

# Solvikingen

Nr 4, 2000, årg. 38



Solvikingar i Fältstafetten 2000



## Ur innehållet

Badminton  
Broms i Kina  
Triatleternas Mecka  
Redaktionskommittén  
Finalloppet ur ett perspektiv  
Mitt liv i fält  
Klubbens tävlingar  
Fältstafetten som ett enmansverk  
Roger och Lidingöloppet  
Redaktörens funderingar  
Klassiska Lidingö

sidan

|    |                                   |    |
|----|-----------------------------------|----|
| 4  | Ta en tur till Hindås             | 13 |
| 5  | Legendarisk solviking 80 år. Vem? | 14 |
| 6  | En vinst till Berlin              | 15 |
| 7  | Thomas Krantz i New York          | 17 |
| 9  | Stormästartävling i ny gestalt    | 18 |
| 10 | Hälsnng från Dalarna              | 19 |
| 10 | Temakväll med en världsmästare    | 20 |
| 11 | Sylvesterloppet                   | 21 |
| 12 | Höstlig betraktelse – en krönika  | 22 |
| 12 | Resultatbörsen                    | 25 |
| 13 |                                   |    |

# O

rdföranden har ordet:

Årets sista nummer av vår tidning. Julen närmar sig och ett nytt år är på gång. Innan det nya året tar sin början går vår stora händelse av stapeln, Sylvesterloppet. När ni läser detta är det mesta klart utom att vi med stor sannolikhet behöver fler funktionärer. Anmäl dig nu !!

Året har varit fylld av intressanta träffar med styrelsen, tävlingsledningarna, sponsorer och andra personer, som berör vår verksamhet. Jag finner en god stämning i vår klubbstuga och på våra gemensamma träningar. Många medlemmar är väldigt aktiva och kommer ideligen med förslag på förbättringar. Detta känns väldigt kul och jag ser mycket positivt på kommande år. I tävlingssammanhang så har vi varit representerade i många lopp över hela Sverige och även en hel del utomlands. Tommy Bäckströms placering som bäste svensk i New York Marathon är en stor händelse för oss och självklart för Tommy, GRATTIS !

Julen kommer jag och min sambo att tillbringa tillsammans med mina föräldrar, syskon och deras familj i min gamla hemstad Skövde. Efter denna långa helg, all god mat och den extra ledighet, som helgen innebär, återvänder vi till "Göten" för att tillsammans med dig göra Sylvesterloppet till årets stora löparfest.

## God jul och Gott Nytt År

Önskar styrelsen.



### Solvikingen

Ansvarig utgivare: Göran Wiemerö  
Redaktör: Kurt Karlsson  
Blåmusslegatan 6, 426 79 Västra Frölunda  
Tel- och faxnr: 031-29 43 38  
E:post: [kurten@telia.com](mailto:kurten@telia.com)  
Tryck: PENNON AB\*Digitaltryckeriet\*Göteborg 2000

### Solvikingarna

Skatås motionscentral  
416 55 Göteborg  
[kansli@solvikingarna.com](mailto:kansli@solvikingarna.com)  
[www.solvikingarna.com](http://www.solvikingarna.com)  
postgiro: 52 47 86-1

Kansli  
Solvikingarna, Skatås  
Tel: 031-21 15 89  
Fax: 031-84 63 33

Ordförande: Göran Wiemerö  
Jungmansgatan 33 a  
413 11 Göteborg. Tel: 031-12 72 20  
[goran@naasfabriker.se](mailto:goran@naasfabriker.se)

Vice ordförande: Matts Leandersson  
Ålegårdsgatan 184  
431 50 Mölndal. Tel: 031-27 83 22  
[alfalea@telia.com](mailto:alfalea@telia.com)

Sekreterare: Charlotte Lindstedt  
Skogsgläntan 3  
435 38 Mölnlycke. Tel: 031-88 27 78  
[charlotte.lindstedt@harryda.se](mailto:charlotte.lindstedt@harryda.se)

Kassör: Gunnar Olsson  
Rävekärsgatan 267  
413 33 Mölndal. Tel: 031-87 79 24  
[gunnar.olsson@papyrus.com](mailto:gunnar.olsson@papyrus.com)

Ledamöter:  
Magnus Andersson  
Tel: 031-22 31 10

Lena Linder  
Tel: 031-707 46 77

Michael Wågström  
Tel: 031-711 15 98  
[wagstrom@telia.com](mailto:wagstrom@telia.com)

Tränare seniorer:  
Lennart Hansson  
Tel: 031-94 88 93  
[rosa-pantern@swipnet.se](mailto:rosa-pantern@swipnet.se)

Resultatarkivarie: Kent Johansson  
Ungdomssektionen: Magnus Andersson  
och Magnus Lund.  
Vandring och gång: Kjell Augustsson,  
Ernst Knutsen och Jan Krantz.



**Hjärtliga  
gratulationer på  
födelsdagen!**

|                          |                                   |
|--------------------------|-----------------------------------|
| 80 år 25 jan.            | Erik Östbye                       |
| 50 år 18 nov.<br>16 dec. | Ulla Carlshamre<br>Lars Johansson |
| 40 år 14 feb.            | Christina Törnquist               |
| 30 år 16 mars            | Jonas Carlson                     |
| 20 år 25 feb.            | Robert Grobelniak                 |
| 15 år 30 jan.            | Clara Stigring                    |
| 10 år 12 jan.            | Johanna Reims                     |

**V**ill du läsa **Solvikingen** på nätet?  
Den är i färg och har ett omfång av  
drygt 5 Mb.  
Kontakta mig på telefon eller e-post  
så skickar jag den.

**Kurt.**



**Gunnar  
grunnar:**

- Ska du köra  
ultralångpass på  
söndag?
- Nej det tycker jag är  
att ta till  
extremiteter!

**Välkomna till Solvikingarna!**

Thomas Andersson  
Boel Langerup  
Mia Stjern

### Medlemsrapport

Stadgarna är nu ändrade så att medlemsavgift  
för kommande år skall betalas senast 28  
februari. Avgift, som av ny medlem erlägges  
under perioden 1 oktober – 31 december gäller  
för hela nästkommande kalenderår. Bland de  
gamla medlemmar, som betalar före årsskiftet,  
lottar vi ut någon form av pris.

POSTSTJÖT SVERIGE

Medlemskort till Solvikingarna

MEDELSAVGIFT SOLVIKINGARNA TEXTA TYDUGT!

|                          |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Famn.                    | Ber.                     | Ungd. 15-21              | Ungd. <15                | Sidd.                    | Nyckel                   |
| 500                      | 350                      | 150                      | 100                      | 200                      | 115                      |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Namn + adress + postadress till höger.  
Telefon: Född: (i siffror)

Mailadress:  
Övriga i familjen som är medlemmar:  
Namn: Född: (i siffror)

För postgiro-kontonummer och andra uppgifter se sidan 10

INBETALNING/GIRERING D

52 47 96 - 1

Solvikingarna

Ansvarig för kortet: U.S. Översatta kontor: Ita

5247861#06#

Inbetalningskort följer med som bilaga!

**Solvikingarna bjuder på**

## Lucia fest

tisdagen den 12  
december efter  
träningen omkring  
klockan 19.30 i  
klubbstugan.





## TRÄNINGSTIDER

Träningspassen utgår från Solvikingarnas stuga i Skatås.

Tränare seniorer: Lennart R.P. Hansson

### Tisdag 17.30 Kort distans (tufft).

Varierande intervaller för ökad snabbhet, styrka och teknik. Distans: ca 10 km.

### Tisdag 17.30 Kort distans.

Lätt pass, 5-10 km i jämnt tempo.

### Onsdag 17.00 Ungdomar/Tävlingsgruppen.

Distanssträning med fartlek.

### Torsdag 18.00 Medeldistans.

Löpning 13-17 km i två grupper i cirka 4,5 eller 5 minuters tempo. Uppsamling av fältet genom olika vägval.

### Söndag 10.00 Ultradistans (ibland).

Tre timmar i cirka 5-15 minuters tempo (30-34 km). Gemensamt med 2-timmarslöparna från kl. 11.00, Eller endast en timma, om man vill.

### Söndag 11.00 Långdistans.

Två timmar i 5-15 minuters tempo (20-23 km). Samlad tropp.

### Söndag 16.00 Ungdomar/Familjer

För alla 6-18 år.

Tidningen **Solvikingen** kommer ut med fyra nummer under år 2001.

**Manus** skall vara insänt före den 15:e i månaderna februari, april, augusti och november.

## Fräscha upp garderoben?

Solvikingarnas tävlings-och träningskläder, vintern-00 – våren-01.

- ⇒ Overaller R-90 med solvikings tryck pris: 600:-
- ⇒ Dam & Herr linnen med tryck pris: 240:-
- ⇒ Cykelbyxor, 230,. Kortbyxor pris: 240:-
- ⇒ Underställ pris: 170:-
- ⇒ Löparstrumpor pris: 50:-
- ⇒ Toppluvor pris: 50:-

Vi har några äldre modeller kvar av linnen och kortbyxor. Vi har även små cykelbyxor till barn. Du kan tala med Liselott Königsson om det är något du saknar eller vill beställa, Kent finns också alltid till hands

## Alternativ träning är viktigt.

Vi skall därför pröva på en dag med badminton



**Preliminärt** har vi bestämt **den 20:e januari** klockan 10.00-13.00 på Fjäderborgen (S:a Viktoriagatan).

Tanken är att vi ska ha roligt och trevligt samtidigt som vi får lite alternativ träning.

Du, som är intresserad och har frågor, ring gärna Robert Bergman (bostaden: 0301-21198 arb. 7202559) eller fråga Lennart "Rosa Pantern" Hansson under något träningspass. Hans telefonnummer och e-postadress finner du på sidan två.





Mikael Broms är sedan oktober i år på en lång äventyrsresa. Han befinner sig nu i Kina varifrån han skickat två resebrev till Solvikingen. Hans e-postadress är: mickebr@hotmail.com.

**S**itter nu, den 17 oktober, in- till Himmelska fridens torg på ett internetcafe. Allting har gått jättebra hittills. På transibiriska järnvägen träffade jag en kille, Jurg, från Schweiz. Vi bestämde oss för att resa tillsammans genom Kina.

### Fint mottagande

Vi fick ett fantastiskt mottagande i Kina. Jag mailade lite med en jobbar-kompis (Sven), som bor i Kina sedan nio år. Han hjälpte oss genom kinesiska vänner att boka ett billigt hotell, som är till för utländska studenter. Vi hittade hotellet och lade oss trötta på sängen när det knackade på dörren. In kommer en glad kines och presenterar sig som vän till Sven och som mannen, som bokat rummet åt oss. Han hälsar oss välkomna till Kina och vi får fina presenter. Han kan inte prata engelska så han hämtar sin dotter, som kan det. Vi pratar och skrattar och så bjuder de ut oss på restaurang, på en riktig kinesisk välkomstmiddag. Det gick ganska bra fast jag spillde mycket på den vita duken. Maten serveras på tallrikar placerade mitt på bordet och så tar man maten från dem med pinnar och äter direkt. Ris får man i en egen skål.

### Hur gick resan?

Resan har gått bra hela vägen. På färjan bodde jag ihop med en ryss som snarkade förfärligt och i Moskva träffade jag de svenskar (17 personer) som också skulle åka transibiriska. Jag var på sightseeing med tre tjugofåringar, som hade låg budget. När vi skulle in på Kremlin hade de inte råd, tyckte de, så jag anlät en privat guide, som visade enbart mig hela Kremlin - mycket intressant.

På tåget bodde jag med samma personer som jag gick sightseeing med. En tjej och två killar. Vi fick se Ryssland från tåget och intrycket man får är att de har lite pengar och att allt är mycket gammalt och håller på att förfalla. Naturen är mycket vacker med enorma björkskogar (mycket vita stammar) och vidder. På perrongerna var det många gummor som sålde rysk mat av alla de slag fast jag åt mycket och god mat i restaurangvagnen så jag var aldrig hungrig och därför köpte jag inte så mycket på perrongen. Många hade med egen mat och åt i kupén och de handlade lite mer av gummorna. Vi åkte förbi Bajkalsjön, världens djupaste sjö och vi åkte tvärs igenom Gobiöknen i Mongoliet, som är enormt stor, torr och enslig. Solen stekte och vi satt och åt i restaurangvagnen mitt i öknen så långt ifrån havet man kan komma, en mycket märklig känsla. När vi kom fram till Peking sade vi adjö till alla svenska vänner, som lärt känna varandra väl. Bland andra mor och dotter från Stockholm, med riktig stockholmsdialekt och mycket humor. På kvällarna drack vi champagne och åt rysk kaviar och knödde in oss, tio personer i en kupé. Så det var lite nervöst att lämna tåget, alla nya kompisar och kasta sig ut i stora Beijing.

### Kinesisk matkultur

Att beställa och äta mat i Kina är ett riktigt äventyr varje gång. Ofta är det 4-5 personer involverade eller ibland "hela" restaurangen när vi skall beställa. Alla är mycket vänliga och glada och nyfikna på oss västerlänningar. Vi har provat ett antal metoder att beställa, mer eller mindre fram-

gångsrikt. Problemet är att de flesta kineser inte kan ett ord engelska, speciellt de äldre. En metod är att gå runt och peka något, som en annan gäst äter eller peka på bilder i restaurangen. En annan är att visa en palett med de vanliga rätterna beskrivna med kinesiska tecken och svensk översättning och hoppas på att restaurangen serverar något av detta. En annan metod kan vara att be dem (med paletten) peka ut specialiteter i den kinesiska menyn och därefter välja något ur den utan att veta vad det är. Den fjärde metoden vi använt är att be dem servera mat för ett visst pris per person. Vi har provat alla metoder och har redan ett flertal glada minnen. Speciellt en gång när vi pekade på var sin specialitet i menyn utan att veta vad det var vi pekade på. Servitrisen tog emot beställningen och visade den för sin kollega och de skratade åt vår beställning. In kom en stor skål med köttben och vi satte igång att äta. Efter ett tag kom det in ytterligare en stor skål med köttben. Där satt vi mycket lång tid med köttben inget annat. Alla i restaurangen skrattade, även vi själva. Maten är mycket god, nyttig och variationsrik. Vi provar med glädje alla nya spännande maträtter och vid nästan varje måltid är det någon ny upplevelse. Magen har klarat sig bra och vi börjar bli proffs på att äta med pinnar. Den



(Forts. på sidan 8)

# En solviking i triatleternas Mecka

Av Malin Johansson San Diego, 25 september 2000.

