

Solvikingen

Nr 4, 2002, årg. 40



Solvikingarna rycker fram i god stil

Luciafest efter träningen
tisdagen den 10 december.
Charlotte Lindstedt och
Lena Linder kommer att
bjuda på mer än denna
lussekatt.



Planeringsdag blir det den 18
januari. Fundera gärna redan nu
vad du kan bidra med för ideer

Under de närmaste månaderna är det
lämpligt att betala **medlemsavgiften**. Det
skall ligga ett inbetalningskort i tidningen.

2002
GÖTEBORGS SYLVESTERLOPP
Läs mer om vårt stora
arrangemang på sidan 7

Vad är det som gör en verksamhet framgångsrik ?

vare sig det är en förening, ett företag eller institution. Några exempel

- bra organisation
- strävan efter ständiga förbättringar
- förmåga att anpassa sig till förändringar
- att så många som möjligt drar åt samma håll.

Stämmer det på Solvikingarna? Ja, det kan vi konstatera, för på de flesta ställen där vi drar fram möts vi med respekt och sympati. Från andra klubbar, våra egna, sponsorer och löpare. Ska vi då slå oss till ro och tycka "Hurra vad vi är bra"?

Vissa kanske tycker det. Andra tycker att det inte räcker att det fungerar bra utan mer hur bra det kan bli utan att ställa orimliga krav på aktiva medlemmar. Alla måste naturligtvis själv få sätta gränsen för sitt eget engagemang eftersom vi är en ideell förening.

Samarbetet med Göteborgsvarvet om Sylvesterloppet är ett exempel som innebär att vi har högre krav på genomförandet än de senaste åren. Där behöver vi mobilisera alla goda krafter i klubben för att leva upp till förväntningarna.

Finns det någon enkel väg till att bli ännu bättre? Nej, kanske inte, någon måste fortfarande göra det som krävs, men man kan försöka förbättra organisationen. Ett sådant försök är de arbetsgrupper som finns och som skall ta hand om mycket av det "löpande" arbetet i klubben. När vi får dessa grupper att bli helt självgående kommer mycket att lösas så att säga "av bara farten".

*God jul och
gott nytt år*

önskar vi alla från Styrelsen

Solvikingen

Ansvarig utgivare: Göran Wiemerö

Redaktör: Kurt Karlsson

Blåmusslegatan 6, 426 79 Västra Frölunda

Telefon: 031-29 43 38

E:post: kurten@telia.com

Tryck: Elanders Digitaltryck, Göteborg 2002



Solvikingarna

Skatås motionscentral

416 55 Göteborg

kansli@solvikingarna.com

www.solvikingarna.com

postgiro: 52 47 86-1

Kansli

Solvikingarna, Skatås

Tel: 031-21 15 89

Fax: 031-84 63 33

Ordförande:

 Göran Wiemerö

Jättegrötsgratan 1 A

412 68 Göteborg. Tel: 031-12 72 20

goran@naasfabriker.se

Vice ordförande:

 Michael Wågström

Kastellgatan 19

413 07 Göteborg

Tel: 031-7111598. Fax: 031-7110869

wagstrom@telia.com

Sekreterare:

 Matts Leandersson

Landhöjningsvägen 2

436 50 Hovås. Tel: 031-27 83 22

alfalea@telia.com

Kassör:

 Gunnar Olsson

Rävekärsgatan 267

413 33 Mölndal. Tel: 031-87 79 24

gunnar.olsson@papyrus.com

Ledamöter:

Magnus Andersson

Övre Hallegatan 38

417 13 Göteborg. Tel: 031-22 31 10

ulla.carlshamre@telia.com

Federico Hernandez

Aprilgatan 58

415 15 Göteborg. Tel: 031-48 28 46

federico@brevet.nu

Malin Lemurell

Banvägen 8

435 43 Pixbo. Tel: 031-16 64 81

malin.lemurell@astrazeneca.com

Tränare:

Lennart Hansson

Tel: 031-94 88 93

rosa-pantern@swipnet.se

Resultatarkivarie:

 Kent Johansson

Vandring och gång:

Kjell Augustsson, Tel: 031-55 48 36

Ernst Knutsen Tel: 031-57 49 04

Jan Krantz. Tel: 031-49 38 71

jan.krantz@swipnet.se



Hjärtliga
gratulationer
på
födelsedagen!

55 år	3 dec	Elisabeth Lindahl
50 år	5 mars	Lennart Hansson
45 år	11 dec 13 jan 28 feb.	Micael Gustafsson Zbigniew Grobelniak Tommy Bäckström
40 år	29 mars	Mats Perélius
35 år	4 jan 18 jan	Stefan Lemurell Inger Roos
25 år	4 dec	Jonas Olausson
20 år	1 feb	Alexander Selander
15 år	1 feb	Julia Selander



**Gunnar
grunnar:**

Långt om länge har
det gått upp för mig
att jag är bäst utför



Välkomna till klubben

Peter Buch, Maria Carlsson, P-O Holmberg, Torbjörn Jacobsson, Annika Kihlström, Göran Lindskog, Roine Svingen, Annika Pettersson, Jonas Thorin och Oscar Zachrisson

FK Herkules i Mölndal drar en vinstlott

Liselott Königsson lämnar Solvikingarna för att gå över till FK Herkules. Liselott har på grund av sitt arbete haft svårt att passa våra träningstider. Dessutom bor hon närmare den klubben samt inte minst så tränar Herkules mountainbike, en gren som vi vet att Liselott gillar. Vi önskar henne lycka till i den nya klubben och tackar för det arbete hon gjort för oss.



Nytt år - ny medlemsavgift

Med tidningen skall du ha fått ett inbetalningskort som avser medlemsavgiften för 2003. Om du behöver ett nytt, kontakta kansliet. Du kan också betala på Internet men om någon uppgift ändrats, meddela kansliet på tel. 211589 eller e-post: kansli@solvikingarna.com

Avgiften skall vara betald före 28 februari. När betalning kommit in får du ditt medlemskort.

Stort tack till Miguel som fixar fram dem! Bland dem som betalar före 31 december lottar vi ut någon form av pris. Om du är ny medlem och betalat efter 1 oktober gäller avgiften för hela nästa år och du får ett medlemskort för 2003.

Hjälp till i klubben!

Det kommer hela tiden nya medlemmar till klubben och förhoppningsvis har du, om du är ny, redan fått information om vad du kan få ut av ditt medlemskap. Därför kan det kanske vara lämpligt att ge några exempel på vad du, som medlem, kan göra för klubben.

- alla medlemmar förväntas ställa upp som funktionär minst en gång per år på någon av våra fem tävlingstillfällen eller fyra klubbmästerskap
- du kan köpa Bingolotter (helst genom att prenumerera så att du får lotter varje vecka)
- du kan köpa träningsoverall, tävlingslinne/shorts, t-shirts och en del annat
- du kan engagera dig i klubbarbetet, tala om att du är intresserad för Kent på kansliet eller för någon i styrelsen
- du kanske kan bidra med varor eller tjänster som klubben kan ha nytta av

och inte minst du kan bidra med bilder och/eller texter till vår tidning, Solvikingen.



Träningspassen utgår från klubbstugan, nr 17, i Skatås

Tisdag 17.30 Kort distans (tufft)

Varierande intervaller för ökad snabbhet, styrka och teknik.

Distans: ca 10 km.

Ledare: Lennart R.P Hansson.

Tel: 031-94 88 93.

Tisdag 17.30 Kort distans

(kom-i-formgrupp)

Lätt pass, ca 10 km i jämnt tempo.

Ledare: Rolf Andersson. Tel: 031-25 26 19.

Torsdag 18.00 Medeldistans.

Löpning 13-15 km i två grupper i cirka 5 minuters tempo.

Uppsamling av fältet genom olika vägval.

Ledare: Lena Linder. Tel: 031-707 46 77

Söndag 10.00 Ultradistans (ibland)

Tre timmar i cirka 5,15 minuters tempo (30-34 km). Gemensamt med 2-timmarslöparna från klockan 11.00. Eller endast en timma för den som vill.

Söndag 11.00 Långdistans.

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

Ledare: Magnus Andersson Tel: 031-22 31 10

Våra träningskamrater **Högsbo AIK** har "nedkommit" med en hemsida. Vi hälsar dem välkomna till Cyberspace.

Adressen är:

www.hogsboaik.com



Klädrea

Håll utkik på vår hemsida och på Hanslagstavlan. Under tre tisdagar efter träning kommer vi att REA ut alla våra kläder. Detta gäller Nytt & Gammalt. Priser som aldrig kommer att återkomma. Passa på att införskaffa tävlings- och träningsdräkter i våra fina färger. Du får också tillfälle att till oss berätta om det finns saker som vi borde köpa in och ha på hyllan.

Om du inte har tillgång till informationen på vår hemsida om vilka dagar REAN pågår kan du ta kontakt med Kent så får du besked.

Planeringsdag

Planeringsdagen hålls

lördagen den 18 januari

2003 i vår klubbstuga. Vi

börjar dagen kl 8.30 med ett

lätt träningspass och

återvänder till klubbstugan

där en förstärkt frukost buffé

finns uppdukad. Fika under

förmiddagen och vi avslutar

med lunch ca: kl 14.00.

Klubben bjuder på all

förtäring



När kommer nästa nummer av Solvikingen?

Jo, under vecka 7 nästa år. Då får du läsa om hur det gick för Sylvesterloppet och vad vi kom fram till under Planeringsdagen. Du får även nys om att vi har årsmöte i slutet av mars.

Manusstoppet infaller den 31 januari och det gäller att i god tid att vässa pennorna och trimma datorerna.

Redaktionen önskar alla medlemmar och medarbetare trevliga helger och ett gott nytt år.

Fjällöping

Av Stefan Lemurell

Strax efter midsommar 1991 gjorde jag min första bekantskap med de svenska lapplandsfjällen. Iförd jeans, nyinköpt Dylan-tröja och löparskor gick jag söderut längs Kungsleden från Abisko. Vatten är som bekant ingen bristvara i fjällen i slutet av juni så det var fyra dagar med dyblöta fötter, men stillheten, vyerna, naturen och midnatts-solen gav en oförglömlig upplevelse. Efter den första turen har det blivit nästan årliga vandringar i den svenska fjäll-världen. Dock alltid, till fötternas stora glädje, med löpar-skorna utbytta mot stövlar.

Ifjol var jag dock tillbaka i fjällen iförd löparskor, men nu för att springa med lätt packning. Resultatet av att kombinera mina passioner för löpning och fjällvärlden blev en fullträff. Det är en underbar känsla att snabbt förflytta sig i fjäll-landskapet; ständigt nya vyer, variationsrik och utmanande terräng och tätt mellan vätskestationerna. Det ersätter inte upplevelsen att lugnt vandra genom bergslandskapet, men det är ett fantastiskt komplement.

Testa

Det är inte speciellt komplicerat eller krävande att testa på fjällöping, och så länge man inte är allvarligt allergisk mot terränglöpning är jag säker på att man kommer att gilla det. Enklaste varianten om man vill prova på är att använda en fjällstation eller strategiskt placerad stuga som basläger för dagsturer. Då har man samma bekvämligheter som hemma, med en varm bastu som väntar och ett torkrum som ser till att skorna är torra och sköna för nästa pass. Ett steg längre så tar man tält, mat, sovsäck och extrakläder med sig och gör en två-dagarstur från stugan. Lite mer äventyr och en bra förberedelse om man vill prova någon av de tävlingar som finns. Ytterligare en variant är att lägga in ett löppass som en dagstur på en ”vilodag” under en vanlig fjällvandring.

I områden med fjällstugor med proviantförsäljning kan man utan större problem göra flerdagsturer med övernattnings i de bekväma fjällstugorna. Då behöver man i stort sett bara extrakläder och en sovsäck/tunna lätta lakan. Perfekta områden för den typen av löpäventyr är södra Jämtlandsfjällen kring Sylarna och Vindelfjällen mellan Hemavan och Ammarnäs.

Tävla

Vill man testa på och tävla i fjällmiljö så finns det flera olika möjligheter. Det svenska originalet heter numera BAMB (Björkliden Arctic Mountain Marathon) och anordnades i år för 10:e året i rad. Tävlningen går i fantastisk högfjällsmiljö vid Björkliden mellan Abisko och Riksgränsen. Man tävlar i tvåmannalag under två dagar med gemensam övernattnings i tält i ett nattläger ute på fjället. Varje lag bär med sig allt de

behöver vilket i normala fall betyder 4-7kg packning. Det finns tre olika distanser (och svårighetsgrader på banan) att välja mellan: 30/50/70km (fågelvägen). Banan är en orienteringsbana med stora och i de flesta fall enkla kontrollpunkter som bergstoppar eller sjöar. Så länge det inte är dimmigt är det sällan några stora problem.

Samma koncept gäller i FEM (Fjällräven Extreme Marathon) i Åre, med den skillnaden att 30 och 50km övernattar inomhus istället för ute på fjället. En tredje tävling med samma idé men hittills endast 70km är CMM (Craft Mountain Marathon) som brukar gå i Grövelsjön, men som blev inställd i år.

Med egen erfarenhet av BAMB och CMM kan jag varmt rekommendera båda. Den underbara terrängen gör BAMB till självklar favorit, men om man inte känner sig så van vid orientering och/eller fjällterräng så är CMM ett utmärkt alternativ. Båda tävlingarna är ganska små med en intim känsla och man umgås mycket med de andra lagen. Visst är det tävling, men stämningen är hjärtlig och man stödjer



Stefan och Anders Larsson i mål

varandra. Exempelvis fick sista lag till nattläget i år på BAMB en spontan applåd när de kom fram efter dryga 9 timmar på fjället.

Även FEM är välorganiserat och om man har frågor om FEM ställer säkert rutinerade FEM:arna Charlotte och Thomas Jonsson upp med tips och erfarenheter. I Alperna anordnas varje år flera maraton i bergsmiljö och nu verkar denna tävlingsform ha kommit till Sverige på allvar. I samband med BAMB anordnades i år en mara längs snitslade/rösade stigar och i Åre arrangerades ett (högst) inofficiellt SM i bergsmaraton i början av september. Segertiden i

Fortsättning på sidan 6

Fortsättning från sidan 5

Björkliden var 4:29 (1300m höjdskillnad totalt), så räkna inte med personbästa men väl med en upplevelse.

En annan tävling (till stor del) i fjällmiljö som hade premiär i år är Dunderdygnet som vi kunde läsa i förra numret.

Träna

Viktigaste träningen inför bergslopp (i synnerhet om de går över flera dagar) är som väntat backlöpning. Däremot inte så mycket uppför utan främst utför. Banorna består ofta av många långa och branta stigningar som gör att man går snabbt uppför och springer så snabbt man vågar utför. Följden blir att framsidan på låren tar massor av stryk och riskerar att vara totalt obrukbara dagen efter. En samlad expertis och egna dyrköpta erfarenheter rekommenderar därför följande träningsform: lasta ryggsäcken med 3-10kg (börja lätt och öka eventuellt efterhand som du vänjer dig) och leta upp en lång och brant backe. Gå snabbt (eller spring lätt) uppför och spring i full fart utför. Öka antalet upprepningar, farten utför och vikten i takt med att dina lår vänjer sig.

Om du har planer på att springa något av fjälloppen eller bara ge dig ut på egen hand och vill ha tips så pratar under-teknad gärna fjällöppning (ett av mina favoritämnen). Till sist en liten förmaning: Vädret i fjällen är nyckfullt, så var alltid beredd på hårda vindar och iskallt regn. Även en dagstur kan bli mer spännande än man önskar.



En nostalgisk kick

Under hösten föddes hos mig en längtan efter att återigen vandra eller springa Vildmarksleden, Hindås – Göteborg. Under 70-80-talen vandrade Valborg och jag den ett par gånger på året. Vi flottade oss med taxi från Skatås, där vi ställt bilen, till Centralen varifrån vi tog tåg eller buss till Hindås där vi startade. Leden hade många vackra och

Jo, jag visste vad en ”grips” är,

skriver Arne Sandsgård som en replik till ”Gripsen”

även om jag hade glömt namnet. Men vad är en ”klave” och en ”bandpojke”? För eventuella fäkunniga kan jag berätta att en bandpojke är två ynglingar i varsin ända av en kedja. Denna kedja har färgmarkeringar. Varje färgmarkering representerar en viss längd i fot. Bandpojken i den ena änden ska veta vilken längd i fot som varje färg står för. Hur lång tid det tar att lära in detta beror på förmågan att lära in en läxa utantill.

