

Solvikingen

Nr 4, 2009, årg. 47



Starten har gått för den trettiofemte Göteborg Marathon. På premiärloppet, som då gick på Hisingen, var det första gången en rullstolsburen deltog i ett lopp för löpare.

Årsmötet 2010

onsdagen den 10 februari kl 18.00
i klubbstugan med förtäring.
Dagordningen på sidan 7.

Sylvesterloppet

avgörs traditionsenligt på nyårs-
afton med start på Heden klockan
12.00. Utförligare information på
sidan 14.

Medlemsmöte

söndagen 24/1 kl. 09.30 i stugan.

S
o
l
v
i
k
i
n
g
e
n

önskar sina
läsare

God Jul o
Gott Nytt
År.

Välkommen

till Lussekväll efter träningen
torsdagen den 10 december. (i det fall
tidningen kommer ut efteråt hoppas red. att ni
som var där haft en trevlig kväll).



Ordförandens rader

Nu lackar det mot jul och vi kan lägga 2009 års träningar, tävlingar, arrangemang och engagemang till ett händelserikt bokslut för Solvikingarna. Styrelsen har haft fullt fokus mot "projekt stugrenovering" dagsläget kan du läsa mer om i tidningen. Vi har även arbetat med utveckling av våra egna tävlingar, arbetat fram en antidopingpolicy, som ska presenteras på nästkommande medlemsmöte i januari.

Jämställdhetstankar har löpt som en röd tråd i vårt styrelsearbete. Som ett kul resultat av detta tänk kan nämnas att vi hade herrar från styrelsen som bjöd på utsökt lunch på ett medlemsmöte och kvinnlig medlem som fick äran att för första gången sitta vid dataregistreringen för efteranmälan till Genrepet. Vi har lyckats väl med vår jämställdhet även på lite tyngre poster, såsom i styrelsen, valberedningen men inte minst i tränargruppen. Vårt arbete har blivit uppmärksammat inom GFIF, vilket i sig är väldigt trevligt.

2009 har också bjudit på många fina resultat och härliga prestationer för många medlemmar. Vad jag tycker har varit extra kul är de maratonlopp som flera medlemmar har ställt upp på inom Sverige och runt om i världen. Det har bidragit till en extra god känsla av gemenskap och engagemang i träning som resmål. Målsättning med deltagande är olika för några av oss och det är det som är charmen och avsikten med vår breda verksamhet, att man som Solviking kan vara med på sina egna villkor. Vill gärna nämna några fantastiska resultat om har gjorts av bl a Göran Sander och Jaana Jobee i Frankfurt, Bibbi Lind i New York, Ingela Berrum i Sthlm, Lars-Åke Johansson och Anders Björkqvist i Barcelona. Varför inte göra som fyra damer i klubben gjorde inför Sthlms maraton, genomföra loppet med bravur för att sedan passa på att fira sina jämna födelsedagar. Mycket går att kombinera för den hängivna löparen. Världen är full med lopp som kan kombineras med upplevelser!

Vill gärna uppmärksamma vår tränargrupp som fungerar ypperligt med det tränarutbud vi har fem dagar i veckan. Det finns alltid tränare på alla pass året om som planerar och anpassar tränarupplägget för varje grupp. Tack ska ni ha för engagemang och kunskap ni gör en FANTASTISK insats.

Hyllningarna går även vidare till vår kanslist tillika vaktmästare och allt i allo Kent. Han sköter om Solvikingarna med all tänkbar service, vilket emellanåt är lätt att ta för givet men som verkligen förtjänar att uppmärksammas.

Avslutar med att önska dig en

God Jul och Gott Nytt År

Din ordförande

Helén Axelsson



Solvikingen

Ansvarig utgivare: Gunnar Olsson
Redaktör Kurt Karlsson
Blåmusslegatan 6 426 79 Västra Frölunda
Telefon: 031-29 43 38
E-post: kurten@telia.com
Tryck: Combi-Tryck HB

Solvikingarna

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

Kansli

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

Ordförande: Helén Axelsson

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

Vice ordförande: Magnus Andersson

Övre Hallegatan 38
417 13 Göteborg. Tel: 031-22 31 10
ulla.carlshamre@telia.com

Sekreterare: Stefan Litzén

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

Kassör: Gunnar Hedlund

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

Ledamöter:

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

Bibbi Lind

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

Sten Thunberg

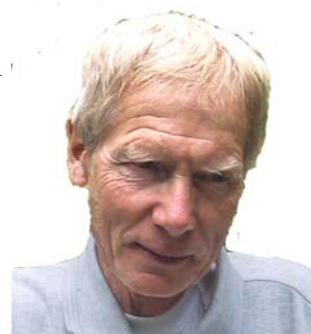
Kroklyckan 1
433 69 Sävedalen. Tel: 031-266284
sten.thunberg@comhem.se

Resultatarkivarie: Kent Johansson

Solvikingen

återkommer med nästa nummer i början av mars. Material till tidningen skall vara inlämnat senast söndagen den 21 februari antingen till Kent i stugan eller till kurten@telia.com

**Väldigt
välkomna.**





Grattis på
födelse-
dagen!

65 år 2 febr.	Kirsten Bergström
60 år 19 dec. 3 febr.	Torgny Karlsson Lena Fritzell
55 år 6 dec. 21 dec. 24 jan.	Karin Johansson Dan Sjölander Anders Larsson
50 år 22 dec. 13 jan. 24 jan.	Ulf Johansson Marcus Käppi Christer Fredriksson
45 år 18 jan. 2 febr. 13 febr.	Per-Arne Kindberg Jan Wilderöth Tomas Lindh
40 år 10 jan. 13 jan.	Jonas Kallander Patric Alm
35 år 10 dec. 9 febr. 11 febr.	Andreas Magnusson Ronnie Jönsson Ann Hammarstedt
30 år 8 dec. 26 jan.	Jonas Birgersson Meta Bergman
25 år 3 febr. 21 febr.	Josefin Andersson Lisbeth Karltorp
10 år 26 dec.	Elin Wallin

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



Gunnar
grunnar:

Kortbyxor i
november?

Ja vadå? Du måste
ha ett öga på termo-
metern och inte båda
i almanackan.



Agneta Larsson, Anders Lilja, Andreas Hamnebo, Anna Aspling, Annette Lundgren, Annika Green, Björn Lindblad, Börje Berneblad, Carina Cametor, Christer Ingelsten, Emil Bergsten, Emma Tingberg, Greger Andersson, Heleen Frings, Isabel Osorio Sondell, Jeanette Pettersson, Jenny Norlin, Joakim Pauli, Joel Berge, Josef Larsson, Kent Vokstrup, Krister Stoltz, Lena Björkman, Linda Olofsson, Linda Rönnblom, Malin Gustafsson, Maria Strandh, Martin Männer, Mattias Hogland, Ola Hultkrantz, Patrik Nilsson, Patrik Westersund, Per-Arne Kindberg, Peter Pipkorn, Simon Larsson, Sofia Johansson, Teija Ström, Theresa Meijer och Ulrika Löfgren.

Medlemsinfo

Observera att alla medlemmar förväntas ställa upp minst en gång per år som funktionär i någon av våra öppna tävlingar Vårtävlingarna, Skatås genrep, Midnattsloppet, Göteborg marathon eller Sylvesterloppet. Kvalificerande är också våra fyra klubbmästerskap och Göteborgs friidrottsförbundsarrangemang, t ex Göteborgs Varvet.

Du vet väl att du kan lägga in en bild i medlemsregistret? Gör det, c:a 260 medlemmar finns redan vilket underlättar identifiering. Alla som betalar medlemsavgiften före årsskiftet kommer att premieras.

Nya medlemmar

uppmuntras ändra klubb till Solvikingarna om ni redan är anmälda till t ex Göteborgs Varvet och Stockholm marathon. Kontakta arrangören eller gör ändringen direkt på deras hemsida.

Medlemsantal

Vid presstopp 405 inklusive familjemedlemmar.

Veckans profil

De flesta vet det säkert och jag skrev det i profilrutan för några månader sedan men någon kanske fortfarande undrar vem som väljer veckans profil och efter vilka kriterier.

För tillfället är det jag, d v s som väljer. Kriterierna är inte entydiga men det ska vara någon som utmärkt sig, gärna genom bra löparprestationer men som också är aktiv i klubbverksamheten. I styrelsen, tränargruppen eller någon annan funktion som kräver engagemang och kontinuitet. En variation mellan män och kvinnor är naturligtvis önskvärt samt att vederbörande har en bild i sin profil annars blir det tomt. Dessutom ska samma person inte förekomma för ofta och därigenom blockera andras förtjänster.

I stora tävlingar görs ofta många bra prestationer men bara en kan bli den veckans profil. Så kom det sig att jag valde Robert Oldén efter Frankfurt eftersom Göran Sander och Jaana Jobe redan vederfarits äran.

Ingen kan överblicka allt som sker så tips på förtjänta medlemmar mottages, särskilt nu när vi går in i en period (nästan) utan tävlingar.

Gunnar



Träna med oss

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

Måndag 17:30-18:30 Nybörjargrupp: Fokus på löpskolning, teknik, varvat med smidighet, styrka, Löpning av varierande slag ex intervaller, backträning. Vissa måndagar gemensam träning med fortsättningsgruppen.

Måndag 17:30-18:30 Fortsättningsgruppen: Fokus på lite tuffare träning med intervaller och backträning, styrka och spänst samt löpskolning.

Tisdag 18:00-19:30 Tävlingsgruppen:

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

Tisdag 18:00-19:30 Tävling snabbare:

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

Vissa tisdagar gemensam träning med tävlingsgruppen.

Torsdag: 18:00-19:30. Snabbdistans 60-75 min. Vi delar upp oss i 5-6 olika grupper

Efter ambition och löpförmåga.

Från > 4:00min/km-4:30min/km-5:00 min/km-5:30min/km-6:00min/km.

Lördag 10:00-12:00 2 timmar LSD (lång sakta distans) i lugnare tempo, ca 6:30 min/km.

Vissa **Lördagar** har vi också 90 min LSD. Kontrollera i Gästboken på hemsidan.

Söndag 10:00-12:00 LSD i två timmar i cirka 5.20 - det blir ca 22 km

Söndag 09:00-12:00 LSD (lång sakta distans) i tre timmar i cirka 5.20 tempo, det blir ungefär 33 kilometer. För dig som funderar på maraton. Ej varje söndag. Kontrollera i Gästboken på hemsidan (om du men ingen annan är på plats: spring 50 min och följ sedan med 2-timmarsgruppen)

Bilder på alla våra tränare finns på hemsidan.

Icke medlemmar är välkomna att prova på, bara att dyka upp. I stugan finns möjlighet till dusch och bastu.

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



Policy för anmälan till Solviking-tävlingar

Anmälan är inte giltig innan avgiften är betald. Är inte avgiften betald vid sista betalningsdatum, tas avgift motsvaranden efteranmälan ut vid nummerlapputdelningen.

Avanmälan, du kan endast få din avgift tillbaka om du har tecknat avbeställningsförsäkringen Startklar från Folksam, www.folksam.se/forsakringar/idrotta/startklar.

Namnändring kan göras fram till en timme före start till en kostnad av 100 kr, förutsatt att anmälningsavgiften är betald. Du som tar över en startplats måste kunna styrka att den andra parten går med på att lämna över sin startplats.

Utbyggnad av stugan

Senaste nytt.



Förfrågningsunderlag skickades ut måndag 2009-09-21 till fem firmor.

Svar skall vara inne 16 oktober.

Tidplan: Byggstart januari och slutbesiktning mitten av maj.

Möjligt med försäkring mot byggfel.

Beslut fattas senare.

Bidrag kommer att sökas från Göteborg Idrott och Förening och från Riksidrottsförbundet så snart anbudet kommit in.

Hyra stuga för omklädning under byggtiden:

Skidklubben och M60 är aktuell.

Gunnar Hedlund kollar posten.

Från Löpning till Pingis

”alla kan ju inte bli mästare”

Lördagen den 17 oktober åkte två förväntansfulla ”gubbar” upp till Falköping för att spela Veteran SM i pingis. Vi, Per Svensson och jag (Bo Freyschuss), skulle spela Lag SM för 50-åringar. Det var inte bara för oss 50-åringar utan det spelades lag för 40, 60, 65 och 70 också.

Vi visste att vi hade bra chans eftersom vi var toppseedade. Per har varit singelmästare ett par gånger därför var vi högt rankade. Men det gäller att prestera när det gäller. På lördagen var det poolspel. Vi spelade enligt Davis Cup modell. Det laget som kommer först till tre matcher vinner. I vår grupp mötte vi två lätta lag och vi vann båda matcherna med 3-0.

Spelet fortsatte på söndagen med slutspel. Vi vann kvartsfinalen mot Vaggeryd med 3-0 innan vi ställdes mot Västerås i semifinalen. Vi var lite bekymrade eftersom Västerås har en bra defensiv spelare och Per har svårt mot den typen av spelare. Jag vann första matchen enkelt med 3-0 i set. Per däremot förlorade mot deffen med 3-2 i set. Efter en mycket jämn dubbel vann vi med 3-2 (14-12 i 5:e set) i set och tog ledningen med 2-1 i matcher. Därefter

vann jag enkelt mot deffen och vi vann semifinalen med 3-1 i matcher.

I finalen mötte vi Råda-Hindås, vår ärkerival i Göteborgsområdet. Vi var riktigt laddade inför finalen. Några veckor tidigare hade vi förlorat mot dem i en DM final. Det började bra med att Per körde över deras andreman. Då var det dags för mig att möta deras försteman. Jag hade aldrig vunnit mot honom i en tävlingsmatch tidigare. Han tog ledningen med 2-1 i set fast jag tyckte att jag spelade bra. De två sista seten lyckades jag spela ännu bättre och jag vände matchen och vann med 3-2 i set. I dubbeln gjorde vi det omvända mot semifinalen. Vi förlorade med 3-2 i set fast vi hade haft matchboll vid ställningen 10-9 i femte set. Jag var dock inte så orolig. Per mötte deras försteman och Per brukar vinna mot honom ganska enkelt. Och så blev det även denna gången.

Han körde över honom och därmed vann vi finalen med 3-1 i matcher. Det var nästa en obeskrivlig känsla när Per slog in matchbollen och vi var Svenska Mästare. Första gången är alltid roligast och alla kan ju inte bli mästare. Nu är man i alla fall inskriven i rullarna för alltid.

Svenska Mästaren *Bosse Freyschuss*



Lyckliga ostar. Bo längst till höger och Per framför honom.

VSM 2010

Så här ser programmet ut

25 april VSM terräng, IK Ymer/Borås
6-8 aug Stora VSM, Högbys IF/Öland
28 aug VSM marathon, Lidköping IS/Lidköping
16 okt VSM halvmarathon, Bålsta IK/Bålsta

2009 i Stockholm var vi dåligt representerade eftersom de flesta tyckte att det var långt bort men vi fick ändå med oss ett lagguld i H60+ och ett individuellt silver i H70. För första gången på många år hade vi inget lag i H35-55 vilket ju till dels beror på de nya reglerna men nu när det nästan är på hemmaplan ska vi väl kunna ha representation i de flesta klasser och tre fulla lag, eller hur? H35-55, H60+ och D35+.

2010 års 35-åringar kan alltså vara födda -75. Vissa år har vi en rad löpare som kliver upp en klass och så även nu men bara några få som brukar vara intresserade av VSM, ingen på herrsidan. Jo, Halvar men honom har vi inte sett till på länge. På damsidan har vi sex st, återstår att se om vi kan övertala dom att komma d v s att hålla sig hela.



Medlemsfoton

på hemsidan

Är du en av de vita luckorna på vår sida för Medlemsfoton? Lagg gärna in en bild. Du behöver bara klicka på länken Solvikingar, söka på ditt namn och när din personliga sida har kommit upp klickar du på ”Lägga in/ändra bild” och följer anvisningarna. Det blir ju lättare för oss att känna igen varandra om vi finns på bild. Inte sant?



100 Mil i Marathons tjänst!

Lagarbete sammanställt av Lars-Åke Johansson

Efter en period, typ en sommar, med tre ultralopp, så var det åter dags att stifta bekantskap med den klassiska sträckan över 42 km. Vi var några som tittade oss omkring på Europakartan och slutligen fastnade vi för.. Istanbul.

17 milj. staden som delas av Bospor-en och delas mellan Europa och Asien. Även ändstationen för dåtidens lyxståg från Paris till Istanbul, den s.k ”Orient-expressen”.

