Johansson 52.42

146 Torsten Olsson 53.24

159 Björn Lindblad 53.57

174 Benny Eriksson 54.25

254 Lars Andersson 57.11

259 Frank Brodin 57.21

336 Gunnar Olsson 59.24

378 Bengt-Åke Andersson 1.00.36

K, delt 241

1 Meraf Bhata Hälle IF 44.06

12 Lotta Hallenberg Wallin 53.42

27 Emma Tingberg 59.06

39 Cecilia Emanuelsson 1.01.04

41 Lena Lindér 1.01.08

93 Jeanette Pettersson 1.07.28

160 Helena Orsenmark 1.17.29

195 Sofia Johansson 1.18.40

Slussprovet 6 km, delt 104

1 Jan Billy Aas Ski IL Norge 22.04

26 Helen Wesström 21.15

En Midsommarnattsdröm**Stenkullens IP 24 juni****M 800m, delt 8**

1 Rickard Gunnarsson

Alingsås IF 1.55.58

8 Joachim Persson 2.20.23

M 5000 m, delt 17

1 Göran Sander 15.22.16

13 Joakim Röstlund 16.26.84

17 Mattias Jonson 16.36.19

23 Mattias Karlsson 17.03.19

24 Tommy Bäckström 17.36.19

25 Klas Östbye 17.39.89

26 Sten Thunberg 17.51.39

28 Björn Amfors 18.33.41

Havsbadslloppet Ängelholm 24 juli**MK C.a 57,5 km, delt 24**

1 Niels Holm Staffanstorp 5.11.00

5 Frank Brodin 6.47.00

Borejoggen Torsby 25 juni**M 8,5 km, delt 418**

1 Henrik Örnstedt

IF Göta 27.49

65 Ronnie Jönsson 35.27

San Fransisco Marathon 25 juli

Joachim Persson 3.16.09

Ingela Berrum 3.56.38

Trekungamötet Kungälv 27 juli**M 3000 m, delt 7**

1 Göran Sander 8:51,38

(Distriktsrekord M 40)

Inofficiella Moss -KM 28 juli**M 9 km, delt 19**

1 Jonas Carlson 41.44

4 Klas Östbye 46.45

5 Fredrik Persson 47.03

9 Thor Wahlberg 49.37

10 Anders Kadmark 51.34

14 Magnus Carlberg 54.59

15 Stefan Litzén 55.13

16 Gunnar Olsson 56.32

19 Krister Stoltz 1.06.55

Falkenbergs Stadslopp 31 juli**M, delt 671**

1 Johan Larsson

IFK Lund 31:39

9 Mattias Jonson 34:40

11 Joakim Röstlund 34:51

30 Martin Yttring 36:42

36 Klas Östbye 37:24

37 Marcus Morin 37:33

49 Tommy Bäckström 38:12

55 Sten Thunberg 38:35

61 Jonas Boman 39:08

63 Jonas Melke 39:10

64 Fredrik Persson 39:16

74 Ingemar Svensson 39:38

80 Björn Amfors 40:04

91 Lars Teljä 40:34

93 Fredrik Anberg 40:37

130 Berzani Anter 42:29

144 Benny Eriksson 42:49

162 Michael Wågström 43:38

189 Rolf Mattsson 44:16

193 Rolf Andersson 44:31

276 Lars Sjöland 46:23

287 Lars Andersson 46:32

309 Bengt-Åke Andersson 47:22

315 Frank Brodin 47:36

328 Anders Holmqvist 47:46

332 Gunnar Olsson 48:00

363 Martin Widegren 48:51

380 Johan Brämberg 49:11

413 Seppo Suomalainen 50:22

494 Ingemar Henriksson 52:48

538 Bengt-Inge Larsson 55:16

K, delt 250

1 Helene Willix

Spårvägens FK 36:48

25 Bibbi Lind 45:55

44 Liselotte Mattsson 48:31

83 Elisabeth Björk Brämberg	51:50
91 Sofia Löytynoja	52:29
116 Maina Sagerström	54:41
160 Helena Orsenmark	58:16
209 Helene Suomalainen	1:02:57
220 Caroline Poppen	1:04:28
246 Siv Andersson	1:15:37