Det jobb det handlar om här är virkesmätning. Det går ut på att mäta kubikmassan i timmer. Då vet skogsägaren hur mycket han säljer och hur mycket han ska begära i pengar av köparen.

Bandpojken ropar upp längden på timmerstocken och en frusen skrivare med en stor pärm i famnen noterar uppgiften. Mitt på timmerhögen går en man med en klave och mäter grovleken mitt på stocken och ropar upp måttet i tum som sedan han med pärmen skriver upp.

I denna lilla arbetsorganisation ute i vildmarken finns en hierarki. Bandpojken, som ropar upp stockens längd, har högre status än han som går i andra änden och som bara behöver lägga an kedjan mot timmerstockens ände. Högst status har virkesmätaren som går med klaven. Han är chef. Lägst status har gubbarna som med timmersax och muskelkraft ska rulla undan timmer--stockarna så att mätlaget kan komma åt varje stock.

Själv stannade jag på låg status under min visit i detta udda yrke. Jag arbetade i fel ända på kedjan.

Detta var några ord till inledning, som prästen sa efter en halvtimmes predikan. Det var Kurts pregnant

beskrivning av ”gripsen” och stuveriarbetarnas fysiska och psykosociala arbetsmiljö i förra numret av Solvikingen som väckte mitt intresse. Han vidgade samtidigt tidningens vanligtvis förutsägbara innehåll.

Under mina studieår hade jag många olika ”påhugg” för att minska min framtida skuldsättning. Bl.a var jag bandpojke. Ofta hade jag nattjobb på olika sjukhus, ungdomshem och vårdinrättningar och gick sedan direkt till föreläsningar och sov eller halvsov. Under en praktikperiod i Kristinehamn hade jag en så kallad blixtribricka i hamnen. Man gick till ”lusasken” i hamnkontoret och satte sig på en bänk och väntade på att utoparen skulle öppna luckan. Fanns det inget jobb var det bara att gå hem. Fanns det jobb fick man jobba hårt.

Alla dessa jobb var spännande och berikande och jag glömmar aldrig de originella och intressanta människor jag mötte.

Förr fanns ett uttryck i arbetslivet som kallades ”rå men hjärtlig”. Man sa vad man tyckte och tänkte men i slutändan fanns omtanke och fördragsamhet. Förr fanns reträttmöjligheter för den som inte klarade av sitt jobb. Under mina otaliga tillfällighetsarbeten såg jag aldrig några arbetsplatskonflikter eller något som liknade mobbing. Kanske var jag blåögd. Under mina sista 10 år i yrkeslivet arbetade jag uteslutande med arbetsplatskonflikter, stresshantering, hot och våld, utbrändhet och mobbing. Något sorgligt har hänt i arbetslivet.

Varje tidsepok har sina problem och jag vet mycket väl att det var tufft förr i tiden. Vad som är märkligt är att vi som har fått alla möjligheter inte har lyckats fixa till det.

trivsamma rastplatser med tillfälle till bad för den som inte var så harig, som jag alltid varit när det gäller vatten.

Ursprunget till Vildmarksleden var ”Skogsmaran” en löptävling med samma sträckning, som leden senare fick. Jag har plockat fram två plaketter från det loppet. Den ena är från 1972 och den andra från året efter. Jag räknar dessa plaketter som de snyggaste jag fått under hela min löparkarriär. De ger

intryck av att vara gjorda av silver. De är fint präglade och, läs och häpna, varje deltagare, som fullföljde loppet fick ingraverat förutom året för tävlingen även sitt namn och sin tid. Mina tider blev 3.51.48 respektive 3.32.16

Den del av Vildmarksleden som går från Härkeshult och till Skatås var ju tidigare under en lång följd av år Finalloppets sträckning. Några kilometer före

2002



GÖTEBORGS SYLVESTERLOPP

Nu närmar sig nyårsafton och SYLVESTERLOPPET med stormsteg. Det gläder oss mycket att så många vill ställa upp och jobba som funktionärer under SYLVESTERLOPPET, vi behöver ju alla frivilliga krafter vi kan uppbringa. Det är mycket viktigt för klubben att loppet kan genomföras på ett framgångsrikt sätt. Loppet betyder mycket för klubbens ekonomi och goda rykte, följaktligen har vi förpliktelser gentemot publiken, löparna, polisen, våra sponsorer samt våra klubbkompisar för att kunna säkra klubbens framtid.

Vi har i år tecknat ett flerårigt samarbetsavtal med Göteborgsvarvet för att på sikt kunna öka deltagarantalet och därmed intäkterna till klubben. Göteborgsvarvets ledning tycker att SYLVESTERLOPPET är det enda loppet i regionen de kan tänka sig att stödja därför att vi är det enda loppet som genomförs proffsigt, seriöst och med god kvalitet.

Ställ upp på nyårsafton - anmäl ditt intresse till Kent i stugan eller sätt upp dig på listan - ange gärna om du har speciella önskemål!

Det finns en plats för ALLA i organisationen! Dessutom behöver vi givetvis hjälp både innan och efter loppet.

Om du, genom din arbetsgivare, eller på annat sätt kan hjälpa oss med priser till prisutdelningen är vi mycket tack-samma. Vi behöver även tillgång till lastbil (med chaufför). Känner du att du kan hjälpa till med något utöver själva funktionärsskapet är du välkommen med idéer.

Hör i så fall av dig till Kent i Klubbstugan, tfn: 031- 21 15 89, eller någon i styrelsen/tävlingsledningen.

Hälsningar, tävlingsledningen genom

P-A Bäcklund

KM-entar

Av Gunnar Olsson

Med statistik kan man ju bevisa det mesta sägs det. Nu tänkte jag, kanske inte bevisa varför, men i alla fall visa, att det blivit mer populärt bland medlemmarna att delta i KM, särskilt dem som vi kör på hemmaplan i Skatås. Från -99 har antalet nästan fördubblats. Ökningen var störst 99 till 00 och med tanke på att antalet medlemmar är relativt konstant så kan ju ökningen inte fortsätta hur långt som helst. Noterbart är också att antalet damer inte ökat och ungdomar minskat. Se illustration

Anledningen till varför KM lockar fler (herrar) kan man kanske ha olika åsikter om, men jag vill tro att det är effekten av att vi från 2000 höjt kraven på hur KM ska arrangeras, d v s med i stort sett samma service till löparna som vid t ex Vårtävlingarna. Inte minst eftersom vi bjuder in andra klubbar är det viktigt att allt fungerar även om antalet gäster hittills varit begränsat. Att vara funktionär på KM ger erfarenheter som man kan användas i våra större tävlingar.

Kjell Selander och Lena Linder har, ivrigt påhejade av styrelsen, gjort ett bra jobb med små medel men det kan bli ytterligare ett snäpp bättre med längre framförhållning. Lenas initiativ med fika efteråt på bantävlingarna är uppskattat.

5 och 10 km i Skatås är enkla att arrangera men banloppen kräver mer eftertanke och planering. Med bytet från 10000 till 5000 för damer tror jag att vi nu hittat den form vi sökt och kan planera efter det.

Synpunkter från möte med Kjell, Lena, Ernst, Bengt-Inge, Kent, undertecknad och Göran 021015 för utvärdering av KM.

- **KM-programmet** spikas på planeringsdag i Januari och kan då publiceras i Solvikingen nr 1
- KM-ansvariga utökas till tre där minst en ska kunna fungera som tävlingsledare på tävlingsdagen om någon/några av de andra vill tävla
- Det finns en detaljerad checklista som ska presenteras för ansvariga
- Tilltänkta funktionärer ska tillfrågas i god tid, minst en månad i förväg
- Resultat ska finnas klart innan löparna lämnar
- Förslag att byta ut 5 km på våren mot 10 km. Några har reagerat negativt på att köra en hård mil samma vecka som Lidingö.

Jubileumsloppet

Utvärderingen berörde även kort Jubileumsloppet och vi har förstått att det finns önskemål om att upprepa detta med i stort samma förutsättningar, men

under annat namn. Vissa tyckte att banan var för tuff men andra tyckte att den var bra och med tanke på kuperingen, utmärkt som genomkörare för Lidingöloppet.

Handikappen föreslås ändrad till 5-min grupper.

Veteransatsning

Terräng-SM 2003 går i Uddevalla 3 maj och styrelsen är, på förslag från medlemmar, positiv till att göra en veteran-satsning. Av flera skäl

- det är så gott som hemmaplan
- vi har flera veteraner som -03 går upp en klass
- vi tror att vi kan delta i nästan alla klasser
- att många Solvikingar syns i sådana sammanhang innebär bra PR för klubben även om inte alla tar medalj.

De som ställer upp bör dock inte påminna om "blåbär" och därför har vi tankar på att ställa upp tider per åldersklass som ska uppnås på Vårtävlingarnas 8 km för att man ska vara kvalificerad.

Läs mer i Kjells krönika

Mitt Lidingölopp

Av Juana Estrada

Jag har sett framemot att springa Lidingöloppet, trots att jag har för få långpass i benen. Jag åker inte med solvikingbussen utan med den bussresan, som Ove Nord anordnar. Bussen avgår från Heden klockan 8.30. Vi gör två stopp på vägen. Det första stoppet blir vid Vätternleden. Här passar vi på att äta eftersom nästa stopp blott blir en bensträckare. Jag får en present av Tommy Bäckström. Jag fyller nämligen år idag och det kom han ihåg. Hur gullig får man vara? Tack Tommy. Väl framme i Stockholm åker vi först och hämtar nummerlapparna. Jag passar på att köpa mig ett par joggingskor. Jag får hjälp av en duktig tjej som ber mig springa på rullbandet. Jag var nära på att göra en Kjell Selander, men vig som en fura parerade jag det bra. När jag betalat skorna och är på väg till bussen kommer Rolf Wallin emot mig, han skiner som en sol. Men, kan man tänka sig, även han har köpt en present till mig. ”vilken födelsedag”.

Väl framme på Hotel Ibis får vi våra rumsnycklar. Jag delar rum med Elinor Öström ifrån IF Kville. Elinor, Tommy B, Rolf W och jag tog oss en promenad för att finna någon restaurang, men det enda vi kunde hitta var en pizzeria och en rökig krog, så vi bestämde oss för att äta på hotellet. Elinor, jag och Tommy tog oss själva till Lidingö. Rolf var tvungen att åka med den tidiga bussen eftersom han skulle springa 15 km.

Det var inga problem att ta sig till de bussar som körde över till Lidingö. Väl på bussen fick vi syn på Olle, det kändes tryggt. Vi var på rätt buss. Tommy och jag gick till Källängsskolan där de flesta solvikingar har övernattat. Elinor hade annat att uträtta. Jag, Liselott Königsson och Anneli Lund kom överens om att vi kunde försöka följas åt under loppet.

Vi beger oss i god tid till starten. Här träffar vi flera solvikingar. Vi önskar varandra lycka till. Vi går in i vår startfälla. Här görs det gemensam uppvärmning, alla verkar hur lyckliga som helst. Det är nog ingen som har fattat hur långt vi faktiskt skall springa. Nu är det pirrigt för vi är framme vid starten. Alla tjejer får ställa sig några meter framför killarna. Det är ju inte varje dag man blir jagad av en massa vältränade



karlar, så man får ju passa på. När väl startskottet går är killarna snabbt förbi. Anneli tycker att jag skall springa först eftersom jag är deras bromskloss, hur man nu skall tolka det?

Jag försöker springa i mitt tempo. Efter första milen känns det bra. Vi håller det tempo vi tänkt oss. För Liselott är det värre, hon har fått skoskav. Hon kämpar vidare men är tvungen att ge upp. Vid 20 km märker vi att vi har sprungit för fort så vi försöker sänka farten. Här någon stans tappar jag bort Anneli. Nu känner jag att jag skulle behöva gå på toaletten, men jag springer vidare och hoppas att det skall gå över. Nu börjar det gå trögt, benen vill inte.

Vid sista vätskekontrollen är jag tvungen att gå på toa och jag vågar inte titta på klockan. Nu är det ren vilja som får mig att röra mig över huvud taget. Jag tycker det går i snigelfart men ändå springer jag förbi en hel del. Abborrbacken är jag tvungen att gå upp för. När jag har cirka en kilometer kvar tittar jag på klockan. Oj, jag har 5 min på mig att klara den tid jag har tänkt mig. Väl i mål trycker jag på klockan, Nej!! Jag missade med nio sekunder. Varför var jag tvungen att gå på toaletten?

Anneli kom i mål strax efter och det var hennes första Lidingölopp så det var bra kämpat. Vi tar oss till Källängsskolan där bussen står och väntar. Anneli skall vidare till några bekanta som hon har sovit över hos.

När vi väl är på väg hem efter att vi ätit av hotell Ibis goda mat, sitter jag på bussen och känner redan nu att det kommer att bli ett Lidingölopp nästa år också, men då, killar och tjejer, får ni passa er för då ligger jag i hasorna på er.

Poesi från Lidingöloppet

Sammanställt av Gunnar Olsson

Under hemresan från Lidingöloppet uppmanades vi av Lennart Hansson att skriva ner våra intryck från loppet/resan vilket resulterade i en mängd bidrag. De bästa av dessa röstades fram. Här följer de fyra främsta:

Första pris: Sofia Lilja, Kville

Trängseln var så stor
att jag knappt kunde se min lillebror
men mitt lopp gick väl,
även om kroppen inte mådde så bra.
Efter allt ståhej
mådde jag okej.
Nu sitter jag i bussen och lyssnar på dig
du skriker och gamar under väldigt
ståhej

Andra pris: Kjell Selander

Alla frågor
varför plågar
vi oss svårt
Inget svar finns
kanske ingen minns
även fjolåret var hårt.
Kanske tappar hjärnan celler
snabbare för löpar'n, eller?

Tredje pris: Magnus Lund

Humöret på topp
första milen gick bra
sen börja problemen
benen inget att ha.
När Grönsta passerats
jag insåg till slut
att bryta vid Abborrbacken
var ett riktigt beslut.
Alla löparna i bussen
tyckte det var roligt med allt tjöt
utom Magnus
för han bröt

Fjärde pris: Gunnar Olsson

Första milen står man på,
andra milen blir man blå,
tredje milen känns som två.



En personlig återblick på triathlonsäsongen 2002

Av Malin Lemurell

Triathlonsäsongen startar ganska sent här i kyliga norden men årets första tävling, Göteborg Triathlon, vid Kåsjön bjöd på varmt badvatten (19°C jämfört med 16°C förra året). Det var samma morgon som Sverige spelade åttondelsfinal i fotbolls-VM och starten sköts upp på grund av förlängningen i matchen. Jag var ganska missnöjd över det eftersom jag var tidigt i min graviditet och inte fått i mig mycket frukost. När vi väl fick starta så kom det välbekanta pirrandet i magen där jag stod på stranden och väntade på startskottet. Simningen tog som vanligt lång tid men väl på cykeln kom glädjen och tog mig som en våg. Cyklingen ner till Delsjön gick fort och jag passerade Marie Öresjö som med sin långsammare cykel tappade försprånget hon skaffat sig under simningen. I växlingsområdet fick jag en härlig endorfinkick och gav mig ut på löpningen med snabba steg. Farten fick jag snart dra ner på om jag skulle komma runt de 2x2km. Jag passerade många löpare och var nöjd med årets första tävling. Jag var trött resten av dagen men det var det värt för triathlontävlingar är fantastiskt kul.

Jag och Stefan var sedan inbjudna till en liten triathlontävling som arrangerades av ett kompisgäng vid Rådasjön. Vi var de enda som provat på det tidigare och som hade någorlunda snabba cyklar så vi blev snabbt klassade som experter. Det var en väldigt kul eftermiddag med många glada tillrop och mycket sol. Simningen gick i Ståloppet (kanalen mellan Råda- och Stensjön) där det var grunt och strömt, vilket gav en märklig sim/krypupp-levelse. Tyvärr var banan dåligt skyltad så flera cyklade och sprang fel. Jag blev därför mycket förvånad när jag blev tvåa efter Stefan, trots att flera killar var i målfällan när jag kom in. Det här glada gänget kallade sig 'Krommeorden' och har ambitionen att göra om tävlingen nästa år med fler skyltar och deltagare.