Arrangör av Eurasia-Marathon, den enda Maran mellan två Kontinenter. Start i Asien, direkt över Bosporen-bron in i Europa, här tillbringade sex Sol-vikningar en vecka i Oktober. Det var Hektiskt, Kaotiskt och... helt Underbart!

Allas vårän Berzani A. var vårän Guide. Han hälsade på släkt o vänner, innan vi kom, och hade således varit i stan en vecka. Berzani rekade därför mycket när det gällde bl.a boendet. Hotellet han hittade, och där vi bodde under hela Istanbul-vistelsen, var placerat nära alla stora ”måste-ses” och målet. Hotellet var av ordinär standard, hit kom vi på fredan två dar innan start.

Första kvällen avslutades på en trevlig restaurang med en alldeles underbar utsikt över vattnet och nattlivet i hamnområdet. Maten var mycket god, lovade gott inför vår vistelse i landet.

På vägen gick vi över Atatürk-bron. Här stod det folk och metade dygnet runt. Fisken togs hem för att mätta familjen eller såldes till omkringliggande restauranger.

Lördan inleddes med vårän egen komponerade morgonjogg. Efter frukost begav vi oss till den obligatoriska EXPO-Hallen. Det mest positiva att säga om det var den datoriserade genomgången av banan som presenterades på en stor skärm av en engelsktalande speaker.

Avverkade ett par ”måsten”, innan vi på eftermiddan åkte båt.

Istanbul förknippas med vatten.

Vårän stadsdel, Besiktas, ligger vid en kanal som heter Gyllene Hornet. Denna mynnar ut i Bosporen som i sin tur e ett flöde mellan Svarta Havet och Marmarasjön/MedelHavet. Båten tog oss till Asien. Här spatserade vi runt lite. Sängdags tidigt.

Söndag.

En kort promenad till Målet, härifrån gick bussen till Starten. Regn. Ooh vad det regnade. Dyblöt in på bara skinnet redan innan start. Starten dessutom nån minut sen.

Bansträckningen var väldigt flack, med ett par ”peakar”, och väldigt tråkig.

Kuriosa:

När jag passerade 29515 meter under loppet så nådde jag 100 mil i Marathon-sammanhang eller 1000000 meter. Trodde jag inte när jag stod på startlinjen första gången i Köpenhamn 1999.

Dagen efter. Laddade ord. Förr brukade det betyda sängläge hela dan, men inte nu längre. Morgonjogg, Tommy’s idè, vems annars? Alla hängde på!

Ytterligare ett par ”måste-ses”, bl.a Topkapipalatset. Hangaround stället för dåtidens sultaner, hanses vänner och Harem.

Tisdag.

Vi lämnar tillfälligt Istanbul och tar en båt-färd ut i Marmarasjön. 90 minuter senare gick vi i land på den största av de fyra öar som tillsammans bildar ”Prinsöarna”, räknas till Asien.

Inga bilar här. Häst och vagn eller hyra cykel var det som gällde.

Anders B, var lite mer exalterad över den här trippen. Chansen att få se en

Ellinora-falk e tydligen ganska stor här ute.

Han fick som han ville. Vi andra tog en löprunda. Vems idè det var, behöver ni fråga? Inte mycket sol men bad blev det en del.

Onsdag.

Morgonjogg, sedan hyrde vi cykel och tog ett varv runt nästan hela ön. Båt tillbaka till Istanbul, tog in på samma Hotell som innan.

Kvällen avslutades framför TV:n för att se Champions League, fotboll förenar verkligen. Turkarna e passionerade när deras lag spelar. Heja Besiktas.



Lars-Åke, delvis skymd av Thor, Torsten, Tommy och Berzani.

(Mitt omdöme, som överensstämde med de flestas tycke och smak).

En lång trafikled ut från stan, en vändpunkt, sedan tillbaka och ut på en ny led och en ny vändpunkt. Få löpare att springa med, och nästan ingen publik.

Personligen gick det jättedåligt, dock fanns det dem som gjorde bra ifrån sig, bl.a Anders Bogelius med nytt pers på 3:21, och Thor W på 3:17! Berzani, 3:30 utan att ha kunnat träna knappt, vann också sin Klass; Kvinnor 50-54!!

Torsten O, som sprang en Mara veckan innan, Tommy B och jag var alla mer eller mindre missnöjda med våra prestationer. Kvällen avslutades med lite samkväm, dvs god mat, o dryck därtill.

Torsdag.

Anders och Thor åkte hem på eftermiddagen. Innan det hann Anders och jag avverka de sista av alla dessa "måsten". Hagia Sofia, en ombyggd Bysantisk kyrka, samt Grand Bazar, en enorm marknadsplats.

Bazaren lockade mej mest. Ett myller av människor, prutvänligt, för den som kan konsten, fantastiska dofter och färger.

Att bli "blåst" e en del av kulturen, tycker jag. Köpte dock ett par "ARMANI-jeans" för 100 SEK, bra affär, eller?

Fredag.

Hemfärd för övriga, utom Berzani! Jag tog flyg via Wien. Väntetiden i Wien, dryga sju timmar. Buss in till centrum. Här gick man runt, smått och bara var. På nästa flyg hem till Götet fick jag sällskap av Tommy B.

Torsten, som flög direktflyg, hämtade oss två på Landvetter, körde oss hem till sig. Där tog jag min bil, som stått i Torsten's garage, och körde hem Tommy.

Staden Istanbul med sin mix av Öst/Väst, Islam och Kristendom fascinerar.

Minareter som förkunnar Böneutrop fem ggr per dag.

Moskeerna, vackert dekorerade. Helt okej att gå in och titta bara man tar av sig skorna.

En vecka tyckte de flesta av oss var ganska lagom tid.

Loppet föll oss inte i smaken.

Tankar och diskussioner om en ev. vårmara har redan tagit fart. Vart vi hamnar då återstå att se, och kanske e Du, kära läsare, en av oss resenärer då!

Resenärer, Istanbul:

Berzani Anter, (stod för det "kvinnliga"), +hans vän "Indiana-Jens".

Tommy Bäckström, (Ingen dag utan träning).

Thor Whalberg, (Ständigt "On-Line").

Torsten Olsson, (Maratonmannen).

Anders Bogélius (fotograf).

L-Å Johansson, (reseskildrare, författare)



Kallelse till årsmötet

Årsmötet 2010 kommer att hållas i klubbstugan i Skatås onsdagen 10 februari klockan 18.00 då klubben också bjuder på någon form av förtäring.

Röstberättigade är de som betalat medlemsavgift för 2009 eller 2010 om de är nya medlemmar.

Motioner skall vara inlämnade senast tre veckor innan mötet d v s onsdag 20/1. Ta en kopia för eget bruk.

Årsmöteshandlingar kommer att finnas tillgängliga i en pärm märkt "Årsmötet 2010" i stugan senast den 27 jan. och innehålla

- förslag till föredragningslista
- verksamhetsberättelse
- förvaltningsberättelse
- revisionsberättelse
- förslag till verksamhetsplan
- förslag till budget
- valberedningens förslag till ny styrelse och ny valberedning
- eventuella motioner

Medlemmarna i **valberedningen** är:

Kenneth Ohlson 031-7069270, 0702-875353; 0317069270@telia.com
Cecilia Lindström 0704-994595; waterfall_time@hotmail.com
Klas Östbye 0302-18440, 0734-040829; klasse_x1@hotmail.com

Välkomna, önskar Styrelsen



Det är välfägnat på klubbens årsmöten.

Had a bad day

Alla har väl hört Daniel Powters hit från härom året? My bad day inträffade 4/11. Jag skulle cykla hemifrån Mölndal till stan och min kurs i italienska för nybörjare. Efter en tredjedel av vägen, i samma uppförsläkt som kedjan hoppade av förra onsdagen, hände det igen. Ingen panik, det gick ju lätt som en plätt att fixa senast.

Men icke så denna gång. Jag pillade lité men insåg efter en stund att det var värre nu. För att få ett bättre grepp om situationen vände jag upp och ner på cykeln som nu plötsligt blivit ett å(k)bäke. Innan dess hade den varit mig en god tjänare. Inga problem på flera år. Bara lité service. Och i min frustration över att missa kursen råkade jag välta den vilket naturligtvis inte förbättrade situationen och inte heller min sinnessämning. Till råga på allt stod en liten flicka på ett dagis alldeles bredvid och betraktade mitt elände. Som tur var sa hon inget, och inte jag heller.

Det blev faktiskt så illa att jag inte klarade ut det. På kuppen hade jag också oljat ner de hemstickade yllevantarna jag fått av mamma. Undrar om de går att få rena?

Och vad gör jag nu? Lämna cykeln vågade jag inte. Vilka alternativ återstår då.

Gå hem igen med den eller dra den till verkstaden på Mölndalsvägen. Avståndet var ungefär lika men om jag kom hem igen skulle jag ju ändå troligen inte kunna greja det så då fick jag köra den i bil till verkstaden. Beslutet blev direkt till verkstaden och arrivederci Roma.

Il viaggio continua, som det hette i Tomas Nordahls reseberättelser från Italien när han åkte runt i pappa Gunnars fotspår för många år sedan, resan fortsätter. Om det var eländigt så här långt blev det ännu värre. Bakhjulet gick inte runt eftersom växelföraren hakade fast i ekrarna. Jag försökte böja rätt den men vågade inte bruka för mycket våld, så jag fick alltså lyfta bakhjulet och rulla på framhjulet. Hur kul var det på en skala? Prova själv.

OK, gilla läget, säger man ju. Lyft, dra, byt sida, lyft med andra handen, dra och försök hitta genaste vägen. Jag tappade räkningen på hur många gånger jag bytte sida men det blev ingen extra styrketräning den kvällen. Nådade till slut fram till verkstaden Sport spec. på

Mölndalsvägen där jag pustade ut och försökte hämta lité sympati genom att beskriva vad jag råkat ut för. Reparationskillen verkade måttligt road men skrev in mig. Vad kan det kosta? Jag var beredd på fyrsiffrigt men 330 om det är enkelt och ytterligare 300 om det är värre. OK, ring mig sen.

Nästa steg var att trava hem, jag skulle ändå missat kursen. Sur, trött och besviken påbörjade jag den timslånga vandringen. Efter en stund kom en person cyklande som hejdade sig när han fick se mig. Va kul! Precis vad jag behövde just nu. Det var Jonas Hellberg, Blåvitts fys-tränare, ni vet. Medlem sedan ifjol. Han var på väg hem till Eklanda från sitt jobb på Kamratgården och tog sig tid att gå och prata en stund med mig fast han hade bråttom hem för att hämta på dagis. Tack för det Jonas!

Och nu undrar alla förstås vad notan gick på. Bara 250.- så nu är jag glad igen och växlarna fungerar faktiskt bättre än innan. Heder åt Sport spec, de är väldigt bra att ha att göra med.

Gunnar

Väder i repris!

Roger "Målarn" Carlsson var med på Lidingöresan

Nu var bussen fullplatsad för färd till huvudstaden. Rutinerade Bosse och Ove var transportörer av god klass, säkert, mjukt och fint åkte vi i ett sensommargrant Sverige. När vi passerat Partille, ställdes frågan till vår goda reseledare Tommy, när det skulle fikas. Vederbörande fick tåla sej till Ulricehamn. Då goda smörgåsar å Zoega, satt gott i alla hungriga. Nu kunde vi hälsa och återses att det var ungefär samma samling, ett år äldre Lidingö löp, joggar. Dock hördes vi lite om sämre tränade, å skadade? Såsom varaktigt skoskav, rygg å lårkaka, ischias, tät i näsa å svalg, feber och otäcka drömmar. Men om alla hjälps åt till start, så gör vi så gott vi kan. Fikarasten slut.

Väl i buss hade reseledaren svåra men trevliga tävlingar, bla busspoängpromenad, för mej helt nytt, bra lagom uppvärmning. Skadorna glömdes. Vi hade roligt! Filmtajm och mer snack, så var vi framme vid Bosöns Vandrarhem, där vi installerades i rena och fina rum.

Gemensam vandring till idrottsmässan, skönt att sträcka på påkarna. Snart sökte sänghalmen för ostörd sömn, så fridfullt. Morgon, god liten lätt frukost buffé.

Sensommaren var kvar och vi njöt av naturskönt löparlopp. Stigar ner å upp å upp igen. Hoppas nu de oturligt ramlande, skadade är återläkta. "En handpåläggning kanske?"

Tillbaka på Bosön fanns bastu, simbassäng och relax rum, för analyser. God middag, mer snack, TV fotboll, sedan "strösslade" John Blund.

Söndag: Först en uppfriskande morgon promenad i lummig skärgårdsnatur, sedan **stor** frukost buffé. Hemfärd i lika glatt sällskap, det var **LIDINGÖ HELGEN!**

Hälsar badkrukan, Roger!



12 timmar i Slottsskogen

Gunnar Olsson är inte endast en flitig löpare och skribent utan även en engagerad funktionär där han behövs

Från fredag 28/8 till torsdagen därpå vistades jag dagligen i Slottsskogen och hjälpte K-G Nyström med ett ultrarrangemang. Tävlingen började på fredag med ett 6-timmarslopp men huvudnumret var 6-dagars som startade kl 9 på söndag morgon tillsammans med ett 48-timmarsheat. Jo, just det 6-DAGAR och nätter om så önskades. De flesta av 27 löpare var danskar, fransmän och tyskar, en spanjor, en finne, en australiensiska och två svenskar. Min huvudsakliga sysselsättning var att se till att löparna hade något att äta och dricka. Det går åt en hel del bananer, sportdryck, cola och tilltugg av olika slag under så lång tid. Som avslutning, efter att 6-dagarslöparna gått i mål på lördag morgon, startade lördag middag en omgång 6-, 12- och 24-timmarsvarianter.

Banan var 735 m och gick runt lilla dammen och genom servicepunkten inne i tältet vid villa Bel parc. Där kunde man också vila och även ta sig en tupp-lur men vissa hade egna tält i parken utanför. Varm mat serverades av restaurangköket två gånger om dagen. I övrigt hänvisades till "baren" eller egen föräring.

Det blev en familjär stämning i service-tältet där man hjälptes åt så gott det gick för att få allt att fungera. Förutom mat o dryck var tidtagning den viktigaste funktionen. Löparna ville kunna se ställningen efter varje varv vilket också var möjligt tack vare chip och en projicerad bild. K-G:s son Niklas var tekniskt ansvarig och lämnade inte sin post mer än några små stunder på hela veckan.

6-dagarstävlingen leddes länge av fransmannen Christophe Laborie men vanns till slut av danske Lars Kristoffersen på 85,3 mil, riktigt imponerande. Lars blev sedan tvåa i Spartathlon i september. Christophe fick 75.1. Trea var Per Brölling också han dansk med 72.2. Bäste svensk blev Valdemar Andersson, Spartacus Örebro på 45,3.

Favorit bland damerna var tyskan Martina Hausmann som inte springer men går nästan dygnet runt. Nu fick hon se sig besegrad av den löpande australiensiskan Sarah Barnett som fick inte mindre imponerande 71.4, tvåa inte

långt efter var fransyskan Christine David 70,4 och trea Martina 68,3.

48-timmars vanns av tysken Jurgen Schmicker 21.8 före skotten Ray Mc Curdy 16,1 och Lasse Hansson Högby 14,5.

Och vad gör man efter att ha varit "bartender" för ultralöpare det mesta av en hel vecka? Åker hem och vilar ut i en vecka? Kanske det mest logiska alternativet men jag valde ett annat, nämligen att ställa upp i det avslutande 12-timmarsloppet.



Varför? Tja som vanligt är det en kombination av flera faktorer som leder fram till beslutet. Ett skäl är att jag allt sedan jag klarat 6-timmars på ett för mig bra sätt, funderat på nästa steg men av olika skäl inte kommit till skott. De flesta tävlingar av den karaktären jag vet om körs på sommaren och det har inte varit aktuellt för mig som anser att allt över 15 plus är värmebölja. Inomhus på Bislet i Oslo hade jag tänkt vara med på ifjol men det var fullt när jag bestämt mig. Ett annat skäl att delta var naturligtvis att visa andra tävlande och funktionärer som jag umgåtts med under veckan att jag minsann också kunde springa långt. Dessutom, och inte minst, att positionera mig som en riktig ultralöpare. Visserligen är ju ultra allt över maraton definitionsmässigt, men många springer 6, ytterst få 12 och längre.