Baltzarloppet 31 juli

K sen, delat 22

1 Amanda Bohlin	
Åtvidaberg	40.02
2 Josefin Andersson	41.31

M sen, delat 37

1 Mats Granström	
Spårvägens FK	31.58
5 Daniel Sols	36.56

Inofficiella Back-KM 4 aug

K 2 km, delat 26

1 Anna Almqvist	10.36
2 Barbro Nilsson	11.44

M

1 Anders Soovik	
Kongahälla AIK	7.36
2 Mattias Jonson	7.41
5 Klas Östbye	8.18
6 Jonas Hellberg	8.27
7 Fredrik Persson	8.32
8 Bertil Johansson	8.35
9 Patrik Johansson	8.59
10 Jonas Boman	9.03
11 Magnus Carlberg	9.05
12 Ingemar Svensson	9.18
14 Berzani Anter	9.36
16 Torsten Olsson	9.45
18 Patrik Castillo	10.01
19 Mats Lavenius	10.11
20 Andreas Hamnebo	10.23
21 Bengt-Åke Andersson	10.29
22 Johan Brämberg	10.33
23 Frank Brodin	10.35
24 Gunnar Olsson	10.37
25 Bo Levinsson	10.46
26 Lars Andersson	10.52

Musselloppet Lysekil 7 aug

K-sen 10 km, delat 4

1 Lena Westman Hälle IF	43.10
3 Elin Hagemann	47.54

K50, delat 3

1 Kristina Blomberg	
Uddevalla SK	47.55
3 Helena Orsenmark	58.52

K 5 km, delat 77

1 Sofia Enander IK Orient	20.17
6 Cecilia Emanuelsson	23.25

M sen 10 km, delat 21

1 Andreas Åhwall	
Hässelby SK	32.17
10 Klas Östbye	37.42

M 50, delat 12

1 Per Klevestedt	
Vegan Runers IK	37.30
2 Tommy Bäckström	38.20
6 Benny Eriksson	43.18

M 60, delat 5

1 Michael Wågström	43.59
3 Gunnar Olsson	47.53

Vértex Fjällmarathon 7 aug

Damer Solo 43 km, delat 44

1 Terese Svensson	
Åsarna IK	5.54.41
17 Malin Lemurell	6.21.42
29 Barbro Nilsson	7.16.55

Herrar Solo 43 km, delat 183

1 Anton Sjöholm	
Östersunds SK	4.00.44
25 Stefan Lemurell	5.03.22

Stonehill Games Lerum 8 aug

M 5000 m final, delat 8

1 Mattias Jonson	16:16,75
8 Berzani Anter	20:03,97

Midnattsloppet Stockholm 14 aug

M 10 km, delat 10436

1 Jussi Utriainen Finland	30.22
48 Johan Lagerqvist	36.45

K, delat 5739

1 Susanne Grimfors	
FK Studenterna	35.06
1320 Ann-Charlotte-	
Lagerqvist	57.16
1652 Heleen Frings	58.34

Vasa Stafetten 21 aug

Lag Mixed

1 Solvikingarna 5.55.04

Start-Smågan 9,5 km	
Klas Östbye	
Smågan-Mångsbodarna 14,6 km	
Mattias Jonson	56.56
Mångsbodarna Tennäng 4,4 km	
Elisabeth Sundeman	17.20
Tennäng-Risberg 6,6 km	
Marcus Morin	30.18
Risberg-Evertsberg 11,6 km	
Ragnar Freij	45.32
Evertsberg-Oxberg 15,0 km	
Joakim Röstlund	56.39
Oxberg-Gopshus 4,6 km	
Annika Kihlström	20.02
Gopshus-Hökberg 4,7 km	
Cecilia Lindström	20.02
Hökberg-Eldris 10,1 km	
Svante Lundgren	37.21
Eldris-Mora 9,2 km	
Martin Yttring	34.50