För drygt ett år sedan lämnade jag Solvikingarna och Sverige för att flytta till San Diego. Just det, till soliga Kalifornien nära mexikanska gränsen. San Diego är ett Mecka för hälsosamma och vältränade människor. När som helst på dygnets ljusa timmar ses cyklister i flashiga träningsställ, löpare, gångare (inkl. power walk), simmare och surfare utmed vägar och stränder. Rökare är portförbjudna mest överallt, även på restauranger.

Liksom mycket i USA går det gärna till överdrift. Det tar lite tid att vänja sig vid att i Göteborg mottagas av en huvudskakning och höjda ögonbryn när man berättar att dagens höjdpunkt var ett två timmars långpass till att här få höra: 'Good for you, jag startade klockan 6 och cyklade 100 km och sprang sedan en timme. Ska du med och simma?'

Precis som det låter så har jag hamnat ibland en massa triatleter från Tri Club San Diego. Klubben har 570 medlemmar, varav 70-80 gjorde Ironman California här i maj. De har ett par gemensamma träningar i veckan men jag deltar sparsamt på grund av det trafikkaos som råder här vid kvällen. Helgens aktiviteter organiseras genom att man anmäler om man ska springa eller cykla någon runda och sen hakar vem som helst på. Det finns alltid massor med träningsalternativ och det fungerar utmärkt. En minnesvärd söndag i mars t.ex. cyklade vi 70 miles (112km) ute i öknen med sand, sten, kaktusar och agave runt om.

Under sommarhalvåret (april-oktober) har fredagarna varit alldeles speciella. Vid 5-tiden efter en veckas arbete gäller det att hålla sig undan från chefen, om han kommit in ännu (nattmänniska). Byta om till cykelkläder (man cyklar inte i vanliga kläder här) och svyscha förbi alla bilköer nedför backarna till havet. Vid La Jolla Cove (en vik med vackra sand-

klippor, palmer, pelikaner och sälar) möts ca 30-40 klubbmedlemmar. Klockan 18 traskar hela gänget nedför trappan till stranden i vådräcker och färgglada badmössor. Efter simförmåga så blir det spontant olika grupper som ger sig iväg ut i vågorna mot de olika bojarna. Nära stranden ses alltid mycket fisk och om det är klart vatten så får man lätt lite ojämn andning längre ut när hajar (tandlösa sägs det!) och stingrockor kommer simmande. Efteråt så är det alltid några som går ut och äter och en gång i månaden är det potluck (=knytkalas) där bästa kocken får ta över den gula ledartröjan. Jims (klubbens ordf.) kokta vita ris har inte vunnit än!

Mycket i klubben och dess medlemmar påminner mig om Solvikingarna. Det är ett gäng entusiaster, som älskar sin sport, och det behöver inte vara avancerat för att det ska fungera och vara kul för alla. På samma enkla sätt genomförs månadens klubbträning. Varje gång på samma plats och med samma bana. Enda banmarkeringen, som görs, är konen som skall rundas under den avslutande löpningen. Tävlingsnumret skrivs på handen med en tusch-penna och ropas högt av deltagaren vid varje växlingskontroll. Efteråt mumsas det på bagels och muffins och alla njuter i morgonljuset. Jo, det är fortfarande morgon då alla tävlingar här startar klockan 7 eller möjligen så sent som 8. Det är en vana, men det kändes inget vidare första gången. Då gick jag upp klockan 4 den 16:e januari och körde motorvägen norrut för att värma upp till starten vid 7 i San Diego Half-marathon (nytt PR på 1:35:49).

En helt annan typ av träning gör jag med universitetets 'Masters'-grupp. Med den springer jag ca en gång/vecka och då är det bana med klocka och

coach som gäller. Varje uppvärmning är likadan, två gånger ut till en stoppskylt och tillbaka, ca 1 mile. Sen är det ungefär en timmas intervallträning som är planerad i 6-veckors block. De flesta är duktiga löpare och mycket målmedvetna. Det är en ganska tuff träningsatmosfär. Vad som är annorlunda och kul är att det där faktiskt oftast är fler tjejer än killar. Dessa träningar gör jag oftast vid kvällen då jag springer över till banan från jobbet (fem minuter). Alternativet är att göra dem med morgongruppen som har 20-30 deltagare och som startar klockan 6!!!



Strax före start av klubbträning, en disig lördagsmorgon.

Vädret här gör att det är väldigt lätt att träna och planera aktiviteter. Det lockar också många av proffsen hit till San Diego, speciellt bland triatleter. Det är stimulerande att möta Heather Fuhr, Chris McCormick eller Michele Jones (OS-2:a) på vägar eller stigar. Stigarna här är oftast väldigt hårda eftersom det är så torrt och det finns ingen lummig skog att söka skugga i. Istället för älgar och rådjur så har jag här mött coyote (vildhund) och skallerorm vid ett par tillfällen.

Vädret kan faktiskt vara lite påfrestande i längden för en svensk som gärna blir extra aktiv en solig dag. För ett par veckor sedan fick jag ett lyckorus när jag för första gången på sex månader sprang i lätt regn. Påminn mig om det i mars!

**Ha en fortsatt bra höst så ses vi i stuga 19 efter jul.**

**SOLVIKINGEN, klubbens egen tidning, som kommer ut med fyra nummer per år, är en produkt av många medlemmar i klubben. Den speglar klubbens verksamhet och något av dess medlemmars håg och intressen. Tidningen har en redaktionskommitté om fyra ledamöter förutom tidningens redaktör. I syfte att göra det än enklare för enskilda medlemmar att få kontakt med tidningen följer här en presentation av dem som ingår i kommittén.**



Mitt namn är **Jakob Karlsson**, och har varit så sedan jag föddes för snart 24 år sedan. Efter att ha bott i Ludvika, Trollhättan och Alingsås flyttade jag till Göteborg sommaren 1998, och trivs alldeles utmärkt här. Under hösten slutför jag min utbildning till civilingenjör och kommer efter nyår att börja jobba med teknisk support på EHPT, ett stort programvaruföretag, som de flesta människor aldrig hört talas

om.

Jag gick med i Solvikingarna samtidigt med att jag flyttade till Göteborg, men av olika skäl började jag träna regelbundet med klubben först i våras. Numera är jag trogen deltagare på tisdagsträningarna, i övrigt löptränar jag mest själv och brukar komma upp i ungefär fyra mil per vecka. Vid sidan av löpningen kör jag en del styrketräning och jympar hos Friskis & Svettis - där jag även är ledare sedan 1997.

När jag inte pluggar eller tränar ägnar jag mig åt att spela gitarr, gå på fotboll, läsa böcker, hoppa bungeejump, dansa, gå på krogen, pyssla med datorer, se på handboll, fika, göra skrivjobb, åka inlines, gå på bio, baka bullar och göra andra trevliga saker. På en anställningsintervju tidigare i höstas beskrev jag mig själv som lugn, samlad och cynisk. Ni får själva bedöma huruvida det stämmer eller inte...

**Rebecca Rellmark** heter jag och är 34 år. Jag bor i Göteborg sedan fyra år. Innan dess bodde jag i Hindås, ett litet samhälle tre mil utanför Göteborg. Jag har en son i tidigare äktenskap som heter Edward och är 13 år.



Sedan 1996 arbetar jag som behandlingsassistent på ett behandlingshem för kvinnor med missbruksproblem och kriminell belastning. Jag arbetar också som samtalsterapeut.

visst har jag sprungit en del. Men jag hade nog tankarna mest på att springa efter pojkar då, på den tiden...

Annars gillar jag att resa, lyssna på musik (STING tex.), fundera lite kring människans inre, umgås med mina vänner, vara med min familj, som består av nybliven sambo och nybliven tonåring. Ett annat stort intresse är att SKRIVA. Det känns väldigt roligt att få vara med i redaktionskommittén för "Solvikingen", nu får jag möjlighet att både skriva och springa!! Kul!

På min, **Michael Wågströms**, anslagstavla i hemmet har jag ett sånt där kort man kan köpa i kiosker angående sitt namn med mera. En av rubrikerna är Karaktär. Under denna rubrik står: **Michael är en glad men envis person. Hans varma och öppna sinne är hans främsta tillgång. Genom sin kloka hjärna och målmedvetenhet når han långt i livet.** Fan



trot, när man ser till alla gånger jag sprungit in i väggen. Fast det tröstar att läsa när jag kliver upp för att ta itu med en ny dag. Jag gillar tänkespråk. De håller mig uppe. Jag har bl.a. lärt mig att **Levnadskonsten består inte så mycket i att avlägsna våra svårigheter som att växa med dem.** I mina starka stunder tycker jag att det låter rätt, men ibland.....bläh!

I övrigt kan nämnas att jag läst juridik i Uppsala, jobbat som domare 1972-79 och därefter som advokat. Hunnit med ett par äktenskap som resulterat i två flickor, 17 och 21 år gamla. Bor själv, numera. Löpning har jag ägnat mig åt sen skoltiden. Springer inte längre för att vinna utan för att må bra. Kompletterar med gympa. Med i Solvikingarna sedan 1997. Mitt intresse för Solvikingarna handlar lika mycket om att träffa lika-sinnade som att träna. Så bra som jag mår de gånger jag är tillsammans med Solvikingarna önskar jag att jag alltid mådde!

Forts. sidan 8.



Kurt Karlsson, redaktör

Jag är född och uppvuxen i Göteborg Autodidakt och tidigt missförstådd i skolan. I min ungdom ville jag bli författare men efter ett par refuseringar vände jag hågen åt annat. Det blev förvärvsarbete inom många olika yrken bland annat som stuveriarbetare i flera år. Jag gifte mig tidigt och har två barn och fem barnbarn. I bör-

jan av sextioalet började jag vid socialförvaltningen där jag bland annat lärde känna Arne Sandsgård. I närmare trettio år fram till ålderspensionen arbetade jag på socialkontoret i Tynnered och var med om stadsdelens förändring från vilda västern med mycket kriminalitet och missbruk till nästan en idyll.

Jag började löpträna samma år jag började vid förvaltningen. När jag kom dit till den då kommunala lunken från det privata näringslivet fick jag mycket tid över och den använde jag till att börja träna tillsammans med en då duktig 800 meterslöpare. Från blygsamma kilometersträckor blev marathon och längre sträckor min specialitet. Jag tränade nästan varje dag upp mot tio – tolv mil i veckan förutom att jag ofta tävlade. Jag cyklar Vättern-rundan sedan tjugu år, och jag har cyklat Den Store Styrkeproven mellan Trondheim och Oslo flera gånger. Jag blev medlem i klubben i slutet av sjuttioalet. Jag har alltid varit intresserad av fjällturer sommar och vinter – först tillsammans med familjen, därefter med min fru och numer med Skipbo. Under många, många år besökte jag träget Konserthuset, Operan och Stadsteatern för att numer mest ägna mig åt hundsport, lättare löpträning (Panterns tisdagsträning oräknad) och – inte minst – arbete med datorn.

Redaktionsmedlemmen **Kjell Se-lander** presenterar sig med följande. (I brist på ett foto på Kjell illustreras hans presentation med vidstående clip-artmask vilken inte har någon liknelse med presentatören. Reds. anm.)



Har nyss gått in i H45. Jag har varit med i Solvikingarna sen 1994. Mina sysslor inom klubben har skiftat från ungdomsverksamheten till den nuvarande, att vara veteranombud för i huvudsak banlöpning. Då min kapacitet inte räcker för längre lopp, roar jag mig huvudsakligen med att springa kortare banlopp, såväl inom Korpen som i andra veteran tävlingar. Vidare sitter jag med i Göteborgs Friidrottsförbunds Ungdomskommitté och hjälper till att träna ungdomar i Sävedalens AIK. Sistnämnda syssla är den bit av löpengagemanget som jag

(Forts. på sidan 16)

(Forts. från sidan 5) **Kinaresan**

populäraste rätten i Peking bland turister är Peking-anka. Min svenska vän, Sven, bjöd ut mig att prova denna rätt på en fin restaurang. Som tilltugg fick jag äta rostade skorpioner. Huuu.

I Peking finns det väldigt mycket att uppleva och vi stannade där i två veckor. Vi gick väldigt mycket från morgon till kväll. Att gå är ett mycket bra sätt att uppleva nya platser, du kan stanna när du vill och titta och så får du ju motion också. Första dagarna lärde vi oss att hitta i centrum och besökte Himmelska fridens torg och området runt omkring. Detta torg är gigantiskt. Där är alltid fullt med folk, en salig blandning av kineser, turister, militärer och poliser. Militären bevakar torget dygnet runt och marscherar och står mycket respektgivande i givakt. Det är en lite konstig känsla för oss från väst. Folket får inte uttrycka sina åsikter fritt och tankarna går tillbaka till massakern 1989. Militären sköter även flagghissning och -halning på torget, med militärisk precision som en stor mängd kineser beskådar varje dag.

Vi har besökt några av de fint anlagda parkerna, som de flesta är mycket gamla och anlagda av kejsarna för mer än 500 år sedan. I oktober är det höst i Peking och därför var det lågsäsong i parkerna. Parkerna fungerar som "vattenhål" för storstadsmänniskan och tidigt på morgonen, klockan 6, varje dag är både parker och gator fulla med folk, som motionerar. Gamla och unga stretchar på vad de kommer åt och utför Qigong - långsamma, harmoniska rörelser. Kvinnor och män, var för sig, gör "friskis och svettis"-övningar i grupp till musik. Qigong eller "kung fu"- rörelser är mycket vanliga med eller utan svärd. Folk rör på kroppen när de går, precis som vi på tisdagarna, var som helst och när som helst. I



sjöarna i parkerna simmar de långa sträckor i "svinkallt" vatten och övar självbehärskning. I skolorna utför alla elever rörelser med militärisk disciplin. Skolgården är full med elever uppställda med exakt avstånd sinsemellan. En fascinerande syn. Kinesen lär sig redan i tidig ålder att motion är bra. I städerna cyklar alla, till jobbet, till skolan och i övrigt dit de skall. En otrolig mängd

(Forts. på sidan 9)



# Final, men inte riktigt

Text: Jakob Karlsson e-post [jakob.karlsson@home.se](mailto:jakob.karlsson@home.se)

**E**n gång i tiden var Finalloppet just en final på löparsäsongen. Numera finns det tävlingar året runt, men att Finalloppet skulle byta namn känns lika främmande som att börja kalla ishockeylandslaget Sweden Mooses. För 33:e allhelgonadagen i rad bjöd Göteborgs skidklubb in löpare att tävla uppe i Skatås. Årets upplaga föregicks av en veckas flitigt regnande, vilket gjorde att spåren bitvis var rejält hala och leriga. Under tävlingsdagen var det dock klart och inte så värst kallt, iallafall inte för att vara början av november.