Men det var ju bara tre veckor kvar till Lidingöloppet som jag redan anmält mig till och betalat? Visserligen men om man reser till ett 12-timmars kräver det ju ett helt annat upplägg och endera övernattnings eller någon som kör bil som inte tävlat, eller tågres. Dyrare blir det ju också så det var helt enkelt himla

praktiskt just då, här på hemmaplan tog det bara en kvart med bilen hem.

Hur förbereder man sig? Ändrar man på träningen, äter speciellt, vilar?

En förberedelse var att kolla vädret på yr.no. Under veckan hade 6-dagarslöparna fått utstå enorma vädersvängningar med vind och regn. Tisdag 1/9 var bra men annars mycket rusk. Lördag såg ut att bli OK. Jag brukar inte ha något emot litet regn när man springer men det här var ju ingen vanlig mil-tävling. Eftersom jag bestämde mig definitivt bara dagarna före så kunde inte förberedelserna bli särskilt omfattande. Gjorde inget speciellt utom att äta rejält dagen före och ta det lugnt. Fast jag körde 22 km på tävlingsbanan på torsdag för att känna på banan, det borde jag (nog) inte gjort. Det kunde väl räckt med hälften

Så plötsligt var det tävlingsdag. Jag packade en väska och en ryggskäck med kläder, två par skor och mat och åkte in till Slottsskogen för att hinna se slutet på 6-dagarstävlingen som avslutades kl. 9. Två par skor eftersom jag hört att fötterna förändrar sig när man springer så länge, sväller liksom. Och mina racingskor är ganska tigha. Maten bestod av en termos med varm nypon-soppa som jag sett att Roger Antons-son laddar upp med inför Lidingöloppet, jägarsnus d v s jordnötter blandat med russin och tre påsar enervit flytande energidryck och några d:o tabletter. Jag visste ju att det skulle finnas dryck och snittar på plats men jag ville vara väl förberedd. Så jag placerade ut tillbehören i en medhavd burk på ett bord vid varvning där jag också hade mina kläder för att det skulle synas att det hörde ihop. På mitt senaste 6-timmars i Skövde hade jag lagt mina saker på ett allmänt bord och då försvann två av tre påsar. Inte kul att i många varv ha sett fram emot att tanka riktig energidryck och när man kommer fram så är den borta.

Därefter hjälpte jag till att förbereda för starten kl. 12 framförallt genom att kolla att banan var tydligt markerad. Vi blev sju startande. Två på 24, tre på 12 och tre på 6-timmars varav Frank var en.

Fortsättning från sidan 9

Starten gick och fältet rullade iväg. Jag tog täten eftersom jag kunde banan men redan halvvägs på första varvet körde Frank förbi. Jag gick ut i 12-timmars tempo men han skulle ju "bara" göra 6. Det gick väl så där i början och jag blev avundsjuk på Franks tempo men det kändes inte som jag kunde öka särskilt mycket och framförallt att jag inte borde. De första varven hade jag sällskap med en norrman som skulle köra 24. Efter ganska få varv blev jag varvad av en Örebrolopäare och började fundera på om det gick för långsamt. Men en blick på "the leaderboard" som visades på en vägg vid varvning bekräftade att jag låg mot 55 km på första 6 tim vilket var mitt mål. Det har jag lärt mig av Stefan Lindvall. Försök nå 55% av din budgeterade sträcka på första halvan av tiden. Och min optimistiska budget låg på 100 km, det näst bästa jag vet att någon klubbmedlem noterat. Visst, det finns många som skulle kunnat men ...

Varven rullade på och jag blev fortsatt varvad av Frank och Örebroarn. Själv fick jag nöjet att varva den gamle kämpan Roland Karlsson som startat på 24-timmars. Efter några timmar märkte jag att skorna sjöng på sista versen och det smärtade över en tå på högerfoten. Klokkt att jag tog med två par skor. Det började också svida ordentligt i armvecken och jag kom nu ihåg att jag råkat ut för detta tidigare. I packningen fanns ett linne att byta till men nu var det litet svalare så jag frågade om någon i tältet hade hudsalva.

- Ja, sa en kille, arméns.

- OK, sa jag. Det får duga, vi fick vi ju lära oss i lumpen att den är bra till allt.

Så jag fick en kur och det blev genast bättre.

Maraton passerades på c:a 4.15 fortfarande med chans att nå 55 km på 6 tim. Jag började fundera på livet efter detta. Min plan blev att gå en bit för att spara krafter. Jag nådde 55 i hyfsad kondition och behövde nu "bara" göra 45 på nästa 6. Det innebär 7,5 km/tim och låter som promenadtakt men problemet när man räknar så är att man ju inte tar hänsyn till några pauser över huvudet taget. Och pauser måste man ju ha annars sliter det för mycket och man tappar ändå. Man har ju gott om tid att tänka och jag funderade ofta på taktiken. Jogga två varv och gå fem

blev mitt beslut. Gick alltså betydligt mer än jag sprang på timmarna mellan 6 och 9 och fick 73 km. Jag frågade Niklas som satt vid datorn

-Tror du att jag når 100?

- Ja du har ju tre timmar på dig, svarade han

Det invaggade mig i en falsk trygghet och jag insåg inte att jag låg pyrt till. 27 km på sista tre timmarna innebär 9 km/tim d v s samma snitthastighet som de första 6.

När jag började räkna om förstod jag att det krävdes skärpning. Jogga mer än gå var nödvändigt för att nå målet. Så jag började med gå två varv - jogga två men insåg att jag behövde öka kvoten ännu mer och märkte att jag lika gärna kunde jogga tre och gå två. Mot slutet faktiskt fyra - två. Efter två varv var man återhämtad för att springa en stund igen. Den sista timmen tittade jag inte på så mycket på tavlan utan körde på, väl medveten om att jag nog ändå inte skulle nå drömmålet. Det gjorde jag inte heller men det blev 97 d v s 24 km de sista tre timmarna, 8 km/tim. Timmarna 6 - 9 hade jag bara 6 km/tim i snitt och det var där chansen till 100 km försvann. Å andra sidan vet jag inte om jag klarat att "spurta" så bra om jag gått hårdare tidigare.

Då jag börjat gå frågade norrmannen om jag varit tävlingsgångare vilket jag dementerade men ändå tog som en komplimang. Vid ett annat tillfälle för några år sedan fick en av de på den tiden prominenta medlemmarna i klubb - en samma fråga men han blev snarast förnärmad.

Hur kan man då motivera kroppen att börja springa igen när det känns så behagligt att fortsätta gå? Kanske blir det som ett samtal mellan kroppen och hjärnan.

För att få fart på lemmarna krävs ju signaler från hjärnan och de måste föregås av en förhandling.

Kroppen (K) frågar hjärnan: Är du med på att börja springa snart igen?

Hjärnan (H) (förnuftet) svarar: Varför i all världen då? Du har ju redan hållit på i nio timmar, långt mer än den här kroppen orkat med förut?

K: Nu har du dåligt minne och har tydligen glömt Vasaloppet -97. Tioochenshalvtimme.

H: Räknas inte, annat färdssätt.

K: Jo men du har ju varit med om att sätta målet, 100 km eller hur?

H: Det måste ha varit ett svagt ögonblick.

K: Jo men snälla. Ingen löpning imorgon, jag lovar.

H: Skulle möjligtvis vara för den skull. Men du tänker väl inte ligga i sängen hela dagen, antar jag och då måste jag ju jobba för att hålla dig igång ändå, eller hur? Och ju mer du springer idag ju tuffare blir morgondagen. Har jag inte rätt?

K: Jo det förstås men ..

H: OK. Jag ska vara bussig, du får en chans till.

Och eftersom hjärnan var trött och inte kunde räkna så gick den att lura inte bara en utan flera gånger de sista timmarna.

Så 97% måluppfyllelsegrad får vara bra det också. Det var ju debut på sträckan.

Förutsättningarna var utmärkta. Vädret var kanon, som de säger i artilleriet. Några skvättar med regn som bara gjorde gott. Störningar efter banan förekom dock bl. a ett bröllopsfölje som blockerade vägen flera varv i rad och att det var också väldigt mörkt på en bit av banan. Det kom ut några marschaller men för få och för sent. Några "vägarbetare" gjorde också i ett gott syfte banan minst en meter längre vilket ju inte var meningen.

Hände det då ingenting annat. Jovisst! Gerd kom och tittade till mig men när jag passerat en gång var hon nöjd. Och ultrakamraten Lars-Åke J satt på serveringen ganska länge och kom med uppmuntrande tillrop. Rätt som det var dök Wågström upp under en träningsrunda och följde mig ett varv och även dottern och blivande måg kom och hälsade på. Men det blir liksom inte att man står still och småpratar, ut på banan så fort som möjligt igen, vill ni snacka så får ni hänga med runt och det gjorde de.

Annars var man ensam med sin uppgift förutom de kommentarer man bytte när man passerade någon eller passerades eller vid varvning.

Blir det något mer 12-timmars? Kanske, det vore ju kul att knäcka 100. Nu när man vet att det ligger inom räckhåll.



Av Gunnar Olsson

Hur ofta är du helt nöjd med ett lopp? Mig händer det ganska sällan, kanske någon gång om året. Aldrig på sommaren. Jo förresten. Kraftprovet var faktiskt OK. Billingshus gick också bra och nu har det hänt igen.

Jag hade inte tänkt ställa upp i Finalloppet eftersom jag var anmäld till Bromölla maraton dagen efter. Där gick tyvärr starten kl 10 och då kunde man (knappast) åka 30 mil på morgonen. Jag sökte resällskap för att övernatta men när inget sådant dök upp blev det (tyvärr) inget. Avsikten var att få ett "riktigt" maraton under året. Jag har ju sprungit längre än så tre gånger i år men behövde förbättra mellantiden 3.52 från Skövde 6-timmars. Nu får det väl bli Bovallstrand som en sista utväg. Annars blir det första året sedan jag gick med i klubben utan en "ren" mara.

På en träning i veckan före Finalloppet nämnde jag för Bengt-Åke att jag summerat våra inbördes möten under året, att jag ledde med 6-3 och att jag ansåg säsongen avslutad.

- Säg inte det, sa han. Jag springer Finalloppet.

Aj då. Då får väl jag ge honom en chans att utjämna.

Så fick det bli och vi stod båda på, det vill säga, en bit bakom, startlinjen. Det var litet oro i fältet vilket inte blev bättre av att speakern sa något om att flytta fram starten vilket fick till följd att många av de som stod långt fram gick ännu längre fram, till en portal. Så småningom stod det klart att det var tidsmässigt framflyttningen gällde.

Uppvärmningen skedde tillsammans med Stefan Lemurell som var på ett av sina tyvärr alltför sällsynta besök i Skatås. Vi hejade på löpare vi mötte t ex Runar Höiom och andra kändisar. Stefan siktade på 1.20 och jag trodde mig få svårt att klara 1.40, hade 1.37 häromåret.

- Är du med på ett vad? frågade jag. För varje minut mer än 20 som du är snabbare än jag är skyldig dig en spann per minut och tvärtom. Stefan, som är matematiker, gjorde en snabbkalkyl, accepterade och såg fram emot en förstärkning av hushållskassan. Lycka till!

Starten gick och det var ganska trångt i början och lika bra det. Min absoluta strategi var att inte förivra mig. I vimlet före start hade jag noterat en tjej med flätor som det var något bekant över och nu var hon alldeles bredvid.

- Är det Linda? dristade jag mig till att fråga eftersom jag tyckte att jag nu kände igen henne som Linda Eriksson som blev medlem häromåret men som jag inte sett på länge.

- Ja det stämmer. Jag har flyttat till Kinna så det är anledningen till att jag inte är med i klubben.

- Sånt händer, sa jag, kanon kul att det var du.

Alldeles därpå passerade den ganska nye medlemmen Joakim Pauli.

- Hej Gunnar, vilken tid satsar du på?

- Jag får vara nöjd om jag gör 1.40.

- Det är mitt mål också. Vi syns efter banan, sa Joakim och skyndade vidare.

Före start hade jag hejat på Rune Svensson som inte var nöjd med formen men ändå ville tävla. Efter tre km, uppe vid Brudaremossen, blev jag passerad av honom vilket var ett tydligt tecken på att ha inte varit i form för då hade han redan varit långt före.

Bengt-Åke såg jag inte till.

Igen och igen lyfte jag fram taktiken i mitt medvetande att gå ut försiktigt. När vi kommit upp till 4 km-märket på milen blir det ju lättlopt men även där lyckades jag motarbeta lusten att löpa ut för fullt. T o m när klubbkompisen Lars Andersson passerade. Han är ju tung så han kommer att få det jobbigt i backarna efter vätskekontrollen, var min bedömning. Alltid kul när ens prognoser slår in, för precis så blev det. Naturligtvis var det inget fel på Lars taktik, han utnyttjade ju bara naturlagarna.

Bengt-Åke lyste fortfarande med sin frånvaro. Möjligtvis var han före.

Också på väg mot Bertilssons tog jag det medvetet försiktigt väl medveten om



Gunnar strax i mål. Foto: Thomas Esebrant

Fort till nästa sida

Fortsättning från sidan 11

de jobbiga backarna upp till och efter Ugglemossen. Och uppe på berget kunde jag också gått något fortare och tjänat någon placering men med risk för att olyckas så det fick bli att ligga still. Det finns tid att löpa ut när man kommer ner från berget. Jag hade haft span på Joakim och Börje Berneblad, ny även han och precis innan utförsbacken kom jag ikapp och gick förbi Joakim. Aha, nu var han körd, tänkte jag. Troligen nybörjare i Finalloppet.

Men där bedrog jag mig. Bara en liten stund senare var Joakim ikapp och förbi igen.

- Vi ligger bra till för att klara 1.40 ropade han.

Vi tre musketörer följdes åt förbi Blacktjärn och ner för långa backen. Mitt i passerade jag en ungdom som häcklat mig uppe på milspåret när han passerade. Nu var han inte lika tuff längre. Precis när man kommer ut ur skogen gjorde jag ett bra vägval och passerade Börje. Där stod Tommy Strauss och hejade. Jag pratade med honom i ett annat ärende i veckan efter och då sa han att jag hade sett stark ut. Tack Tommy, sån't värmer.

Joakim höll avståndet och in mot mål fick jag ögonen på Mats Lavenius och märkte att jag tog in. Med bara kanske 75 meter kvar var jag alldeles i hasorna på honom men då var det någon som hejade på mig och då blev det fart på Mats. Inte Gunnarstryk syntes det lång väg att han tänkte. Jag försökte hänga på men det var lönlöst. På kuppen passerade jag istället Joakim som naturligtvis kontrade så att vi passerade mållinjen samtidigt enligt min bedömning.

I prislistan fick jag dock på något sätt en sekund bättre tid.

Att få en påhejning på det sättet är kul men kan kosta placeringar. Det fick jag själv erfara för några år sedan när jag på samma sätt försökte heja fram Annika i elitklassen på Göteborgs cross country.

-Så ska du inte göra, fattar du väl?

Den dystra sanningen var den att jag då ännu inte fattat, men nu gör jag det.

Fortfarande okunnig om min tid kändes det som om jag gjort ett bra lopp. Höst och vår är ju mina säsonger, sommartävlingar kunde jag lika gärna skippa. Och när jag varit inne några minuter dyker Bengt-Åke upp. 7-3 i den interna fighten.

När jag såg resultatet 1.36 och Lemurells 1.17 insåg jag att vi båda kämpat väl och att vadet utfallit till min fördel med den enorma summan av en spänn. Men det var ett ärligt vad.

Nu blev det intressant att börja grunna på vad min tid hade åstadkommit om det funnits en H60-klass. Jag mailade med tävlingsledaren på kvällen och han var vänlig nog att skicka mig en fil med alla på långa banan. Jag sorterade filen efter födelseår och tid och fann till min förtjusning att den enda som var snabbare och samtidigt äldre var Rune -37 på 1.32 och därefter jag 1.36. Däremellan fanns några äldre men långsammare. Så med full klass indelning hade det blivit ytterligare en H60-klasseger för mig. Men då ska man ha med i tankarna att flera av de duktiga H60-gubbarna valt korta banan. Naturligtvis hade Rune tagit H70. Och inte heller blev det något pris i kortbyxe-klassen.

I vår bransch är man ju aldrig bättre än sin senaste tävling och då borde väl det här vara en lämplig tidpunkt att lägga av helt. Men vi får väl se.