Lag Herr

1 Dalarnas

Försäkringsbolag lag 2 5.18.40

11 Solvikingarna 6.05.50

Start-Smågan 9,5 km	
Fredrik Persson	37.41
Smågan-Mångsbodarna 14,6 km	
Jonas Carlson	56.33
Mångsbodarna Tennäng 4,4 km	
Mattias Karlsson	15.46
Tennäng-Risberg 6,6 km	
Max Coxner	28.03
Risberg-Evertsberg 11,6 km	
Martin Lidström	28.03
Evertsberg-Oxberg 15,0 km	
Tommy Bäckström	51.17
Oxberg-Gopshus 4,6 km	
Jonas Melke	59.48
Gopshus-Hökberg 4,7 km	
Björn Amfors	19.02
Hökberg-Eldris 10,1 km	

Lars Teljä	41.25
Eldris-Mora 9,2 km	
Jonas Boman	35.56

Prinsens Minne 21 aug

M halvmarathon, delat 437

1 Marcus Pettersson	
IK jogg	1.11.54
17 Thor Wahlberg	1.25.53
19 Tomas Lindh	1.26.03
29 Anders Kadmark	1.30.16
69 Andreas Hamnebo	1.36.56
87 Patrik Johansson	1.39.00
88 Johan Eltes	1.39.16
112 Johan Linger	1.41.31
130 Frank Brodin	1.43.00

K, delat 130

1 Johanna Yoic Bohlin	
Hässelby SK	1.21.02
13 Linda Bergholtz	1.41.36
17 Bibbi Lind	1.44.00
36 Liselotte Hammarström	1.51.46
67 Sofia Löytynoja	1.57.51
98 Sofie Arvidsson	2.08.48

Midnattsloppet Göteborg 21 aug

K 10 km, delat 4388

1 Jorunn Rekkedal Ås IL	37.02
107 Elin Hagemann	47.21
137 Marie Semmelhofer	48.02
1243 In-Anna Knutsdotter	57.14
2336 Siv Herbertzon	1.02.04
3888 Ursula Schwarz	1.13.14

M, delat 5138

1 Laban Siro Kenya	32.30
18 Johan Lagerqvist	36.11
61 Hannes Rasper	38.06
89 Anders Hansson	38.56
284 Lars Pensjö	42.04
570 Ronnie Jönsson	44.28
1684 Thomas Krantz	49.31
1947 Larry Herbertzon	50.21
2414 Göran Lindskog	52.06
4189 Christer Erlach	1.00.28

Lidköpings Marathon 28 aug

Veteran SM

1 /M 35 Rickard Westergren	
IK Wilske	2.39.53
M 65, delat 5	
1 Frank Brodin	3.42.29
K	
1/K 40 Birgitta Karlsson	
IFK Skövde	2.57.10
K 60, delat 2	
1 Britt Hellmark	
Lidköpings IS	3.45.05
2 Barbro Nilsson	3.49.24

Ultrafestivalen Skövde 28-29 aug

Riksmästerskap 24 timmars

M, delat 33

1 Stefan Lindvall	186,595 km
-------------------	------------

6 timmars

M, delat 23

1 Kenth Svensson	
Fyrverkeridesign	64,222
3 Lars Åke Johansson	62,195

Skatås Genrep 29 aug**K 25 km, delt 15**

1 Paula Wass IF Kville	1.51.32
9 Lotta Gillén	2.10.57
11 Elin Hagemann	2.16.41
14 Cecilia Emanuelsson	2.24.25
15 Maria Strand	2.31.01