Av en medtävlare fick jag veta att Finalloppet en gång fungerade som Västsveriges eget Lidingölopp, men sedan dess hade han år för år kunnat följa hur tävlingen minskat i omfattning. Vi var överens om att detta är tråkigt, för arrangörerna är duktiga och tävlingen borde kunna locka många fler löpare. Till nästa år har skidklubben planer på att se över arrangementet för att öka deltagarantalet. En av de ändringar som förhoppningsvis kommer till stånd är att samla ihop tävlingsdagen tidsmässigt. I år tog hela tävlingen sex-sju timmar, med en hel rad olika startgrupper som var väl åtskilda i tiden. En förändring skulle göra det lättare för familjer att delta, utan att precis hela dagen går åt, och kanske göra tävlingen lite mer intressant för den lilla

publiken. De två seniorklasserna i Finalloppet är Tjärnrundan på 8,8 km samt de 18,8 km som kort och gott kallas "Långa banan". Juniorer upp till 16 år springer kortare distanser. Samtliga banor går i Skatås ganska tuffa terräng, och möjligtvis är det många löpare som föredrar stadslopp framför branta stigningar och leriga spår – medan vissa av oss närmast njuter av det senare.

Kvaliteten på startfälten varierade, men i damernas huvudklass 8,8 km samlades ett mycket starkt fält med Jenny Framme, Hälle, och en rad kville-löpare som främsta kandidater till segern. I den bohuslänska kampen var det Hisingen som drog det längsta strået, med Jessica Franzén som segrare 16 sekunder före Jenny Framme. Jennys klubbkompisarna i Hälle IF svarade dock för klassegrar i P18, M22, K35 samt förstaplatsen bland männen på långa banan. "Hällemaffian är här" var en kommentar som hördes redan under uppvärmningen. För Solvikingarnas del blev det en klasseger genom Kjell i M60, och Sofia Lund gjorde ett mycket starkt lopp i F12 vilket gav en 5:e plats. I övrigt svarade klubbens medlemmar för lite blandade resultat, vilka redovisas i resultatbörsen . annan plats i denna tidning.



*(Forts. från sidan 8) Kinaresan*  
cyklisterna. Måste beskådas! Pingis är nationalsporten i Kina och jag skulle tippa att nästan alla av Kinas sportintresserade människor känner till Sverige, tack vare J-O Waldner och Jörgen Persson. Vilken reklam de gjort för Sverige i Kina.

Två gånger besökte vi den kinesiska muren och vandrade uppe på den. De har dragit muren upp på topparna på de mest höga och otillgängliga berg, där det byggts torn för att hålla utkik efter Mongolerna. Muren är byggd under en period från 400 år f.Kr fram till 1400-talet och är över 635 mil lång. Det är ett så mäktigt och gammalt byggnadsverk att man nästan tappar andan när man går på det.

I Peking besökte vi också den "förbjudna staden" - kejsarpalatset vid himmelska fridens torg vilken är den största samlingen riktigt gamla byggnader i Kina. Nästan 800 olika stora palatsbyggnader, de flesta mer

än 500 år gamla. "Staden" omringas av en vallgrav och en hög mur som gjorde det omöjligt för vanliga att komma in. Härifrån styrdes Kina av Kejsare fram till 1911, då kejsarriket föll.

Efter två veckor i Peking har vi fortsatt vår resa till Xian och vidare till Chengdu där vi befinner oss nu. I Xian besökte vi "världens åttonde underverk"; terrakotta-armen. 8000 krigare och hästar i naturlig storlek, formerade till strid för att skydda kejsaren Qin Shihuangdis grav. Det var 700 000 slavarbetare som byggde den kejsarliga graven. De började när kejsaren var 13 år och när han dog vid 49 års ålder var den inte riktigt färdig. Kejsare Qin regerade 221-206 f.Kr. I Chengdu har vi varit och tittat på den berömda svart-vita pandan, som lever endast i Kina.

När man reser som jag gör har man mycket tid och den har jag och min kamrat använt till att strosa omkring mycket bland kineserna och försökt uppleva det dagliga li-

vet i Kina. Vi har gått omkring mycket i de "oändliga" små gränder (hutonger) med traditionella kinesiska hus. Marknader (ej turistmarknader) är också mycket intressant att strosa omkring i. Här säljs och köps mat och allt annat i en sålig blandning. Mat serveras också väldigt mycket på "gatan" och det är lätt att köpa och prova det som ser spännande ut. Att strosa omkring i detta myller av människor är en underbar upplevelse.

Kina är ett land som befinner sig i mycket stor förändring och detta på mycket kort tid. I storstäderna river man de gamla husen (granderna) och bygger skyskrapor. I Shanghai byggdes 1000 nya skyskrapor under 1997. De flesta unga kineser vill lära sig engelska och de riktigt suger åt sig allt västerländskt. "Allt som kommer från väst är modernt och bra!" tror många. Tyvärr försvinner mycket av Kinas mycket gamla och fina kultur.

# Mitt liv i fält....

Av **Rebecca Rellemark** rebecca.rellmark@telia.com

- **Jag ska vara med i Fältstafetten den 17 september!**
- **Ska du?!**
- **Jajamän, jag ska kasta handgranat. För Solvikingarnas damlag!**
- **Oj, är inte det svårt??**
- **Nja, det ordnar jag, fast man kan ju säga att det är den svåraste grenen...**
- **Att du vågar!**
- **Klart, jag har tränat ett par gånger faktiskt...**
- **Träffar du tavlan då?**
- **Tja, det gör jag väl....en gång i alla fall...gjorde jag det....**
- 

Söndagen den 17 september kom till slut och vi damer mötte upp i ett soligt Slottsskogen. Där var Lena, Anna – Carin, Lotta, Marie, Annelie, Lise-lotte, Juana och jag. Eva var med som reserv. Vi var så tända, nu skulle vi slå grabbarna minsann och visa dem var skåpet skulle stå!!

Det hade ännu inte kommit så mycket folk till Slottsskogen, klockan var bara 08.15 och lite småsömniga var nog de flesta av oss. Själv hade jag haft sena middagsgäster kvällen innan och den övriga familjen hade då deklarerat att den inte tänkte gå upp klockan 07.00 för att se mig kasta handgranat.

Lena inledde den första sträckan. Vi övriga damer stod vid starten och hejade på. Lena såg heltänd ut och fick en bra start. Alla i laget gjorde en fantastisk insats på respektive sträcka och på något sätt så är det speciellt när vi kvinnor tävlar tillsammans, för vi gör det just – tillsammans. Vi visar att VI kan, det är inte så mycket att var och en kan utan – TILLSAMMANS ÄR VI STARKA!!! Men det är klart, man har olika dagar- och tur. Efter det att Marie hade tagit sig över det fruktade planket lämnade hon över stafettpinnen till undertecknad.

- Kom igen, Rebecca, ge järnet!! Marie ropar till mig och jag sätter iväg mot granaterna. "Yeeyea, here we come!! En för alla – alla för en!"

Åh, du milde!! Soldater och kamrater! Var fanns skyttegravan? Hade jag kunnat försvinna så hade jag gjort det då!

Gräset var halt, handgranaten tung som bly (och blev bara tyngre och tyngre), tavlan stod plötsligt helt OVERKLIGT långt bort och alla andra som kom bara träffade med en gång!!! Bara sådär bara!! Pang bara!! I min förtvivlan hörde jag Solvikingar tjoa och hojta vid sidan av banan, men vad hjälpte det? Sekunder gick och

frågan är hur många minuter men så till slut....

PANG!!! Yes, där satt den!

Kastade mig iväg till Anna–Carin som fullkomligt exploderade iväg och gjorde en fantastisk slutrunda. Själv kändes det inte så kul, jag kände mig lite som soldat Bom och insåg att min tid vid handgranatkastningen hade försenat vårt lag rejält. Då kommer han, Rolf A, (känd för bland annat sitt starka psyke och tidigare omnämnd i vissa artiklar i Solvikingen):

- Rebecca, det är som livet, vet du. Man måste ha tur och idag hade du inte det.

Jo, nog har han rätt. Jag deppade inte alltför länge själv och förhoppningsvis gjorde ingen annan det heller. Vi slutade på nionde plats och det var väl bra, tycker jag. Det var någon som påstod att vi damer borde "sätta igång och träna" inför nästa år. Undrar vad han har för behov av att tillrättavisa oss modiga, vältrimmade damer. Kanhända har han kastat för lite handgranat i sitt liv?



För man måste ju våga bjuda på sig själv, det gör inget om man ramlar, faller eller inte kastar tillräckligt långt. Börjar man se sig själv alltför allvarligt tappar man snart distans till vad man håller på med och är inte längre en tillgång för andra, särskilt inte när det gäller – lagandan. För den är viktig.

Vem vill kasta handgranat nästa år? Finns det någon frivillig?

I så fall bör förberedelserna inledas redan i vinter. Vantar och halsduk är inget hinder, se möjligheterna, ta med termos. Träffar man tavlan mer än en gång under träning, ökar detta möjligheterna till fortsatta träffar.

Slutligen - slopa kast med liten boll i skolan – inför handgranatkastning, så man redan tidigt lär sig vad livet handlar om...

...



## Solvikingarnas tävlingar 2001

|                      |             |
|----------------------|-------------|
| Källe Marathon       | 10 mars     |
| Vårtävlingarna 8 km  | 17 mars     |
| Vårtävlingarna 16 km | 24 mars     |
| Göteborgs Marathon   | 13 oktober  |
| Sylvesterloppet      | 31 december |

# Fältstafetten 2000

av Jesper Grönlund jesper.gronlund@telia.com

**P**å stumma ben kämpar jag mig fram över Slottsskogens gräs. Ivrigt påhejad av framförallt Gunnar Olsson närmar jag mig platsen för handgranatskastning. Jag stannar till...

Ett par veckor tidigare ringde telefonen i min lägenhet. En välbekant röst hördes i luren.

– Hallå! Pantern här. Vill du vara med i superheatet i fältstafetten?

Fältstafetten, tänkte jag. Jag kände igen namnet men visste inte riktigt vad det var. Samtidigt kände jag tydligt att detta var ett sådant tillfälle då man bör ta chansen att svara ja. Lite senare insåg jag att jag hade tackat ja till att själv göra Fältstafettens samtliga sju sträckor. Se möjligheterna, tänkte jag på samma gång som en viss oro spred sig i kroppen. Jag blev dock lite lugnare när Lennart lovade att dela med sig av sin rutin från flera fältstafettsstarter och dessutom öva några av grenarna tillsammans med mig.

När den stora dagen var inne kände jag mig trots allt ganska lugn. Lennart hade flera gånger gått igenom banan och tillsammans hade vi provat de tre mest teknikkrävande grenarna rodd, skytte och handgranatskastning. Jag cyklade ner till Slottsskogen och mötte där en mängd glada solvikingar som gav mig sitt stöd. Så stod jag på startlinjen tillsammans med

Lennart, skidåkaren Christian Fex och en rad triatleter. Starten gick och min taktik att följa Lennart under den första sträckan visade sig vara perfekt. Förutom ett lagom tempo så steg jublet så fort vi passerade publiken. Inför roddsträckan låg vi bra till. När jag såg att Lennart valde en båt till vänster tog jag en långt till höger. Lennart hade nämligen vid flera tillfällen sagt att det var viktigt att se till att ha det fritt omkring sig under roddmomentet. Det hela startade bra men vid vändningen började problemen. Först körde Christian Fex på mig så det var omöjligt att komma framåt. När jag äntligen kom loss från honom kom Lennart farande och vi trasslade ihop oss. Till slut nådde vi åter land och sprang iväg mot cyklarna.

Efter att ha cyklat cirka två kilometer var det dags för skytte. Jag var väl andfådd under de två första skotten, men med det tredje träffade jag. Därefter satte jag mig upp på cykeln igen för att vända åter mot Slottsskogen. När jag hoppade av cykeln kändes benen fruktansvärt

tunga och instabila. Samtidigt visste jag vad som väntade, hinderbanan. Frågan var om jag skulle försöka att hoppa direkt upp på balansstocken, något som få klarar av. Se möjligheterna tänkte jag och hoppade upp samtidigt som det gick ett sus genom publiken. Jag klarade det, hann jag tänka där jag stod på stocken samtidigt som benen skakade till och jag ramlade ohjälpligt ner. Det var bara att börja om från början av hindret igen. Efter stocken kastade jag mig över ett plank för att sedan krypa genom en tunnel. Nu var jag riktigt trött.

... tar upp den handgranatsformade metallklumpen, tar ett djupt andetag och kastar. På något vis vet jag att jag skall träffa redan när handgranaten lämnar min hand. Det är en härlig känsla som ger en välbehövlig energikick inför de avslutande 2,5 kilometerna terränglöpning. Backarna känns riktigt tunga, men varje gång jag är på gränsen till att börja gå skymtar jag en välbekant orange färg. Där står ännu en solviking längs banan och hejar på. Mycket tack vare det tar jag mig i mål och



slutar på femte plats med tiden 34:40. Att ha genomfört Fältstafettens sju sträckor är en underbar känsla och blir jag tillfrågad återkommer jag gärna nästa år. Tack allihop för ert stöd och kom ihåg,  
**se möjligheterna.**



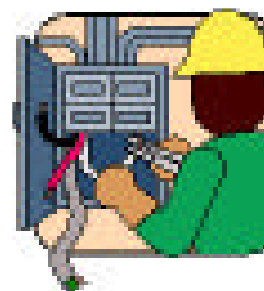
## Efterlysning:

Vi söker en

**e l e k t r i k e r**

för mindre installationer i klubbstugan .

Kontakta Göran.







# LIDINGÖLOPPET

Bild och text: Torbjörn Sköldefors



36:e Lidingöllopsmedaljen - den åker väl in i något skåp. Jag har faktiskt inte sparat alla säger Roger Antonsson

**- Det var en kompis som lurade in mig på det här. Jag hade sprungit en del på bana när Lidingöloppet startade 1965 och tyckte att det lät lite spännande. 35 år senare tycker fortfarande Roger Antonsson att Lidingöloppet är speciellt. Roger är en av de fyra löpare som fullföljt alla 36 loppen över 30 km.**

- Jag var nog lite för piggt på slutet i år. Jag sprang första och sista milen lika snabbt och hade nog mer att ge, säger Roger som sprang i mål på 2.24, endast nio minuter sämre än i premiärlöppet 1965.

- Fast nuförtiden springer jag inga andra lopp. Jobb och andra intressen tar för mycket tid, säger den 61-årige frisören från Göteborg.