En mer kylslagen söndag åkte jag och Stefan till Bovallstrand för att sola, bada och sedan delta i Soten triathlon på kvällen. Vi satt med kläderna på i lä bakom en sten på eftermiddagen men fram emot kvällen sken åter solen och det var en fantastiskt vacker bana som tävlingen gick utmed. Simningen var runt en kobbe i havet med publik på

klipporna och sedan cyklade vi två mil utmed viken och ute på landsbygden. Den fem km avslutande löpningen var en vändpunktsbana utmed strandpromenaden. Det var många duktiga triathleter med men jag gjorde nog årets bästa insats här och blev trea i damklassen, ca 30 m bakom tvåan.

Vår semestertripplanerade vi redan i vintras när Mikael Broms pratade om Kalmar Ironman. Det går nämligen en kortdistans-triathlon där kvällen innan så vi lastade våra cyklar på Toyotans tak och åkte över till östkusten sista helgen i juli. Det var omkring 300 deltagare i Kalmar Minitriathlon på fredagskvällen och det var gemensam start för alla samtidigt. Simningens bansträckning gick i en triangel med väldigt snäva hörn, så vid första bojen var det lätt panik i vattnet bland den samling av simmare där jag befann mig. Jag mådde inte heller något vidare eftersom jag var orolig för att få för mycket sparkar mot min mage. Det var skönt att få springa upp på stranden där Mikael och Anna-Karin hejade på Urban och föräldrarna Broms, vilka också var med i tävlingen. Plötsligt hörde jag Stefans röst på stranden. Han borde ha varit på cykeln för länge sedan och jag blev orolig. Han förvissade mig om att allt var OK, men att hans axel hade blivit dragen ur led ute i vattnet. Strax efter var jag ute på den tre mil långa cyklingen med lite vemod eftersom vi skulle göra detta lopp ihop på vår semester. Koncentrationen gick snabbt till vägen för det var trångt och dålig disciplin på cyklisterna här i början. Snart spreds fältet ut och jag kom in i tävlingen. Cyklingen gick riktigt bra, men det var tunga ben som skulle ut och springa fem km på asfalt efteråt. En kick fick man av att möta de som var på väg in till mål och Urban hejade glatt när han svischade förbi. Jag hann springa om några damer och trött och glad var jag snart i mål. Vi gick sedan på pastapartyt och åt med Mikael och Anna-Karin som hade en lång morgondag framför sig.

Lördagen bjöd på högsommarväder i Kalmar och strax innan 7.00 var vi på stranden för att se alla ironman-aspiranter i svarta våtdräkter och färg-

glada badmössor. De flesta hade en sammanbiten min, men Mikael sken i kapp med morgonsolen. Jag rös i hela kroppen när så alla på startskottet sprang ut i vattnet och rev upp den lugna ytan. De simmade tre varv så vi kunde följa dem väl under de 45-60min. Medan de sedan cyklade tog Stefan ett ordentligt långpass och jag låg på stranden och njöt. Hela familjen Broms var vid växlingsområdet och hade koll på varvtider etc. så det var lätt att följa Mikael. När han sedan var ute på den avslutande maran tog vi cyklarna och cyklade ut på banan för att heja på. Han sken som en sol när han sprungit drygt halva, var sammanbiten men optimistisk när det var tolv km kvar och tyst när det var åtta km kvar. Glatt skrek jag att det ser bra ut, men jag har aldrig sett Micke Broms så stelbent och sliten. Han hade krampkänning och ont men tappade aldrig farten, vilket är beundransvärt. En liten tår kom i ögonvrån på flera av oss



när han sedan passerade mållinjen med armarna i vädret och flera av oss tänkte nog att en dag, då....

Min avslutning på årets säsong blev sedan Herkules Stordåd där många ifrån klubben var med. Jag började känna av min växande mage nu och gjorde ingen större idrottsprestation, men var ändå glad över att kunnat vara med och tävla.

Med detta vill jag bara uppmuntra fler att prova på triathlon nästa år. Det finns många små tävlingar runt omkring Göteborg ifrån mitten av juni till slutet

Fortsättning på sidan 10

Fortsättning från sidan 9

av augusti. Motionsklassen är vanligen ca 400m simning, 2mil cykling och 5km löpning och tar ca 1 timma och 15 min för mig. På våren kommer tävlingskalendern ut, dels i triathlonförbundets tidning och dels på deras hemsida: www.svensktriathlon.org Även Triathlon Väst www.triathlonvast.nu har bra länkar till tävlingar och Bengt-Inge brukar lägga in det på vår hemsida. I motionsklasserna kan man tävla för Solvikingarna, men just nu kan man inte det i tävlingsklasserna. **Om det finns intresse ibland er medlemmar att delta i tävlingsklass, vilket kräver en tävlingslicens för 270kr/år (2003), så anmäler vi gärna Solvikingarna till Svenska Triathlonförbundet så att ni kan tävla för oss. Meddela mig om ni är intresserade av det inför nästa år.** Då kommer vi automatiskt också att få deras tidning till stugan. Jag, Stefan, Bengt-Inge, Marie, Liselotte, Anna-Karin G., Mikael, m.fl. ser fram emot sällskap nästa sommar. Malin Lemurell, tel. 031-166481.



Tack till alla årets köpare av Bingolotto.

Kent Johansson, som sköter försäljningen av Bingolotterna, tycker att vi bör uppmärksamma och tacka våra trogna Bingokunder. Det gör vi härmed utöver att de som bonus får två Bingolotter vardera.

Kjell Augustsson
Folke Bengtsson
Lennart Bengtsson
Sara & Sven Blidberg
Frank Brodin
Karin Johansson
Kurt Karlsson
Jan Krantz
Rolf Lindesfelt
Mikael Nilsson
Jan Olausson
Gunnar Olsson
Maj Perélius
Åke Schöning
Ragnar Weed
Mikael Wågström
Hans Öberg

Trefaldig veteran

Av Kurt Karlsson

På årsmötet för Vätternrundans Veteranklubb i oktober i år träffade jag bland andra Lennart Karlsson från Gamleby. Han är, såvitt jag kan förstå, ensam om att ha kvalificerat sig som medlem i tre veteranklubbar. Han har cyklat 37 Vätternrundor, - det är samtliga som arrangerats; sprungit 30 Lidingölopp och skidat 43 Vasalopp. Det första Vasaloppet åkte han 1958. Lennart är 70 år och medlem i Tyllinge IF. Han tränar numer mycket stavgång. Han cyklar omkring 150 mil inför Vätternrundan och under snöperioden tränar han 8 – 10 mil skidor i veckan. Han bor i en trakt som har tämligen god tillgång på snö. Lennart tycker uppenbarligen om långa och tidskrävande tävlingar och har deltagit i flera långlopp på skidor i utlandet. Han har så sent som förra året deltagit i en skidtävling i Finland under vilken han tillryggalade 45 mil på sju dagar. Han har åkt skidor på Grönland och övernattat i tält på Grönlandsisen.

Lennart har under sina yrkesverksamma år haft tungt kroppsarbete i skogen där han i många år körde timmer med häst. Under de sista arbetsåren fram till pensioneringen arbetade han som kyrkvaktmästare vilket han upplevde som mycket lindrigare än det tidigare arbetet i skogen. Lennarts prestationer är beundran värd.



Ett tjugotal solvikingar samlades onsdagen den 6 nov hos Löp & Sko Kliniken på Plantagegatan. Det var Lennart Hansson, som ånyo arrangerat en träff där för att ge oss medlemmar tillfälle att under mycket sakkunnig ledning köpa väl utvalda skor med god rabatt. Kliniken drivs Pierre Ivarsson och Jan-Åke Selander. Jan-Åke är ortopedingenjör. Löp & Sko är inte enbart en affär som säljer löparskor utan den är i lika hög grad en klinik där kunderna kan få sina individuella behov av skor tillgodosett.

När jag för en tid sedan besökte butiken för att köpa ett par terrängskor uppmärksammade jag att det var ett par äldre damer där. En av dem fick hjälp av personalen med att ringa efter färdtjänst. Jag blev något fundersam över att möta äldre damer i en butik för löparskor men jag tänkte att det var en tillfällighet två damer samtidigt fick hjälp med att ringa till färdtjänsten och jag tyckte det var hyggligt av personalen att hjälpa dem.

Fortsättning på sidan 13

Korsord

Konstruktör: Gunnar Olsson

Lösningen skickas eller lämnas till Kent senast 22 januari. Den som inte vill klippa sönder tidningen kan få en lös papperskopia av krysset eller ett mail.

Först öppnade rätta lösningen belönas med en bingolott.

Lösningen inlämnad av:

1	2	3	4	5		6		7	8	9		10		11
12								13						
		14								15				
16	17							18				19	20	
21		22					23			24	25			
26						27		28		29				
30	31		32				33		34				35	
36			37		38		39						40	
		41			42	43							44	
45			46	47		48					49	50		
		51			52						53		54	
55														

Svåra ledord - lättare ledord finns på sidan 17

Vågrätt

- 1 KM 10 km
- 12 F d kassörs förnamn
- 13 Begränsad skyldighet
- 14 Polarnätter
- 15 Nästan någon
- 16 Brutal
- 18 Snöre
- 19 Vanlig efternamnsslutändelse
- 21 Krascha
- 24 Sorgesång
- 27 Bra ... reder sig själv
- 29 Transistorföregångare
- 30 13-19 åldern
- 33 Inomhusmotion
- 36 Åter-prefix
- 37 Orätt
- 39 Jakt attack spaning
- 40 Mellaneuropeisk slangvaluta
- 42 Muskelstatus efter träning
- 44 Litet mästerskap
- 45 Skatåsomgivning
- 48 Grybefigur
- 49 Engelskt oljebolag
- 51 Växt
- 53 Utförsgåva
- 55 Egenskap hos vissa Solvikingar

Lodrätt

- 1 Har alla tyngdlyftare
- 2 Hårt slag
- 3 Värmer
- 4 Görs examen
- 5 Beträktare
- 6 Ljustakematerial
- 7 Har många ål
- 8 Sex Pistols
- 9 Huvud- och bentränare
- 10 Fiskberabetningsenhet
- 11 Framgångsvillkor
- 17 Åke Vilse
- 22 C:a 60 cm
- 23 Långpassrundningsvatten
- 25 I smyg, i
- 27 Civilstånd
- 28 Hästakomma
- 31 Danskt ö
- 32 Ångpanneföreningen
- 34 Svalkande
- 35 Svält
- 38 Lars Thörnman
- 41 Populärt promenadsällskap
- 43 Drev med norrmän
- 46 Ger får
- 47 Fransk kung
- 49 Använt förkortat
- 50 Disciplin
- 52 Obestämd artikel
- 54 Underkänd



Gör vighetsträning till en samhällelig rörelse

Det förekommer under många träningspass ett moment där vi under löpningen på en given signal hastigt berör marken med först den ena och efter nästa signal den andra handen och fortsätter så växelvis en kortare sträcka. Det momentet utövar jag inte enbart när jag löptränar. Långt innan "Håll Sverige Rent"-rörelsen kom till hade jag för vana att ta upp ett och annat skräp för att lägga det i en papperskorg. Nu när denna banala rörelse upphöjts till ett träningsmoment borde alla som löptränar ansluta sig till "Ett skräp om dagen." **Red.**



Magnus Lund i mål efter sin första mara.

Styrelsen informerar:

I årets sista nummer av **Solvikingen** vill vi från styrelsen informera lite om vad som hänt och vad som kommer att hända i klubben.

Samarbete Göteborgsvarvet

Så var det klart. Solvikingarna inleder ett samarbete med Göteborgsvarvet. Syftet med detta är att öka löparintresset hos alla i Göteborgsregionen. Följderna vi hoppas på är att få fler deltagare på våra lopp och på sikt göra oss än mer intressanta för löparvärlden genom att marknadsföra oss tillsammans. Stärka vår position mot gamla som nya sponsorer. Samarbetet är långsiktigt och med årets Sylvesterlopp så inleder vi ett 5-årigt samarbetsavtal.

Planeringsdag

Syftet är att göra en årskalender med alla aktiviteter som Solvikingarna kommer att ta itu med det kommande året. Inriktningen på vår verksamhet och hur vi bedriver den. Vidare skall vi hitta personer som vill ägna sig åt vissa uppgifter.

Planeringsdagen hålls den 18 januari 2003 i vår klubbstuga från kl 08.30 till kl 14.00. Läs mer härom på sidan 4.

Styrelsen har sedan en tid tillbaka arbetat fram arbetsgrupper och tillsatt personer i dessa. Vissa är igång och fungerar alldeles utmärkt och vissa fungerar inte alls. Om dessa och lite till kommer planeringsdagen att handla om. Vi nämner;

Marknadsföring / Nya medlemmar / Sponsorgrupp

En grupp som kanske är för stor och bör slås isär beroende på hur man väljer att arbeta. Syftet skall vara att vi enhetligt marknadsför oss och har en uttalad policy. I dag finns inte delar av gruppen och här bör resurser sättas in snarast.

Tävlingsledningar inkl. KM

Utsedda personer finns och dessa sitter kvar tills vidare. Här bör diskuteras vad som förväntas av våra lopp och vilka ambitioner vi ska ha.

Ungdomsverksamhet

I dag obefintlig. Vi får ställa oss frågorna; hur hittar vi ledare och i viken form ska vi bedriva träning. Ska vi söka samarbetspartner ?

Datorutrustning / Hemsidan

Här finns en grupp om 4 pers. utsedda och som arbetar febrilt. En ny hemsida lanseras efter nyåret (tror vi). Här finns information om alla våra lopp, resultat och sponsorer likt tidigare men förbättrat. Dessutom några nyheter som medlemsregister och att anmälan till våra lopp skall kunna ske här.

Grand Prix

Arbetsgruppen finns och består av tre personer. Har vi idéer om förändringar/ förbättringar till gruppen ?

Bingo / Lotteriansvariga

Finns men behöver förstärkas. Styrelsen har beslutat att vi ska satsa på ett fåtal "lotterier" för att inte trötta ut våra medlemmar. Dessa är Bingolotto, Entertainment och Julkalendrar. Dessa tre har tidigare gett goda intäkter till klubben men bör kunna gå att göra bättre. Ska vi hitta alternativ ?

Kansliet / Stugan

Två personer utsedda. Ansvarar för att underhållet sköts och att allt fungerar. Sedan en tid tillbaka finns planer på en utbyggnad av klubbstugan. Vill våra medlemmar att denna kommer till stånd, finns behovet? Om skäl föreligger, hur finansierar vi detta?

Materialinköp

Det handlar om våra profilkläder. Nya personer utsedda under hösten. Vi ska jobba för att visa en enhetlig profil. Detta kan vi göra genom att använda våra kläder i samband med träning och tävling. Vid tävlingar skall våra funktionärsvästar som är framtagna för att visa vilka vi är användas av alla. Saknar vi någonting och är vårt material funktionsdugligt ? Missa inte annonsen i detta nummer !

Tidningen / Solvikingnytt

Här hittar vi Kurt och Stefan vilka gör ett fantastiskt jobb. Finns det någonting vi

kan tipsa om, någonting vi saknar. Hur fixar vi så vi sänder in material till nya nummer ? Det är ju faktiskt så att det är vi medlemmar som skall förse vederbörande med underlag till nya nummer.

Träningen / Ledare

I dag har vi fyra gemensamma träningstillfälle. Önskemål och idéer finns om att skapa fler. Hur gör vi detta ? Hur hittar vi ledare till de träningarna och vilken kompetens skall dessa ha. Elitsatsning, utbildning, tränarsamråd ? **Gång/Vandring** Jodå, vi har även en sådan sektion. Inte minst i tidningen kan vi läsa om denna aktivitet. Finns det önskemål om fler tillfälle och hur många är i så fall intresserade ?

Slutord

Jo, som ni märker finns det många frågor att fundera över och Planeringsdagen är ett av alla tillfälle du som medlem kan tala om vad du tycker. Har du inte möjlighet att närvara så skriv gärna ner dina synpunkter och lämna till Kent så vidarebefordrar han detta till oss. Självklart stannar dina synpunkter inom styrelsen om du så önskar.

Vi kommer även att beröra förslagen vi fått om nya lopp !!