Löparkompisen Malin Wiman

Första gången vi sågs var på Skövde 6-timmars -06. Malin var speciell i fältet p g a sin ungdom, bara 23 år, och vid första kontakten berättade hon att hon "inte ens" sprungit maraton innan detta kraftprov. Tack vare sitt goda humör satte hon en positiv prägel på hela arrangemanget och hon hejade glatt varje gång hon varvade mig. Sedan blev det till slut ändå så att gammal var äldst. Hon vilade mer än jag och nådde 51100m. Mycket bra för en debut"tant". Jag fick till slut ihop 61140 i min premiär. Hade kanske kunnat göra några meter till men tappade det mesta av motivationen vid 60000.

07 såg Malin till att ordningen återställdes, vann damklassen och nådde 65595, jag fick nöja mig med 62190 som ändå var pers. Förlorade klassegern med 277m.

Vi har också setts på andra tävlingar, bl a Göteborg maraton och jag har träffat Malins kille Petri och hennes mamma Britt-Marie som är ridande polis i Göteborg och duktig löpare även hon. Trea i K50 i senaste Sylvesterloppet bl a.

Petri och Malin har också gjort flera triathlontävlingar.

På årets 6-timmars var Malin gravid och åskådare. Jag hade laddat upp med tre energipåsar som jag lagt på ett för ändamålet avsett bord och räknade med att konsumera efter hand.

En efter två timmar, nästa efter fyra och sista efter fem. När jag kom och letade efter den andra var alla borta. Störd och inte särskilt trevlig klagade jag högljutt för Malin som kom till min räddning och inom ett varv ordnat fram ersättning. I det läget var hon min hjältinna, annars är hon "bara" en av mina favoritkompisar på banan.

Jag önskar Malin lycka till med föräldrskapet och ser fram emot att mötas i spåret framöver.

Gunnar

Hälsning från Malin



Den 3 aug föddes Jonathan, ett underbart litet liv. Bifogar en bild på oss när han bara är tre dagar gammal. Hoppas allt är bra med dig. Mvh, Malin, Petri och Jonathan

Den nya generationen löpare?

Som vissa av er säkert noterat pågår en babyboom i Solvikingarna och på några månader har flera medlemmar förökats sig. Fortsättning beräknas ske i nästa nummer. Så här har klubbmedlemmarna presenterat sina nykomlingar formulerade som svar på en fråga från redaktionen om de ville berätta.



Tjena Gunnar,

Här kommer en bild Oscar som eventuellt kommer bli ett nytt tillskott till Solvikingarna. Han ska bara lära sig gå först.... Som du märkt har min träning med SV varit dålig under våren pga detta men jag och Oscar har varit ute och kört intervaller och långpass på andra tider. Han började redan vid ett par veckors ålder att följa med på intervall och LP så man for nog säga att han fått en "springande start" (bäst att hålla ordvitsarna på en viss nivå när man mailar till dig....) Vi ses på GBG-varvet.

Magnus Janson och Maria.



Vilgot föddes den 19:e december ifjol. Här kommer en bild på nytillskottet. En liten tomtensisse lagom till jul. Med vänlig hälsning

Fredrik Larsson



Den 10 mars föddes Olle, ett perfekt datum enligt hans far. Sonens födelsedagar kommer aldrig att krocka med årets höjdpunkt: Vasaloppet! I år fick vi dock följa Vasaloppet via TV:n och datorn, vi kunde ju inte vara riktigt säkra på när Olle skulle behaga titta ut.

Våren och sommaren med Olle har gått fort. Förutom en hel del båtliv så har Olle ibland fått lämna Majorna och hänga med till Skatås. Numera är dock Skatåsområdet vardag för Olle då vi flyttade till Södra Sävadal under sommaren. Nu kan vi om vi har tur ibland se en hel skock orangeklädda löpare springa förbi utanför köksfönstret! En härlig syn!

Jonas & Pia Johansson



Den 26 september kl 16:52 föddes vår guldklump; Alice Hanna Friedman, 48 cm lång och 3330 gram tung. Förlossningen gick kanonbra, tack vare profylaxandningen och en suverän man som coach.

Alice är såå snäll; hon sover, äter och bajsar:) Och mamma får sova bra på nätterna vilket uppskattas.

Vi får väl se om hon vill bli en hurtbulle som sin mor...

Charlotte & Emil Friedman



En vecka över tiden föddes vår lilla Felicia den 14/10-09. 3350gr och 48cm. Förlossningen gick över förväntan, mycket tack vare massagen jag fick (tvingade) av Jonas, min andning och vår barnmorska. Efter ca 2,5 timmar på Mölndal var hon ute och ville ha mat direkt. Och så har det fortsatt – mycket mat. Hon växer så det knakar. Så vitt hennes mamma förstår så mår hon bara bra. I skrivandets stund är Felicia fem veckor gammal och ligger och sover

efter ett skrovsmål. Vi håller fortfarande på att lära känna varandra och våra rutiner som ändras hela tiden...

Hon kan en massa saker: äta, bajsar, rapa, skrika, fäkta med armarna, sparka med benen, se helt underbart söt ut....

Dagarna fördriver vi mestadels med mat, sömn, blöjbyten, kommunikation och promenader. Självklart har vi varit och hälsat på lite i "stugan" och promenerat i Skatås. Vi ses!

Felicia, Jonas och Annika



Sylvesterloppet 2009

Text och foto: Stefan Litzén

På nyårsafton är det dags för den 29e upplagan av Sylvesterloppet, klubbens största arrangemang i helt egen regi. Loppet planeras av en kommitté som i år består av sex personer: Gunnar Olsson, Ann-Marie Persson och Stefan Litzén som varit med i flera år tidigare, samt tre nya färskra krafter i form av Linda Bergholtz, Andreas Olsson och Johan Lagerqvist.

Genomförandet av själva tävlingen flyter på bra med den erfarenhet vi har sedan många år tillbaka. Så fokus för årets genomförande har legat på framtoningen kring loppet. Bl.a. genom att tydligare profilera området kring start och mål på Heden samt att vi tagit fram en ny grafisk utformning och hemsida där vi försöker ha ett enhetligt utseende och budskap i alla marknadsföringsaktiviteter.

Gå gärna in och titta på www.sylvesterloppet.se om ni inte redan gjort det.

Bland marknadsföringsaktiviteterna kan nämnas annonsering i Runners World (tidigt i våras) och på jogg.se och en artikel på Göteborgsvarvets hemsida där vår nya hemsida uppmärksammas. Dessutom kommer vi (troligen) testa något helt nytt genom att annonsera på Facebook.

Anmälningssläget är ungefär i linje med förra året vid den här tiden. 2008 var det 1470 löpare i mål. Naturligtvis hoppas vi på att slå det antalet i år.

Det blir även några nyheter för tävlingen. Tidtagningen kommer att ske med hjälp av chip, samma system som användes på årets Lidingölopp, där vi kommer att ta både brutto- och netto-tid.

Startområdet ändras så att vi utnyttjar de nya konstgräsplanerna som vid första anblicken såg ut att ligga i vägen



Damsegrarinnan, Kajsa Haglund får en välförtjänt segerkrans av Anders Sundholm strax före mål på Heden

för oss. Fällorna innan start kommer att vara inne på konstgräsplanen och starten blir i motsatt riktning mot tidigare, ner mot Sten Sturegatan. Det ger också en mindre ändring av banan där löparna springer höger på Sten Sturegatan i starten och höger igen runt Hotel Liseberg Heden. När man korsar Södra Vägen är man tillbaka på ordinarie bana.

Ett ständigt arbete är att försöka bredda banans smalaste partier för att kunna ta emot fler deltagare. I år har jag fokuserat på två områden, Avenyn och

Parkgatan. Kollektivtrafiken på Avenyn måste vara igång hela tiden då vi stoppar spårvagnen 90 minuter på Skånegatan. Istället kommer löparna i år att få springa både på gångbanan och körbanan ner för Avenyn. På Parkgatan (vid varvningen) har vi hittills alltid sprungit på gång- och cykelbanan, men det har blivit trångt med ökat deltagarantal. Där kommer vi att spärra av höger körfält för löparna i år.

Ytterligare en nyhet är att Målfoto kommer att fotografera deltagarna i loppet. Ni som har sprungit Varbergsloppet, Sävöloppet eller Finalloppet har med stor sannolikhet fastnat på bild hos någon av Målfotos fotografer.

Som det framgår av inledningen är Sylvesterloppet vårt största egna arrangemang och en löpartävling i centrala stan kräver många funktionärer. Vi, i Sylvesterkommittén, hoppas att så många som möjligt kan vara med och hjälpa till på Nyårsafton, vi bör vara minst 150 funktionärer. Det är en rolig start på nyårsfirandet. 😊

Anmäler er som funktionärer kan ni göra direkt på hemsidan, på lista i stugan eller kontakta Kent i kansliet.

Bengt Andersson

som fyllde 75 år den 9 sept. uppvaktades av klubben under terräng KM:et den 15 sept. Ordföranden Helén Axelsson och Gunnar Olsson överräckte en blomsterbukett samt en present i pappersform. Bengt tackade för uppvaktningen och berättade kortfattat om hur idén till klubben föddes under ett träningspass Bengt hade tillsammans med Erik Östbye för snart femtio år sedan. Bengt presenterades i förra numret av Solvikingen. Red har med särskild tanke placerat den här notisen just under artikeln om Sylvesterloppet, vilket var Bengts idé och för vilket han fick kämpa en del för att få till stånd. Han var också drivande i att när det gällde klubbstugan. Utan Bengt hade vi kanske inte haft vare sig Sylvesterloppet eller stugan.

TACK!!! till styrelsen och medlemmarna för uppvaktningen på min 75-årsdag! Kram på er hela gänget!

Bengt Andersson



Billingshusloppet -09 steg för steg

Av Gunnar Olsson

Nästa lopp börjar ju direkt efter det genomförda, eller hur? Nästa år, då ... ska det bli bättre. Och nästan oavsett om det gått bra eller dåligt. Bra ännu - bättre, dåligt - skärpning. Ibland kan man ha goda skäl för dåliga prestationer, t ex förkylning, störd uppladdning, träningsavbrott, ja ni vet. Men ska man starta om man inte känner sig 100? Ja, jag vet inte hur du resonerar men om jag skulle följt det sättet att tänka så hade det inte blivit många starter. Och visst kan du känna själv att det ibland fungerat fast du känt dig vissen och tvärtom?

Fast härom året borde jag kanske inte åkt med. Jag gjorde det ändå med målet att skrapa ihop ytterligare några poäng i GP vilket faktiskt lyckades, trots en kass tid. I GP-loppen är det ju viktigare om någon av de bästa är med än vad du själv presterar.

Billingshusloppet har blivit tradition för mig. Årets upplaga var det åttonde raka. Det gråmulna vädret som nästan alltid råder passar mig och vi brukar vara många på plats. I år var vi dock bara tre föränmälda. Frank, Bengt-Åke och jag. Tommy, som liksom jag, hade en friplats från GP skulle också komma även om han bara just hunnit tillbaka från Istanbul kvällen innan. Jonas Boman och Klas hade visat efteranmälningsintresse och Gunnar Lundegren skulle ändå vara i trakterna så hon skulle också springa.

Tävlingsdagen var tidigare vintertidsöndagen men man hade i år ändrat på vissa saker och bl a flyttat till lördag samt ändrat starttid till 14.15 för 10,5 km som alla av oss skulle springa. Så i stället för att samlas kl 8 som vi brukat räckte det nu med 11. Frank körde egen bil så de som träffades var Jonas, Klas, jag och Berra som dykt upp som gubben ur lådan, eller hulken som han heter efter Lidingö. Tommy hade tackat nej, han saknade motivation att tävla så snart igen efter Istanbuläventyret.

Färden anträdades och vi nådde fram utan missöden. Under färden spekulerade vi på en dimman i att vi kanske skulle passera molnlagret på väg upp mot starten men molntaket låg alldeles ovanför. Eftersom Tommy hade en friplats kom jag att fundera på om vi

ändå inte kunde få utnyttja den så jag bad mina medpassagerare att fundera på ett sätt att dra lott om det skulle bli så. Jonas hade betalat så det blev en match med sten sax och påse mellan efteranmälnarna Berra och Klas ur vilken Klas gick segrande. Jodå det gick bra och Klas slapp alltså betala.

I omklädningsrummet träffar man alltid kändisar och även Frank o co. Jag nämnde för Frank att han hade en jättechans till 100 poäng i GP men så dök Kenneth upp och då skulle det mycket till. Frank sprang ju dessutom maraton i Växjö helgen innan. Vi kappljög för varandra och skojade friskt som man gör i omklädningsrummet, inte bara vårt i Skatås, och stack iväg på en uppvärmningsrunda som gick via speaker-tornet. I traditionen ingår att lämna en inbjudan till Sylvesterloppet till speakern för att göra reklam. Den tidigare speakern sa alltid när jag kom att "nu är allt som det ska igen" vilket ju var trevligt att höra.

Uppvärmningsrundan gick ett litet varv runt i skogen men blev nog ändå 2,5 km, betydligt lägre än jag brukar köra. Även på startområdet träffar man



Gunnar kämpar på i uruselt väder

bekanta, i år t ex killarna Andersson o Blycher, flitiga marathonlöpare från Storådalén.

Som vanligt försöker man kartlägga konkurrensen i sin egen klass utifrån anmälningslistan och i omklädningsrummet men jag kunde bara se "killar" som jag normalt ska slå vilket väckte förhoppningar. Att man sedan alltid även vill slå Frank och Bengt-Åke är ju normalt om än långt ifrån säkert. Vet faktiskt inte om jag slagit Frank i år i ärlig kamp. Lidingöloppet räknar jag inte då jag vet att Frank tog det medvetet lugnt.

Nåväl, starten gick och det gäller att hålla sig i det berömda skinnnet och inte gå ut för hårt och dö i motlutet halvvägs. Denna goda föresats till trots så hängde jag på B-Å fot för fot, eller steg för steg. Bytte han spår bytte jag. Jag ska inte springa en meter längre än vad han gör. Frank var en bit före men inom synhåll, liksom "klasskamraten" Gunnar Fredh IK Wilske.

Gunnar går alltid ut (för) hårt så jag låg kvar och lurade bakom B-Å. Tak-tiken fungerade, Frank och Gunnar ökade inte avståndet och vid kanske tre km, i ett motlut kom jag upp jämsides med B-Å utan att ta i så jag spydde. Aha, HAN kanske har kört för hårt i hopp om att JAG skulle tröttna. Jag som tänkt ligga kvar bakom ett par km till dristade mig nu till att gå förbi.

Fram mot vätskan var jag ifatt Frank men stannade för en kopp varm saft. Det gjorde inte Frank och utför långa backen sög han åt sig ett oroväckande stort försprång. Jag bidade ändå min tid och hoppades vara starkare i långa uppförsbacken. Gunnar låg mellan mig och Frank. Innan backen får man kämpa sig uppför en bra bit och där tog jag

inte in något vilket var irriterande men en bit in i den riktiga backen gick jag som planerat först förbi Gunnar och sedan Frank. Precis som häromåret tyckte jag Frank tog ett par gångsteg vilket jag tyder som trötthet. Då hade jag räknat ut Frank men det vågade jag inte göra nu. Och Gunnar släppte inte som jag räknat med. Klart stressad nådde jag toppen och hörde fortfarande Gunnars flåsande. Ajaj. Har han tjuvtränat? Det heter så i vår ålder

om man tränar mer än någon annan.

Jag tyckte ändå att jag kunde driva på rätt så bra men vågade inte kolla bakåt eftersom jag har hört att det kan tydas som svaghet. Två km kvar stod Reima Hartikainen och signalerade att Frank var en bit bakom och att jag nog skulle klara att hålla undan om jag höll farten. Och så kändes det. Men det finns ju andra att tävla med. Så med en spurt nådde jag målet i förhoppning om en bättre tid än ifjol, då över 50 vilket var en besvikelse, särskilt jämfört med 47.40 häromåret.

Fortsättning på sidan 16

Fortsättning från sidan 15

I mål träffade jag Sofia Grönlund, gift med Jesper som var med oss för 10 år sedan och i omklädningsrummet Jesper själv och hans pappa som har 38 Billinghamlopp "på sitt samvete" och siktar på 50. Där fick jag också gratulera Andreas Åhwall, Hässelby som jag träffade innan och önskade lycka till. Jodå, han hade vunnit. Och han kommer till Sylvesterloppet. På hans fråga hur det gick för mig svarade jag att jag hoppades ha tagit hem H60.