Med åren har det blivit roligare att påta i trädgården än att springa olika lopp. Förr sprang han en fem- sex andra lopp per år för att komma i form till Lidingöloppet. Bästa resultaten gjorde han i början av 80-talet när han sprang på goda 1.51. Under många år var det också kampen med Ludvikas Gary Johansson som sporrade. Garry har även han en av dem som sprungit sedan 1965 och Roger och Gary tävlade om att vara snabbaste "alla-gångers-löpare".

- Men Garry fick problem med astma och hade också något sorts hjärtbesvär, säger Roger. Man ska ha tur och

vara frisk för att kunna hålla sviten och för att kunna hålla en hög nivå.

Endast fyra löpare har fullföljt alla 36 loppen på 30 kilometersbanan. Förutom Roger och Gary är det Lars Nordin och Sune Eriksson. Ytterligare ett 20-tal har varit med ända från början men springer numera i de kortare veteranklasserna över 15 eller 10 kilometer. Det skulle också Roger kunna göra.

- Så länge som det känns bra kommer jag att fortsätta springa 30 kilometersbanan. Och i år kändes det riktigt bra. Fast nu sprang jag första och sista milen lika fort. Så ska det ju inte vara. Jag hade nog mer att ge. Men det är väl just det att man aldrig lär sig som gör Lidingöloppet så speciellt.

## **Redaktörens funderingar:**

Spaltutrymmet medger inte någon längre fundering den här gången. I viss mån sörjer jag det – det är alltid roligt att tycka till – men mest gläds jag åt att det är så många i klubben som vill medverka i tidningen. Det här numret speglar väl klubbmedlemmarnas intressen och aktiviteter och geografiskt omspänner det här numret större delen av världen – Amerika, Kina och Säter.



# Klassiska Lidingö...

Text: Jakob Karlsson (e-post jakob.karlsson@home.se)

Klassisk är en bok som alla citerar men ingen har läst, sägs det. Med löpning är det annorlunda; de flesta löpare vill förr eller senare prova de klassiska tävlingarna. Bland de mest klassiska finns givetvis Lidingöloppet, världens största terränglopp, som i år anordnades i år för 36:e gången.

**Söndagen den 1 oktober** ställde sig ett 30-tal solvikingar på någon av alla de startlinjer som finns ute på Lidingö. De flesta av oss begav oss till Kolltorp, där tremilsbanan startar. Majoriteten hade varit med förut, medan jag själv tillhörde skaran av debutanter i Lidingöloppet. Min raka motsats är vår klubbkamrat Roger Antonsson, han är en av de fyra löpare som fullföljt samtliga upplagor av Lidingöloppet. (Som ni kan se i resultatbörserna segrade erfarenhet över nyfikenhet, åtminstone i en jämförelse mellan mig och Roger.)

**De flesta av klubbens löpare** åkte upp med någon av de tre minibussar som lämnade Västskusten på fredag och lördag. På vägen upp blev det förstås en hel del snack om loppet, och även första steget i den traditionella tävling jag dittills bara hört talas om – på vägen till Lidingö gissar man sin sluttid, vinnare blir den som har störst precision mellan gissning och verklig tid. Tyvärr fick vi inte tag i alla sluttider efter loppet, och kunde därför inte företa prisutdelning vid hemresan. Rykten säger dock att ett av barnen Lund låg nära slutsegern.

**Under helgen** hade vi vår sovplats i Källängens skola, på promenadavstånd från målgången vid Grönsta gärde. Att läget var utmärkt var vi inte ensamma om att ha upptäckt; gymnastiksalen vi sov i var till bredden fylld med löpare. Inget vidare för personer med krav på absolut tystnad och stor privat zon, men de flesta av oss klarar ju några nätter utan den vanliga komforten därhemma. Många kan säkert också stämma in i det Christian sa; ”jag sover alltid dåligt inför en tävling, så det vore bara löseri att hyra hotellrum”.

**Möjligtvis kunde man** bli lite irriterad över att instruktionerna vid övernattningsplatsen talade om låsta ytterdörrar efter klockan 22. Jag hävdar bestämt att de flesta av oss som springer Lidingöloppet är vuxna människor utan behov av någon som berättar för oss när vi ska vara hemma och när vi ska sova. Efter att vår tränare visat prov på sin diplomatiska förmåga stod det dock klart att den fastslagna tidpunkten var förhandlingsbar. Nu blev det ändå inga jättesena utekvällar, men vi tog i alla fall chansen att se Lidingös (lilla) uteliv på fredagen, och på lördagskvällen begav vi oss till Götgatan på Söder för en bit mat.

**Redan på lördagen** var det dags för ungdomsklasser och stafetter. Några av klubbens ungdomar deltog, och även om inte Solvikingarna hade något eget stafettlag fanns några av våra löpare med konstellationerna ”HEJA, Hej, Hej” och ”Råbäcksgatan”. De flesta sparade sig dock till söndagen, som bjöd på ljuvligt sensommarväder och torra, fina banor att springa på. Ville man hitta ursäkter för dåliga resultat kunde man iallafall inte skylla på de yttre omständigheterna.

**Utan att gå in på** alltför många enskilda resultat kan nämnas att bästa solvikingar blev två personer med de välbekanta namnen Tommy och Lena. Det är även värt att nämna Kjells insats i M60, som gav en slutlig 20:e plats av 320 deltagare, och återigen lyfta på hatten för Roger som inte bara upprätthöll sin svit utan även gjorde det med en bra tid.

**Inför nästa år** planerar arrangörerna att göra en hel del förändringar av Lidingöloppet. En av de mest märkbara nyheterna är att huvudklasserna kommer att avgöras redan på lördagen, vilket nästa år blir den 6 oktober. Distansen 15 km kommer att vara öppen för alla, inte bara kvinnor, samtidigt som det särskilda loppet ”Sista milen” försvinner. Vidare flyttas Lidingö tjejlopp en vecka så att det arrangeras dagen efter Lidingöloppet, och Lidingöstafetten avgörs redan på fredagen. Ett viktigt skäl till förändringarna är att arrangörerna vill samla ihop de olika tävlingarna under en och samma helg. Att öppna 15-kilometersbanan även för män är helt enkelt ett beslut som tagits i förhoppningen att locka ännu fler löpare till Lidingöloppet.

## Ta en tur till – Hindås!

Av Rebecca Rellermärk

Jag skulle vilja slå ett slag för Hindås, denna gamla vintersportort dit folk vallfärdade förr i tiden. Även sommartid har detta vackra samhälle mycket att erbjuda. En underbar sandstrand, kanoter för uthyrning, tennisbana, boulebana och inte minst – underbara löparspår!

Vid hotellet Hindåsgården ligger löparspårerna där man kan välja mellan olika distanser såsom 2,5 km, 5 km och milen. Vildmarksleden knyter an vid olika ställen längs löparspårerna. Löparspåret är varierande, på en del ställen springer du på skogsstigar, ibland grusväg. Själva underlaget är en blandning av grus, spån och flis.

Vid Hindåsgården ligger också den gamla hoppbacken där många tävlingar har arrangerats genom åren. Där finns också en minigolfbana och en tennisbana. Strax nedanför ligger kanotstugan, där man kan hyra kanoter och paddla i både Västra - och Östra Nedsjön.

Varje sommar är det alltid en simtävling över sjön .

(Forts. på sidan 16)

# Erik, den legendariske, 80 år !!!!

Av Bengt Andersson bengt279955@hotmail.com

**D**en 25:e januari 2001 fyller en av världshistoriens största och ännu aktiva idrottsmän 80 år. Det är Erik Östbye, som - vital och pigg och fortfarande springande och tävlande - nått denna ålder. Erik föddes (förstås) i Norge. Pappan var en av världens främsta backhoppare. Mamman ville att lille Erik skulle växa upp i hennes hemland Sverige och drog iväg till sina hemtrakter nära Trollhättan.

Eriks idrottsbana började tidigt med fotboll, men efter några år tyckte han att det gick fortare att springa utan boll. Han tog kontakt med några terränglöpare och hängde med ganska hyfsat men på grund av att hälsan inte var den bästa i den unga kroppen så blev framgångarna inte så stora. Vid 20 års ålder var Erik och lyssnade på den stora "hälsoprofeten" Are Waerland och blev mycket påverkad av dennes kostlära och hälsoråd. Erik anammade den nya livsstilen och fick snart ordning på sina tarm- och matsmältningsbesvär. Krafter och kondition ökade och löpningen gick bättre.

Erik hade nu fått en familj med hustru Karin och två barn. Världen lockade och flyttlasset gick till Göteborg för jobb vid SJ och löpning i storklubben Örgryte IS med stjärnor som Arne Andersson, Evert Nyberg m.fl. Erik och Evert sparrade varandra hårt och blev mäkta fruktade i terräng och landsvägslöpp.

Erik var på Slottsskogsvallen och studerade en framstående amerikansk 10.000 meterslöpare, som hade ett kort, lågt steg och kände att detta är nog något för mig. Det tog en månad med hård träning innan stilen satt där. den löpstil, som sedan blivit den Östbyeska. Framgångarna kom nu och hans namn blev känt vida kring liksom hans vegetariska livsstil och Göteborgshumorn var ju snabbt framme och döpte den grönsaksätande, löpande SJ-mannen till "Grönsaksexpressen".

Upp till 30 årsåldern hade det mest handlat om ban- och terränglöpning och tiderna var väl inte så avskräckande. 4.25 på 1.500 m och 34.00 på 10.000 m. Men i klubben fanns också några riktigt stora marathon- och landsvägslöpare. Det var Shoore Järnmyr, med meriter bland annat från Kanada och USA, och John Systad med 16 Norska Mästerskap De

tog nu hand om Erik och i sitt första riktiga landsvägslöpp blev han 3:a efter just Shoore och John.

Erik gick nu in för landsvägslöpningen med liv och lust. Han hade funnit det rätta och tränade intensivt. Som 34 åring debuterade han på marathondistansen. Tiden blev 3.08 och en missnöjd Erik tränade ännu hårdare och sprang snart ifrån sina läromästare på 2-3 milslöpp. År 1959 kände han sig mogen att göra ett försök på den klassiska marathondistansen igen. Nu blev han svensk mästare för första gången (individuellt). Han var 38 år och tiden blev 2.32.00. Nu följde en otrolig mängd segrar. Han dominerade nästan totalt landsvägslöpannet i Sverige. Den ende, som sprängde sig före Erik någon gång, var Evert Nyberg. Erik blev nu även svensk mästare i marathon 1961, 1964 och 1965. Han blev den förste svensk som sprang distansen under 2.20. Det var vid SM i Helsingborg. Tiden blev

2.18.45 efter en fruktansvärd duell med Evert. 1967 kom Erik 2:a vid Nordiska Mästerskapen. Han fick tyvärr inte åka med till OS. Förbundsfolket ansåg att han var för gammal !?

1968 gick Erik över till frisksportarklubben Solvikingarna, som därmed startade en friidrottsverksamhet. Erik fortsatte med sina tävlingsframgångar och drog med sig många löpare till den nya klubben. Det blev en period när Solvikingarna dominerade långdistanslöpningen.

Erik började nu även att intressera sig för de stora världsmästerskapen för löpare över 40 år. Framgångarna lät inte vänta på sig. I Holland 1969 blev det både individuellt och lagseger för såväl klubb som landslag på marathon. Två år senare i Tjeckoslovakien upprepades bedriften, nu på 25.000 meter. Så har Erik fortsatt att dominera landsvägslöpningen i sin åldersklass. Det har hittills blivit tiotalet världsmästartitlar samt en mängd i såväl klubb- som landslag. Hade det inte varit för kostnaderna för bland annat resor till alla avlägsna mästerskapsplatser så hade meritlistan varit än större. Utöver här nämnda finns ett stort antal titlar vid SM, NM och DM. De orkar inte ens den noggranne Erik med att räkna upp. "Man ska ju hinna träna också", säger den evigt unge 80 åringen och ger sig ut på träningsrunda.

Vi kan bara fulla av beundran utbrista :

**Hurra ! Hurra ! Hurra ! Hurra !**



# Berlin Marathon – en ren vinst.

Av Frank Brodin e-post: frank.brodin@telia.com

**S**å blev det då än en gång Berlin Marathon.

Varför?

Jo, jag sprang nämligen Kustmaran i Kristianopel, som ligger i Sveriges trädgård (Blekinge). Där vann jag min klass och fick en stor kaffebryggare i pris. Jag var mycket nöjd med detta och att det hade gått bra i loppet. En vecka senare, det var på tisdags-träningen, så ringer det i telefonen på kansliet. Kent svarar. Det var Team Blekinge som ringde och bad mig att ringa ner till dem. Jag gjorde det och fick frågan:

–"Vill du åka och springa Berlin Marathon?"

–"Nja," svarade jag, "jag vet inte,



Frank tillsammans med Team Blekinge.

hade inte tänkt springa den, men förresten, varför inte. En mara mer eller mindre. Ok, det kan jag tänka mig."

– "Du har nämligen vunnit en resa till Berlin Marathon."

Det var verkligen en lyckad Kustmaran.

## Resan börjar.

Lördagen den 9 september reste jag till Malmö mitt i natten för att möta Team Blekinge vid Scantic Hotell. Jag blir upphämtad 05.50 för vidare färd mot Trelleborg. Åker med en kataran till Rostock i Tyskland. Förse- nad med en timma anländer jag till Rostock ca. 10.45. Sedan bär det av vidare mot Berlin. Ett litet snabbstopp på vägen, korv och dricka. Anländer till Berlin och hotellet klockan 13.00. Incheckning och sedan iväg till num-

merlappsutdelningen. Långa köer för att få ut chips och nummerlapp och för att registrera chippet. Sedan stannade jag och min rumskompis, Bo Ekström från Ronneby, kvar och åt pastamaten arrangörerna bjöd på. Ingen höjdare precis, men det fick duga så länge. Det ingick ingen dricka i menyn så det var till att köpa något drickbart. Vi tog en promenad tillbaka till hotellet och höll på att inte hitta dit. Vi hade ingen karta vilket vi borde haft med oss i en så stor stad som Berlin. Alltnog, vi fick ta till lite engelska och namnet på hotellet så ordnade det sig till slut. Lite vila och sedan tog vi en tur upp längs Kurfurstendamm och Europa Center. På hemvägen tog vi en fika. Sedan till hotellet och god natt.

På söndagen steg jag upp klockan 06.30, åt frukost och sedan iväg hela gäng- et med tunnelbanan till starten. Där var det mycket folk och god stämning. Vädret var det bästa tänk- bara, temperaturen +25°C soligt och ingen vind.

Långa köer till toa så det var att uppsöka ett bättre buskage mitt i stan. Och så

stod man då där igen (senast 1983) och väntade på startskottet då jag hörde några, som ropade på mig. Då var det Gunilla och Leif från Strängnäs, vilka stod i startfällan bakom mig. Vi önskade varandra lycka till. Klockan blir 8.55, startskottet smäller och så bär det iväg.