Gröan, ordföranden, får representera hela styrelsen

Det var först under vårt klubbesök i butiken och Pierres information om firmans verksamhet som det gick upp för mig att i vart fall den ena damen var en kund. Kliniken är ett av några företag som gör individuellt utformade fotbäddar, för avlastning och maximal stötdämpning. Det förhåller sig så att många belastningsskador som vi kan känna av i knän, höfter, rygg och nacke kan härledas från fötterna. Ortopediskt utprovade fotbäddar kan förebygga sådana skador. Arbetsgivare med personalkategorier, som har för fötterna riskfyllda arbetsuppgifter – brevbärare, affärs- och industrianställda, vilka går mycket och på hårt underlag, har låtit sin personal få personligt utformade skor för att förebygga arbetsskador. Löpare utgör, enligt Pierre, hälften av affärens kunder och den andra hälften av icke-löpare, som vill ha bra på fötterna. Och jag som trodde att det var löpare som bar upp butiken.

Löpare, som tränar många mil i veckan, har all anledning att fundera på påståendet att belastningsskador kan ha sitt ursprung i fötterna. Det går att med rätt sko förebygga de vanligaste skador, som drabbar löpare.

Utsikt från en stavhoppsmatta



Marianne Sullivan är vår enda medlem som tävlar i stavhopp. Hon kan med stolthet meddela följande resultat:

1) I VeteranSM i Sundsvall 26-28 juli erövrade hon guld i stavhoppet; 2.10 (utomhusrekord för K55). I förbifarten även ett guld i höjdhoppet; 1.14.

2) I Europeiska Veteran Mästerskapen i Potsdam 15-25 augusti. Där tog hon ett brons i stav; 2.10. Tyskorna var svåra: guldet på 2.80 (rekord!)- inget att göra åt - silvret på 2.20 kunde hon med lite tur lika gärna fått. Hon blev 6:a i höjdhoppet; 1.15.

Marianne har alltid gott stöd i sin coach, maken Olav Engen.

Nya rutiner för anmälan och resultatservice

Mikael Broms lämnar en lägesrapport från sitt arbete med vår hemsida

Jag har under en längre tid arbetat med nya funktioner för anmälan till våra tävlingar, resultatservice mm. Dessa kommer att vara tillgängliga på Solvikingarnas hemsida. Tanken är att minimera administrationen inför och efter våra tävlingar. På sikt kommer det att byggas upp en databas med resultat som kan vara kul att söka i. Tanken är att var och en själv skall anmäla sig direkt i hemsidan till alla Solvikingarnas tävlingar, resor och läger.

Lämna gärna synpunkter till Mikael Broms till hans e-postadress: mikael.broms@mvvdata.se

För att alla skall kunna få tillgång till hemsidan (även de som inte har internet hemma) planerar vi att skaffa fast internetanslutning i stugan och koppla upp 2-3 datorer i ett nätverk. På detta sätt får medlemmarna glädje av de nya funktionerna i anslutning till träningen. Detta kräver en investering på ca 20000:- och en månadskostnad om ca 300:-. Datorerna skall "stöldsäkras" genom att "skruvas" fast och försäkringsskyddet skall ses över.

Ett härligt lopp!

Av Thomas Lindh

För vissa är det Göteborgsvarvet, för andra Lidingöloppet. För mig har det alltid varit Finalloppet som legat mig varmast om hjärtat. Det är lagom stort, det har en fin bana (med några kilometer riktig terräng!) och solen brukar alltid skina!

I år var det sol, vindstilla och några plusgrader. Jag kom sent, hann med lite försnack med Gunnar, Frank, Torbjörn med fler innan det var dags att hämta nummerlappen och gå ner till grusplanen.

När starten gick tog jag det lugnt: de första kilometrarna är krävande och det är så skönt att springa förbi folk resten av loppet som har tagit ut sig i början. Efter att ha passerat Brudaremsen och kommit upp på 10:an kom jag ikapp en klunga som leddes av Rolf Wallin.

Tempot var bra, men efter en stund var det någon som drog på och jag hängde med. Solen sken, luften var klar och jag kände mig stark! Efter första vätskan kom backarna runt Lilla Delsjön och helt plötsligt var Rolf W-tåget ikapp mig. Nu var jag inte lika stark! Tåget tappade dock lite ånga när den riktiga terrängen kom efter Bertilssons stuga och jag lyckades komma ikapp igen.

Efter terrängen ändrar loppet karaktär. Benen är stumma och några hundra meter på asfalt får en att tappa rytmen. I år var det dock inga problem. Efter sista vätskan kom en seg uppförsbacke innan det var dags för en långspurt in i mål och en välförtjänt belöning: sportdryck och en hel banan!

Sen var det dags för lite eftersnack i bastun där vi kom fram till att alla hade slagit nån annan!



Tvekampen på Billingen

Av Gunnar Olsson

Detta ska inte handla om någon tvåhövdad häst som rubriken kan ge intryck av utan om den prestige-laddade matchen mellan ordföranden och kassören. I många år, ända sedan jag gick med i klubben, har jag varje höst hört talas om Billingehusloppet. Hur trevligt det är som arrangemang och den otroligt krävande banan som skulle vara mycket värre än Skatåsmilen, vilken ju är nog så tuff. Av olika skäl, oftast resor till Värmland, har det inte blivit så att jag åkt med till Billingen men i år öppnade sig en möjlighet och att delta i välarrangerade lopp kan ge erfarenheter att ta med sig till våra egna tävlingar.

Göran W brukar vara den som håller i trådarna och ett par veckor före hade han frågat om vi skulle försöka hålla ihop under loppet. Jag funderade och kom fram till att

å ena sidan

– trodde jag att jag skulle göra en bättre tid själv än han som inte tränat så mycket de senaste åren

– kan det vara jobbigt att inte kunna göra sitt eget lopp

å andra sidan

– är Göran stark och inte den som ger upp utan vidare

– känner han till den omvittnat svårdisponerade banan

– kan det vara stärkande att ha någon jämngrad att hänga på då modet och krafterna sviktar

Alltså två argument mot och tre för. Men då så. Samling vid Munkebäcksmotet kl 08.00. Efter att ha väntat i tio minuter delade vi upp oss i bilar och drog iväg. Frank körde lugnt och säkert och redan vid parkeringen på Billinge- hus syntes det att det var ett arrangemang med ordning och reda. Många och bestämda funktionärer visade oss var skåpet (bilen) skulle stå.

Uppvärmningen började med att ett gäng av oss körde en bit in på banan, tillräckligt för att få en uppfattning om underlag och kupering. En del av diskussionerna gick ut på hur mycket kläder man skulle behöva. I vimlet träffade vi många kända löpare (löpare vi

kände) och Göran hann också med att skriva ett manus till speakern, som villigt gjorde reklam för Sylvesterloppet.

Eftersom vi anmält oss i tävlingsklass fick vi starta framför ”motionärerna”. Det skojades friskt i startledet, på något sätt måste man ju hantera sin nervositet, och bland annat pratade jag med Conny Ohlsson från IFK Göteborg, vilken undrade om jag även nu tänkte spurta förbi honom på sista kilometern precis som jag gjorde på KM på Skatåsmilen.

– De sista femtio meterna är väl mer korrekt, sa jag, och det höll han med om.

Munterheten i startfällan steg ytterligare då Ingemar Henriksson dundrade in, med håret på ända och t-shirten bak o fram men han lovade att springa baklänges så att det inte skulle märkas. Klockan var 11.20 alltså exakt då starten skulle gå men som tur var för Ingemar blev starten uppskjuten två min. Då skottet gått blev det vild rusning och jag insåg plötsligt att jag hamnat bland löpare med ambitioner. Göran och jag hade resonerat om målsättning och kommit fram till att banan säkert var 3-5 min. långsammare än på Skatåsmilen vilket för mig skulle betyda över 50.30. I det tempo, som nu sattes upp, kändes det mer som om vi var på väg mot 45 så jag släppte fram Göran som farthållare. Han hade grundligt påtalat vikten av att spara krafter till loppets andra hälft och att alla sprang förbi oss nu skulle de nog få ångra i mördarbacken efter fem km.

– Här brukar man tjäna på att hålla till vänster, sa Göran inför en brant men kort backe mellan en och två km och så klättrade han på i sprintertempo. Och jag efter. Vi tjänade många placeringar men vart tog det vägen med att spara på krafterna? Vi kämpade vidare och Göran höll mig informerad om banans förutsättningar.

– Nu kommer vi in på ett par km lätt stiglöpning.

– Efter den här backen kommer vi ut på en skogsväg, o s v.

Strax före vätskekontrollen vid 4,5 km skymtade vi Ingemar som tydligen tappade. Han tog vätska, det gjorde inte vi, och på så vis kom vi ikapp men han hade håll och hakade inte på. Efter ytterligare en knapp km var vi där. OK.

Nu gäller det. Först utför och sedan den långa uppförsbacken, som är det givna samtalsämnet bland Billingehusloppet-löparna. Efter en bit finns skylten ”Bergspris 400 m”. Och hur uppmuntrande var det att veta att man bara var halvvägs? Göran drev på några steg före mig och jag slet hårt för att avståndet inte skulle öka. Han verkade helt omedveten om min existens. Äntligen uppe! Jag jobbade mig ikapp och trodde att Göran skulle bli förvånad men han rörde inte en min. Efteråt fick jag reda på att han haft järnkoll, i alla fall sa han så.

Jakten fortsatte. Jag tappade i motluten och kom ikapp på flacken. Då vi passerade målområdet med 1,5 km kvar ledde Göran med 15-20 meter och jag tänkte att om jag ska ha någon chans på slutet så måste jag komma närmare. Det kostade på, men en bit in på sista kilometern var jag jämsides. Omkring 500 kvar fick vi sällskap bakifrån av Lisbet Persson som vi pratat med före loppet. En duktig Göteborgska som brukar slå mig (i tävlingar).

Trots att jag var helt slut märkte jag plötsligt att kroppen gjort ett ryck i ett försök att skaka av sällskapet. Misslyckat! Jag fick ingen lucka och förutom den besvikelsen kom nya motlut. Men nu var det inte långt kvar till mål och jag låg i alla fall före. Väl inne på upploppet får jag syn på Conny Ohlsson! Är det sant? Hinner jag? Upploppet är ju ganska långt så chansen fanns. I en förtvivlad spurt kom jag närmare och närmare men inte förrän 25-30 m före mål var jag ikapp. Kom igen, Ohlsson, ropar jag, men Conny vek sig direkt. Precis efter mållinjen kände jag tendens till kväljning, det har jag inte gjort sedan jag höll på med kolhydrat-uppladdning 1983-84.

Var Göran och Lisbet tog vägen? Av respekt för ordföranden och artighet mot damen ifråga, väljer jag att inte berätta det, men den som är riktigt intresserad kan säkert ta reda på resultatet. Min tid 48.55 är säkert min bästa prestation i år, på mycket länge för den delen och bara en placering från att få pris. Vi får se om det räcker till drömgränsen 90 GP-poäng. Grattis till Juana som vann K35 och komplimanger till alla andra som slet förtjänstfullt. Kul också att SKF:arna

Fortsättning på sidan 15

Johansson, Melander och Thunberg denna gång tävlade för Solvikingarna

Bland alla treviga löpare jag pratade med fanns Patrik Gustavsson, Brittatorp, Marie Söderström-Lundberg och Heléne Willix. Det var också kul att skaka hand med löparlegenden Ewy Palm. Dessutom samma äldre gentleman som Kjell A och jag träffade efter Lidingöloppet. Vi frågade då om han skulle komma till Göteborg Marathon men han skulle i stället springa Beijing Marathon i Kina vilket han också hade gjort.

Tack Göran, för farthållningen och din idé att hålla ihop under loppet.

Om arrangemanget höll vad kompisarna lovat? Ja det tycker jag. Det var en kul detalj med levande trumpet-fanfar på prisutdelningen. Jag kommer igen nästa år, om jag lever, annars blir det nog inte förrän 2004.

Temakväll med en triathlet



Patrik Gustavsson på besök hos Solvikingarna

På temakvällen den 10 september berättade Patrik Gustafson om sina erfarenheter av träning, tävling och vila. Patrik anser själv att han är en dålig löpare och att han gjorde sina framgångar under löpningens lågkonjunktur. Han började som ung med skidor och fotboll och höll på med det upp till tjugofemårsåldern. Vid den ålder var han tillsammans med en farbror i och tittade på Stockholms Marathon. Han blev inspirerad och började själv löpa maraton. I årets upplaga av Stockholm Marathon blev han sju på tiden 2.25.19

Göteborg – Lidingöloppet T & R

Av Olle Malmring och Anders Larsson

Härmed överlämnar vi, Artikelförfattarna, detta läsäventyr till er som en tidig julklapp. Trevlig läsning!

Natten före avfärden mot Lidingö sov jag som en stock när plötsligt en vällingklocka i taket började ringa. En röst ekade i rummet:

- Omedelbar samling vid Exercishuset klockan tolvhundraollnoll.

Så löd ordern och jag packade genast ner min utrustning och gav mig av mot samlingsplatsen. På plats hade många från kompani Panter Brun redan infunnit sig. När alla var samlade satte vi oss upp i terrängbussen av märket Orust 45 Bertil för avfärd. Av kompanichefen informerades vi sedan om våra roller i den aktion som vi var utsända att genomföra. Det hade till ledningsstabens i Skatås inkommit information från säker källa att ett större gäng polkagrisrandiga individer setts bege sig åt nordost i en terrängbuss liknande vår.

Plötsligt vaknade jag upp alldeles svettig i ansiktet och på ryggen. Och det var fredagen den 27:e september dagen för avfärd mot Lidingöloppet. Vid samlingen som var belägen vid exercishuset strömmade en orangeglödgd lavamassa mot en avlång plåtburk med motor. Där var alla gamla kära solvikingar, men några saknades. Jonas brukar ju alltid komma för sent, men nu hade han inte kommit alls.

- Nå, Jonas vad är din förklaring till ditt bortfall?
- Jag vågade helt enkelt inte ge mig av på en så lång och strapatsrik resa och dessutom kände jag en molande smärta som strålade från armbågen mot rektum ett par veckor före loppet.
- Mathias då?
- Jo på jobbet svalde jag en roller och eftersom Lennart har lärt oss att inte rulla på steget valde jag att avstå racet.

Så kunde vi ge oss av i faders hjulspår mot framtids resor. På bussen skulle vi som vanligt leka lekar som Lennart hade hittat på. En lek gick ut på att man fick en mening. T ex, i vilket land gör det inget om man ej kommer till avtalad tid?

Därefter skulle man tänka utan att titta på raden under eller paret framför. Sen avlade man svaret som i det här fallet var Senegal. Det var en mycket rolig och lärorik lek. Tack Lelle! En person hade dock stora svårigheter med leken så vi frågade honom hur det kunde komma sig:

- Kjell varför hade du så svårt för de här frågorna?
- Det låste sig så jag valde att kliva av halvvägs.
- Men herre min skapare vi åkte ju i 90 km/t!
- Nej men inte alfabetiskt talat!

Ungefär så förlöpte vår resa, den ena leken avslöste den andra i en aldrig sinande ström.

- Lennart, var får du allt ifrån?
- Jo, redan som liten kotte på den halländska landsbygden för jag fram med block och penna i grannskapet och trakasserade mina grannar med diverse frågesporter.
- Var det det som satte igång utvandringen?
- Inga kommentarer!

När vi så kom fram till Stockholm släpptes artikelförfattarna av men kvar på bussen lämnade vi en chockbeige mullvad av obestämbar kön. Utifrån vad denna grävde fram vet vi i stort sett vad som hände då vi inte var med. På kvällen blåste alla upp sina luftmadrasser men Magnus Lunds luftmadrass blåste tillbaka vilket gav honom stora väderspänningar under kvällen och natten.

Den galne i salen

Vaktmästarn går sin nattliga rond
Nycklarna rasslar en fridfull ballad
Färgen lyser orange i salen
Endast vaktis är galen

Han känner på dörrar
Han känner på fönster
Färgen lyser orange i salen
Endast vaktis är galen

När värvet är gjort
Går han hem till sin port
Färgen lyser orange i salen
Endast vaktis är galen

Fortsättning från sidan 15

På morgonen är Lennart uppe först av alla, tror han, men ack vad han bedrog sig. I Huddinge hade två ynglingar redan gjort morgontoalet och är fullt inbegripna i grötätandets ädla konst. Med frid i sinnet och solsken i blick efter att ha hört prästens predikan vid Kyrkviken tågade vi alla mot startfältet. Vi vill härmed utbringa ett något försenat fyrfaldigt leve på 75-årsdagen för mannen som uppfunnit den geniala startanordning som används vid starten i Lidingöloppet och vid speedway-tävlingar.