Frank kom in något efter mig och B-Å ytterligare en bit senare. Gött! Troligen tar Frank mig ändå i GP, vi får se. Jaha, då hämtar vi bilen och går över till prisutdelningen. På plats där möts vi av onda aningar. Tidtagningen har inte fungerat p g a datahaveri. Prisutdelning kan bara genomföras i ungdomsklasserna.

Det var bara att gå hem eller vänta någon halvtimme, osäkert hur länge. Så förhoppningen om att sola sig i klassseger blev inget av, vare sig för mig Frank eller Andreas som vann huvudklassen. Riktigt kass. Priserna skulle skickas. Så vi åkte ner på stan, käkade och drog hem.

På hemvägen fortsatte spelevinkerna i baksätet på den väg de börjat och började nu ta fram olika texter på sina mobiler t ex Klas Erikssons "Under en filt i Madrid" som vi alla klämde in i. Senare förenades vi också med Per Fritzell i hans tolkning av "Det är vattenpumpen Gerd" vilken för mig får en särskild betydelse eftersom min fru heter så.

Lyckligt hemkommen gick jag in på hemsidan för att se om det hänt något

på resultatsidan. Icke. Förutom en ursäkt från arrangören. Hela söndagen gick jag av och till och kollade och fram mot kvällen kom resultatet. Jodå mina förhoppningar om klasseger materialiserades, liksom Franks. Klas Ö och Kenneth blev tvåor. Bra utdelning på sju starter. Förhoppningen om en tid under 50 stämde också 49.40 - 39.42 preliminärt med WAWA.

Frank 50.44 – 39.18. Kenneth 45.02 – 37.46

Nu blir det intressant att se hur arrangören hanterar situationen. Någon form av kompensation till löparna anser jag vara på plats. Erik Östbye som har ett långt löparliv bakom sig ringde mig i ett annat ärende och jag frågade om han upplevt detta men det hade han inte.

great ethiopian run

Stéphane Verdier passade på att springa ett lopp under en arbetsresa till Addis Abeba

Helt utan planering, sprang jag den 22 nov "the great Ethiopian run", ett 10 km lopp i Addis Ababa. Det sågs vara Afrikas största lopp, när det gäller antal deltagare (ca 33 000). Fick åka till Afrikas hörn för jobbet med kort varsel. Jag bokar resa på torsdag och åker iväg mot Etiopien och Djibouti på Lördag. Vid ankomst i Addis sent på lördagskväll, ser jag på flygplatsen en jättestor affisch om loppet. Jag undrar om det är en gammal eller kvarglömt affisch men det står ett datum som visar sig vara nästa dag. Kunde inte motstå trots att starten var bara 10 timmar efter min ankomst. Det verkar vara en stor grej så jag börjar leta efter mera information bland folk runt omkring när jag lämnar flygplatsen mot hotellet.

Jag får höra snart att alla som ska springa får bära en officiell grön bomulls T-shirt. Den är tyvärr slutsåld sedan 3 månader tillbaka. Jag ger mig inte och hittar en på svarta marknaden strax efter frukosten på söndag morgon efter en kort natt sömn. Jag betalar sex gånger vad T-shirten kostade för tre månader sedan. Vid två timmar innan start, är det nog ett rekordbelopp. Jag betraktar inte det som ett bidrag, utan misstänker att pengarna kommer att användas för inköp av öl. Men vad kan man göra med motsvarande 170 kr?

Vilket som, tröjan räcker för det är i alla fall inga namnanmälningar och det delas inte ut några nummerlappar (utan för ca 300 st i elit gruppen). Jag blandar mig med en grupp som lämnar hotellet. Gruppen bär den gröna T-shirten så den måste vara på väg till startplatsen. Det

är ungefär trettio irländare som jobbar för någon hjälporganisation.

Jag presenterar mig för dem och när de frågar varifrån jag kommer, tvekar jag en sekund. Jag säger ändå som det är. Jag är både fransk och svensk medborgare. Den bästa kombination just nu om jag vill bli lynchad. Frankrike har ju precis slagit ut Irland ur fotbolls-VM tack vare en "hand" från Thierry Henry, en uppenbar hand som en svensk domare inte sett. Jag träffas av några enstaka mördarblickar, det hör till, men det går snabbt över.

Vi når snart startplatsen, Meskel Square. Jag kommer ihåg att platsen, under Mengistus tid, varit tidigare känt som skräck plats med offentliga avrättningar. Idag, andra tider. En ny generation. Klart mycket trevligare. Hela staden verkar vara i stor förändring, nya höga byggnader och ett otal byggekranar syns överallt. Tillbaka till loppet. Det är stort, ett jätte grönt hav är redo att strömma ut över en välbevakad startlinje. Jag är förvånad över den låga åldern bland deltagarna. Jag får intryck av att majoriteten är under 20. Hög musik spelas upp och folk värms upp eller snarare dansar. Meskel Square ser ut som ett öppet Disco.



Stéphane i årets Finallopp.
Foto: Thomas Esebrant

Medan vi väntar på startskottet, berättar en etiopier att Carolina Klyft för 2 eller 3 år sedan varit med på loppet, sprungit det eller avfyrat startskottet. Jag fattade inte riktigt, men killen är bombsäkert på att Klyft älskar Etiopien. Idag är det också några stjärnor med. Nationalhjälten är här. Det hörs när ansiktet på Seliassé visas upp på den stora skärmen. Kenyanen Rotich verkar också vara här.

Nu hörs startskottet. Trots det, rör det sig inte, i alla fall inte där jag befinner mig. Det är ju masstart. Meskel Square är brett men ändå litet för 33 000 löpare. Sedan kommer flaskhalsen, trots att loppet går på breda avenyer. Det går knappt att springa under de 2 första km. Jag upptäcker efterhand att banan är kuperad och det känns tungt redan vid första uppförsbacken. Jag undrar varför men inser att det måste bero på höjden: Addis ligger runt 2500 möh. Ändå, för

dem som bor här, det verkar inte högt nog för de flesta som tränar åker utanför staden, uppåt bergen på 3000 möh. På så sätt slipper de också bilavgaser, som är mycket mer kännbart än i Göteborg.

Det är spännande, jag vet inte vad som ska hända, hur andningen ska vara. Luften känns tunnare. Det blir snabbt varmt, trots att man fryser om nätterna. Jag blir törstig men det finns inga vätskestation, däremot massa folk som säljer vatten och annat övrigt vid vägkanten. Jag var förberett på detta så jag har lite pengar i bakfickan men när jag ändå springer, orkar jag inte stanna för att handla. Det är många som går hela sträckan, några som joggar sakta för att sedan rycka för en sprint. Det är också många som fuskar och genar. Efter runt 4 kilometer, det mynnar en grön flod från en gata från höger. Den hederliga strömmen buar, men alla är glada. En bra uppförsbacke till. Det är nu något

glesare och jag kan springa fritt. Trots det, har jag svårt att öka på farten riktigt. Jag försöker hitta rätt andningen och till slut känns det bättre. Det blir ändå för sent för jag tittar på klockan och inser att jag måste ge upp fantasi-målet att komma under 45 minuter. Det går ner mot sista sträckan som leder tillbaka till målet, Meskel Square. Alla som kommer i mål med den gröna T-shirten får en medalj och 2 dl kall vatten i en sluten plastpåse. Inga officiell tidtagning, lika bra för det är nog inte i Addis man slår rekord. Jag är bara jättenöjd att ha varit med.

Loppet avklarat, har jag hela söndagen kvar till poolen. Jag fyller på med injeran, den lokala vardagsrätt bestående av en sorts grönaktig tjock pannkaka som man river med händerna och fyller på med olika kött grytor. Imorgon är det slut på det roliga. Tillbaka till arbetet.

Löparens synpunkter på Göteborg Marathon

Efter årets upplaga av Göteborg maraton fick vi ovanligt många positiva omdömen från löparna. Faktiskt så många att det var värt att sammanställa och publicera dem. Vissa är från egna medlemmar men de räknas väl också.

Sofie Arvidsson, Solviking, (1:a i K55)

Tack alla härliga funktionärer för glada hejarop och fin service längs banan. Det gjorde dagen till en toppendag trots ett lite väl hårt utgångstempo.

Li Johansson, FK Herkules (3:a K Motion)

Tusen tack för en riktigt bra tävling i lördags och stort tack alla funktionärer som stod och hejade på, det hjälpte! Det var min första mara men säkert inte den sista!!

Misse (sign):

Tusen tack till alla härliga funktionärer på Göteborgs maraton som gjorde min första mara till en härlig - om än smärtsam - upplevelse!

Anders Eriksson, IFK Kristinehamn
Som vanligt ett mycket fint och välskött arrangemang. Bara ett år kvar till nästa gång!

Per Arneng, IK Jogg

Tack
Återigen ett fantastiskt bra arrangerat lopp av solvikingarna.

Johan Brodin, Klubblös M Motion 70

Tack för maran
Tack till alla inblandade funktionärer och löpare för ett underbart arrangemang i lördags! Underbart väder och toppenförutsättningar som alla förvaltade på ett utmärkt sätt! Helt klart är jag tillbaka nästa år igen och jag hoppas att jag lyckas sätta pers då igen, för det gjorde jag i år!

Ny tryckare för Solvikingen

Solvikingen kommer från och med detta nummer att tryckas av **Combi-Tryck HB** i Sävedalen. Det är möjligt att många Solvikingar har sprungit förbi det under backträningar i området. Tryckeriet drivs sedan mer än trettio år av Lennart och Lena Eliasson och har, som en specialité medlems- eller klubbtidningar, visitkort, broschyrer m.m varför Solvikingen väl passar in i den miljön.

Lennart är en i Brukshundskretsar en mycket välkänd och respekterad hundförare och domare i bruks- och lydnadsprov.



Lennart visar en av sina maskiner för Gunnar

Gunnar vs Bengt-Åke

Ifjol var det med Sofia, i år är det med Bengt-Åke som jag fightats mest. Sofia och jag tävlade 13 gånger, B-Å och jag har mötts tio. Förutom tävlingarna så har vi tränat tillsammans många gånger, oftast på torsdagarna men under vinter o vår även på lördagslångpassen.

Under tidigare år var det inte tal om att jag skulle förlora mot B-Å men han har tränat på bra och jag har bara blivit äldre. Han har berättat att han, i alla fall under första halvåret försökt nå 55 km per vecka och lyckats med det. Själv har jag nog legat på 45 km under våren och sommaren fördelat på tre träningstillfällen men i höst på något mer, ibland fyra träningstillfällen.

Säsongen smygstartade med tre deltävlingar i Vintercupen men då var B-Å funktionär så första mötet var KM på Skatåsfemman 7/4. Där lyckades jag med ett väl disponerat lopp vara före. Min tid 22.07 var en sekund sämre än i fjol men nytt WAWA-pers. B-Å hade 22.27. 1-0.

Därefter Varvet 16/5, jag var missnöjd med mina 1.45.56, sämsta på flera år, B-Å 1.49.31. 2-0. På 1000m 16/6 var jag också missnöjd, även där sämsta på flera år. Att det skulle gått sämre än ifjol kunde jag inte ens tänka mig, men, men... 3.46.9 – B-Å 3.48.9. 3-0.

I Kraftprovet 17/7 fick B-Å första revanschen. Min tid 57.53. var ändå pers. på tre försök men B-Å var med 56.21 ännu snabbare. 3-1.

I Falkenberg 25/7 samma visa. Jag hade kontakt i början och ögonkontakt nästan hela tiden men fick se mig besegrad i (h)ärlig kamp. 46.42, jag hade 47.23. 3-2 Spänningen stiger.

I Prinsens minne 15/8 hade jag gott sällskap med Göran Lindskog i 16-17 km och det kändes som om jag sprungit mycket fortare än tiden 1.44.12 men jämfört med B-Å 1.51.09 får jag vara nöjd. Till skillnad från julitävlingarna var det mer mitt ”före” i halvvregnet. 4-2.

På KM på Skatåsmilen 15/9 slog B-Å tillbaka igen. Jag låg före till halvvägs uppe i sista backen men där drog han förbi. Jag förstod situationens allvar men varken kunde eller vågade svara.



Utför och hemåt tog jag nog in lité men nådde inte riktigt fram. 48 - 48.05.

4-3 Oliiiiidligt spännande.

Lidingöloppet nästa 26/9.

Jag hade som framgår på annan plats i tidningen gissat min tid till samma som ifjol och kom in på en minut sämre men klart före B-Å som hade räknat med och hoppats på något bättre än jag. 5-3.

Billingehusloppet 24/9.

Här hade jag chansen till klar ledning för mig. Dock visste jag inte om läget när loppet gick eftersom jag gjort den sammanställningen först i efterhand. Om den fighten har jag skrivit i rapporten från loppet.

Ställning, ointagliga? 6-3.

Jag räknade detta som slutresultat eftersom jag anmält mig till Bromölla maraton på Finalloppshelgen. Tyvärr fick jag inget resällskap dit så jag fick stanna hemma och när jag hörde att B-Å skulle springa Finalloppet ville jag ge honom en chans till utjämning.

Formen kändes bra efter Billingehusloppet men jag räknade ändå med en hård kamp. Nu gjorde jag ett kanonlopp enligt egen måttstock och kom in på 1.35.57. B-Å var ändå nöjd med sina 1.39.41.

Slutställning 7-3

Kul också att både jag och B-Å hållit oss skadefria trots flitig träning och tävling.

Tack Bengt-Åke för dessa trevliga fighter, och tack för ditt engagemang i tränargruppen.

Bengt-Åke kommenterar:

Man tävlar bara mot sig själv heter det ju. Men att fightas med klubbkompisarna är ändå en krydda på tävlingarna. Så när det blev en rejäl putsning av mitt pers på årets Kraftprovet var jag glad över det men minst lika nöjd över att äntligen kommit före Gunnar i en tävling.

Det är förstås inget snack om att Gunnar vann kampen i år. Lite kul för mig är ändå att jag var med i matchen, tidigare år har jag ju legat långt efter. Ett år utan skador och 10 % högre träningsdos för min del ligger nog bakom.

Några ”Gunnar-fighter” jag minns:

KM Skatåsmilen. Låg ganska långt efter Gunnar när vi kom ner bredvid fotbollsplanerna. I det läget visste jag att det skulle bli pers för mig och kände mig aningen nöjd trots allt, så jag funderade på att glömma det här med att gå förbi. Men efter korsningen av åttan märkte jag att jag trots allt tog in lite så jag satsade ändå. I början på sista branta var det bara att öka och samtidigt se oberörd ut när jag passerade Gunnar. Det funkade faktiskt den här gången.

Billingehusloppet. Startade ganska snabbt tyckte jag. Gunnar hade jag inte koll på, men efter nån kilometer tyckte jag att jag kände igen stegen på någon strax bakom. Mycket riktigt var det Gunnar som lurade. Vi fortsatte så ett bra tag, men till slut gick Gunnar förbi. Nu hade jag ju slagit Gunnar några gånger tidigare i år så jag hoppades haka på. Men den dan var Gunnar snäppet vassare än i somras så avståndet bara växte gradvis tills han var försvunnen i dimman...

Det är förstås inte bara Gunnar jag haft mina duster med i år. En jag är riktigt nöjd att ha slagit är Bengt-Åke årgång 2008 med 11-4. Sen att det gick sämre i år för mig på bgb-varvet är ju inte så bra och Lidingö är en miss som svider än. Men de 11 vinsterna mot ”2008:an” gör att året resultatmässigt känns lyckat.

Återstår bara att tacka dig Gunnar för en god match med roliga kamper. Vi ses på träningarna i vinter.

Göteborg maraton 09

Gunnar Olsson berättar om allt arbete inför en tävling

Som tidigare nämnts ville Göran Wiemerö efter många år som huvudansvarig, övergå till en roll som rådgivare. Planeringen började som sig bör med att skapa en ny tävlingskommitté och styrelsen ville gärna att där skulle finnas en kvinna. Av en händelse reste jag tillsammans med Berzani, Maina och Tommy till Falkenbergs stadslöpp och då passade jag på att fråga Maina som ganska omgående och till min stora förtjusning svarade ja. Första hindret avklarad. Tidigare hade jag tillfrågat Anders Bogelius, Björn Amfors, Johan Lagerkvist och några till. De namngivna sade sig intresserade men Anders och Björn i mindre roller. Johan accepterade dock att dela huvudansvaret.

Nästa steg var att fördela ansvaret inom gruppen och jag ville helst att någon av de nya skulle ta huvudansvaret men insåg samtidigt att det var att kräva för mycket. Så småningom kom vi fram till att jag skulle ha det inkl. speakerfunktionen, Maina ansvaret för Slottsskogsvallen med hjälp av Anders och Johan för banan med hjälp av Björn.