K Master, delt 3

1 Lena Linder	2.30.45
2 Sofia Arvidsson	2.39.30

M, delt 69

1 Fernando Dinis Hälle IF	1.31.24
2 Mattias Jonson	1.34.16
3 Joakim Röstlund	1.35.51
4 Johan Lagerqvist	1.37.12
5 Martin Yttring	1.38.51
8 Klas Östbye	1.43.15
10 Kent Davidsson	1.44.16
17 Jonas Boman	1.46.10
19 Johan Melke	1.47.33
24 Stéphane Verdier	1.52.00
27 Joaqchim Persson	1.54.00
34 Andreas Hamnebo	1.58.28
37 Anders H Johansson	1.59.30
44 Jakob Sellberg	2.02.19
52 Bertil Johansson	2.10.26
56 Mats Lavenius	2.13.08
57 Bengt-Åke Johansson	2.13.14
65 Lars Andersson	2.19.14

M Master, delt 21

1 Thor Wahlberg	1.45.24
3 Kenneth Ohlson	1.55.40
4 Michael Wågström	1.58.42
6 Lars Appelgren	2.03.21
7 Anders Bogelius	2.04.07
8 Rune Svensson	2.07.14
9 Tommy Bäckström	2.10.25
11 Dan Sjölander	2.13.04
12 Anders Holmqvist	2.13.35
16 Marcus Käppi	2.26.17
21 Sven-Eric Fredricsson	2.35.24

K-mot 17 km, delt 7

1 Lotta Hallenberg	1.22.27
2 Elisabeth Björk Brämberg	1.36.00
4 Ann-Charlotte Lagerqvist	1.41.55
6 Helena Orsenmark	1.47.21

M mot, delt 12

1 Kristoffer Sideby Ullevi FK	1.04.07
3 Bo Freyshuss	1.12.59

Klubbmästerskap**Slottsskogs-Vallen 17 juni****K-sen 1000 m bana**

1 Cecilia Lindström	3.18,7
2 Sofia Sundholm	3.28,3
3 Isabel Osorio Sondell	3.33,8
4 Anna Almqvist	3.40,2
5 Svetlana Oparina	3.48,4
6 Elin Wallin	4.23,8

K 35

1 Annika Kihlström	3.18,9
2 Elisabeth Björk Brämberg	4.05,2
3 Helen Wesström	4.07,5

K 40

1 Lotta Hallenberg	3.45,8
2 Linda Eineving	4.03,6

K 45

1 Sofia Löytynoja	4.02,7
2 Ulla-Carin Färnhage	4.04,7

K 50

1 Lena Linder	4.04,3
2 Lena Larsson	4.31,2
3 Helena Orsenmark	4.51,3

M-sen

1 Joakim Röstlund	2.45,5
2 Olle Dahlberg	2.47,3
3 Mattias Jonson	2.52,1
4 Mattias Karlsson	2.52,8
5 Lars Teljå	3.05,4
6 Fredrik Persson	3.09,4
7 Mikael Hamlin	3.11,5
8 Jonas Boman	3.14,2
9 Felix Löytynoja	3.44,7

M 35

1 Johannes Öhlin	3.00,7
2 Bertil Johansson	3.01,6
3 Klas Östbye	3.07,8
4 Anders H Johansson	3.23,5
5 Andreas Hamnebo	3.24,2

M 40

1 Jonas Hellberg	2.55,1
2 Martin Yttring	2.57,6
3 Anders Kadmark	3.10,0
4 Björn Amfors	3.14,8
5 Björn Lindblad	3.17,8
6 Stefan Litzén	3.18,6
7 Tor Strömland	3.19,3
8 Ingebrigt Landsem	3.20,7

M 45

1 Joachim Persson	3.00,1
2 Ingemar Svensson	3.17,5
3 Lars Pensjö	3.20,2
4 Lennart Andersson	3.27,4
5 Johan Brämberg	3.28,4
6 Mats Lavenius	3.41,0
7 Bengt-Åke Andersson	3.52,2
8 Stefan van den Berg	4.15,7

M 50

1 Sten Thunberg	3.06,8
2 Tommy Bäckström	3.11,1
3 Berzani Anter	3.22,8
4 Benny Eriksson	3.26,7
5 Brian Sexton	3.31,1
6 Lars Sjöland	3.31,4

M 55

1 Rolf Andersson	3.35,1
2 Torsten Olsson	3.39,8

M 60

1 Bengt Dahlberg	3.42,1
2 Gunnar Olsson	3.45,7

M 65

1 Frank Brodin	3.42,0
2 Ernst Wiggen	3.45,0

Bilder från Varvet

Först damsegraren Amane Gobena, Etiopien 1.11.40. Därunder vår egen Göran Sander med plac 35 på tiden 1.15.19 och underst Torsten Olsson och Berzani Anter. Torsten sprang sitt 25:e varv.