Pang på morötterna, startproceduren funkade i år också. 75 år, vilken kille! Nu var vi iväg. Kilometer efter kilometer betades av. Backe upp och backe ner, ty loppet är relativt kuperat, och några av oss längtade till de uppdukade borden vid varje vätske- och matkontroll. Och sen:

Du låg där i motljus
Min svettning tilltog
Hjärtat slog hårdare

Jag erövrade dig
Sen lämnade jag dig
Med ett leende på läpparna

Ditt namn:
Aborre Backe

Över golfbanan ställdes färderna, två kilometer kvar. Det måste gå, jag säger det måste gå. Nu är det bara målet kvar. Men vad nu? Vem är du? Jag är backen här som ska få dig på fall, ha ha ha! Jag är inte rädd för sådana som du. Flytta på dig annars trampar jag ned dig med mina svettiga gymnastikskor. Ånej 28 kilometer fotsvett, jag ger mig!

En sista knix och där ligger målraknen:

- Var hälsad kära löpare! Kom i min famn så ska du få medalj och banan.
- Tack kära målfälla, jag bjuder som tack min spurt.

Efter målgång är det tid för eftersnack och kontemplation. Där träffade vi Tommy Bäckström som sa så här om loppet:

- Ingen slaktare är den andra lik och därför är jag extra glad över mitt nya personbästa 1.52.02.
- Blev du svettig tidigt i loppet?

- Ja, efter ungefär 23 kilometer kände jag mig fuktig.
- Och här står en annan filur, Herr Lemurell. Vad säger du om ditt dagsverke?
- Jag säger som Tommy, ingen forskare är den andra lik och därför är jag extra glad över mitt nya personbästa 1.55.07.
- Du ser andfädd ut, är du stressad?
- Nej men jag har ju precis sprungit 30 km!
- Ja förlåt, själv har jag ju inte gått i mål än.

På kvällen roade vi oss kungligt i hufvudstaden. Innan vi for hem nedlade vi en krans vid Ernst Rolfs grav och sjöng den välkända "we shall overcome" och berättade för några förbipasserande den oerhört uppskattade historien om åttabitarstarten.

På söndagen var det dags för hemresa till Göteborg. På bussen vidtog som vanligt en mängd aktiviteter bland annat tävling med temat "Mitt Lidingölopp". Här följer vinnarbidraget enligt Rolf Andersson och Ernst Rolf:

Svetten lackar efter alla backar
I skogen vi ränner och bena dom
bränner
Ooh gud hör min röst och lätta mitt
bröst

Vackert! Vackert!, skrek stora delar av passagerarskaran. Ja återigen hade solvikingarnas kulturelit utmärkt sig. Och det vill vi säga er kära läsare att den här föreningen innehåller inte bara löpare av rang, vilket vi visade på Lidingöloppet, utan en mängd poesitörstande individer med ett uppdämt behov av att uttrycka sig i skrift.

När den avlånga plåtburken hade tjänat sitt syfte pantade vi den:

Du luktade olja och läder och plysch
Och din ratt den var av garn
Jag kände dig,
Din motor
Din kraft
Jag var en del av dig
Jag vill inte bara konsumera dig
För du visade mig världen

Fortsättning från sidan 6

Kåsjön anslöt sig en led från Lerum där Premiärloppet startade på sjuttioalet.

En tisdag i oktober körde Valborg upp mig och Skipbo till Härskogen där leden passerar. Jag räknade med att det skulle ta några timmar för mig att gå till Skatås. men ack, ack – det tog mig drygt sex timmar att tillryggslägga dessa knappa tre mil (tror jag att det är).

Det blev en njutbar vandring med härliga hågkomster från olika platser jag hade relationer till. När jag kom in på Finalloppets bana så var det som om jag såg Allan Berntsson susa förbi mig. Jag gick gärna alltid för fort ut på mina tävlingar. Jag räknade aldrig kilometertider utan jag höll dikken (öga) på de medtävlare jag brukade kunna hålla fart med och var det ingen jag kände sprang jag så fort jag kunde. Efter några kilometer kom alltid Allan förbi mig och hejade glatt. Längre fram mot Kåsjön var det Herbert Larssons tur och kuta förbi och jag hörde även denna oktoberdag hans "Kom igen nu, Karlsson".

Efter drygt en vecka sprang jag i sällskap med Skipbo Finalloppets bana från Landvetter. Jag hade honom kopplad fram till dess vi lämnade landsvägen och tog in på en grusväg. När jag sprungit några minuter upptäckte jag att jag var ensam. Skipbo syntes inte till. Jag kallade på honom men han kom inte. Jag nödgades springa tillbaka och – ja, där grusvägen började satt han. I protest. Han kom fortfarande inte när jag ropade på honom utan jag fick – jag skäms något – hämta honom och fösa iväg honom. Han gjorde sedan några liknande stopp under loppet men då brydde jag mig inte. Han kom i alla fall samtidigt med mig till Kent och stugan.

Jag tycker att Vildmarksleden är en trevlig terrängbana, som ger god träning åt fötter och vristers eftersom den är kuperad och inte överallt lättsprungen. Klubben skulle ju kunna ordna med några träningstillfällen där vi, som inte springer, skjutsar löparna till de olika startplatserna och på återvägen blir vätskekontroller och vid behov tar upp löpare som brutit.

Mina två utflykter på Vildmarksleden och Lennart Kristanssons löparglädje inspirerade mig att springa både Final- och Korploppet.

Red.

Lättare ledord - svårare ledord finns på sidan 11.

Vågrätt

- 1 Lång motionsslinga
- 12 Ravelli
- 13 Begränsat ansvar
- 14 Frusna
- 15 Någon kort
- 16 Okokt
- 18 Stump
- 19 Barn
- 21 Krocka
- 24 Sorglig musik
- 27 Mattillbehör
- 29 Tar på
- 30 Ungdom
- 33 På-stället-cykling
- 36 Rune Ekman
- 37 Ej korrekt
- 39 Dyr flygplan
- 40 Fullt drag
- 42 Är Vätterncyklister i mål
- 44 Doris Magnusson
- 45 Orörd omgivning
- 48 Nordlund
- 49 Bengt Persson
- 51 Växt
- 53 Före
- 55 Orienteraregenskap

Lodrätt

- 1 Besökt gymmet
- 2 Nöt
- 3 Fransk vän
- 4 Fotas
- 5 Publik
- 6 LKABtillgång
- 7 Ålsteck
- 8 Sven Persson
- 9 En Hansson
- 10 Utgallring
- 11 Mycken svett
- 17 Åsa Viktorsson
- 20 Ogift
- 22 Gammalt längdmått
- 23 Öjersjövattnen
- 25 Träslag
- 28 Hästsjukdom
- 31 Oskar Eriksson
- 32 Återförsäljare
- 34 Kall dryck
- 35 Stor brist
- 38 Leif Thorsson
- 41 Skidtillbehör
- 43 Vassbåt
- 46 Fårprodukt
- 47 Felstavade Rogerkompis
- 49 Bengt Göran Thorvaldsson
- 50 Ordning
- 52 Buske
- 54 Betyg

Det kom ett brev från Torsten Olsson

Hej Gunnar!

Fick förmånen att åka på tjänsteresa till Tyskland under tolv dagar. Vi var en grupp på elva man, allt ifrån 23 till 56-årsåldern. Det blir ju en del fritid på sådana här resor och enklaste sättet att fördriva tiden är ju att uppsöka hotellbaren och insupa atmosfären där. Mot min vilja försågs vi med tre bilar, så att vi skulle slippa gå de 4 KM från hotellet till företaget. Jag drog mig ur direkt, för vad är 8 KM om dagen även om det regnar och är lite kallt. Fast mina hälsenor hälsade att nog "färdtjänst" varit bättre eftersom jag dagen innan resan löpt GöteborgsMaran.

Men nu hade jag tagit ställning för ett sundare liv. Promenader. Och nog skulle jag väl få med någon av de andra deltagarna också. Men datakillar är som dom är. Efter en stooooor frukost drog jag i väg, mådde bra av den friska luften och såg en del hus och affärer på vägen. Hem till hotellet var det lika friskt. Grupptricket om att vara social, var starkt. Men lite löpning kunde jag smyga in. Det går genom att fråga sig fram, och jag hittade alldeles utmärkta områden. Fann en flod och följde denna en timma i allt snabbare takt. Sprang hem igen, in i bastun och sedan in i bassängen. Kompisarna fick jag erfara, vilade sig i form, inför kvällens övningar. Jag hann dock i fatt domi baren och blev nog bara efter med en dryck eller två. (Jag har redan biktat mig inför "Pantern"). Sedan

smakade maten väldigt bra. Inte så konstigt att min mage blev 3 KG tyngre!

Så gick dagarna och jag sprang och gick nästan varje dag. Frågade lite då och då om lite sällskap. Den ena hade just vid tillfället ont i knäet. Den andra hade inte några skor. Tredje person skulle ut och handla men nästa dag skulle bli bra. Så fick jag till slut med 3 man. Men sen började det regna och "färdtjänsten" blev mycket bekvämare för kompisarna. Undrar ibland var vi är på väg. Jo mina hälsenor blev botade tack vare din berättelse om gång och de övningar du gav mig. Har sällan gått så mycket som då. Tack Gunnar!

Många hälsningar från en glad och frisk.

Torsten

P.S. Åker upp till STHLM i morgon, undrar om man får med gänget på någon tur kring slottet. DS



Ställning i Grand Prix

Damer:

1	Lena Linder	1098,6
2	Liselotte Königsson	938,6
3	Juana Estrada	854,4
4	Malin Lemurell	623,7
5	Anna-Karin Gärdebäck	381,6
6	Filippa Odelstjerna	379,9
7	Marie Öresjö	338,4
8	Daniela Hanslik	300,0
9	Julia Selander	296,9
10	Emma Roth	292,8

Herrar

1	Lennart Hansson	1058,3
2	Frank Brodin	1019,8
3	Federico Hernandez	1011,0
4	Gunnar Olsson	978,7
5	Jakob Karlsson	963,5
6	Rolf Andersson	963,1
7	Tommy Bäckström	950,0
8	Kjell Selander	886,8
9	Stefan Lemurell	822,9
10	Bengt-Inge Larsson	802,5
11	Anders Larsson	791,5
12	Rolf Wallin	783,1
13	Anders Hansson	753,8
14	Magnus Lund	713,6
15	Ingemar Henriksson	712,3
16	Tommy Strauss	698,0
17	Lars Lundsjö	658,8
18	Lars Hilmersson	621,6
19	Mikael Broms	600,5
20	Kjell Augustsson	591,4

Kvalificerade för fria startavgifter 2003 (tider uppnådda 2002)

Namn	Födelseår	tävling	uppnått	stipulerat
Stefan Lemurell	68	GV KM 10000	1.14.30 33.17.6	1.16.45 34.10
Tommy Bäckström	58	GV KM 10000	1.17.28 33.15.6	1.19 35,25
Kent Wågdahl	47	KM 10000	39.18.3	39.40
Peter Hansen	47	KM 10000	39.35,5	39.40

Vandrargänget fortsätter på Bohusleden

Ingrid Krantz rapporterar från senaste färden

Vaknar lördag morgon 9:e november, klockan ringer och lite yrvaket undrar man vad det är frågan om, ja visst ja, vi ska ju ut i skogen idag. Så upp och hoppa efter en dusch, en god grötfrukost, sen packa ryggsäcken med fika och lite extra varma kläder. Så kör vi upp till Ljungskile. Det är grått ute, regn på vindrutan men när vi närmar oss Ljungskile upphör regnet. Här skall vi möta de andra vandrarna. Efter en stunds väntan så kommer en ensam morgonpigg vandrare till, så vi blir i alla fall tre denna gråa novembermorgon. Vi kör upp till Glimminge där vi ställer en bil och kör sedan tillbaka med den andra bilen till Vassbovik, där vi börjar vandringen den här gången. Leden runt Vassbovik är väldigt vacker, den viker av från landsvägen och följer småvägar och stigar i skogsterräng till Stenshult. Här går vi över landsvägen och i korsningen ser du en stensättning, en grav från järnåldern. Skogs- och myrmarker går vi över på små stigar och skogsvägar. Efter Stenshult stannar vi och fikar i närheten av ett litet ställe som heter Parken. Det smakar gott och efter en stunds rast går vi vidare. Nu börjar det bli mer kuperat, vi kommer in i tall och granskog med mycket ljung, vi går förbi en jättestor myrstack, och vi undrar lite smått vad alla myrorna är och vad dom gör så här års. Här finns väldigt mycket vitmossa längs hela denna del av leden. Så hör vi plötsligt en massa motorljud då förstår vi att vi snart är framme för vi har kommit till Glimminge motorsportbana där några håller på att träna och för ett himla liv tycker vi. Och en bit länge bort på höjden ligger gården Stämman. Jägarförbundet har kansli här. Och om du knackar på här finns det möjlighet att köpa kaffe. Ja så var vi framme, vi kör hem var till sig, men vi hade lite fika kvar så vi stannade på vägen vid en vacker sjö och tog en fika, inte dumt. Så kör vi hemåt där det blir ett varmt bad. Skööönt.



arrangerar flera vandringar under vår och höst. Dessvärre är det inte alltid möjligt att i förväg presentera färdplanerna i Solvikingen. I höst har sektionen vandrat tre etapper, den 13 oktober och den 10 och 16 november.

Det är, som framgår av funktionärslistan på sidan 2, Jan Krantz och Ernst Knutsen, som ansvarar för vandringarna. Ni, som inte varit med på någon vandring, koppla loss från löpandet och upplev hur trivsamt det kan vara att traska i naturen i lugnt tempo i goda vänners lag.

Göteborg marathon ur Willixperspektiv

Av Heléne och Stefan Willix

”Under 3 timmar på maran innan året är slut”. Eftersom värmen knäckte mig (Stefan) som så många andra i Stockholm marathon i juni så fick målet skjutas upp något. Allt eftersom sommaren övergick i höst och året började lida mot sitt slut (åtminstone vad det gäller marathonsäsongen här hemma i Sverige) så föll valet på att åka till Göteborg den 12 oktober. Frugan Heléne, som föredrar att tävla i större sammanhang, hängde med för att långa vätska, men blev så sugen på att själv delta i det strålande höstvädet att hon vid varvningen på Slottsskogsvallen efter 21.1 km ”langade vätska i farten” den sista halvmaran, och hejade givetvis på alla andra tappra deltagare som möttes fram och tillbaka längs vändpunktsbanan ut till Göteborgs södra delar. Ute vid vändpunkten var det i höstsolen så otroligt vackert att hon höll på att tappa koncentrationen på uppgiften och istället avundsjuk blickade på de vackra lyxvillorna som följde kustvägen man sprang på. Det såg emellertid inte maken som mycket fokuserat räknade ner km och tid kvar till 3-timarsgränsen. Men med ett antal maror med i bagaget (därav ett flertal som avslut på Ironmandistansen i Triathlon) visste Stefan att köra sitt eget race, att vara noga med att stanna och dricka vid varje vätskekontroll och inte bry sig om andras framfart på banan. Så det spelade

nog inte så stor roll att frugan sprang med och hejade på maken och alla andra, Stefan hade bara fokus på klockan och kroppen och gick i mål på en glest befolkad Slottsskogsvall på tiden 2.59.20. Väl disponerat och väl genomfört! Annars var det ett flertal andra som nog lurades av den flacka banan och underskattade distansen, glöm inte att en mara oftast är som tyngst när det bara är några få km kvar! Några intjänade minuter i början blir lätt förlorade minuter på slutet.

Känslan på slutet gick nog inte riktigt att jämföra med att springa in på den överfulla ”vallen” som man möter på Göteborgsvarvet, men det spelade inte Stefan så stor roll, han var nöjd med att nå sitt mål, så bananen i målfällan smakade precis lika bra som den gör i maj efter halvmaran. Något större publikjubel gick inte direkt att frambringa denna kyliga lördagsförmiddag, det var betydligt fler människor på boulebanan, men lite högtalarmusik räckte gott och väl för att uppmuntra de entusiastiska löparna. Vissa hade kommit ända från Danmark för att få springa denna dag, vilket borde vara ett gott betyg till de glada och duktiga arrangörerna, som såg till att allt fungerade perfekt.