Ansvarig för verksamheten i Friidrottens hus blev Stefan Lemurell med hjälp av Tommy.

Göran var aktivt verksam i att hitta den lösningen.

Som det blir när det kommer in helt nya människor gick det åt mycket tid att förklara upplägget, vi gjorde besiktning på plats i Friidrottens hus och på Slottsskogsvallen och alltefterhand började vi få klart för oss hur vi ville gå tillväga.

För mig personligen var det en stor fråga att få en bättre rutin för prisutdelningen som vi haft problem med. Det är förvisso besvärligt på maraton eftersom löparna kommer blandat i klasserna och det kan skilja halvtimmevis eller mer mellan ettan och trean. Jag ville prova ett system där man gav pristagarna ett kvitto när de kom i mål, t ex 3:a damer halvmarathon, prisutdelning c:a kl 13 eller 2:a damer K40 marathon, prisutdelning c:a kl 15. På det sättet skulle löparna få veta att de verkligen hade ett

pris att vänta. Fredrik Stark, som var min medhjälpare ifjol, hade lovat komma i år också och hade fått i uppgift att klura ut någonting bra.



Några av alla de funktionärer som gör tävlingen möjlig. En mara är tidskrävande och för flera av funktionärerna blev det en heldag.

För första gången i loppets historia hade vi bokat in chiptidtagning. Tidigare har det varit för dyrt men nu har Reima Hartikainen i Skövde ett system som vi ansåg värt pengarna så vi ville testa. Då skulle vi också kunna ge löparna mellantid på maraton, visserligen i efterhand men ändå.

Anmälningarna rullade in och ett tag såg det ut som att marathonmedaljerna inte skulle räcka. Vi hade beställt 150 hel- och 300 halvmarathon. Nu är det inte längre någon katastrof om det blir över eftersom de går att använda igen, man pillar bara bort årtalsetiketten, men det är ju pinsamt att ha för få.

Rekryteringen av funktionärer var trög i början men liksom mycket annat löste det sig också. En kanongrej var att vi kunde handla kläder till prisbordet hos Five Seasons och medlemmen Patrik Nilsson. Nästan Ullared, d v s billigt men här också bra. Det räckte och blev över till Sylvesterloppet också.

Ett orosmoment var att vi lovat bjuda löparna på något att äta men det blev sent bestämt vem som skulle leverera. Till slut valde vi Café Skåne i mina hemtrakter. Då kunde jag hämta på vägen till Vallen.

- Men 500 smörgåsar och några tallrikar med sallad får du inte plats med i din lilla Corolla varnade hustrun. Ska hon säga som kör Nissan Micra. Men som vanligt hade hon rätt. Så kl. 22.00 dagen innan ringde jag Tommy B, som

också bor i Mölndal, och han räddade projektet, d v s vi delade på lasset.

Tävlingsdagen kom med bra väder som vanligt men morgonen blev stökig.

Vissa delar av materialet saknades och det blev mycket springa runt och leta. Där finns förbättringspotential. Ovana funktionärer visste inte var de skulle samlas så där måste vi också bli tydligare. Vi var också alldeles för sena med att få hänvisningsskyltar på plats. En annan störande sak, för mig som speaker, var att vaktmästaren inte fick liv i den bärbara miken men när väl Glenn Gustavsson kom löste det sig.

Nåväl, de flesta löparna drabbades inte av våra interna problem och starten kunde ske på utsatt tid i kanonväder, solen tittade fram. Jag tyckte att det såg ut som ett rekordfält och hade hört att det var en hel del efteranmälningar men det var väldigt många som inte hade hämtat ut så det är betydligt färre än rekord men ändå glädjande många. Mina beräkningar var att vi skulle få 20% efteranmälningar och att 15% inte skulle hämta ut. Det blev lite fler efteranmällda men nästan 30% som inte kom. Så medaljerna räckte.

När fältet lämnat Slottsskogsvallen blir det lugnare i ungefär en timme innan halvmaratonlöparna kommer men under den tiden ska allting riggas för målgång och varning.

Bl a ska upploppet delas, vätskebord ska på plats och startlistor ska sättas upp så att det blir lätt att hitta startnummer. Fredrik började nu tillämpa sin lösning, nämligen att efterhand, på en särskild lista notera hur man gick i mål i klasserna. Så småningom såg vi då att nu är alla K35 i mål, då kan vi ha prisutdelning. Kanon, som de säger i artilleriet. Min egen idé fungerade bra på halvmarathon där vi inte har några klasser men på maraton tog det tid att få det att fungera p g a otydlig instruktion från min sida. Sammantaget fungerade i a f prisutdelningen bättre än på många år vilket var glädjande.

Fortsättning på sidan 20

Fortsättning från sidan 19

En sak som också fungerade bättre än tidigare var att det blev många som stannade kvar och hjälpte till att städa, tack för det.

Efteråt kunde vi sola oss i glansen av många positiva kommentarer som återges i annat utrymme.

Sportsligt blev halvmarathonloppet en riktig höjdare i det att vår egen Olle Dahlberg vann på den mycket goda tiden 1.15.21 före två klubbkamrater, Joakim Röstlund och Andreas Olsson båda på 1.17. Dessutom hade vi ytterligare 4 medlemmar bland de 11 bästa, Daniel Sols, Martin Ytring, Patrik Nilsson den förste (det finns numera två) och Kent Davidsson.

På damsidan vann Kvilles mycket duktiga veteran Karin Schön på 1.25. Fyra var vår Linda Karlsson på 1.27 tätt följd av femman Jaana Jobe. Även

Josefin Andersson och Ingela Berrum var bland de 10 bästa.

På maraton vann Peter Oom, Herkules på 2.46 och vår egen Mattias Jonson, som ledde vid varvning blev femma på 2.50. En klasseger tog vi genom Torsten Olsson i H55.

Damklassen vanns av Maria Thärnå på 3.25. Vår bästa och faktiskt enda dam var Sofie Arvidsson som också blev klassegrare i K55 med 4.13

Jag vill framföra ett stort tack till Maina och Johan i tävlingsledningen, Göran Wiemerö som stöttade under vägen och alla andra som hjälpte till i olika funktioner. Nästa år försöker vi göra ett ännu bättre arrangemang.



Ernst Knutsen och Valborg Karlsson ordnar till medaljerna

NewYorkCity marathon 2009 - 26,2 miles

Bibbi Lind om sin mycket fina prestation - segrare i 65-årsklassen med kommentarer av Gunnar Olsson

Att springa NYC marathon var en fantastisk och härlig upplevelse! Att åka med Springtime Travel är bekvämt, men dyrt.

Drygt 43 000 sprang, 120 nationer och lika många orkesterar. Första start var 09.10, andra 09.40, tredje 10.00 och fjärde start 10.20.

Banan går genom alla 5 stadsdelarna. Börjar i Staten Island och målet är i Central Park på Manhattan. 2 miljoner människor kantade längs gatorna och hejade på ett amerikanskt sätt, undantaget broarna och ett område i Brooklyn där de ortodoxa judarna bor, som sannolikt har annan uppfattning om vad man ska göra på en söndag.

Vatten varje miles och sportdryck varannan. Vid 18 miles serverades gel – utan vatten! Jag hade hoppats på salt av något slag. Men nej, och många fick kramp mot slutet. Helst hade jag föredragit 4 små flaskor välling ytterligare!

Eller cola?!

När vi gått i mål fick man en påse med bland annat dricka, en torr bagel samt en värmefilt. På väg till hotellet mottog vi hjärtliga gratulationer av de flesta vi mötte. Om vi här hemma hade varit femma på ett OS hade vi sannolikt fått mindre uppmärksamhet.

Det finns alternativa sätt att få plats i NYCmaraton än genom Springtime

Travel och på så sätt få ned kostnaderna och göra det möjligt för fler att springa detta otroligt inspirerande lopp.



Bibbi Lind, tvåan till höger och bakom Ingela Berrum, hade under maran i NY sällskap med henne. Ingela, som sprang i klass K45 fick tiden 3.28.52 och Bibbi 3.29.59. Bilden är från KM 1000 m juni 09.

Bibbi Lind

Bibbi har satt något slags nytt rekord i blygsamhet genom att springa så långt och skriva så kort och då känner jag mig som vän av ordning nödgad att rycka in.

Jag råkar veta att hon for till "the big apple" i akt och mening att ta hem K65-klassen. Med sin otroligt jämna löpning och sin alldeles utmärkta tid 3.30 trodde jag att hon gjort det men skrev av försiktighetsskäl i Veckans profil att det bara kanske räckt ända fram eftersom jag då inte sett resultatlistan. När den väl kom stod Bibbi som tvåa efter en tre år äldre och fem minuter snabbare löpare. Shit happens, eller?

Bibbi känner sin kapacitet men naturligtvis inte alla andra löpare men hon tog ändå kontakt med arrangören och ville ha bevis för segrarinnans existens. Sådana kunde de inte ta fram och alltså fick Bibbi sin rättmätiga seger. Det tycker jag var nästan kaxigt gjort, men säg inget till Bibbi om det.



En av "våra" världsmästare har gått ur tiden

Herbert Larsson avled i oktober i en ålder av åttioåttio år. Han blev Solviking 1974 och var även medlem i Herkules FK där han hållit på med orientering i tio år. Herbert tillhörde den yppersta sverigee-liten i veteranklassen i löpning under framförallt 70- och 80-talet. År 1987, vid 66 års ålder, tog han två guld i Veteran-VM i Israel på distanserna 25 och 10 km. Han debuterade i maraton då han var 51 år och deltog i ett trettiotal maror med bästa tiden 2.50.33 vid Vintermaran 1980 då han var 59 år. I New York maran placerade han sig som femma i 60-årsklassen bland 300 konkurrenter.

Finalloppet hedrade han med sitt deltagande i 32 år.

Herbert var även en mycket framgångsrik Vasaloppsåkare. Han åkte 26 lopp - det sista då han var 75 år. Som 66-åring åkte han på tiden 6.46 - en mycket avundsvärd tid.

När han fyllde åttioår berättade han för Solvikingen att han fortsatte att tävla och träna i pass om fem till tio km ett par gånger i veckan och att han tränade snabbhet i Idrottens hus. Under flera år varje tisdag ledde han en gymnastikgrupp med deltagare från sin tidigare arbetsplats på dåvarande Götaverken där Herbert arbetade som svetsare och senare som lärare i det



Herbert i mål i ett Finallopp.

yrket. Han var under tjugo år verksam som "hustomte" på Herkulesgården.

Herbert har haft glädjen att ha ett mycket aktivt liv. I en intervju, som Thomas Krantz gjorde med honom då han tagit sina VM-medaljer, frågade Thomas vad som var hemligheten bakom hans framgångar. Herbert svarade:

-Att inte träna för hårt, unna sig vila och äta rätt. (Herbert var i det närmaste vegetarian.) Det är också viktigt att ägna sig åt andra saker än löpning.

Red. deltog i många finallopp tillsammans med Herbert och trots att ålderskillnaden var till min favör var han snabbare. Jag låg alltid främst av oss under de första kilometerna från dåtida starten i Landvetter men i backarna strax före Kåsjön hörde jag många gånger Herberts tramp bakom mig och blev omsprungen och glatt påhejad. "Kom igen, Karlsson".

När red. träffade Herbert och Saga inför hans åttioårsdag hade hans syn försämrats men var han i övrigt i god form. Han blev senare blind. Kamrater i FK Herkules hjälpte honom varje tisdag till promenader.

Solvikingarna hedrade Herbert med en krans och representerades på begravningen av sju kamrater som tog farväl av Herbert i ett fullsatt kapell vid Kikås kyrkogård.



Mailkontakter

För de som inte redan vet det kan jag meddela att jag gillar att ha kontakt inte bara med medlemmarna utan även andra löpare. Av praktiska skäl sker den kontakten framförallt via mail, i den mån det inte gäller tävlingar och kanske uppe i Skatåsområdet.

En sådan rolig mailkontakt uppstod med en jänkare som kontaktade oss inför Göteborg maraton. Han undrade vissa saker och jag berättade. T ex frågade han om vi hade någon fest efteråt. Nej, svarade jag. Vi är en liten organisation och när loppet är över behöver vi åka hem och vila eftersom det är mer ansträngande att arrangera än att delta som löpare. Han visade stor förståelse för detta och tackade för att han kunde komma och springa.

Jag blev inspirerad av vår kommunikation och knåpade som svar ihop ett rim på engelska.

-Thank you for coming all the way
From the US of A.

Vilket ju inte alls fungerar på svenska men betyder

-Tack själv för att du kommer hela vägen från USAs förenta stater.

Han svarade:

-You are a poet. And you don't even know it.

Alltså fritt översatt:

-Du är poet fast du inte vet

och då svarade jag

-apparently so are you

dvs det verkar du också vara.

Gunnar

Spårvägen

Efter min artikel om skräckupplevelsen på Spårvägen har jag fått mer respons än av allt annat jag skrivit sammanlagt. Det säger visserligen inte så mycket men tack ändå! Som jag skrev tvekade jag eftersom det framställde mig i en ogynnsam dager men nu är jag glad att jag gjorde det och utnämner mig själv till klubbens modigaste eftersom jag vågat blotta (en av) mina svagheter. Välkomna ni också.



Gunnar

Rosa kvinnliga

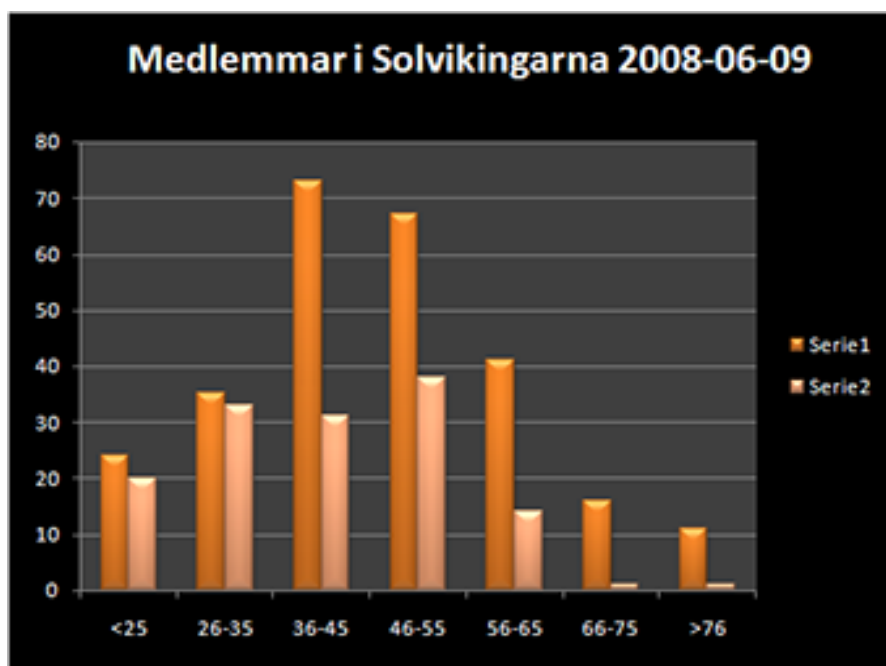
Av Stefan van den Berg, med god hjälp av anagramgeneratorn www.arrak.fi/sv/ag

Rosa kvinnliga kan också bli resultatet om man kastar om bokstäverna i Solvikingarna. Att det denna gång är klubbens kvinnliga medlemmar som får bokstäverna i sina namn omkastade till nya kombinationer, skulle kunna ha med rubriken att göra. Observera att bindestreck och accenter inte tas med i anagrambildningen. Se på listan nedan om du kan klura ut vilket namn som ligger bakom dessa anagram, eller om du kanske kan hitta ditt eget namn. Är det för svårt så kan du kolla i facit längre bak i tidningen på sidan 27.