## Starten har gått

Jag gick ut lite försiktigt med tanke på mitt knä ca. 5.30/ km. Jag sprang mest och njöt av det vackra höstvädret, som en skön sommardag. Vi inte har varit bortskämda med. Springer på Strasse des 17 juni, en mycket bred och lång gata ca. 4 km, passerar Brandenburg Tor. Efter 10 km håller jag fortfarande 5.30 tempo. Det känns bra. Mycket folk som står och hejar och klappar händer. Många har tagit



Brandenburger Tor

med sig halva köksutrustningen såsom kastruller och stekpannor, burkar vispar och slevar, vilka användes som instrument. Ett väldigt härligt oväsen som gör att man springer mycket lättare. Vid ett tillfälle dök det även upp tre elefanter, som trumpetade åt löparna, ganska häftigt och det hör ju inte till vanligheterna. Förmodligen en cirkus på stan. Nu närmar jag mig upp mot 30 km. fortfarande ca. 5.30 tempo, men, nu börjar det att kännas i vänster höft och knä. Det är bara att slå av på takten. Fick börja att gå lite då och då. Men, som sagt, man fick mycket stöd av människor och musik överallt längs banan. Därför gick det att ta sig i mål utan att det kändes jobbigt. Till slut dök skymten av målgången upp på Kurfurstendamm. Där tog jag det väldigt lugnt. Levde med publiken istället, det var väldigt roligt, då kände jag inte av mina problem med höften och knäet. Kom i mål ganska oberörd och var glad att jag hade genomfört det hela. Och därmed var BERLIN MARATHON år 2000 avslutad för min del.

## Loppet är kört

Efter målgång serverades det öl, och det smakade mycket bra. Sedan vandrade jag nöjd vidare och hämtade min klädpåse, satte mig på en bänk och tog av mig skor och strumpor och upptäckte då en jättestor blåsa på

(Forts. på sidan 16)

(Forts. från sidan 15) *Berlinmaran*

vänster stortå. Tog en nål från nummerlappen och stack hål på blåsan. Efter den operationen gjorde jag ett litet klädombyte och gick därefter till Europaplatsen där vi alla träffades efter loppet, allt efter som vi kom i mål. Där satt vi någon timma och njöt av det vackra vädret, intog en bit mat och ett par öl. När alla kommit i mål så återvände vi till hotellet, tog en dusch och en liten stunds rygggläde. Vid nitton tiden samlades vi på hotellets restaurang. Där fick reseledaren, Bengt, ta emot Marathonsällskapets glastrofé för 100 genomförda maratonlopp. Det hölls några tal och vit-sades från olika deltagare i gruppen. Själv höll jag med anledning av att jag hade vunnit resan ett litet tacktal, vilket uppskattades. Därefter var det dags att inta en god supé. Senare på kvällen hamnade vi på en irländsk pub. Där

spelades det musik live och det dansades med ganska så bra tryck. Vätskebalansen återställdes med några öl. Vid två tiden så var det hela över. Vi vandrade hemåt till hotellet och var nöjda med dagens och kvällens aktiviteter. Tröttheten kändes i kroppen – det var bara att säga godnatt och tack för oss.

### På hemväg

Följande dag steg jag upp 8.30 och åt frukost. Då händer det något ute på gatan, mitt emot hotellet. Det var en kvinna som kastade sig ut från en balkong på andra våningen med huvudet före, rakt ner i gatan. Vi fick inte veta om hon överlevde. Det var full uttryckning med många poliser. En mycket otäck händelse i det hela. Efter lunchen gjorde vi oss klara för avfärd. Vi hade gott om tid och tog oss en liten promenad i omgivningarna och avreste 12.00. Det var fint väder hela dagen. Inget dramatiskt

hände under resan till Rostock. Vi stannade vid ett stort affärscentra utanför Rostock. Där provianterade vi litet av varje. Färjan avgick 17.15 mot Gedser på ön Falster i Danmark. Färden tog ca. 2 tim Därefter vidare mot Öresundsbron, som det blev första gången för mig att fara över. Synd bara att det var mörkt. Cirkeln var slutet då vi åter stod vid Scandic Hotell i Malmö 22.00. Jag tackade för mig och for iväg hemåt igen på E-6an. Tog en fika på Hallandsåsen och därefter raka spåret hem. Nöjd och belåten med det hela. Denna mara blev min 208e. i ordningen Jag kan varmt rekommendera Berlin marathon - det är ett välorganiserat lopp med en god stämning längs banan.



(Forts. från sidan 13) *Tur till Hindås*

Man startar vid kanotstugan och går i mål på Nedflo, Hindås vackra sandstrand. En simtur på ca 3000 meter. De vintrar då isen bär är skridskoåkarna i farten. Kanhända får man se Jonny Nilsson komma glidande, Hindåsbo sedan många år tillbaka och som nu arbetar som husmäklare.

Tennisbanan nere vid Bocköhalvön är en mötesplats för såväl gammal som ung tennisspelare och Hindås tennisklubb har många aktiva medlemmar. Träningar och tävlingar är ständigt på gång. ( Undertecknad vann dam KM - 95!!). Boulebanan är relativt nybyggd och ligger strax intill kanotstugan.

Som sagt, Hindås samhälle är en liten pärla belägen mittemellan Göteborg och Borås som är värt ett besök. Varför inte stanna till vid det fina hembageriet och ta en fika? Bagare Ödman bakar den godaste prinsess-tårtan i hela landet, bara så ni vet.



### Sylvesters Funktionärslopp.

För alla medlemmar, som av förklarliga skäl inte kan delta i Sylvesterloppet på nyårsafton, anordnar klubben ett särskilt lopp för alla funktionärer.

Det går av stapeln på Annandagen med start klockan 12 på Heden. **OBS** på grund av att denna release kom till tidningen i pressläggningsögonblicket har den ej kontrollerats. Det kan vara på Nyårsdagen loppet går. Kolla för säkerhets skull med Kent i stugan.

(Forts. från sidan 8) *Kjell Selander*

tycker ger mig mest. Michael Gustavsson och jag gick en kurs för distriktsdomare som gör att vi får hjälpa till med Finnkamper och andra friidrottstävlingar som går av stapeln i distriktet. Ibland jobbigt, men jätteroligt. Av mina tre barn har alla varit med på den träning som Solvikingarnas ungdomssektion har bedrivit och jag sörjer att den i princip har försvunnit. Några av mina bättre minnen från Solvikingarna härrör sig från de träningsläger, som vi har varit med om att uthärda tillsammans. Mitt aktiva engagemang för klubben ska i framtiden inskränkas till att dra ihop folk till mästerskapstävlingar av såväl distrikt- som nationell karaktär, att delta i funktionärssysslor av enkel natur, träna någon gång samt yttra mig i tidningen, när det finns anledning därtill. Har jag någon vision för klubben, är det nog att vi ska prestera bra på tävlingsarenorna samt att det ska råda ett kreativt klimat i klubben. Hoppas att alla får en bra vinterträning inför nästa säsong.



Kan du fixa några priser till Sylvesterloppet?





# New York City Marathon

Av Thomas Krantz med familj

## Början av min löparkarriär

Jag sprang mitt första Marathonlopp i augusti 1981. Stockholm Marathon gick då av stapeln för tredje gången. Jag hade förberett mig genom diverse motionslopp i Göteborgsområdet sedan 1979, bland annat Göteborgsvarvet 1980 och 1981. Jag blev sugen på att prova den dubbla distansen, 42 195 m, efter mitt andra Göteborgsvarv då jag förbättrade min debuttid med tolv minuter. Sedan blev det många "maror" under hela 1980-talet, förutom Stockholm varje år också klassiska Athen Marathon 1985, Handikapp-VM i Göteborg 1986, EM för synskadade i Moskva 1987 och Paralympics (handikapp-OS) i Seoul 1988. Var och en minnesvärda upplevelser fast på olika sätt. Efter Seoul trappade jag ner på löpningen, men kunde och ville inte lägga av helt. Springa på ett eller annat sätt ville jag och det hoppas jag fortfarande kunna göra i många år ännu. Därför fortsatte jag att springa Göteborgsvarvet varje år och vid det här laget är vi, som har varit med från starten, uppe i 21 "varv". Det blev också en och annan "mara", så som Berlin Marathon, Rotterdam och Apeldorn Marathon i Holland, med flera. Under åren fick jag alltid höra: jäså du har sprungit i Athen och Berlin, men varför inte New York? Mitt svar var oftast att jag ville ha något extra att se fram emot, men det fanns ju krasst ekonomiska skäl också förstås. Sedan var det ju även det här med motivationen att träna. Var och en som har provat vet ju vad ett marathonlopp kräver av sin utövare.

Jag började även få intresse för mer friluftsinriktade aktiviteter. Skidåkning på längden, vandringar i fjällen och på låglandsleder m m. I år har intresset för att springa ökat igen, om än inte på långt när med samma träningsmängd som på -80-talet. Tidigt i våras började jag så smått ungås med tanken att förverkliga drömmen om New York City Marathon.. Det är bäst att passa på me-

dan hälsan står mig bi, resonerade jag. Sagt och gjort efter samråd med familjen bestämde vi oss för att slå till. Jag förberedde mig bland annat genom att springa Stockholm Marathon igen och tre "halvmaror" plus en hel del träningspass, varav några ordentliga långpass fram på höstkan-

## Mot New York

Så satt vi där alla tre på planet till New York via Stockholm Arlanda. När jag njöt av avecen till kaffet kom en man snett bakifrån och knackade mig på axeln. Det visade sig vara Solvikingen Tommy Bäckström. Skit också tänkte jag, nu blir jag inte bäste Solviking den här gången heller!

Efter ankomsten till New York var det dags för vänskapsjoggen på

rena kaoset med den människomassa på upp emot 30 000 löpare som skulle samsas om utrymmet mellan staket, lastbilar och bajamajor. För mig med min dåliga ledsyn blev det lite extra stressigt. Jag var helt enkelt tvungen att engagera en funktionär för att hitta till rätt lastbil för att lägga ifrån mig min påse med överdragskläder och ta mig fram till min startfålla. Hur går det sedan då undrade den unge amerikanske funktionären lite oroligt. Sedan är det inga problem, då är det bara att bestämma sig för att ta sikte på närmaste rygg tills målet dyker upp, replikerade jag.

Det var en obeskrivlig känsla att springa som en i den enorma mängden av löpare från världens alla hörn från starten på Staten Island över den mäktiga Verazano Bridge och vidare ge-



lördagen med genomsam jogging från FN-huset till Central Park.

## Stressigt inför start

Tidigt i säng på lördag kväll för att vakna utvilad till den stora utmaningen. Vid startområdet rådde nästan

nom stadsdelarna Brooklyn, Queens, Manhattan, Harlem och Bronx, alla med sina speciella karaktärer och entusiastiska åskådarmassor utefter gatorna. En "mara" är ändå en "mara" och

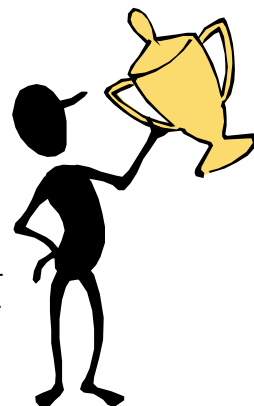
(Forts. på sidan 18)

det kändes ordentligt i benen från 27 till 37 km, men sedan efter en mugg coca cola (det fanns ingen honung) fick jag nya krafter och bättre fart på benen igen. Därför blev de sista kilometrarna genom Central Park och in i mål en riktig kick med ett enormt publikstöd med hejaropen "you are looking good and you'll make it" till oss alla som passerade! När jag hade passerat mållinjen var min första tanke; var det redan över – det var ju riktigt roligt! Tiden undrar någon? 3.40,46 fast det läste jag i New York Times först dagen därpå. Mitt tidtagarur funkade inte och jag var fullt upptagen med att korsa mållinjen och glömde därför att spana mot målklockan. Jag lyckades inte heller upptäcka några miles- eller km-skyltar längs banan. Det var ju inte något att komma ihåg mot mitt tolv år gamla personbästa på 2,45, men förutsättningarna förändras ju över tid och vi/jag med den så det är bara att acceptera faktum.

På kvällen var det stor bankett med buffé på O'neals med de svenska deltagarna. Vår klubbkompis Tommy Bäckström blev bäste svensk med sina 2.44 och Patrik Nyström var inte mycket sämre med 2.45. En trevlig kväll med god mat och trivsamt stämning.

Resten av vår vistelse i N Y ägnande vi åt jogging- och shoppingturer, sightseeing och en dagsutflykt till Washington med besök på ställen som Arlingtonkyrkogården och Capitolium. På yrkets vägnar besökte jag och min familj också ett rehabiliterings- och servicecenter för synskadade med ett stort mått av frivilligt arbete och sponsring genom privata företag och enskilda gåvor. Intressant vid en jämförelse med vår offentligt styrda och finansierade motsvarighet. Vi återvände hem till Göteborg uppfyllda av många svårsmälta intryck efter en intensiv händelserik vecka i en annorlunda och på många sätt fascinerande jättestad. Jag rekommenderar alla som har chansen att besöka denna metropol med eller utan anmälan till "the marathons".

## Stormästartävlingen får ny skepnad.



Under nästa år kommer stormästartävlingen att ändras. Syftet med ändringen är att engagera fler medlemmar, göra tävlingen mer spännande och oviss samt stimulera medlemmarna att tävla i lokala och nationella tävlingar och att kanske ytterligare öka intresset för att ställa upp som funktionär eller liknande.

I korthet kommer tävlingen att avgöras så här:

**Tävlingsform:** Består av 3 delmoment: klubbmästerskap, andra tävlingar och 'klubbinsats' med en herrklass och en damklass.

**Klubbmästerskap:** I var och en av de 6 tävlingarna gör man precis som tidigare en resultatlista baserad på WAVAs 'ålderskompensation'. Segraren får 100 poäng och sedan får övriga poäng efter hur långt efter de var segraren enligt formeln

$$\text{Min poäng} = 100 * \{ \text{Segrarens tid} \} / \{ \text{Min tid} \}.$$

T.ex. om man har dubbelt så lång tid som segraren så får man 50 poäng. Detta betyder att alla får ganska många poäng och är med i tävlingen och att t.ex. fyra halvgoda resultat kan slå tre toppresultat.

Man kommer att få tillgodoräkna sig sina fyra bästa klubbmästerskapstävlingar.

**Andra tävlingar:** Ett antal (ca. 15) tävlingar väljes ut att vara del av stormästartävlingen. Dessa kommer bland annat att inkludera Stockholm Marathon, Lidingöloppet samt de bästa lokala tävlingarna. Precis vilka tävlingar som ingår meddelas i början av nästa år.