Eftersom tävlingen genomfördes på en lördag väntade givetvis en härlig

belöning på kvällen, att få glädjas över sin prestation och unna sig att koppla av med god mat och dryck i ”goda vänners lag”. Det är ju det som är förmanen med att idrotta, just att få njuta av livets goda utan att få dåligt samvete eller känna ångest. Vi anser att man skall träna och tävla för att man tycker det är roligt, utmanande, motiverande och man träffar så många likasinnade. De stackare, som aldrig unnar sig att vara nöjda med ett träningspass eller ett tufft lopp, har nog tråkigast själva.

Tyvärr genomförs ju många tävlingar på söndagar, vilket resulterar i att direkt efter genomfört lopp ska man skynda sig att duscha för att hasta sig in i bilen och stressa hem mot en ny arbetsvecka dagen efter (i bästa fall hinner man stanna vid Mc Donalds Drive in och dämpa hungern något med en snabbtuggad hamburgare och lite vätske-drivande coca-cola). Vari ligger tjueningen med en sådan tävlingsdag ?

Nej, vi vill bara avsluta med budskapet att HA ROLIGT när du idrottar! Sätt upp rimliga mål och gläds åt din prestation. Nådde du inte ända fram, så fira att du kommit en bit på vägen, det ger motivation att träna ytterligare lite till mot nya mål och stärka din kropp.

och en utvärdering av samma lopp

Även i år ett lyckat arrangemang, sportsligt, arrangörsmässigt och ekonomiskt.

Sportsligt för att många bra löpare deltog spritt över många klasser och naturligtvis också för att klubbkamrater tog totalsegrar i både halvmaraton herrar genom Stefan Lemurell och maraton genom Tommy Bäckström, vilken upprepade fjolårssegern.

Arrangörsmässigt för att det mesta klaffade bra även om det finns detaljer att förbättra. Gemensam start fungerade bra och det gick att hantera problemen med målgång på halvmarathon och varvning på maraton samtidigt. Många deltagare berömde oss på plats och vi har även fått komplimanger på hemsidan som ni kanske redan sett.

Ekonomiskt för att antalet deltagare ökade rejält för tredje året i rad och att vi lyckats hålla kostnaderna låga. Vädret gynnade oss och vi fick många efteranmälningar.

Bra jobbat av Matts Leandersson och Magnus Andersson som tävlingsledare men även av alla andra som sätter av det mesta av lördagen i klubbens tjänst.

Ett stort tack till Ingemar Johannesson som skänker priser!



Gunnar Olsson, arena- och tidningskommentator

Lite goda löpare tack...

Av Lennart Hansson

Nu är vintern i antågande. Efter en liten nedgång i träningen är det dags att trappa upp igen. Ja, trappa upp för att bli bättre, mycket bättre än detta året. Vi är många som tränat regelbundet i många år nu. Flitigt men utan några större förbättringar! De som tränat regelbundet i många år har vant kroppen vid träning, i vårt fall löpträning. Det innebär att kroppen tål en rejäl ökning av mängd. Det är alldeles för många i Solvikingarna som springer 3-4 gånger i veckan. Nu är det på tiden att det börjar hända något med tiderna! Jag vill att flera ska besvara följande frågor:

Vad ska jag prioritera i mitt liv?

Hur bra vill jag bli?

Hur många träningspass i veckan klarar jag?

Vilken distans ska jag satsa på?

Får jag tillräckligt med långpass?

Vilken målsättning ska jag bestämma mej för på kort och lång sikt?

Vad ska jag prioritera i mitt liv?

Då ohälsan i samhället har en galopperande utveckling är svaret ganska lätt. Men på den frågan har du ju redan svarat ja. Men då löpningen är så viktig i ditt liv bör du kanske satsa lite extra på den. Varför inte bli med i tävlingsfamiljen. Den familjen som träffas varje (kanske) helg för att tävla, morsa och umgås med varann. Det finns massor med trevliga löpare och löpar-tävlingar. Tävlingsarna finns över hela världen men massor av "trevliga" här hemma i Svedala. Det är inte bara löpning, utan många är de som hittat sin partner där. Visste du förresten att "löparäktenskap" håller sex gånger så länge som ett vanligt äktenskap?

Häng med i tävlingsfamiljen!

Hur bra vill jag bli?

Ja, de flesta vill ju bli bättre. Frågan är bara hur mycket bättre. Tänk på att det är "huvudet" på dej som bestämmer. Ser din hjärna bara svårig- heter kan du lägga ner redan nu men ser den bara möjligheter finns inga begränsningar. Det är inte kroppen som bestämmer – den protesterar bara lite i början!

Du blir så bra som du bestämmer.

Hur många träningspass i veckan klarar jag?

Kroppsligt klarar du betydligt fler än idag om betoningen blir på LSD (long slow distance). Variation, mjukt och ojämnt underlag är medicinen. Under vinterhalvåret pågår uppbyggnads-träningen. Det betyder flera långpass i veckan bara för att härda kroppen.

Längden på dem bör variera lite, kör lite längre var 3-4 vecka och tänk på att för en vältränad kropp behövs $\frac{3}{4}$ av tävlingsdistansen – oftast längre.

Tempot är det allra viktigaste. De flesta kör för fort! Långpass är till för att härda kroppen, inte för att öva upp snabbheten. Dessutom tar det längre tid att reparera kroppen efter ett för snabbt långpass. "Snacktempo" är det som gäller! Du ska kunna tala obehindrat första som sista kilometern. Det innebär att du bör ligga 1,5-2 minuter över ditt tävlingstempo. Däremot är det väldigt bra att ta ut stegrörelserna rejält de sista 500 metrarna, för att sträcka ut musklerna på ett naturligare sätt, än att bara stetcha! Annars blir det till sist ett "förkrympt" löparsteg. När vi närmar oss våren är det bra att lägga in 5 minuters tävlingsfart i timmen. Det allra viktigaste är att få tillräcklig med distans nu inför nästa säsong. Tillräcklig distans för att inte krokna på din tävlingsdistans.

Uthållighet tar lång tid att skaffa sej, snabbhet går snabbt att öva upp! Om du är uppmärksam på krämpor och behandlar kroppen med omsorg går det att träna betydligt mer. De allra flesta Solvikingar borde vara med på söndagens långpass. Till och med för att springa 5 kilometer måste du vänja kroppen vid LSD.

Vi ses 11.00 på söndagar!

Vilken distans ska jag satsa på?

Ja, det är en mycket bra fråga. Vill du satsa på 5-10 kilometer så är snabb-uthållighet det viktigaste att träna. Det betyder betoning på snabbhet på distanser upp till nästan tävlingsdistansen och färre långpass. Om det är hel- och halvmaraton som ligger dig varmast om hjärtat så är betoningen på långpass, långpass. Kombinationen att klara all typer av tävlingdistans innefattar allt det förut nämnda. Den komplette långdistansaren (som behärskar alla långdistanser upp till

maraton) bör ha följande prestationskurva:

milen	5 km	halvmaraton	helmaraton
46.20	22.20	1.42.50	3.36
42.00	20.15	1.33.20	3.16
38.45	18.40	1.26.10	3.01
35.35	17.10	1.19.00	2.46
32.20	15.35	1.11.50	2.31

Vilken målsättning ska jag bestämma mig för?

Utan en uttalad målsättning blir det inga resultat! Har man ingen målsättning så spelar ett pass mer eller mindre ingen roll! Nej, bestäm dig för en realistisk målsättning. En på kort sikt - till exempel GöteborgsVarvet. En på lång sikt lite längre fram på säsongen, varför inte Lidingöloppet. För att ha en riktig och eftersträvarsvärd målsättning bör den sättas i tid. En lämplig målsättning på Varvet och Lidingö är kilometertid eller sluttid. Sprid gärna målsättning bland vänner och bekanta för då sätter du bättre press på dej själv! Målsättning behöver inte sättas i tid men bör då istället vara av typ: 3 träningar i veckan; ska klara att springa 2 timmar i sträck osv. Ta gärna kontakt med mej för lämpliga målsättningar.

Du ska ha en målsättning!



En tuff resa längs skogsmilen

Text: Jakob Karlsson (<mailto:jakob.karlsson@home.se>)

I slutet av september kunde vi fortfarande njuta av den vackra svenska sommaren, det var ännu ett tag kvar innan höstvädet (mycket motvilligt) släpptes fram. Att tävlings-säsongen gick mot sitt slut visade sig dock ändå, om inte annat genom att det var dags för årets sista klubbmästerskap.

Den sista tisdagen i september var den ordinarie träningen utbytt mot ännu ett rafflande och prestigefyllt klubbmästerskap. Av våra sex klubbmästerskap är det ofta 10 km terräng som lockar flest deltagare (om man bortser från halvmaraton, som ju avgörs i samband med Varvet). Vid årets upplaga kunde vi räkna in 42 solvikingar plus några gäster. För egen del är den här tävlingen en av mina favoriter under året. Framför allt gillar jag att få mäta krafterna på den underbart vackra och tuffa "skogsmilen" i Skatås. Saken blir inte sämre av att man tävlar med sina klubbkompisar, och att stämningen är lika god som den brukar vara på våra arrangemang. Att den tuffa banan gör tempot lägre än på vilket annat millopp som helst är en annan sak...

KM och Lidingö

Under de senaste åren har tidpunkten för vårt sista KM varierat en del; ibland har det legat några dagar före Lidingöloppet och ibland har det varit nästan två veckor mellan de två tävlingarna. För många av klubbens medlemmar är ju Lidingö ett av säsongens stora mål, och meningarna är delade om huruvida ett klubbmästerskap några dagar dessförinnan är bra eller dåligt. Jämför man tiderna på KM och Lidingöloppet blir man inte klokare; som så mycket annat i träningsvärlden blir svaret ett rungande nja – bra för en del, sämre för andra.

Själv avstod jag även i år från att springa Lidingö, så för mig lutade det åt att KM:et skulle bli årets sista tävling (en skada veckan därefter gjorde sedan att det definitivt blev årets sista tävling, men det är en annan historia). Under året har jag haft optimistiska drömmar om att springa skogsmilen på sub-40, och även om det inte kändes fullt realistiskt tänkte jag göra ett ärligt försök. Gå ut hårt och se hur långt det håller, ungefär.

Gå ut hårt...

Med ett stort fält på startlinjen fanns det gott om sparringpartners för att ta sig runt milen i gott tempo. I närheten såg jag många bekanta kombattanter såsom Tomas, Gais-Magnus och Rolf Andersson – varav särskilt Rolf har en förkärlek för att springa förbi mig strax innan mål efter att jag gått ut för hårt. Skulle det blir en annan ordning idag?

Efter att vi hört startskottet (eller om det var en handklappning, jag minns faktiskt inte) bar det iväg nedför backen och ut på en stunds hårt arbete. När jag lyfte blicken efter några hundra meter visade det sig att jag inte var ensam om att vilja gå ut hårt, längst fram i fältet låg nämligen ett pigg Jonas och slog an takten. Efter en tung inledning på säsongen har Jonas verkligen hittat formen, och även om han inte höll ledningen ända in i mål var han bara dryga minuten efter segraren.

Gott sällskap

Sista gången jag såg täten bestod den av nämnde Jonas samt Tommy, Stefan och några till. Hur deras inbördes kamp utkämpades vet jag tyvärr inte, eftersom jag var långt utom synhåll. Där jag befann mig var vi dock fyra löpare i sällskap efter att ha avverkat tre-fyra kilometer. Roine och Tomas stod för farthållningen, Magnus följde efter i god stil och undertecknad försökte hänga på trots att benen blev allt tyngre.

Som ni förstår hade jag god draghjälp, och tack vare det rasade inte tempot alltför mycket. Men det optimistiska tempot i början bedarrade, och jag vill minnas att jag hörde en svordom från någon i klungan vid 5 km – där vi nog allihop började inse att sub-40 var långt lättare sagt än sprunget. Men moralen hölls uppe, och Pantern som skymtade en bit framför oss visade sig vara en utmärkt hare.

Hela vägen in i mål...

De två farthållarna verkade till slut tröttna på det långsamma sällskapet (en av dem besegrade istället sin tränare i spurten, grattis Tomas!) och lämnade mig och Magnus kvar i skogen. Även fortsättningsvis var det mestadels Gais (minsann...) som såg till att tempot förblev på en anständig nivå. Den lilla

publiken, Anders Larsson och några andra klubbkompisar, stod även för välkomnande och uppmuntrande hejarop under de sista kilometrarna. Man tackar!

Dan Bengtsson, från det unga gardet i klubben, gav begreppet långspurt en ny innebörd när han flög förbi med två kilometer kvar (kommentaren efteråt att "jag hade lite krafter kvar" är härmed nominerad till årets underdrift). Strax därefter kungjorde Magnus ett definitivt "det blir inte under 40 minuter idag" efter att vi sett tiden vid 8 km. Men vi höll moralen uppe, även om jag väntade på att Rolf skulle flyga förbi precis som han brukar göra när en tävling närmar sig mål.

Vid sista uppförsbacken dök, mycket riktigt, kollegan Andersson upp med målmedveten blick. För en gångs skull lyckades jag dock svara på attacken, men däremot lyckades jag inte ta mig förbi gaisaren strax framför. Min sluttid blev lite sämre än förra året, men helt okej ändå. Klubbmästare på distansen blev, precis som i fjol, Tommy och Emma. Och vi andra gladde oss om inte annat åt det vackra vädet och ett (som vanligt) föredömligt arrangemang.

Och när det gäller uppladdning för Lidingö konstaterar kalenderbitaren att Tommys insats på tisdagen (35:51) inte hindrade honom från att prestera en ytterligare förbättrad tid på Lidingöloppet (1.52:02) fyra dagar senare...



Jakob tar emot efteranmälan under Göteborgsmaran

Kjells höstkrönika 2002

Krönikör: Kjell Selander: millenniumgruppe@hotmail.com

Vädret

Den förlängda sommaren 2002, går till historien som den varmaste sedan vädermätningens begynnelse. Själv badade jag i 19-gradig värme så sent som i mitten av september. Så en dag var det över och nu har det snarare varit kallare än vanligt de sista månaderna. Givetvis påverkar det löpningens förutsättningar, ju varmare desto bättre, utom möjligen under högsommaren. Det finns rätt många personer med köldkänsliga lufttrör där framförallt hårda ansträngningar orsakar besvär. Även musklerna trivs bättre i värme och det är inte vanligt att sprinters utför sin snabbhetsträning utomhus under vintern. Men hösten innebär för de flesta friidrottare en kort viloperiod, följd av hård uppbyggnadsträning.

Träningsläger

Som gräde på moset följer så ett träningsläger på varmare breddgrader. För de mest framgångsrika kan det bli långa perioder i värmen. Australien och Sydafrika är några inte allt för ovanliga mål. Robert Kronberg åker till Cuba. För löparna, som ju sällan är särskilt välbetalda, blir det ofta Syd-Europa. Portugal, Spanien och Italien är välfrekventerade mål. Jag tror att de sydliga träningslägren är ett starkt skäl för många friidrottare att fortsätta sitt friidrottsutövande.

Jag hade ju glädjen att få följa med SAIK på deras träningsläger till Torremolinos i våras. Det var en trevlig tid med gott väder, bad och hård träning. Vad som förbryllade mig var de ungas förmåga att kunna sova (inomhus) under dagarna, mellan passen. För mig framstod det som orimligt att inte utnyttja det vackra vädret för strandliv, vandring i bergen eller någon utflykt. Sakteliga slog det mig ändå att vilan är väldigt viktig under ett träningsläger, om man vill kunna träna optimalt. I min egenskap av tränare ställdes det ju ändå inga krav på min personliga fysiska förbättring, bara på min närvaro vid träning och som, tja, extraförälder eller äldre kamrat för våra unga löpare. Ordningssvakt behövde jag aldrig agera, det var skötsamt på det hela taget.

Redan på planet fick alla ett veckoschema, där all träning var inplanerad. Som hjälptränare hade jag fått schemat med e-post till mig redan veckan innan avresan. SAIK är ju, som de flesta idrottsklubbar, hyfsat resultatorienterade. Det innebär att endast ett fåtal fick resan betald av klubben, och sen varierade priset för de enskilda löparna efter prestationer och utfört klubbarbete. För de flesta innebär det ändå en kostnad på flera tusen kronor. Nu kommer jag till pointen.

Alla som är över 14 år i SAIK fick ta ställning till om det var värt den tid och de pengar som krävdes för att följa med till Spanien. Lägre var lagt för att befrämja toppform lagom till Terräng-SM, som gick i månadsskiftet april-maj. Äldste aktive förra året var 26 år. Medföljande tränare bjöds på själva resan, men en veckas semester kostade det förvisso.