1. Ananas inordnas
2. Oj frossande sinne
3. Skandalresorna
4. Redan passion
5. Röra sammansatt energi
6. Deltar och fostrar
7. Rosa fnissvideo
8. Slag i pannan
9. Barn lugnande
10. Bad grill het zon
11. Egen barm mat
12. Bra lem ge urin
13. Mjölkl bananer
14. Tar hamburgaren
15. Vår intima bar
16. Stor chans se er le
17. Lulla marschera
18. Får drama idag
19. Hade talangen
20. Fann er galen
21. Missat lögner
22. Sa himla resa
23. Poesins Irak
24. Ja andas ut rea
25. Saktar in fint
26. Fred via veke

27. Fixa elegant
28. Bacon befrias
29. Carolas finne
30. Egna kaniner
31. Sunt fnissa lagom
32. Nära backande käring
33. Min galne hane
34. Helgen botar allt
35. En himla allergi
36. Den tamt harmsna
37. Harmlös laser mittemot
38. Hissar ni ankorna
39. Senil tik hinder
40. Mena henne illusion
41. Ber himla snorkigt
42. Vaken hos åsna
43. Ja bacon unnas oss
44. Nej se annan
45. Hennes inoljas noga
46. Oj hon missat handla
47. Nu sa sonson hejsan
48. Skolan lindras
49. Kortspel blir hat
50. Ha intim skön karl
51. Ty under kjolen
52. Container sophink
53. Lanserats noga

Antal medlemmar i Solvikingarna uppdelade efter ålder och kön



Medl.	M	K	Totalt
<25	24	20	44
26-35	35	33	68
36-45	73	31	104
46-55	67	38	105
56-65	41	14	55
66-75	16	1	17
>76	11	1	12
Totalt	267	138	405

Styrelse	M	K	Totalt
<25			0
26-35			0
36-45	2	2	4
46-55	4	1	5
56-65		1	1
66-75			0
>76			0
Totalt	6	4	10

Valberedning	M	K
<25		
26-35		1
36-45		1
46-55		
56-65	1	
66-75		
>76		

Stipulationstider

Av Stefan Litzén

Klubben har länge haft stipulationstider för att kunna erbjuda klubbens bästa löpare en sponsring på 1500 eller 750 kr per år. Stipulationstiderna utgår också från en person på 50 år. Utgångsvärdet för A-gränsen är 3:00:00 för herrar och 3:30:00 för damer, B-gränsen använder 3:05:00 respektive 3:35:00. Tider för övriga åldersgrupper och distanser beräknas via Wava-tabeller (1994 års modell, samma som vår Grand Prix). Stipulationstider finns för distanserna 5.000 och 10.000 meter på bana, 10 km, Halvmaraton och Maraton. Den som klarar A-gränsen får 1500 kr och den som klarar B-gränsen får 750 kr förutsatt att man genomför minst ett funktionärsuppdrag under året.

Förutsättningar och regler för utbetalning finns på anslagstavla i klubbstugan och på hemsidan.

Resultat 2009

Med de resultat som finns i klubbens databas till och med 2009-11-09 är det i år totalt 36 personer som klarat någon av kvalgränserna mot 34 år 2008. Av dessa är det 21 herrar och 5 damer som klarat A-gränsen. B-gränsen har klarats av 7 herrar och 3 damer.

Bland milloppen utanför friidrottsanläggningarna är det många tävlingar som faller bort då det inte framgår om banan är kontrollmätt och tillräckligt lång. Bland dessa lopp finns Friskusloppet, KM 10 km terräng, Kullaviks Hamnlopp, Lerumsloppet, Lidköpings stadslöpp, Premiärlöppet, Tjejmilen och USK-loppet.

Sammanfattning:

Klarat A-gränsen:

- Anders Hansson (3 A-gräns och 1 B-gräns)
- Anders Sundholm (2 A-gräns)
- Andreas Olsson (2 A-gräns och 2 B-gräns)
- Bibbi Lind (6 A-gräns)
- Bo Freyschuss (2 A-gräns)
- Ernst Wiggen (1 A-gräns)
- Frank Brodin (1 A-gräns och 1 B-gräns)

- Göran Sander (5 A-gräns)
- Helén Axelsson (1 A-gräns)
- Helena Wallin (5 A-gräns)
- Ingela Berrum (4 A-gräns och 2 B-gräns)
- Jaana Jobe (6 A-gräns)
- Jan Swenson (1 A-gräns)
- Joakim Röstlund (4 A-gräns och 2 B-gräns)
- Johan Lagerqvist (1 A-gräns och 4 B-gräns)
- Kai Hanssen (1 A-gräns)
- Kenneth Ohlson (2 A-gräns och 1 B-gräns)
- Kent Wågdahl (2 A-gräns)
- Martin Lidström (2 A-gräns och 1 B-gräns)
- Mattias Jonson (1 A-gräns och 5 B-gräns)
- Olle Dahlberg (4 A-gräns)
- Robert Nelje (1 A-gräns och 1 B-gräns)
- Robert Oldén (3 A-gräns)
- Rune Svensson (2 A-gräns)
- Sten Thunberg (1 A-gräns och 1 B-gräns)
- Tommy Bäckström (2 A-gräns och 1 B-gräns)

21 herrar och 5 damer (2008: 12 herrar och 7 damer)

Klarat B-gräns:

- Anders Bogelius (1 B-gräns)
- Bengt Dahlberg (1 B-gräns)
- Göran Hilmersson (1 B-gräns)
- Josefin Andersson (1 B-gräns)
- Lena Linder (1 B-gräns)
- Linda Karlsson (3 B-gräns)
- Martin Yttring (1 B-gräns)
- Thor Wahlberg (3 B-gräns)
- Tommy Lundmark (3 B-gräns)
- Ulf Johansson (1 B-gräns)

7 herrar och 3 damer (2008: 14 herrar och 1 dam)

Hör av er till Stefan Litzén om något är oklart eller om det saknas några resultat.

Tahultarens Sudoku

3								
							8	
		6						
	9		8					
				6				
		1						
					9			
						5	4	

Alla siffror från 1 till 9 måste finnas med i varje vågrät rad, lodrät rad och markerad låda. Lösningen finns på sidan 27.

(Bakom "Tahultaren" döljer sig Mats Perélius).

Resultatbörser

Veteran SM Norrtälje 22 aug

800 m M 45, delt 8

1 Bo Göran Nilensjö IS Göta	2.14,55
3 Reinhard Kuhs	2.15,59

1500 m M 45, delt 11

1 Bo Göran Nilensjö IS Göta	4.36,35
4 Reinhard Kuhs	4.44,60

5000 m M 65, delt 6

1 Miles Fleetwood	
Uppsala LK	20.18,35
3 Ernst Wiggen	21.25,80

2000 m hinder M 65, delt 3

1 Sven-Olof Johansson	
Högsbo AIK	9.08,85
3 Ernst Wiggen	9.41,99

Landskrona Marathon 23 aug

1 Tomas Persson	
Björnstorps IF	2.44.27
25 Frank Brodin	4.33.45

Skövde 6 timmars 28 aug

1 Bengt Engdahl TV 88	78,144 km
8 Lars-Åke Johansson	60,000 km
13 Staffan Malmberg	54,000 km

Spring för barnens skull

Slottsskogen 28 aug

K 6 timmars

1 Barbro Nilsson	49,64 km
------------------	----------

Tjemilen Stockholm 30 aug

10 km

1 Isabellah Andersson	33.49
9 Helena Wallin	37.34
919 Sara Hellsmark	50.20
2609 Helena Orsenmark	55.32
4180 Karin Eriksson Widblom	59.06
4353 Eva Håkansson	59.25

DM Västergötland Alingsås 4 sept

Utom tävlan i DM

Göran Sander	33.49
--------------	-------

Spring för barnens skull

Slottsskogen 5 sept

12 timmars

1 Gunnar Olsson	96,36 km
-----------------	----------

6 timmars

Frank Brodin	60,59 km
--------------	----------

Kretsloppet Borås 5 sept

M 70 10 km

1 Arne Börjesson	
Hestra IF	49.21
2 Tommy Lundmark	50.24

Rådalunken Lidköping 12 sept

M 70 10 km

1 Tommy Lundmark	50.06
------------------	-------

Kullaviks Hamnlopp 12 sept

M 10 km, delt 143

1 Anders Hansson	35.18
2 Andreas Olsson	35.25
92 Gunnar Olsson	49.06

103 Ingemar Henriksson	50.33
------------------------	-------

K 10 km, delt 43

1 Tereése Carlsson Kullavik	41.59
4 Liselotte Hammarström	45.45
7 Linda Bergholtz	46.36

F 9 2 km, delt 31

1 Alexandra Hildell Kullavik	9.53
10 Ebba Francois	13.30

Stockholm Halvmarathon 12 sept

M, delt 5928

1 Daniel Woldu	
Spårvägens FIK	1.06.54
38 Olle Dahlberg	1.16.24
47 Joakim Röstlund	1.17.21
48 Mattias Jonson	1.17.26
99 Martin Lidström	1.21.03
162 Marcus Morin	1.23.22
415 Joachim Persson	1.28.45
422 Jonas Boman	1.28.48
638 Anders Lilja	1.31.30
1018 Lars-Åke Johansson	1.35.17
2146 Robert Oldén	1.43.11
3761 Jan Olausson	1.53.09
4522 Jan Wilderöth	1.59.04

K, delt 2279

1 Isabellah Andersson	
Hässelby SK	1.11.35
21 1/K 50 Jaana Jobe	1.28.30
87 Ingela Berrum	1.36.23
88 Camilla Heyman	1.36.25

Uppsala Monster Tur 100 12 sept

K 100 km

1 Elisabeth Karlsson	
Jalles TC	9.55.30
5 Barbro Nilsson	11.38.51

M 100 km

1 Torkel Skogman IF Linnéa	8.24.25
2 Stefan Lindvall	8.30.37

Skräcklanmaran Vänersborg 19 sept

1 Reima Hartikainen	
Team Ultrasweden LK	2.55.51
3 Thomas Forsell 1/M 40	3.16.40

Klubbmästerskap Skatås 15 sep

10 km terräng

K-sen

1 Linda Karlsson	40.59
2 Josefin Andersson	41.41
3 Elisabeth Miller	46.10

K 35

1 Helena Carlsson	47.57
-------------------	-------

K 40

1 Susanna Jacobson	44.33
2 Liselotte Hammarström	46.41
3 Lotta Hallenberg	47.05
4 Heleen Frings	55.10

K 45

1 Ingela Berrum	46.12
-----------------	-------

K 50

1 Helena Orsenmark	58.16
--------------------	-------

K 55

1 Sofie Arvidsson	56.08
-------------------	-------

K 60

1 Lena Linder	54.19
---------------	-------

K 65

1 Bibbi Lind	48.54
--------------	-------

M-sen

1 Robert Nelje	36.17
2 Daniel Sols	39.30
3 Patrik Nilsson	39.35
4 Stefan Stark	40.13
5 Lars Teljå	42.52
6 Jonas Boman	43.17
7 Emil Bergsten	43.57
8 Ronnie Jönsson	44.37
9 Martin Männer	45.11

M 35

1 Klas Östbye	39.03
2 Kai Hanssen	39.55
3 Bertil Johansson	41.09
4 Fredrik Anberg	41.17
5 Patrik Westersund	41.39
6 Lars-Åke Johansson	46.04
7 Christer Ingelsten	50.01

M 40

1 Stefan Lemurell	38.00
2 Martin Yttring	38.59
3 Mats Boström	41.47
4 Jakob Sellberg	42.14
5 Ingemar Svensson	42.22
6 Adrian Nilsson	42.32
7 Peter Landegren	42.47
8 Christian Johansson	42.48
9 Tor Strömmand	44.10
10 Ingebrigt Landsem	45.21
11 Fredrik Linder	53.06

M 45

1 Sten Thunberg	41.10
2 Joachim Persson	41.36
3 Niclas Carlsson	42.34
4 Stéphane Verdier	44.30
5 Conny Persson	44.57
6 Patrik Nilsson	46.19
7 Mats Lavenius	46.21
8 Bengt-Åke Andersson	48.00
9 Mats Ekholm	52.38

M 50

1 Tommy Bäckström	38.51
2 Thor Walberg	40.43
3 Berzani Anter	43.36
4 Benny Eriksson	46.17
5 Lars Sjöland	49.27
6 Björn Södahl	52.38

M 55

1 Kenneth Ohlson	44.18
2 Lars Appelgren	44.31
3 Rolf Andersson	47.44
4 Bo Levinsson	49.31
5 Torsten Olsson	51.46

M 60

1 Kent Wågdaahl	44.04
2 Michael Wågström	46.11
3 Bengt Dahlberg	47.19
4 Gunnar Olsson	48.05

M 65

1 Ernst Wiggen	46.24
2 Göran Johansson	48.53

DM Slottsskogsvallen 17 sept**M 10000 meter A-heat**

1 Göran Sander	32.08,5	DM 1:a
4 Anders Sundholm	33.57,8	3:a
6 Olle Dahlberg	34.08,8	5:a
7 Andreas Olsson	34.18,4	6:a
8 Robert Nelje	34.19,6	7:a
10 Mattias Jonson	34.23,2	9:a
11 Joakim Röstlund	34.38,8	10:a
13 Johan Lagerqvist	34.51,4	12:a
14 Anders Hansson	35.07,8	13:a

B-heat

1 Per Anders Ede		
FK Herkules	35.37,5	
3 Patrik Nilsson	36.34,8	DM 19:a
6 Martin Yttring	37.05,8	22:a
9 Sten Thunberg	37.20,2	25:a
11 Marcus Morin	37.38,0	26:a
12 Stefan Sivertsson	37.47,6	27:a
15 Göran Hilmersson	38.36,1	29:a
16 Jonas Boman	39.18,8	30:a

K 10000m

1 Paula Wass IF Kville	38.37,6	1:a
3 Linda Karlsson	39.40,4	3:a

Tjurruset Karlstad 19 sept**M 10 km, delt 729**

1 Per Jacobsen	
IF Göta Karlstad	46.01
33 Mattias Karlsson	54.22
92 Sten Thunberg	1.00.12

Skanör-Falsterbo runt 19 sept**K 5 km, delt 169**

1 Cecilia Brogman ????	23.35
29 Helén Sjöland	31.23

Berlin Marathon 20 sept**M**

1 Haile Gebreselassie	
Etiopien	2.06.08
3087 Martin Lidström	3.18.53
3501 Mikael Lundström	3.21.42
10232 Glenn Gustavsson	3.51.23

K

1 Atsede Habtamu Besuye	
Etiopien	2.24.47
5075 Eva Håkansson	4.52.37

Lidingöloppet 26 sept**K 30 km, delt 2512**

1 Malin Ewerlöf Krepp	
Spårvägens FIK	1.57.46
13 Cecilia Lindström	2.18.37
41 Elisabeth Sundeman	2.28.52
74 Petra Jacoby	2.33.04
94 Ingela Berrum	2.35.12
141 Camilla Heyman	2.38.49
150 Bibbi Lind	2.39.31
205 Susanna Jacobson	2.43.29
282 Liselotte Hammarström	2.47.23
366 Sofia Johansson	2.50.44

514 Emma Lind	2.55.01
617 Ulla Stigring	2.58.12
1098 Marie Semmelhofer	3.12.27
1105 Sofie Arvidsson	3.12.39
1176 Emilia Hallgren	3.14.38
14.02 Gunnel Lundegren	3.20.57
1508 Lisbeth Karltorp	3.24.26
1667 Helena Orsenmark	3.29.32
1789 Lena Larsson	3.33.51
1908 Mia Strömmland	3.39.23
1931 Helene Suomalainen	3.40.27
2156 Viveka Feder	3.54.06

M 30 km, delt 10168

1 Japhet Kipkorir	
Sävedalens AIK	1.39.42
53 Olle Dahlberg	1.57.13
89 Mattias Jonson	2.02.13
107 Andreas Olsson	2.04.33
112 Johan Lagerqvist	2.04.59
149 Joakim Röstlund	2.08.12
150 Anders Hansson	2.08.13
191 Lars Lundsjö	2.10.07
197 Martin Yttring	2.10.28
228 Thor Wahlberg	2.11.43
256 Göran Hilmersson	2.12.33
2.61 Thomas Jonsson	2.13.43
377 Klas Östbye	2.15.19
450 Mats Boström	2.18.11
501 Joachim Persson	2.19.12
592 Stefan Stark	2.21.13
602 Anders Kadmark	2.21.24
709 Anders Bogelius	2.23.10
832 Niclas Carlsson	2.24.54
930 Stéphane Verdier	2.26.23
957 Patrik Westersund	2.26.49
1095 Anders H Johansson	2.28.23
1110 Fredrik Larsson	2.28.29
1145 Lars Teljä	2.28.51
1185 Fredrik Anberg	2.29.09
1203 Lars Appelgren	2.29.23
1207 Jonas Kallander	2.29.25
1336 Kenneth Ohlson	2.30.46
1475 Sten Thunberg	2.32.20
1528 Fredrik Persson	2.32.51
1916 Mats Perélius	2.36.27
2198 Stefan Litzén	2.39.04
2211 Peter Landegren	2.39.11
2292 Johan Eltes	2.39.49
2452 Michael Wågström	2.41.16
2578 Ingebrigt Landsem	2.42.19
2634 Benny Eriksson	2.42.42
2990 Tor Strömmland	2.45.08
3066 Henrik Antonsson	2.45.46
3068 Glenn Gustavsson	2.45.47
3196 Gunnar Olsson	2.46.44
3264 Bertil Johansson	2.47.19
3267 Göran Johansson	2.47.20
3519 Börje Berneblad	2.49.00
3682 Bengt Dahlberg	2.50.04
3711 Jonas Boman	2.50.17
3884 Alexander Wyblad	2.51.25
4020 Robert Jansson	2.52.18
4035 Ronnie Jönsson	2.52.23
4712 Roger Antonsson	2.56.33
5173 Andreas Hamnebo	2.59.05
5725 Jens Fougelberg	3.03.30
6108 Seppo Suomalainen	3.06.20
6450 Bengt-Åke Andersson	3.08.59
7732 Christer Ingelsten	3.21.39