I varje tävling gör man en intern WAVA-kompenserad resultatlista bland de deltagande Solvikingarna och delar ut poäng precis som vid klubbmästerskapen. Man kommer att få tillgodoräkna sig sina fyra bästa tävlingar.

**Klubbinsats:** Här står 300 poäng på spel, vilka man kan skrapa ihop genom att göra en insats för klubben. Uppgifter, som ger poäng, är till exempel att vara med i styrelsen, ge ut tidningen, vara web-master, vara tränare, vara funktionär vid en tävling etc. För att bli stormästare måste man alltså också göra en insats för klubben.

Fullständiga detaljer och regler kommer att meddelas tidigt nästa år och i god tid före den första deltävlingen.

Väl mött till en intressant kamp om stormästartiteln nästa år.

**Stormästarkommittén**



# Hej alla Solvikingar - från en solviking i Dalarna.

Det kom en brevhälsning från Ing-Marie (Gerrard), Karlsgårdarna 41, 78390 Säter.

Då jag fyllt i medlemsundersökningen tänkte jag att jag skulle skriva ett bidrag till tidningen. Det var så länge se'n sist!

## Sylvesterloppet

En höstdag 1982 läste jag en annons om ett Sylvesterlopp i Göteborg på nyårsaftonens kväll med efterföljande drogfri fest. Min man och jag hade under den sommaren satt i gång med löpning på mer allvar (faktiskt inspirerad av Alf Spångberg då vi var uppe i Föllinge). Sylvesterloppet 1982 blev alltså vårt första lopp, vilket sedan följdes av flera. Vi var bosatta i Mora, men då jag kommer från Kålltorp var vi ofta nere hos min mor på Sanatoriegatan. Till Mora flyttade vi 1974 från England - vi ville bo i ett riktigt vinterlandskap eftersom vi gillar längdskidåkning. Det blev mycket skidåkning men vi började även att springa och då vi hade Bjarne Andersson som granne blev vi ju smittade av hans träningsiver. Det var han, som en dag under 1982, sa: "Nu när vi springer så mycket skall vi väl springa Stockholmsmaran." Jag hade ju även börjat springa till och från mitt arbete i en byskola sju kilometer från hemmet. Då jag sprang Sylvesterloppet tänkte jag med ett leende - Nu skulle mina gamla bekanta se mig - loppet gick över förväntan och följden blev att vi anmälde oss till GöteborgsVarvet och Stockholm Marathon. Det blev Stockholms Extra Marathon dagen efter det "riktiga" loppet eftersom det var fullbokat redan i oktober året innan. Tiderna för oss var bra - och många maror följde. Alla väl under fyra timma (3.35-3.50). Under hela 80-talet sprang vi många lopp, speciellt jag. Maurice - min man - blev tyvärr sjuk men han uppmuntrade och gav mig stöd under många lopp. Ibland var vi även funktionärer. Det blev Lidingölopp, Stockholmslopp, Tjejmilar, Kungsbackalopp och många lopp i Mora. Ofta blev jag förväxlad med Evy Palm och det tog jag som en komplimang. Jag träffade

henne på flera gemensamma lopp. Då SM i halvmarathon 1988 gick i Mora blev jag 3:a i min åldersklass (50). Jag missade tredjeplatsen varje gång jag deltog i Lidingöloppet (jag blev 4:a). Jag tävlade för IFK Mora.



Ljusterån, Säter

## Löpningens betydelse

Mitt intresse för löpningen hjälpte mig under den svåra tid som inträffade då Maurice blev sjuk (hjärttumör) 1985. Jag var med honom på Akademiska sjukhuset i Uppsala under operations- och behandlingstiden. Varje dag tog jag mig en löptur även där. Under 1986 blev Maurice under en tid så pass bra att han kunde börja att springa igen till vår stora lycka. Han hade legat länge och längtat efter det. Jag glömmer aldrig hur glad jag levde den dag då jag var på hemväg, springandes från jobbet och blev halvvägs mött av Maurice, som kom joggande. Det blev tårar av glädje. Tyvärr varade det tillståndet ej så länge - tumören växte igen och i februari 1987 avled han. Jag fortsatte med min löpning - det visste jag att Maurice ville att jag skulle göra och det hjälpte mig att klara sorgen.

## Knäproblem hinder för Londonmaran

År 1990 var jag anmäld till London Marathon, Maurices hemstad, det vi planerat att delta i någon gång. Istället för att springa det loppet fick jag knäproblem och var på Medical Center i Göteborg och blev opererad av Lars Pettersson. Det var höger minisk. Året därpå, 1991, blev det minisken på det vänstra knäets tur att bli opererad. Sedan dess har jag tagit det lugnare med löpningen - inga fler lopp. Jag håller igång för välbefinnandets skull - i skogen, på gym, i simbasäng, på cykel med mera. År 1995 sålde jag mitt hus i Mora, slutade mitt jobb och flyttade till södra Dalarna till min särbo med vilken jag är sambo sedan dess. År 1998 köpte vi tillsammans ett hus utanför Säter med underbara omgivningar - Säter dalen och Bispsberg. Vi har en stor tomt där vi odlar mycket och är självförsörjande med potatis, morötter, lök och bönor. Då vi är vegetarianer känns det bar att kunna odla själva. Ja, vi är till och med veganer - utesluter även mjölkprodukter.

Sedan min mor dog 1993 blir det långt mellan besöken i Göteborg. Vi har varit ner ett par gånger med vår husbil. Senast i sommar. Vi var parkerade på Skatås och jag hade min nyckel till Solvikingarnas stuga med mig - men, döm om min förvåning, den fungerade ju ej. Låset var utbytt sedan sist. Tyvärr blev det ej något stugbesök under de tre dagar vi var där. Vi hade cyklar med oss och det var verkligen roligt att cykla runt i Göteborg - så bra med alla cykelbanor, som finns där.

Trots mina tjugosex år i Dalarna är jag "Göteborgska" och Solvikingtidningen är numera min enda Göteborgskontakt, hälsar stödmedlemmen, **Ing-Marie**.



# Temakväll med Jonny Nilsson.

Text och intervju: Gunnar Olsson

Efter träningen på tisdagen den 31 oktober hade vi celebrert besök i klubbstugan - nämligen av den tidigare världsmästaren i hastighetsåkning på skridsko, Jonny Nilsson. För oss, som är fyrtioåringar och äldre behöver, Jonny ingen närmare presentation men för er som är yngre kommer här en kort förteckning över hans idrottsliga meriter:

Ur FOCUS 98 © Norstedts hämtas följande:

“Nilsson, Jonny f 1943, skridskolöpare. Nilsson vann VM-guld 1963, VM-brons 1966 och OS-guld 1964 på 10 000 m. 1962-67 vann han 16 SM. 1963 satte han världsrekord på 5 000 m, 10 000 m och i sammanlagd poäng. Svenska Dagbladets guldmedalj 1963.”

Dessutom var Jonny initiativtagare till och drivande bakom den proffscirkus som var igång 72-74. Nu arbetar Jonny som fastighetsmäklare och har också intressen i en uppfinning för att underlätta för de som (precis som Jonny själv) har dålig rygg.

Jonny bodde i närheten av Skatås under slutet av sin aktiva tid och känner därför väl till vårt träningsområde och har även tränat tillsammans med vår egen Erik Östbye. För den som vill veta mer än som framgår här finns hans bok “Sikta mot stjärnorna”, visserligen slutsåld men tillgänglig på bibliotek.

Vid vår första kontakt sa Jonny ungefär så här: Jag kommer men jag vill bara prata om mig själv i fem minuter sedan måste ni ha någonting som ställer frågor. Så det lovade jag att ordna även om det bara skulle bli jag själv som frågade. För att bredda mina kunskaper om Jonnys liv (fram till -63) gick jag och lånade hans bok på Mölndals bibliotek.

Inför kvällens möte med Jonny hade jag sammanställt frågor, som Jonny avslappnat och generöst besvarade på ett sådant sätt att det blev ett njutbart och intressant samtal. Det var även flera andra medlemmar, som ställde frågor och utifrån vilka det inte var svårt att förstå att de väl följt Jonnys karriär. I det följande redovisas en (redaktionell) sammanfattning av intervjun:

Jonnys idrottsintresse väcktes tidigt. Han är uppvuxen på landet och då det inte fanns något stort utbud av aktiviteter där så ägnades fritiden åt att läsa idrottstidningar såsom All Sport och Rekordmagasinet. Han hade två äldre bröder, som

idrottade och det blev naturligt för Jonny att försöka hänga med dem. Dessutom var skolan aldrig intressant för honom och särskilt en lärare, som inte gjorde skolgången trevlig för Jonny, bidrog i hög grad till att Jonny blev intresserad av idrott.

Gustaf Jansson, på den tiden en av Sveriges bästa långdistanslöpare (med ett brons i OS-52 på marathon), bodde i samma by som Jonny. Han blev en förebild för Jonnys satsning på att nå elitnivå. Jonny tränade efter egna idéer. Träningen gick ut på att han skulle bli trött. Den omfattade mycket löpning och tyngdlyftning. Jonny skiljde sig från sina konkurrenter i det avseendet att han tränade med tunga skivstänger och knäböjningar med 240 kilo. Hans förde en egen, som han uttryckte det, ovetenskaplig kosthållning.

Jonny var mycket populär i Norge. Det tillskriver han det förhållandet att norrmännen förstår att uppskatta "sköyter". Vid en tävling på Bislet i Oslo dränktes speakerösten av publikens ovationer för Jonny och starten för nästa par ut på isen fick skjutas fram tills jublet lagt sig.

På min fråga, om Jonny kan jämföra sig med Tomas

Gustafsson, som väl är den som skulle kunna göra honom äran stridig om titeln Sverige genom tidernas bästa svarade Jonny att han tycker att det är svårt. Mycket förändras med tiden. Både vad det gäller träningsmetoder som material. Sålunda förbättrades överallerna så att de i modernt utförande avsevärt minskar luftmotståndet genom sina släta ytor. Dessutom, menar Jonny, är den "slide-

träning", som Tomas använde mycket effektivare än den slangträning, som förekom på Jonnys tid. Jonny framhöll att han inte tycker om omröstningarna om "bäste idrottsman genom tiderna". Han tycker att det vore bättre att bedöma prestationen då den utfördes. Det är omöjligt att jämföra olika idrotter. Jonny har nu ingen kontakt med sin gamla sportgren.

Vid tjugo års ålder gav Jonny ut en bok. Det gjorde han dels för att han kände folk i tryckeribranschen men också för att det fanns önskemål om det att det kändes

(Forts. på sidan 21)





(Forts. från sidan 20)

som bra "timing" att göra det då han var nybliven världsmästare. Idén till proffscirkusen uppstod som ett försök till att ge skridskoåkarna möjlighet att tjäna en slant på sin sport, men - tillvägagångssättet blev fel. Amerikanska sponsorer jämte den omständigheten att idrottspotentaterna inte själva fick den roll de ville ha gjorde att idén motarbetades och arenor stängdes för åkarna. Det gick därför inte i längden att arbeta mot sådana krafter. Efteråt har många inför Jonny erkänt att initiativet var riktigt men att tiden inte var mogen för att genomföra det.

Jonny, arbetade under tre år för TV med "Jonnys hörna". Där presenterade han lovande idrottsmän och udda idrotter. I ett annat mediasammanhang - i radioprogrammet "Samtal pågår" intervjuades Jonny av Ulf Schenkmanis och presenterade då en intressant livssyn. Härom berättade nu Jonny att han under sin aktiva tid var mycket egoistisk och inriktad på egen framgång men att han i senare skeden av livet har insett att man bör försöka att hjälpa de som inte har det bra förspänt. Han försökte, som exempel, att under en period hjälpa en kompis, vilken hade drogproblem men denna klarade inte att uppfylla sin del av samarbetet.

Om Jonny kunde ändrat på något i det förflutna så skulle det möjligen vara att han skulle ha intresserat sig mer för skolan och utbildning än vad han gjorde.

På frågan om det är några personer som betytt mycket för honom som förebild svarade Jonny att en ledare i Bofors, Karl-Ejlert Axelsson, gjorde det i början av karriären. Även samtida stora idrottsmän som skridskoåkaren Sigge Ericson, skidåkaren Sixten Jernberg och - inte minst - boxaren Ingemar Johansson.

Jonny har inte påverkat sina barn till att bedriva idrott. Han tycker inte att elitidrotten är något positivt. Utvecklingen har blivit så extrem att det krävs så hård träning att kroppen tar stryk. Motionsidrotten däremot, sådan som han har förstått att den bedrivs i Solvikingarna, är däremot alldeles utmärkt. Han motionerar inte själv på grund av dålig rygg orsakad av den hårda skivstångsträningen. Han promenerar och åker skidor. Jonny arbetar med en uppfinning, som skall spara ryggar. Han hoppas det går att nå fram till en färdig produkt.

Det är inte ofta numer som Jonny blir igenkänd när han är ute i folkvimlet. Tidigare hände det ofta att han blev det. Avslutningsvis berördes frågan om skridskosportens framtid. Jonny instämde i påståendet att det nu borde vara guldålder för skridskosporten med alla inline-såkare, men, sa han "det verkar inte som om förbundet förstår det".

**Därmed avslutades en mycket minnesvärd kväll för vilken vi, som lyssnade, kan tacka initiativtagaren Gunnar för. Red.**



## Solvikingarna arrangerar som vanligt

# GÖTEBORGS SYLVESTERLOPP



Loppet har i år en ny central tvåvarvsbana på 10 km, **Sylvesterloppet**, samt en kortare bana,

**Evenemangsrundan**, på

4,5 km. Loppet satsar hårt på **Maskeraden**. Start och mål är flyttat till Heden. Leif "Loket" Olsson är speaker och Göran Johansson, kommunstyrelsens ordföranden, hjälper till med prisutdelningen. Friskis & Svettis värmer upp.



För att vi skall kunna genomföra loppet så att det blir den upplevelse alla som deltagar - löpare eller funktionär - förväntar sig, är klubben helt och hållet beroende av din hjälp. Det behövs många funktionärer för att det skall gå bra för oss. Tag kontakt med någon i styrelsen eller ring till Kent i stugan. Du kan även skriva upp dig på den lista, som är uppsatt i stugan, Kan du ordna priser till tävlingen tas de mycket tacksamt emot.

## Hjälp klubben att marknadsföra Sylvesterloppet!

Gör en insats och tag med inbjudan till loppet och ge till kompisar, arbetsplatsen och lägg gärna ut den på offentliga platser i området där du bor. Inbjudningarna finns hos Kent i stugan.