Är inte vi solvikingar, med 26 år nära nog som nedre åldersgräns, mogna att ta beslut om vi vill medfölja på vårt träningsläger utefter vår tävlingsplanering. Ett rätt stort antal tränings-träffar och träningsnack har ju genom åren gjort oss klokare och mer utbildade i dessa frågor. Är vi inte så pass hyfsat kloka, även i träningsfrågor, att vi, utifrån information om vårt träningsläger, kan besluta om det är värt en weekend.

Jag skulle önska att vi i god tid fick information om var vårt träningsläger ska hållas. Vidare kunde ett preliminärt schema och träningsupplägg offentliggöras exempelvis i Klubbnytt. Det är inte avsett att kritisera uppläggen på tidigare träningsläger, men kanske på informationsbristen före dem. OK, jag vet att själva konceptet har byggt på hemlighetsmakeriet, men inte tror jag att det kommit färre deltagare om vi visste upplägget innan. Några mörklagda delar kan vara spännande, men destinationen vill jag veta om.

I ärlighetens namn tror jag att även om Lennart skrev ut fyra hårda pass om dagen, skulle skarorna troget följa. Även jag. I mån av ork. Men jag vill gärna veta lite mer innan.

Veteransatsning

Styrelsen aviserade genom Gunnar en satsning på de många veteranmästerskap, som utspelar sig i rimlig närhet till Göteborg nästa år. Inomhus-SM går i Eskilstuna i mitten av februari och specialträningen inför de lite kortare distanserna bör inledas snarast. Tommy satsar hårt på mästerskapen nästa år (går upp i H45) och ska springa 800, 1500 och 3000m inomhus. Jag hänger på som resällskap och hoppas på fler deltagare. Det finns många solvikingar som skulle stå sig väl i konkurrensen. Det Gunnar säkert främst tänkte på, var väl Terräng-SM, som går i Uddevalla i början av maj. Jag vet, att Lennart och Gunnar diskuterat våra Vårtävlingar som en sorts kval till detta SM. Kvaltävlandet gäller då Solvikingarnas sponsrande av resa och deltagande. För deltagande på Terräng-SM finns inga kvaltider, ens för seniorer. Betalar man ur egen ficka kan ingen ställa några krav på prestation. Förmodligen är kvalet ändå en fingervisning om hur man kan klara sig i en tävling där väldigt många av de bästa ställer upp. Här behövs en fulltränad Lennart för att vi ska kunna få bra lagplacering (det behövs en löpare som deltar i H50 och är snabb)

Någonstans där juli övergår i augusti, har vi stora Veteran-SM i Eksjö. Jag antar att Tommy springer fyra distanser där. Han har ju gott om SM-medaljer på 5000 och 10000m och betraktar dessa distanser som sina bästa. Reinhard Kuhs är en annan het medaljkandidat, men över lite kortare distanser. Stefan har också tagit klivet in i veteranåldern och kan säkert knipa bra placeringar. Givetvis krävs det satsningar såväl på det personliga som på det organisatoriska planet för att vi ska kunna hävda oss väl i de här tävlingarna. Potentialen finns och jag hoppas att viljan också finns.

Lite blandat

Långlöpare har lite senare viloperiod än arenafriidrottare. Många lägger Lidingöloppet som sin sista viktiga tävling, även om säsongen håller på någon månad till. Resan till Lidingölopp var som vanligt välarrangerad och trevlig på alla vis. Här får vi tacka Lennart för hans ouslinliga energi vad

Fortsättning på sidan 28

Resultatbörsen



Vikingaruset Uddevalla 2002-08-21

Män 10,2 km, delt. 29

1 Stellan Olsson Uddevalla SK	37.57
5 Kenneth Örtendahl 59	39.14

Kalasloppet 2002-08-17

Män 10 km, fullf. 180

1 Christian Karlsson Hälle	32,01
18 Tommy Lindgren 49	40,13
19 Ola Sjöholm 70	40,14
21 Thomas Meyer 67	41,08
24 Glenn Gustavsson 65	41,27
35 Patrick Reims 61	43,46
67 Kenneth Örtendahl 59	47,34
88 Göran Johansson 41	49,53
110 Per-Erik Melander 44	52,44

Damer 10 km, fullf. 80

1 Camilla Andersson Falkenbergs IK	37.36
7 Ann Hilbert 67	45.29
19 Rebecka Rellmark 66	54.56

Damer 5 km, fullf. 62

1 Dorothea Carlsson IF Kville	18.54
5 Julia Selander 88 Sävedalens AIK	26.06

Öxabäckslöppet 2002-08-17

Män elit, 8 km delt 3

1 Jonas Karlsson Trollhättans IF	30.46
2 Mikael Bergstedt 69	32.28
3 Jesper Grönlund 76	34.26

Tjej Åttan

K-elit, delt 3

1 Lubov Pospeshina IFK Skövde	34.26
2 Marie Öresjö 76	37.20

Oxelöppet 2002-08-17

Män elit, 10 km

1 Mbusya Augustus Kenya	29.24
26 Lennart RP Hansson 53	46.08

Sävedalens Hösttävlingar Vallhamra IP 2002-08-20

M-40 800 m, delt 5

1 Kjell Selander 55	2.17.5
---------------------	--------

M-40 200 m, delt 2

1 Kjell Selander 55	28.64
---------------------	-------

Edet Runt 2002-08-24

Män tävl. klass, 11 km, delt 14

1 Fernando Dinis Mölndals AIK	38.31
13 Ingemar Henriksson 50	52.21

Flickor 12 2,2 km, delt 23

1 Elinor Wressel SK Granan	8.46
14 Linn Holmström 91	11.35

Landskrona Marathon 2002-08-25

1 Tomas Persson 79 Lund	3.05.16
-------------------------	---------

M-35, delt 2

1 Glenn Gustavsson 65	3.24.23
-----------------------	---------

M-45, delt 9

1 Gert-Inge Tapper 57 Björnstorp IF	3.13.54
8 Staffan Malmberg 54	3.52.52

M-55, delt. 5

1 Olle Rundberg 47 IK Granit	3.22.08
2 Frank Brodin 43	3.52.52

M-60, delt 8

1 Hugo Liss 42 Örebro AIK	3.33.33
4 Lennart Bengtsson 42	4.25.18
7 Jan Krantz 42	4.51.00

Skatåsstafetten 2002-08-29

Herrar 4x2,5 km

1 Mölndals AIK	31.42
----------------	-------

2 Solvikingarna lag 1

32.05

Mattias Lundblad/Stefan Lemurell/Anders Larsson

Tommy Bäckström

3 Solvikingarna lag 2

32.07

Mikael Broms/Lasse Hilmerston/Claes Trané

Federico Hernandez

14 Solvikingarna lag 3

38.42

Rolf Wallin/Olle Malmring/Frank Brodin

Jan-Ove Tallberg

Damer 3x2,5 km

1 Beauty Dolls Sävedalens AIK	28.36
-------------------------------	-------

2 Solvikingarna

31.15

Marie Öresjö/Malin Lemurell/Ann Hilbert

Oslo Halvmarathon 2002-09-07

M 40-44, delt 160

1 Petter Antonsen SK Vidar	1.06.17
20 Kenneth Örtendahl 59	1.25.37

M 45-49, delt 145

1 Mons Bale Balestrand IL	1.11.20
7 Lennart R.P Hansson 53	1.23.38

S:t Erikslöppet Halvmarathon 2002-09-08

1 Augustus Mbusya 77 Kenya	1.05.01
62 Patrik Nyström 70	1.18.50
89 Federico Hernandez 68	1.21.20

Järnvägsloppet, Karlshamn. Veteran SM halvmarathon 2002-09-08

1 1/35 Christer Ryman 66 Skillingaryds FK	1.17.05
---	---------

M-65, delt 5

1 Gösta Bengtsson 36 LK Myran	1.35.49
4 Kjell Augustsson 36	1.47.14

Hisingsrundan 2002-09-14

Damer elit 8 km, delt 9

1 Karin Swenson Flemingsbergs SK	30.46
9 Liselotte Königsson 64	36.25

Män elit 8 km, delt 20			2673 Göran Johansson 41	2.48.04
1 Jan Swenson Flemingsbergs SK	25.27		3930 Per-Erik Melander	3.01.43
5 Federico Hernandez 68	27.50		4599 Bengt-Inge Larsson 66	3.08.26
13 Kenneth Örtendahl 59	29.21		4642 Peter Buch 62	3.12.02
15 Glenn Gustavsson 65	30.11		4828 Olle Malmring 71	3.15.19
20 Bengt-Inge Larsson 66	38.58			
Män motion, delt. 126			Damer 30 km, fullf. 1220	
1 Markus Linder	28.49		1 Lena Gavelin Jamtrennarna Östersund	1.53.13
5 Jakob Karlsson 77	29.54		31 Filippa Odelstierna 70	2.24.57
10 Jan-Ove Tallberg 63	31.26		37 Charlotte Lindstedt 66	2.27.56
11 Göte Berglund 50	31.35		377 Juana Estrada 65	3.00.09
44 Göran Johansson 41	35.24		398 Anneli Lund 58	3.01.18
66 Per-Erik Melander 44	37.18			
80 Mikael Königsson 62	39.02		15 km M-50, fullf. 509	
96 Tommy Strauss 45	40.51		1 Per-Gunnar Överland Norge	58.06
			58 Rolf Wallin 50	1.08.36
			30 Roger Carlsson 42	1.25.20
DM 10000 m Slottsskogsvallen 2002-09-17			Gråboloppet 10 km 2002-10-05, fullf. 37	
Herrar A-final			1 Mats Johansson Gråbo	34.22
1 Anders Soovik 76 Mölndals AIK	32.56.9		2 Tommy Bäckström 58	34.45
3 Stefan Lemurell 68	33.29.8		8 Federico Hernandez 68	38.01
4 1/M-40 Tommy Bäckström 58	33.58.0		12 Mikael Bergstedt 69	39.27
5 Jonas Carlsson 71	35.00.7		16 Klas Östbye 74	40.45
10 1/M-35 Anders Hansson 63	36.32.1		21 Frank Brodin 43	42.32
			26 Ingemar Henriksson 50	44.10
			36 Tommy Strauss 45	55.25
B-final			Flickor 12 år 2,5 km, fullf. 60	
4 Rolf Andersson 54	38.42.8		20 Linn Holmström 91	13.36
7 Glenn Gustavsson 68	39.27.4			
8 1/M-55 Kent Wägdahl 47	39.37.2			
13 1/M-65 Kjell Augustsson 35	44.10.0			
Skräcklanmaran Vänersborg 2002-09-21			Göteborgs Marathon 2002-10-12	
1 M35 Reima Hartikainen IFK Skövde	2.48.27		M-Sen, delt 5	
			1 Federico Hernandez 68	3.10.11
M-55			M-35, delt 9	
1 Ronny Båts TIF	3.09.03		1 Mikael Broms 67	2.58.49
3 Peter Hansen 47	3.15.49		6 Mats Perélius 63	3.44.27
4 Frank Brodin 43	3.24.30			
11 Bosse Holm 45	4.25.40		M-40, delt 7	
			1 Tommy Bäckström 58, totalseger	2.43.30
M-60			5 Magnus Lund 60	3.36.34
1 Hugo Liss Örebro AIK	3.24.35			
4 Lennart Bengtsson 42	4.13.18		M-45, delt 5	
			1 Björn Gjerde 55 BUL Norge	2.54.12
Lidingöloppet 2002-09-28			2 Erik Skoog 53	3.02.52
Män 30 km, fullf. 6890			M-50, delt 15	
1 Agustus Mbusya Kenya	1.36.51		1 Gunnar Björn Solfeld 49 Norge	2.59.49
42 Tommy Bäckström 58, pers	1.52.02		4 Torsten Olsson 51	3.23.45
65 Stefan Lemurell 68 pers	1.55.07			
129 Anders Larsson 72	2.00.42		M-55, delt 10	
230 Federico Hernandez 68	2.07.37		1 Peter Hansen 47	3.11.37
232 Lars Hilmeresson 65	2.07.42		3 Frank Brodin 43	3.19.49
246 Thomas Jonsson 67	2.08.06			
326 Lars Lundsjö 62	2.11.12		M-60, delt 3	
341 Lennart R.P Hansson 53	2.11.51		1 Rolf Lindesfelt 40	3.40.25
405 Roine Svingen 66	2.13.41		2 Jan Krantz 42	4.23.51
426 Rolf Andersson 54	2.14.12		3 Lennart Bengtsson 42	4.23.52
486 Roger Antonsson 39, 63-årsrekord	2.15.40			
540 Tomas Lind 65	2.17.32		Herrar DM för Göteborg	
668 Glenn Gustavsson 65	2.21.50		M-35	
695 Anders Höglund 74	2.21.57		1 Mikael Broms 67	2.58.49
1038 Henrik Junkell 72	2.28.13		2 Mats Perélius 63	3.44.27
1136 Frank Brodin 43	2.29.25			
1369 Kjell Selander 55	2.32.30		M-40	
1544 Håkan Johansson 56	2.34.56		1 Tommy Bäckström 58	2.43.30
1592 Mats Perélius 63	2.35.41		2 Magnus Lund 60	3.36.34
1832 Gunnar Olsson 46	2.38.47			
1855 Bertil Fritzell 49	2.39.02			
1944 Mats Pettersson 74	2.39.50			
2562 Kjell Augustsson 36	2.46.57			

M-45
1 Erik Skoog 53 3.02.52

M-50
1 Björn Sunesson 48 Majornas IK 3.04.22
2 Torsten Olsson 51 3.23.46

M-55
1 Peter Hansen 47 3.11.37
2 Frank Brodin 43 3.19.49

M-60
1 Rolf Lindesfelt 40 3.40.25
2 Jan Krantz 42 4.23.51
3 Lennart Bengtsson 42 4.23.52

Lagtävling Marathon, delt 5 lag
1 Solvikingarna (Bäckström Broms Skoog) 8.45.11
2 Solvikingarna (Hernandez Hansen Brodin) 9.41.37
3 Majornas IK(Sunesson Reimegård Simann) 10.29.29
4 Solvikingarna (Olsson Lund Lindesfelt) 10.40.45
5 Solvikingarna (Perélius Krantz Bengtsson) 12.32.10

Herrar halvmarathon, delt 75
1 Stefan Lemurell 68 1.16.08
5 Anders Hansson 63 1.20.52
7 Mattias Lundblad 74 1.21.05
9 Lennart Hansson 53 1.24.34
10 Dan Bengtsson 84 1.25.27
13 Rolf Wallin 50 1.27.03
32 Håkan Johansson 56 1.37.57
49 Lennart Kristiansson 32 1.44.55

Damer halvmarathon, delt 21
1 Karin Swenson 68 Flemingsbergs SK 1.29.36
7 Anna-Karin Gärdebäck 60 1.43.18

Växjö Marathon 2002-10-19
1 M-Sen Joel Johansson MAI 2.42.09

M-35, delt 10
1 Jörgen Nilsson Heleneholms IF 2.59.35
7 Bengt-Inge Larsson 66 4.40.33

M-55, delt 14
1 Christer Berg Arvika LK 3.21.59
2 Frank Brodin 43 3.23.13
11 Bosse Holm 45 4.50.45

M-60, delt 5
1 Hugo Liss Örebro AIK 3.32.38
2 Jan Krantz 42 4.11.34

Billingehusloppet 2002-10-27

M-Sen, delt 19
1 Magnus Bergman Enhörna IF 33.06
11 Jonas Carlsson 71 39.52

M-35, delt 7
1 Reima Hartikainen IFK Skövde FI 37.50
4 Lars Lundsjo 62 41.50

M-40, delt 22
1 Torbjörn Svenningsson Mullsjö SOK 37.54
4 Tommy Bäckström 58 39.23
15 Sten Thunberg 60 45.32
20 Göran Wiemerö 59 48.58
21 Mikael Nilsson 56.55

M-45, delt 12
1 Anders Davidsson IK Wilske 39.33
7 Rolf Andersson 54 45.05

M-50, delt 14
1 Staffan Sandberg IF Göta FI 40.20
8 Rolf Wallin 50 44.37
13 Ingemar Henriksson 50 49.46