**Sudoku-lösningen.**

7	8	4	3	5	1	9	6	2
1	9	5	4	2	6	7	8	3
6	2	3	7	9	8	4	1	5
8	5	7	9	6	4	1	2	3
9	6	1	5	8	2	8	7	4
3	4	2	1	8	7	6	5	9
2	1	8	6	4	5	8	9	7
5	7	9	8	1	3	2	4	6
4	3	6	2	7	9	5	8	1

Redaktörens funderingar

Vägen tillbaka till löpspåret är mödosam och kräver tålmodighet och uthållighet. Jag har inte kunnat löpträna sedan hösten 2009 då jag i sept fick diagnosen kärlekskramp och sedan i december genomgick en ballongvidgning och kort tid därefter – i mars i år under min fjälltur – fick en kraftig hjärtinfarkt som försatte upp till halva hjärtat ur spel. Efter väl genomförd bypassoperation fick jag hjärtfladder som helt tog bort mina möjligheter till aktivitet. Jag orkade knappt gå mycket korta rasturer med Twist och än mindre springa eller cykla eller göra längre promenader. Jag var slagen till slant. Det var först efter den 9 juli i år efter en elkonvertering som återgav hjärtat sin rytm som jag kunde leva som en trött normalsvensk – ett läge jag snabbt ville komma ifrån. Efter tre dagars ordinerad försiktighet såväl med aktiviteter såsom kaffe och alkohol började min egentliga rehabilitering.

Den omfattar min minimarathonbana om 4,2 km varje vardagsmorgon. Mina resultat bokförs inte i Resultatbörsen – dem får jag själv hålla reda på och det gör jag genom min GPS med pulsmätare. Jag kallar den för min inspirator – jag behöver en sådan för att göra mina aktiviteter roligare. Enligt den så har jag förbättrat mina tider avsevärt sedan jag började bokföra dem. Från drygt timman är jag nu nere vid 42.21 min (den 11 aug.). Det är inte helt lätt – det händer ofta efter ca

tio min. att jag får känningar i bröstet. Då nödgas jag spraya Nitrolingual under tungan för att vidga kärlen och kunna fortsätta. Min träning består i att jag går rundan så snabbt jag kan och då och då småjoggar mellan först två och sedan om jag orkar mellan fler lyktstolpar. Jag har först i detta sammanhang konstaterat att det tar längre tid att springa med tjocka skor än med tunna. Jag har alltid gillat tunna skor men under en lång period var det svårt för mig att få tag i sådana. Min bana har ett par backar i vilka jag före elkonverteringen fick stanna upp och vila en kort stund. Nu klarar jag dem utan att vila men det är segt att ta sig upp för dem.

Twist rastar vid en ängslada intill en urgammal fäbod, Klinken, ca 6 km från Ramundberget. I år kommer vi inte att passera den. Vi startar i Ljungdalen och går ca 12 km till Helags.



Förutom morgonrundorna har jag återupptagit alla aktiviteter med Twist vilka jag inte förmådde utföra under våren – spår i skogen, träningscyckling, lekar och sedvanlig lydnadsträning.

Huruvida min träning har förbättrat mitt hjärtas kapacitet får jag veta i slutet av september då jag skall genomgå ett ultraljud och ett arbetsEKG. Jag är full av förtröstan och med tillrådan från min läkare åker jag till fjällen så snart jag är klar med detta nummer av Solvikingen. Twist och jag besöka samma område som Lars-Åke och Tomas. Jag skall minimera min packning till, hoppas jag, tio kilo. Twist bär ca 8 kg. Då bör allt gå bra.

Solvikingarnas samarbetspartners