## HÖSTLIG BETRAKTELSE

Krönika av Kjell Selander

### Their finest hour....

När jag tänker tillbaka på den där fina brittsommardagen i mitten av september känner jag kanske en liten snutt vemod och inte så litet stolthet över Solvikingarnas prestation att komma 5:a i Fältstafetten. Det blir inte lätt att upprepa och när jag om förhoppningsvis många år betraktar mitt löparliv i backspegeln kommer jag att säga till barnbarnen att det var den största upplevelsen i solvikingfärgerna. Eftersom jag själv deltog, gör jag inte anspråk på att ha bevittnat varje episod i det som med lite mer tur kunde ha inneburit seger i Fältstafetten, men jag ska försöka återge det hjälpligt.

### Det sjöng i asfalten

Efter en rätt bitter ordväxling inom lagledningen beslöt den att Mikael Broms skulle springa den inledande 730-meterssträckan. Och som han sprang! Han kom in som klar segrare i ett knallhårt fält på en tid kring 2 minuter och gav därmed Lasse och Magnus en fin position inför rodnen. Dessa välmusklade herrar förvaltade sitt pund väl och kom i land som tredje ekipage. Er utsände bevakade sin tredjeplats på den rätt svårsprungna 600-metersbanan och gav pinnen till Urban Broms. Jag hann notera att han for iväg som ett jehu på sin cykel på väg mot Högsbo skjutbana medan jag joggade iväg för att inta position inför hans återkomst.

Tydligt är att triatleter är ett släkte av järn. När jag stod och kisade mot fjärran vid gångbron hade jag en förhoppning om att Urban skulle ha plockat in lite av det försprång konkurrenterna hade på honom, men när jag såg att denne furie, som sluggade på i ett oerhört tempo, var Urban så jublade jag bara. Högt, misstänker jag. Och det sjöng som en bisvärm i asfalten när den lilla punkten vid horisonten snabbt blev till en fullvuxen solviking. Vårt lån från Majorna, antikvitetshandlare Gunnar Bengtsson, gjorde även han en femstjärnig insats på hinderbanan, som han snabbt avverkade, utan minsta missöde. Vid handgranatkastningen, dit vi kom i en knapp ledning, inträffade det palaver som regelmässigt inträffar i en fältstafett. Trots att det var snuddande nära, ville inte granatuslingen träffa planket. Våra konkurrenter, som sedermera visade sig erövra silvermedaljen, träffade efter 5-6 kast medan Patrik behövde drygt det dubbla. Tommy gick ut ett 50-tal sekunder efter den bortflyende medtävlaren och fick aldrig någon riktig kontakt, trots att han tog in runt 35-sekunder på sin sträcka. Favorittyngda Kville vann totalt och ytterligare tre lag trängde sig före oss, men till silvret skiljde inte mer än 15 sekunder och till segraren mindre än en minut. En oerhört stark laginsats från vår sida och till det goda humöret bidrog säkert även det publikstöd vi fick från alla solvikingar som var utposterade i Slottsskogen. Även veteran- och damlagen gjorde

hedervärda insatser, men fick denna dag finna sig att komma lite i skymundan. De ursäktar säkert. Lennart Hansson deltog som vanligt i Superman-klassen där en deltagare utför alla momenten själv. Lennart hade lyckat lura med sig Jesper, som var fräck nog att besegra sin tränare och erövrade en stark femteplats. Grattis! Till nästa år får vi kanske förbereda oss lite bättre, men det är svårt att tro att vi ska kunna överträffa årets prestation.

### Sen kväll på Vallen.

Trots en olyckligt planerad skotträff (eller om det var tävlingen, som var dåligt planerad) på löpkliniken, valde några solvikingar att springa DM-10000 meter på Slottsskogsvallen. På grund av en oförmåga att vara på två ställen samtidigt (jag tränar ungdomar i Sävedalens AIK vid sidan om) kom jag till platsen när endast fem varv återstod för ledande Joachim Johansson från Hälle, vilken sprang på 29.45, utom tävlan. Turligt nog hann jag bevittna när Stefan sprang in på runt 33 och en halv minut och erövrade ett mycket hedrande brons i senior-klassen. Tommy kom in strax därefter och tog hem klassen 35-45 år. Kjell Augustsson vann 55-65 år och nog vann väl Lena de äldre damernas klass. Huruvida Marianne Sullivan fick någon medalj låter jag vara osagt, för hon var ensam i klassen för damer mellan 55 och 65 år. Ett rejält publikstöd fick hon under alla omständigheter, då många löpare var färdiga med sitt dagsverke och kunde tjäna som publik. När vi nu fått infört veteranklasser, tycker jag att det vore trevligt om vi kunde få se ännu fler orange-gröna på löparbanan.

### Ännu en sen kväll.

I slutet av augusti hade vi fått uppleva en ännu senare afton då vårt eget KM över 10000 meter tvingats invänta slutet på en fotbollsmatch, som slutade 19.00. För att vara ett KM förekom ovanligt många löpare från andra klubbar, men vi får hoppas att vår öppna attityd uppskattas av våra grannföreningar, vars medlemmar sprang utom tävlan. Personligen anser jag att de sätter färg på våra tävlingar och indikerar lite hur vi står oss i konkurrensen.

Tommy var stor favorit till den sammanlagda segern efter sitt fantastiska SM-lopp över samma distans och infriade favoritskapet på ett imponerande sätt. Tiden 33.41 var bättre än SM-loppet, men han sa att fler solvikingar hejade på honom den här gången, så... Mikael Broms vinner alltid när Stefan är i USA och gjorde så även denna afton. Lena Linder vann en mycket bekväm seger i damklassen dit hon flyttats ned. Inger var en bra bit efter och Marie ytterligare en bit bakom. Lennart Hansson utkämpade en seg strid med Majornas lovande 19-åring Jens Claesson men fick ge sig. Givetvis vann han H45-55 överlägset på en mycket

(Forts. på sidan 23)

(Forts. från sidan 22)

bra tid. Synd att han inte springer fler banlopp. Näst bäst av Solvikingarna var han hur som helst. Göte och Rolf slogs om 2:a platsen hela loppet igenom, men för dagen var Rolf den starkare. En, som satte färg på det andra heatet, var Majornas Lola Arnarsdottir, som oförväget lade sig i tätgruppen. Hon rådde givetvis inte på Rolf och Göte, men kom in på en tid strax över 40 minuter. En

**En lördag i september** var det ett gäng solvikingar som arbetade med att måla stugan och utföra en del andra underhållsarbeten. På kvällen arrangerades det en trevlig fest i stugan.



**Billingehusloppet – starten har gått.**



Tommy Bäckström i mål på andra plats i sin klass. I New York City Marathon blev han bäste svensk.



strålände insats och personrekord! Bakom de nämnda gjordes en stor mängd goda insatser och här måste också arrangörerna få del av berömmet. KM är viktigt och är en del av den klubb, som vi är stolta att tillhöra. Därför är det en ära att få delta och att vinna ska uppfattas som något stort. Löpningen är vad vi gör den till, så låt oss göra vårt KM till ett viktigt inslag i klubben.

### **Göteborgsmaran.**

"Regntunga skyar, vart än jag ser", ja, så började en schlager på fyrtioalet. Den var i högsta grad aktuell söndagen den 8 oktober då Solvikingarnas Göteborg Marathon och halvmarathon gick av stapeln. Det regnade med olika intensitet hela dagen. Det var löpvänligt för deltagarna men mindre gynnsamt för funktionärerna.



**Två välkända glädjespridare-  
gissa vilka?**





# STIPULATIONSTIDER

| Åldersklass | 10.000 meter | Halvmarathon | Marathon |
|-------------|--------------|--------------|----------|
| M-senior    | 34.10        | 1.16.45      | 2.44.30  |
| M35         | 34.15        | 1.16.45      | 2.44.30  |
| M40         | 35.25        | 1.19.00      | 2.47.30  |
| M45         | 36.45        | 1.21.45      | 2.53.30  |
| M50         | 38.05        | 1.25.00      | 3.00.00  |
| M55         | 39.40        | 1.28.30      | 3.07.30  |
| M60         | 41.30        | 1.32.30      | 3.16.00  |
| M65         | 43.40        | 1.37.15      | 3.25.30  |
| M70         | 46.05        | 1.42.45      | 3.37.30  |
| M75         | 49.30        | 1.49.30      | 3.51.30  |
| M80         | 53.05        | 1.58.15      | 4.09.30  |
|             |              |              |          |
| K-senior    | 37.55        | 1.25.00      | 3.02.30  |
| K35         | 38.00        | 1.25.00      | 3.02.30  |
| K40         | 39.25        | 1.27.45      | 3.06.00  |
| K45         | 40.55        | 1.31.15      | 3.13.00  |
| K50         | 43.35        | 1.35.00      | 3.20.30  |
| K55         | 44.30        | 1.30.00      | 3.29.30  |
| K60         | 46.40        | 1.43.45      | 3.39.00  |
| K65         | 49.15        | 1.49.35      | 3.50.30  |
| K70         | 52.15        | 1.56.00      | 4.04.30  |
| K75         | 56.00        | 2.04.15      | 4.21.00  |
| K80         | 1.00.45      | 2.14.45      | 4.42.30  |

Anmärkning: På halv- och marathon gäller det att start och mål är på ett och samma ställe samt att banan är kontrollmätt. Den, som har uppnått stipulationstiden, har rätt till ersättning för tävlingsavgifter upp till 1500 kronor per år.



Följden av för mycket träning?  
Nej det är "Gående man" av Giacometti.

# Resultatbörser



## Bryggerundan 2000-07-22

### Halvmarathon M45, delt 15

|                                      |         |
|--------------------------------------|---------|
| 1 Christer Bengtsson Tjörns-Nösås FI | 1.22.39 |
| 7 Kjell Agustsson                    | 1.43.11 |

## KK-Joggen Katrineholm 2000-08-08

### Herr 10,5 km, delt 439

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 1 Jumanne Tluway Tanzania | 31.09 |
| 23 Lennart RP Hansson     | 37.47 |

## Kaprifoljoggen 2000-07-28

### M 10 km, delt 17

|                              |       |
|------------------------------|-------|
| 1 Daniel Ekman Björntorps IF | 43.08 |
| 9 Frank Brodin               | 54.32 |

## Öxabäcksloppet 2000-08-19

### M-elit 8 km, delt 7

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 1 Jonas Tell IK Ymer | 26.27 |
| 3 Anders Larsson     | 29.13 |

## SAIK:S Hösttävlingar 2000-08-24

### Herrar 3000m, delt 14

|                          |         |
|--------------------------|---------|
| 1 Olof Olsson IFK Skövde | 8.51,70 |
| 7 Tommy Bäckström        | 9.35,68 |

## Hagenrundan 2000-08-24

### Herrar 14,9 km, delt 11

|                             |         |
|-----------------------------|---------|
| 1 Anders Antman Karlstad LK | 53.03   |
| 5 Kenneth Prammefors        | 1.05.42 |

## 4x4 Stafetten Skatås 2000-08-31

### Damer, delt 11 lag

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 1 Kville IF     | 44.56 |
| 2 Kville IF     | 46.30 |
| 3 Solvikingarna | 52.47 |

### Herrar, delt 28 lag

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 1 IK Ymer         | 48.50 |
| 2 ALE 90 IK lag 1 | 51.05 |
| 3 Solvikingarna   | 51.18 |

## Stockholmsloppet 2000-09-10

### Herr halvmarathon

|                                    |         |
|------------------------------------|---------|
| 1 Alfred Shemwta Flemmingsbergs SK | 1.04.48 |
| 93 Lennart R.P Hansson             | 1.18.21 |
| 285 Kaj Hedborg                    | 1.26.31 |

## Berlin Marathon, 2000-09-10

|                             |         |
|-----------------------------|---------|
| 14217/ M55 593 Frank Brodin | 4.27.10 |
|-----------------------------|---------|

## DM 10000 m Slottsskogsvallen 2000-09-19

### Herrar, delt 22

|                                      |         |
|--------------------------------------|---------|
| 1 Joakim Johansson 76 Hälle IF Ej DM | 29.45.6 |
|--------------------------------------|---------|

|                            |            |         |
|----------------------------|------------|---------|
| 2 Peter Tefke 66 ALE 90 IK | DM-plac 1  | 32.01.2 |
| 5 Stefan Johansson 68      | DM-plac 3  | 33.37.2 |
| 8 Tommy Bäckström 58       | DM-plac 6  | 33.52.8 |
| 12 Urban Broms 72          | M-plac 10  | 35.07.5 |
| 20 Kjell Agustsson 36      | DM-plac 17 | 40.32.7 |

### Damer, delt 6

|                           |            |         |
|---------------------------|------------|---------|
| 1 Paula Wass 68 IF Kville | DM-plac 13 | 8.20.9  |
| 5 Lena Linder 49          | DM-plac 5  | 42.08.1 |
| 6 Marianne Sullivan       | DM-plac 6  | 53.31.8 |

## Hisingsrundan 2000-09-23

### Herrar elit 8 km, delt 20

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 1 Ahmed Mohammed Hälle IF | 23.57 |
| 6 Matias Lundblad         | 26.56 |
| 9 Kaj Hedborg             | 28.30 |

### Damer elit, delt 9

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 1 Jenny Framme Hälle IF | 27.59 |
| 7 Liselotte Königsson   | 34.57 |

### Herrar motion, delt 179

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 1 Magnus Linder Gbg    | 29.20 |
| 7 Göte Berglund        | 30.23 |
| 12 Patrick Reims       | 32.44 |
| 147 Bengt-Inge Larsson | 41.31 |

## Drammen halvmarathon 2000-10-01

|                   |         |
|-------------------|---------|
| Marianne Sullivan | 2.09.26 |
|-------------------|---------|

## Lidingöloppet 2000-10-01

### Herrar 30 km, delt 7132

|                         |         |
|-------------------------|---------|
| 1 Barnabas Kosgei Kenya | 1.35.51 |
| 111 Tommy Bäckström     | 1.59.16 |
| 141 Lennart Hansson     | 2.01.05 |
| 154 Stefan Johansson    | 2.01.46 |
| 165 Anders Larsson      | 2.02.25 |
| 180 Thomas Jonsson      | 2.03.14 |
| 213 Patrik Nyström      | 2.04.45 |
| 315 Kaj Hedborg         | 2.09.18 |
| 522 Håkan Palmqvist     | 2.14.47 |
| 627 Zbigneiw Grobelniak | 2.17.44 |
| 827 Patrick Reims       | 2.22.21 |

|                         |         |
|-------------------------|---------|
| 848 Lennart Abrehamsson | 2.22.53 |
| 919 Roger Antonsson     | 2.24.16 |
| 941 Jakob Karlsson      | 2.24.42 |
| 1020 Rolf Wallin        | 2.26.04 |
| 1258 Mikael Gustavsson  | 2.29.34 |
| 1755 Mikael Persson     | 2.36.30 |
| 2111 Håkan Johansson    | 2.40.23 |
| 2262 Mats Perélius      | 2.42.05 |
| 2610 Gunnar Olsson      | 2.45.51 |
| 3133 Frank Brodin       | 2.50.52 |
| 4629 Bengt-Inge Larsson | 3.07.59 |
| 5949 Kristoffer Pålsson | 3.29.06 |
| 7076 Ulrik Morstedt     | 4.27.12 |