M-55, delt 14
1 Sture Axén 43 IFK Skövde FI 41.38
4 Frank Brodin 43 45.41
6 Gunnar Olsson 46 48.55
12 Per-Erik Melander 44 55.58
13 Tommy Strauss 45 59.51
14 Hans Öberg 45 59.53

M-60, delt. 10
1 Pentti Hulkkonen Istrums SK 46.39
9 Göran Johansson 41 53.20

K-Sen, delt 5
1 Marie Söderström-Lundberg Hässelby SK 37.48
4 Marie Öresjö 76 50.13

K-35, delt 4
1 Juana Estrada 65 50.27
3 Liselott Königsson 64 52.20

K-40, delt 5
1 Annica Wernersson Lidköpings IS 43.59
5 Helen Nordlander 62 1.05.28

Frankfurt Marathon 2002-10-27
1 Eliud Kerling Kenya 2.12.23
117 Federico Hernandez 68 2.52.13

Finalloppet 2002-11-02
Män elit 18,8 km
1 Said Regragui IK Tiwaz 1.02.03

M-35, delt 17
1 Lars Andervang IK Ymer 1.12.17
4 Anders Hansson 63 1.15.47
8 Tomas Lindh 65 1.20.50

M-40, delt 10
1 David Cooper 61 1.15.25
4 Kenneth Örtendahl 59 1.21.39

M-45, delt12
1 Oriano Chelini GK Steget 1.15.16
7 Kjell Selander 55 1.29.20
8 Håkan Johansson 56 1.30.03

M-50, delt13
1 Curt Borglund Högsbo AIK 1.15.50
3 Rolf Wallin 50 1.22.35
11 Ingemar Henriksson 50 1.31.15
12 Ernst Knutsen 51 1.32.51

M-55, delt12
1 Jack Grönros OK Alehof 1.21.17
2 Frank Brodin 43 1.26.50
5 Gunnar Olsson 46 1.31.37

M-mot, delt 104
1 Staffan Sandberg Hydro Polymers FF 1.14.37
69 Torbjörn Jacobsson 1.41.28
99 Kurt Karlsson 32 1.55.26

Tjärnrundan 8,8 km		6 Gunnar Olsson	52.33
Kvinnor elit		14 Hans Öberg	1.01.50
1 Mia Larsson Hälle IF	32.23	15 Tommy Strauss	1.03.18
K-35, delt 4		8 km	
1 Jennie Mattsson IF Kville	36.39	H65, fullf 6	
2 Juana Estrada 65	40.50	1 Kjell Augustsson	35.22
Män delt 28		H70, fullf 7	
1 Tobias Lundvall Sävedalens AIK	28.27	1 Lennart Kristiansson	38.10
19 Tommy Jacobsson 49	44.02	3 Kurt Karlsson	42.21
23 Hans Öberg 45	47.23		
M-60 Tjärnrundan, delt 17		K30, fullf 4	
1 Erkki Huhtaniemi SOK Knallen	38.42	1 Lena Hilmersson Göteborgs skidklubb	31.55
3 Kjell Augustsson 36	40.26	2 Cecilia Gabriellii	35.15
Pojkar 18, delt 6		K35, fullf 5	
1 Jonny Jonasson Hälle IF	31.57	1 Juana Estrada	34.59
5 Dan Bengtsson 84	35.03		
M-mot, delt 97		D40, fullf 6	
1 Johan Lundahl SAIK	32.09	1 Ursula Eriksson Telia IF	34.32
5 Klas Östbye 74	36.15	2 Ann Eriksson	41.32
53 Göran Johansson 41	45.00		
58 Per-Erik Melander 44	45.37	DJ19, fullf 6	
75 Tommy Strauss 45	49.34	1 Anna Hallberg Majornas IK	33.29
		5 Julia Selander	37.13
Pojkar 10 Minibanan 2060 m, delt 21		Klubbmästerskap 10000 m/5000m bana 2002-09-03	
1 Julius Strömberg Vänersborgs SK	8.44	Herrar 10000 m	
17 Fabian Feiff 93	11.15	1 M35/1 Tommy Bäckström 58	33.15,6
Skovmarathon Hilleröd Danmark 2002-11-03,		2 M-Sen/1 Stefan Lemurell 68	34.16,6
Män, delt 81		3 M-Sen/2 Anders Larsson 72	35.01,6
1 Mikael Andersen SÖAM Danmark	2.49.23	4 M-Sen/3 Jonas Carlsson 71	35.23,7
52 Frank Brodin 43	3.55.59	5 M35/2 Mikael Broms 67	35.55,5
67 Jan Krantz 42	4.20.19	6 M35/3 Lars Hilmersson 65	36.12,9
71 Bosse Holm 45	4.27.17	7 M-Sen/4 Mattias Lundblad 74	36.29,4
Åkes poängterräng, Trollhättan 2002-11-10		8 M-Sen/5 Federico Hernandez 68	36.43,5
7,8 km terränglöpning med fem inlagda stationer		9 M45/1 Lennart Hansson 53	37.25,3
och handicapsystem, 285 fullf.		10 M35/4 Lars Lundsjo 62	37.38,3
1. Lars Olandersson Ryda SK	307,7 poäng	11 M35/5 Thomas Meyer 67	37.58,2
27 Annika Kihlström	258,9	12 M35/6 Magnus Lund 60	38.40,3
31 Lennart Hansson	256,7	13 M35/7 Håkan Palmqvist 64	38.44,3
36 Mattias Lundblad	253,7	14 M45/2 Rolf Andersson 54	38.49,1
161 Jesper Grönlund	192,7	15 M45/3 Göte Berglund 50	39.09,4
Korploppet 2002-11-10, 12 km		16 M55/1 Kent Wägdahl 47	39.18,3
M-Sen, fullf. 16		17 M-Sen/6 Jakob Karlsson 77	39.29,4
1 Anders Soovik Kungälv VA teknik	40.24	18 M35/8 Glenn Gustavsson 65	39.34,3
3 Klas Östbye	47.44	19 M55/2 Peter Hansen 47	39.35,5
M35, fullf 6		20 M35/9 Tomas Lindh 65	39.40,2
1 Kent Davidsson SKF FK	44.43	21 M45/4 Rolf Wallin 50	40.32,1
2 Robert Bergman	51.10	22 M55/3 Frank Brodin 43	40.47,7
M40, fullf 8		23 M45/5 Torsten Olsson 51	41.19,2
1 Magnus Lund	47.37	24 M45/6 Claes Trané 49	41.57,1
M45, fullf 13		25 M-Sen/7 Olle Malmring 71	42.48,9
1 Stefan Jingholt Bollebygds IF	44.47	26 M-Sen/8 Mikael Grahn 71	43.43,7
3 Kjell Selander	49.14	27 M55/4 Mikael Wågström 45	44.06,2
M55, fullf 15		28 M65/1 Kjell Augustsson 36	44.09,7
1 Jan Soovik Göteborgs hamn	45.34	29 M65/2 Lennart Kristiansson 32	46.21,2
2 Peter Hansen	48.00	30 M55/6 Gunnar Olsson 46	46.54,6
3 Frank Brodin	49.45	31 M-Sen/9 Per Holmqvist 83	47.98,5
		32 M55/7 Tommy Strauss 45	53.40,0
		Damer 5000 m	
		1 K-Sen/1 Filippa Odelstierna 70	21.49,1
		2 K35/1 Anna-Karin Gärdebäck 60	22.19,8
		3 K35/2 Lena Linder 49	22.34,0
		4 K35/3 Juana Estrada 65	22.51,4
		5 K-Sen/2 Julia Selander 88	23.24,3
		Lena L flyttad från K45 till K35 p.g.a ensam i klassen	

Klubbmästerskap 10 km terräng 2002-09-24**Herrar**

1 M35/1 Tommy Bäckström 58	35.51
2 M-Sen/1 Stefan Lemurell 68	36.02
3 M-Sen/2 Jonas Carlsson 71	36.58
4 M35/2 Mikael Broms 67	37.34
5 M-Sen/3 Mattias Lundblad 74	37.53
6 M35/3 Lars Bengtsson 63	38.12
7 M-Sen/4 Federico Hernandez 68	38.22
8 M35/4 Lars Hilmersson 65	38.31
9 M35/5 Anders Hansson 63	38.40
10 M35/6 Lars Lundsjo 62	39.47
11 M35/7 Tomas Lindh 65	40.21
12 M45/1 Lennart Hansson 53	40.27
13 M-Sen/5 Dan Bengtsson 84	40.49
14 M35/8 Roine Svingen 66	40.52
15 M35/9 Magnus Lund 60	41.02
16 M-Sen/ 6 Jakob Karlsson 77	41:06
17 M45/2 Rolf Andersson 54	41.17
18 M55/1 Kent Wägdahl 47	41.56
19 M45/3 Tommy Lindgren 49	41.58
20 M-Sen/7 Klas Östbye 74	42.47
21 M45/4 Rolf Wallin 50	43.30
22 M35/10 Jan-Ove Tallberg 63	43.38
23 M55/2 Frank Brodin 43	44.19
24 M-Sen/8 Jakob Sellberg 68	44.36
25 M-Sen/9 Olle Malmring 71	44.49
26 M-Sen/19 Mikael Grahn	45.21
27 M35/11 Robert Bergman 64	46.06
28 M-Sen/11 Torbjörn Jacobsson 71	46.41
29 M45/5 Ingemar Henriksson 50	47.25
30 M55/3 Gunnar Olsson 46	47.37
31 M55/4 Kjell Augustsson 36	49.39
32 M45/6 Miguel Rodriguez-A 51	50.09
33 M-Sen/12 Per Holmqvist 83	51.36
34 M55/5 Per-Erik Melander 44	51.47
35 M35/12 Jan Back 65	51.57
36 M35/13 Bengt-Inge Larsson 66	51.58
37 M35/14 Mikael Königsson 62	53.55
38 M55/6 Tommy Strauss 45	59.24
Kjell A flyttad från M65 till M55 p.g.a ensam i klassen	

Damer

1 K-Sen/1 Emma Rooth 75	42.50
2 K35/1 Liselotte Königsson 64	49.42
3 K35/2 Anna-Karin Gärdebäck 60	50.27
4 K35/3 Lena Linder 49	50.51
Lena L flyttad från K45 till K35 p.g.a ensam i klassen	

Fältstafetten 2002-09-22

Män seniorer Firma och klubbtag	Sträckt看	Totalt
1 IF Kville		27.22

8 Solvikingarna

1 Löpning 735 m Anders Larsson	2.04	
2 Rodd Olle Malmring/Lars Hilmersson	4.30	6.34
3 Löpning 600 m Jonas Carlsson	1.58	8.32
4 Cykel Mattias Lundblad	9.30	18.02
5 Hinder Jesper Grönlund	2.08	20.10
6 Granat Lennart Jansson	1.57	22.07
7 Löpning 2150 m Mikael Broms	7.58	30.05

Män Veteraner Firma och klubbtag

Sträckt看	Totalt
1 Tosslandapojkarna	29.35

2 Solvikingarna

1 Löpning 735 m Hans Jununger	2.02	
2 Rodd Lennart Hansson/Tommy Strauss	4.34	6.36
3 Löpning 600 m Magnus Lund	2.20	8.56
4 Cykel Mikael Broms	10.52	19.48
5 Hinder P.A Bäcklund	2.13	22.01
6 Granat Lennart Jansson	0.45	22.46
7 Löpning 2150 m Tommy Bäckström 7.54		30.40

Damer

Sträckt看	Totalt
1 Göteborgs Polismäns IF	33.54

9 Solvikingarna

1 Löpning 735 m Lotta Olofsson	2.30	
2 Rodd Annelie Lund/Lotta Hallenberg	6.43	9.13
3 Löpning 600 m Julia Selander	2.31	11.44
4 Cykel Liselott Königsson	10.40	22.24
5 Hinder Emma Rooth	2.43	23.07
6 Granat Juana Estrada	1.47	26.54
7 Löpning 2150 m Anna-Karin Gärdebäck	10.42	37.36

Newline Off Road Duathlon 2002-10-06**Herrar motion**

	Löpning 2,5 km	Cykling 10 km	Löpning 2,5 km	Totalt
1 Björn Andersson Team Racerdepån	6.28	20.46	6.57	34.11
14 Lasse Feiff 61	8.50	24.22	9.03	42.15

Knattar 7-12 år

	Löpning 250 m	Cykling 1 km	Löpning 250 m	Totalt
1 Alexander Johansson				7.15
2 Fabian Feiff 93				7.40

Herkules Stordåd Triathlon 2002-08-11**Damer**

	Simning	Cykel	Löpning	Totalt
1 Elisabeth Formont Göteborg	7.55	38.31	23.54	70.20
4 Liselott Königsson	8.00	40.27	23.49	72.16
7 Marie Öresjö	6.07	45.25	23.47	75.17
8 Malin Lemurell	9.22	43.03	25.28	75.53
12 Anna-Karin Gärdebäck	7.42	49.01	24.04	80.49

Herrar

1 Stefan Lemurell	7.26	36.28	17.41	61.35
2 Mikael Broms	6.54	36.09	18.44	61.47

Fortsättning från sidan 22

det gäller lekar och andra arrangemang och jag tror att alla trivdes. Trivdes gjorde alla våra duktiga löpare, men det kommenteras på annat håll i denna tidning. Bra prestationer överlag. Hårdsatsande Federico tog alla andra lopp under hösten som uppladdning inför Frankfurt Marathon, där han belönades med en mycket bra tid. Tommy sänkte sitt årsbästa på distansen avsevärt på vårt eget maraton och Rolf Wallin lyckades på senhösten hitta den form som aldrig ville upphittas på vårkanten.

September var Rolf Anderssons månad och Lidingö-loppsinsatsen hade föregåtts av nytt pers på 10000m i samband med tävlingar på Vallen. Magnus Lund gick ut för hårt på Lidingö, men vann sin klass i Korploppet och blir allt bättre.

Juana utnämndes till vinnare i Finalloppet, men fråntogs titeln efter en stunds genomläsning av startlistor och måltider. Jennie Mattsson vann istället. Vinster i såväl Billingehuslopp som Korplopp visar på mycket god form för Juana på senhösten. Frank är också gott gåendes (springandes) och lägger till ena maratonloppet efter det andra till sin digra meritlista. Han gjorde oerhört väl ifrån sig på Lidingöloppet och Finalloppet och krossade den 11 år yngre skribenten.

Charlotte, som inte tränar ihjäl sig, passerade mig med ett uppmuntrande tillrop på Lidingö och gjorde ett kanonlopp. Filippa var ännu vassare och framstår som klubbens bästa kvinnliga löpare jämte Emma Roth, som ju tävlar för Brittatorp.

Till sist

Ullevi FK har fått en mängd nya löpare från bland annat Hälle och Kongahälla. Curt-Roland Ljung förfogar nog över stans bästa löparklubb för närvarande. Från SAIK:s träningsgrupp har Thomas Johansson (löparhögskolan i Borlänge) och Mikael Bergrant (USA) tillfälligt flyttat. Jonas Hagelin har lagt skorna på hyllan efter problem med sjukdomar. Han syns dock i Löp & Sko Kliniken. Mölndals AIK har en minimal långlöpartrupp och tränande Mats Erixons jobb på New Balance tar mycket tid. Här kan vankas överraskningar. Mats son tränar nu för fullt med MAIK och "verkar vara bäst på löpning" enligt Mats. Middelsohn, Erik, har sina paradgrenar i spjut och tresteg. Ännu!

Till Kville går Göteborgs bästa maratonlöpare, Jan Swensson med hustru Karin.

Lördagsspisen i Skatås är nu att likna vid landslagssamlingar med Hällelöpare, Ulleviiter, Kvilleiter och annat löst folk jämte "arrangerande" SAIK. Dock finnes alltid plats för hågade solvikingar.

Tio är det antal medaljer en frisk Tommy kan ta vid alla SM-tävlingar nästa år.

Mäster Svenns backträningar äger rum måndagar och fredagar i två månader framåt.

Ett träningsläger på hemmaplan står också på schemat.

Högsbo har fått en väl fungerande hemsida - www.hogsboaik.com.

Webbmaster är Martin, som nästa år kan ligga jämsides med våra bästa löpare. Pojken (29 år) är bördig från Lidköping.

**En riktigt God Jul och en god Sylvester
tillönskas er alla**

Från Kjell Selander

Solvikingarnas sponsorer



TAGENE BYGG- & INDUSTRISTÄLLNING AB
031-50 03 60