#### **Damer 30 km,delt 992**

|                                   |         |
|-----------------------------------|---------|
| 1 Anneli Södergårds Hultsfreds LK | 2.10.26 |
| 107 Lena Linder                   | 2.42.10 |
| 211 Liselotte Königsson           | 2.53.30 |
| 495 Juana Estrada                 | 3.17.16 |

#### **Damer 15 km,delt 1403**

|                      |         |
|----------------------|---------|
| 1 Stina Larsen Norge | 54.47   |
| 248 Eva Helsén       | 1.22.30 |
| 417 Annelie Lund     | 1.27.44 |

#### **Herrar 50 år 15 km,delt 735**

|                                  |         |
|----------------------------------|---------|
| 1 Lars Wykman IK Hakarpspojkarna | 57.47   |
| 561 Tommy Strauss                | 1.34.11 |

#### **Herrar 60 år 10 km,delt 320**

|                                  |       |
|----------------------------------|-------|
| 1 Ingvar Olausson Heleneholms IF | 38.40 |
| 20 Kjell Aguttsen                | 45.17 |

#### **Flickor 12 år 3, km,delt 191**

|                                          |       |
|------------------------------------------|-------|
| 1 Catarina Berglund Salsåker Ullånger IF | 11.28 |
| 65 Julia Selander                        | 13.40 |
| 83 Sofia Lund                            | 14.31 |

#### **Pojkar 9år 1,7 km,delt 333**

|                                 |      |
|---------------------------------|------|
| 1Jonas Leandersson Kyrkhults SK | 5.58 |
| 81 Johan Lund                   | 7.20 |

#### **Stafett (kompisgäng)**

|                                        |         |
|----------------------------------------|---------|
| 1 Notkea Raivo 11                      | 1.04.21 |
| 6 HEJA, hej, hej ( delvis Solvikingar) | 1.11.54 |
| 32 Råbäcksgatan (delvis Solvikingar)   | 1.27.58 |

#### **Göteborgs Marathon 2000-10-08**

##### **Herrar**

|                                      |         |
|--------------------------------------|---------|
| 1/1M-mot Mattias 74 Thorsson Tranemo | 2.50.07 |
|--------------------------------------|---------|

##### **M-sen,delt 6**

|                                       |         |
|---------------------------------------|---------|
| 1Klas Hedrönn 68 IFK Skövde Friidrott | 2.51.15 |
| 3 Mattias Lundblad 74                 | 3.08.00 |
| 6 Steve Sheppald 67                   | 3.48.45 |

##### **M-50,delt 11**

|                              |         |
|------------------------------|---------|
| 1 Olle Rundberg 47 IK Granit | 3.01.28 |
| 3 Sten-Åke Jansson 48        | 3.08.06 |
| 5 Peter Hansen 47            | 3.13.23 |

#### **DM för Göteborg**

##### **M-45**

|                                    |         |
|------------------------------------|---------|
| 1Christer Stenberg 51 Högsbo AIK   | 3.01.36 |
| 2 Fernando Riguelme 54 Majornas IK | 3.14.35 |

##### **M-50**

|                                 |         |
|---------------------------------|---------|
| 1 Sten-Åke Jansson 48           | 3.08.01 |
| 2 Björn Sunesson 48 Majornas IK | 3.12.48 |
| 3 Peter Hansen 47               | 3.13.23 |

#### **Halvmarathon**

##### **Herrar,delt 49**

|                             |         |
|-----------------------------|---------|
| 1Niklas Wängdahl 68 Mira FC | 1.15.58 |
| 3 Tommy Bäckström 58        | 1.16.59 |
| 13 Rolf Wallin 50           | 1.26.19 |
| 19 Thommas Krantz 48        | 1.35.54 |

##### **Damer,delt 9**

|                  |         |
|------------------|---------|
| 1 Lena Linder 49 | 1.39.55 |
|------------------|---------|

#### **Kungsbackaloppet 2000-10-14**

##### **Herrar Halvmarathon, delt 43**

|                           |         |
|---------------------------|---------|
| 1 Rikard Hedelin IFK Umeå | 1.13.42 |
| 8 Jonas Carlsson          | 1.24.12 |
| 9 Thomas Andersson        | 1.25.11 |
| 14 Mikael Persson         | 1.31.48 |
| 19 Kjell Agustsson        | 1.35.28 |

#### **Kanonloppet Åland 2000-10-14**

##### **Herrar 20km terräng**

|                                 |         |
|---------------------------------|---------|
| 1/M-sen Hans Nilsson Enhörna IF | 1.08.28 |
|---------------------------------|---------|

##### **M-40,delt 21**

|                          |         |
|--------------------------|---------|
| 1 Dan Larsson Örbyhus IF | 1.15.31 |
| 2 Kaj Hedborg            | 1.17.07 |

#### **Växjö Marathon 2000-10-14**

|                                   |         |
|-----------------------------------|---------|
| 1M-sen Lars Hansson 69 Enhörna IF | 2.28.23 |
|-----------------------------------|---------|

##### **M55,delt 16**

|                                  |         |
|----------------------------------|---------|
| 1 Stig Högberg 43 Växjö Norra IF | 3.13.08 |
| 2 Frank Brodin 43                | 3.25.15 |
| 11 Bosse Holm 45                 | 3.59.12 |
| 16 Jan Krantz 42                 | 4.25.29 |

#### **Partille runt 2000-10-21**

##### **Herrar elit,delt 27**

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| 1Lars Johansson 70 Hälle IF | 33.13 |
| 7 Lennart R.P Hansson 53    | 37.47 |

##### **Herrar motion,delt 147**

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| 1 Nils Bergdahl 71 IFK Nyland | 35.16 |
| 17 Klas Östbye 74             | 43.50 |
| 113 Erik Östbye 21            | 57.21 |

##### **Damer elit,delt 7**

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| 1Linda Andersson 82 IF Kville | 42.27 |
| 4 Lena Linder 49              | 47.14 |



|                                                |                      |         |
|------------------------------------------------|----------------------|---------|
| 6 Liselotte Königsson                          | 64                   | 50.27   |
| <b>Äventyrsloppet 42 km terräng 2000-10-29</b> |                      |         |
| 1 Morten Grepperud                             | Norge                | 4.27.35 |
| <b>M55,delt 2</b>                              |                      |         |
| 1 Frank Brodin                                 |                      | 5.43.26 |
| 2 Jan Krantz                                   |                      | 6.26.28 |
| <b>Äventyrsloppet 21 km terräng,delt 11</b>    |                      |         |
| 1 Raymond Henriksen                            | Norge                | 1.54.23 |
| 10 Bosse Holm                                  |                      | 3.06.24 |
| <b>Billingehusloppet 2000-10-29</b>            |                      |         |
| <b>M-sen</b>                                   |                      |         |
| 1 Rachid Ait-Bensalem                          | Turebergs FK         | 32.50   |
| 25 Jepper Gröngund                             |                      | 41.37   |
| 26 Patrik Nyström                              |                      | 42.11   |
| 30 Bengt-Inge Larsson                          |                      | 59.34   |
| <b>M40</b>                                     |                      |         |
| 1 John Dickson                                 | Mullsjö SOK          | 37.43   |
| 2 Tommy Bäckström                              |                      | 38.35   |
| 6 Kaj Hedborg                                  |                      | 41.24   |
| 14 Magnus Andersson                            |                      | 44.51   |
| 16 Mikael Nilsson                              |                      | 40.49   |
| <b>M45</b>                                     |                      |         |
| 1 Anders Davidsson                             | IK Wilske            | 37.57   |
| 3 Lennart Hansson                              |                      | 39.40   |
| 18 Kjell Selander                              |                      | 48.10   |
| <b>M50</b>                                     |                      |         |
| 1 Ronny Bätz                                   | Trollhättans IF      | 43.08   |
| 3 Rolf Wallin                                  |                      | 44.27   |
| <b>M55</b>                                     |                      |         |
| Sture Axén                                     | IFK Skövde Friidrott | 40.19   |
| 14 Per-Erik Melander                           |                      | 57.04   |
| 15 Tommy Strauss                               |                      | 57.12   |
| <b>K-sen</b>                                   |                      |         |
| 1 Heléne Willix                                | KA 1 IF              | 38.44   |
| 9 Marie Öresjö                                 |                      | 50.43   |
| <b>K35</b>                                     |                      |         |
| 1 Anika S Jakobsson                            | Istrums SK           | 49.39   |
| 3 Liselotte Königsson                          |                      | 53.57   |
| <b>K40</b>                                     |                      |         |
| 1 Lisen Lindqvist                              | Mullsjö SOK          | 42.26   |
| 2 Anna-Karin Gärdebäck                         |                      | 50.46   |
| <b>K50</b>                                     |                      |         |
| 1 Jutta Petersen                               | Enhörna IF           | 43.30   |
| 5 Lena Linder§                                 |                      | 50.07   |
| <b>K-mot</b>                                   |                      |         |
| 21 Helene Nordlander                           |                      | 1.02.42 |

|                        |               |       |
|------------------------|---------------|-------|
| <b>Flickor 12 5 km</b> |               |       |
| 1 Thom Cao             | Lidköpings IS | 21.24 |
| 2 Julia Selander       |               | 23.23 |

|                               |          |         |
|-------------------------------|----------|---------|
| <b>Finalloppet 2000-11-04</b> |          |         |
| <b>M-sen 18,8 km,delt 39</b>  |          |         |
| 1Lars Johansson               | Hälle IF | 1.02.47 |
| 29 Urban Broms                |          | 1.16.10 |

|                    |         |         |
|--------------------|---------|---------|
| <b>M35,delt 11</b> |         |         |
| 1 Lars Andervang   | IK Ymer | 1.08.44 |
| 7 Patrick Reims    |         | 1.22.59 |

|                    |             |         |
|--------------------|-------------|---------|
| <b>M40,delt 10</b> |             |         |
| 1 John Dickson     | Mullsjö SOK | 1.11.39 |
| 5 Kaj Hedborg      |             | 1.17.59 |

|                   |          |         |
|-------------------|----------|---------|
| <b>M55,delt 9</b> |          |         |
| 1 Rune Svensson   | Telia IF | 1.20.27 |
| 9 Tommy Strauss   |          | 1.49.00 |

|                                                   |             |         |
|---------------------------------------------------|-------------|---------|
| <b>Damer tävl klass alla åldrar18,8 km,delt 7</b> |             |         |
| 1 Arnarsdootar                                    | Majornas IK | 1.26.42 |
| 3 Lena Linder                                     |             | 1.36.00 |
| 4 Eva Helsén                                      |             | 1.38.42 |

|                                                     |              |       |
|-----------------------------------------------------|--------------|-------|
| <b>Män tävlingsklass alla åldrar 8,8 km,delt 22</b> |              |       |
| 1 Satnam Sing                                       | Mölndals AIK | 29.19 |
| 10 Anders Larsson                                   |              | 32.46 |
| 17 Jakob Carlsson                                   |              | 35.26 |
| 19 Klas Östbye                                      |              | 36.13 |

|                   |  |       |
|-------------------|--|-------|
| <b>M60,delt 5</b> |  |       |
| 1 Kjell Agustsson |  | 38.58 |

|                       |            |         |
|-----------------------|------------|---------|
| <b>M-mot,delt 103</b> |            |         |
| 1Birger Ström         | Vilsta GIF | 33.44   |
| 70 Mikael Königsson   |            | 46.43   |
| 102 Herbert Larsson   |            | 1.05.35 |

|                       |         |       |
|-----------------------|---------|-------|
| <b>K 35,delt 6</b>    |         |       |
| 1 Jennie Mattsson     | IF Göta | 35.32 |
| 4 Liselotte Königsson |         | 42.10 |

|                                    |                |       |
|------------------------------------|----------------|-------|
| <b>Flickor 12 år 2060 m,delt17</b> |                |       |
| 1Pernilla Ahlm                     | Sävedalens AIK | 8.27  |
| 5 Sofia Lund                       |                | 9.22  |
| 15 Klara Andersson                 |                | 11.58 |

|                                          |         |         |
|------------------------------------------|---------|---------|
| <b>New York City Marathon 2000-11-05</b> |         |         |
| 1 M30/1 Abdelkhader El Mouaziz           | Marocko | 2.10.09 |
| 154 M40/23 Tommy Bäckström               |         | 2.44.08 |
| 177 M30/99 Patrik Nyström                |         | 2.45.47 |
| 4508 M50/393 Thomas Krantz               |         | 3.40.46 |

**Snabbaste svensk i loppet var Solvikingen Tommy Bäckström**

**Korploppet Skatås 2000-11-12****Herrar motion 8 km,delt 29**

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 1 David Centerwall GPIF | 30.57 |
| 18 Mikael Königsson     | 40.09 |

**M60,delt 7**

|                                   |       |
|-----------------------------------|-------|
| 1 Tommy Lundmark Göteborgspolisen | 35.21 |
| 2 Kjell Agustsson                 | 34.38 |

**M65,delt 3**

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 1 Kurt Karlsson | 38.00 |
|-----------------|-------|

**M70,delt 5**

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| 1 Ingvar Lundberg Gnosjö FK | 40.15 |
| 3 Erik Östbye               | 43.01 |

**M-sen 12 km, delt 9**

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| 1Johannes Öhlin Högsbo AIK | 42.53 |
| 4 Klas Östbye              | 47.29 |

**M35,delt 8**

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 1 Stefan Kimming SKF FK | 45.04 |
| 3 Robert Bergman        | 50.14 |

**M50,delt 17**

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 1Curt Borglund Högsbo AIK | 43.07 |
| 7 Thomas Krantz           | 50.19 |
| 10 Tommy Jacobsson        | 54.10 |

**M55,delt 21**

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 1 Rune Svensson Telia IF | 46.08 |
| 3 Frank Brodin           | 50.45 |
| 12 Sven-Eric Fredriksson | 56.35 |
| 16 Tommy Strauss         | 58.44 |
| 17 Per-Erik Melander     | 58.50 |

**HUVUDSPONSORER:**