8261 Frank Brodin	3.28.17
10053 Lars Henningsson	4.28.29

K/M 15 km, delt 3655

1 Fredrik Björklund Hälle IF	52.23
282 Lotta Hallenberg	1.14.10
2199 Eva Lindh	1.36.05

M 50 15 km, delt 100

1 Hans Daniels Malung FI	57.35
5 Tommy Bäckström	59.31
95 Rolf Andersson	1.13.02
135 Lars Sjöland	1.16.13
138 Ernst Knutsen	1.17.10
205 Roger Carlsson	1.22.51
314 Lars-Göran Dahl	1.51.14

M 60 10 km, delt 262

1 Lars Wykman	
Hakarpspojarna	39.00
29 Ernst Wiggen	46.46
90 Thomas Krantz	52.33

M 70, delt 111

1 Rune Karlsson	
Sundbybergs IK	47.20
4 Tommy Lundmark	51.49

Lilla Lidingöloppet 27 sept**F 10 1,7 km, delt 208**

1 Frida Karlsson	
Ramsele Skidor	05.56
107 Elin Wallin	08.13

F 11 1,7 km, delt 204

1 Lidiya Ararso Västerås	05.39
182 Sofia Persson	09.00

F 7 1,7 km, delt 269

1 Hanna Zakrisson Finspång	07.23
158 Tilda Wallin	10.10

P 10 1,7 km, delt 254

1 Agust Mollén	
IK Korrköping FI	05.39
34 Gustav Svennung	06.32

Oslo Marathon 27 sept

1 John Henry Strupstad	
Ren. Eng FIK	2.32.29
386 Staffan Malmberg	3.44.00

USK-loppet 10 km Uddevalla 3 okt**M 50, delt 8**

1 Per Klevestedt	
Vegan Runners IK	37.30
2 Tommy Bäckström	37.57

Göteborg Marathon 10 okt**M-sen, delt 7**

1 Peter Oom FK Herkules	2.46.38
2 Mattias Jonson	2.50.18

M 40, delt 7

1 Ola Gustavsson SOK Aneby	2.48.40
3 Glenn Gustavsson	3.37.00
7 Per-Arne Kindberg	4.31.27

M 45, delt 6

1 Matts Hammerin Borlänge LK	3.22.46
2 Mats Lavenius	3.58.07

M 55, delt 7

1 Torsten Olsson	3.23.19
------------------	---------

M 60, delt 8

1 Göran Lennström	
Hultsfreds LK	3.44.53
8 Per Waborg	5.05.53
M-motion, delt 80	
1 Thomas Rennemo Angered	2.48.50
25 Nikitas Sidiropoulos	3.37.44

K 55, delt 1	
1 Sofie Arvidsson	4.13.03
K halvmarathon, delt 66	
1 Karin Schön IF Kville	1.24.23
4 Linda Karlsson	1.27.45
5 Jaana Jobe	1.28.09
7 Josefine Andersson	1.29.32
10 Ingela Berrum	1.34.38
16 Lotta Hallenberg	1.42.31
26 Elin Hagemann	1.47.03
32 Emma Tingberg	1.50.23
33 Lena Linder	1.50.39
35 Ann-Louise Helminen	1.51.32
40 Barbro Nilsson	1.53.21
53 Lena Larsson	2.03.19
58 Mia Strömmland	2.09.46
59 Helene Suomalainen	2.10.54

M, delt 209	
1 Olle Dahlberg	1.15.21
2 Joakim Röstlund	1.17.01
3 Andreas Olsson	1.17.12
5 Daniel Sols	1.20.45
6 Martin Yttring	1.21.28
7 Patrik Nilsson	1.21.40
11 Kent Davidsson	1.22.12
22 Robert Oldén	1.26.26
29 Joachim Persson	1.28.06
32 Kenneth Ohlson	1.28.28
33 Anders Kadmark	1.28.41
45 Tor Strömmland	1.30.28
91 Rolf Andersson	1.37.23
92 Frank Brodin	1.37.30
111 Göran Johansson	1.40.34
136 Lars Sjöland	1.43.58
139 Bengt-Åke Andersson	1.44.14
156 Tommy Lundmark	1.46.50
160 Seppo Suomalainen	1.47.55
165 Lars Andersson	1.49.29
166 Mats Hjälms	1.49.30
173 Jan Olausson	1.51.39
192 Mikael Johansson	1.58.01
193 Bengt-Inge Larsson	1.58.06

Växjö Marathon 17 okt	
M	
1 Magnus Hansson	
IFK Trelleborg	2.34.05
M 35, delt 30	
1 Peter Lekkerimäki	
Tullinge-Tumba FF	2.42.26
11 Thony Edelborg	3.05.15
M 65, delt 9	
1 Sture Axén Mariestads AIF	3.14.56
2 Frank Brodin	3.36.10
K	
Maria Andersson IS Göta	2.52.22
K 35, delt 7	
1 Siv Persson	
Målilla-Mörlunda SK	3.19.32
3 Jenny Norlin	3.29.40

Istanbul Marathon 18 okt	
1 Kiasime Adilo Roba Etiopien	2.12.14
49 Tommy Bäckström	3.08.45
68 Thor Wahlberg	3.17.42
87 Anders Bogelius	3.21.30
151 Berzani Anter	3.34.53
158 Torsten Olsson	3.35.59
327 Lars-Åke Johansson	3.58.48

Self-Transcendence 24 Hour Race	
London 17 okt	
M/K 24 timmars	
1 Richard Quennell	
Rugby & Northampton AC	234,813 km
14 Stefan Lindvall	180,923 km

Sävedalsloppet 17 okt	
M 8 km, delt 129	
1 Erik Johansson	
Hässelby SK	24.59
11 Anders Sundholm	27.36
25 Klas Östbye	29.43
27 Anders Hansson	29.56
35 Joachim Persson	31.26
37 Lars Teljä	31.53
92 Fredrik Linder	38.46
K, delt 46	
1 Charlotta Fougberg	
Ullevi FK	30.16
5 Jaana Jobe	32.34

Eslövsloppet 18 okt	
M 55 9 km	
1 Robert Oldén	35.59

Billingehusloppet Skövde 24 okt	
M 10,5 km, delt 21	
1 Andreas Åhwall	
Hässelby SK	33.46
19 Jonas Boman	43.56
M 35, delt 10	
1 Lars Agelii	
Schneider Electric	37.13
2 Klas Östbye	40.55
5 Bertil Johansson	42.25

M 45, delt 8	
1 Anders Wiklund	
IK Wilske	38.49
7 Bengt-Åke Andersson	52.32
M 55, delt 6	
1 Lennart RP Hansson	
Hällesåker IF	42.35
2 Kenneth Ohlson	45.02
M 60, delt 7	
1 Gunnar Olsson	49.40
M 65, delt 6	
1 Frank Brodin	50.44
K-motion, delt 62	
1 Cecilia Levander Malmö	44.55
14 Gunnel Lundegren	56.00

Frankfurt Marathon 25 okt	
M	
1 Gilbert Kirwa Kenya	2.06.14
56 Göran Sander 3/M 40	2.32.36
461 Robert Oldén 4/M 55	3.02.10
1095 Anders Hansson	3.17.15
2644 Johan Eltes	3.39.12
4992 Seppo Suomalainen	4.06.26
K	
1 Agnes Kiprop Kenya	2.26.57
28 Jaana Jobe 1/K 50	3.02.56
14 Helene Suomalainen	5.01.01

Finalloppet Skatås 31 okt	
M 18,8 km, delt 44	
1 Patrik Gustavsson	
Brittatorp TK	1.05.01
8 Anders Sundholm	1.09.04
14 Mattias Jonson	1.11.40
15 Olle Dahlberg	1.12.47

M 35, delt 63	
1 Rikard Westergren	
IK Wilske	1.10.54
4 Johan Lagerqvist	1.15.35
5 Klas Östbye	1.16.36
58 Christer Ingelsten	1.43.48
M 40, delt 62	
1 Thomas Carlsson	
Sävedalens AIK	1.09.32
4 Stefan Lemurell	1.17.06
5 Kent Davidsson	1.17.52
10 Michael Grunwald	1.23.34
11 Christian Johansson	1.24.43
16 Tomas Lindh	1.28.15
18 Jakob Sellberg	1.28.44
35 Joakim Pauli	1.35.57
36 Börje Berneblad	1.36.03
46 Fredrik Linder	1.42.09
M 45, delt 55	
1 Per Lilja IF Kville	1.13.21
4 Anders Hansson	1.19.38
10 Stéphane Verdier	1.27.03
11 Lars Pensjö	1.27.12
27 Mats Lavenius	1.35.52
38 Bengt-Åke Andersson	1.39.41
40 Lars Andersson	1.40.05
M 50, delt 26	
1 Per Klevestedt	
Vegan Runners IK	1.19.01
3 Thor Wahlberg	1.20.24
6 Berzani Anter	1.25.44
13 Björn Södahl	1.33.00
M 55, delt 17	
1 Bengt Ohlsson Tanums IF	1.20.47
3 Kenneth Ohlson	1.27.18
4 Lars Appelgren	1.28.26
8 Gunnar Olsson	1.35.56
12 Göran Lindskog	1.43.09
14 Hans Röcklinger	1.51.58
M-motion, delt 290	
1 Joel Larsson Göteborg SK	1.14.19
19 Anders H Johansson	1.22.24
81 Rune Svensson	1.32.11
106 Jens Fougberg	1.35.18
281 Per Waborg	2.12.03
K-motion, delt 95	
1 Malin Andersson	
FK Herkules	1.28.01
18 Lisa Engström	1.39.31
29 Elin Hagemann	1.42.35
32 Johanna Olsson	1.42.53
44 Lena Linder	1.45.44
54 Sofia Andersson	1.47.20
67 Maria Strandh	1.51.20
84 Sofie Arvidsson	2.02.00
85 Lena Larsson	2.02.14
M 60, delt 32	
1 Lars-Erik Sellberg	
Stängenäs AIS	36.44
12 Kjell Johansson	48.24
M-motion 8,8 km, delt 313	
1 Johan Lundahl	
Hultsfreds LK	30.43
16 Stefan Stark	35.31
43 Björn Lindblad	38.25
143 Mikael Johansson	44.44
193 Simon Lönnblom	47.05
241 Per-Erik Melander	50.36

K 8,8 km, delt 22

1 Malin Liljestedt	
Spårvägens FK	32.20
16 Sofia Sundholm	38.10

K 35, delt 42

1 Ulrika Nilsson Hässelby SK	35.35
6 Liselotte Hammarström	40.19
7 Lotta Hallenberg	41.04

K-motion, delt 179

1 Eleonor Hjelm IK Stern	37.25
11 Emma Tingberg	44.01
26 Linda Mökander	46.38
36 Maria Fager	47.20

F 8 1,6 km, delt 58

1 Julia Nielsen Sävedalens AIK	8.07
26 Ebba Francois	11.52
36 Klara Lemurell	13.14

P 8 1,6 km, delt 70

1 Emil Berlin Sävedalens AIK	7.53
41 Tor Karlsson	11.26
65 Isak Lemurell	23.05

New York City Marathon 1 nov**M**

1 Meb Keflezighi USA	2.09.15
1656 Joachim Persson	3.09.17
5023 Jan-Erik Lind	3.32.31

K

1 Derartu Tulu Etiopien	2.28.52
601 Ingela Berrum	3.28.52
666 Bibbi Lind 1/K 65	3.29.59

Novemberplågan Kålleröd 21 sep**M Halvmarathon**

1 Göran Sander	1.29.32
3 Göran Hilmersson	1.51.01
14 Bengt-Inge Larsson	2.30.25

Rosa kvinnliga

Lösningen på Stefans anagram.

53. Larsson, Agneta
52. Koponen, Christina
51. Kolterud, Jenny
50. Kihlström, Annika
49. Karltorp, Lisbeth
48. Karlsson, Linda
47. Johansson, Susanne
46. Johansson, Mathilda
45. Johansson, Ingela
44. Jensen, Anna
43. Jacobson, Susanna
42. Håkansson, Eva
41. Holmberg, Kristina
Louise
40. Helminen, Ann-
39. Hedelin, Kristin
38. Harriksen, Annika
Liselotte
37. Hammarström,
36. Hammarstedt, Ann
35. Hallgren, Emilia
34. Hallenberg, Lotta
33. Hagemann, Elin
Karin
32. Gärdebäck, Anna-
31. Gustafsson, Malin
30. Green, Annika
29. Francois, Lena
28. Francois, Ebba
27. Felix, Agneta
26. Feder, Viveka
25. Fant, Kristina
24. Estrada, Juana
23. Eriksson, Pia
22. Eslami, Sahar
21. Engström, Lisa
20. Elfgren, Anna
19. Dahlén, Agneta
18. Dafgård, Maria
17. Carlshamre, Ulla
16. Carlsson, Therese
15. Brävi, Martina
14. Bruhn, Margareta
13. Björkman, Lena
12. Bertum, Ingela
11. Bergman, Meta
10. Bergholtz, Linda
9. Berglund, Anna
8. Aspling, Anna
7. Arvidsson, Sofie
6. Ardfors, Charlotte
Maina
5. Anter-Sagerström,
4. Andersson, Pia
3. Andersson, Klara
2. Andersson, Josefina
1. Adriansson, Anna



Stefan Lemurell, Anders Hansson, Berzani Anter och Thor Wahlberg i Finalloppet.
Foto: Thomas Esebrant. Bildmontage: Red.

Tahultarens Sudoku - lösningen

9	2	3	6	8	7	5	4	1
4	7	5	1	9	2	6	3	8
8	6	11	4	5	3	2	9	7
7	3	4	5	6	9	8	1	2
6	9	2	8	7	1	4	5	3
1	5	8	3	2	4	7	6	9
5	1	6	2	3	8	9	7	4
2	4	7	9	1	5	3	8	6
3	8	9	7	4	6	1	2	5

Redaktörens funderingar

Chip, chip, hurra!

Solvikingarnas Göteborg marathon 2009 går till historien ty det var det året då vi övergick från manuell till helt elektronisk tidtagning med chip. Jag har haft nöjet att kunna följa utvecklingen inom tidtagningen från det att en funktionär noterade varje löpare, som kom i mål och en annan skrev tiden efter en stor "moraklocka", som stod strax bredvid funktionärerna.

På vårt första Sylvesterlopp, som startade från Valhallabadet, hade varje löpare en liten lapp på bröstet som de som stod i målfållan skulle riva av och noga lägga upp och ned i en bunt varefter en kurir skulle springa in med bunt till sekretariatet.

Arne Sandsgård, som i tjugio år var ansvarig för tidtagningen myntade då begrepp som fällstyrare, tidtagare,



Arne Sandsgård

spettare och kurirer. Kurirerna fick akta sig för att tappa buntarna när de sprang till sekretariatet men vid ett tillfälle hände det likafullt att en kurir slant i snö-

modden och tappade hela sin bunt. Betänk att loppet de första åren hade 2455, 2694 och 2807 deltagare.

Riktigt sant är det inte att vi först i år övergick till chip. Arne berättar att Solvikingarna hade förtroendet och nöjet att under några Sylvesterlopp testa funktionen med chip. Det var de åren loppet hade målgång på Göta-platsen. Det var företaget EST i Kullavik, som marknadsför tidtagningssystemet Champion Chip, vilket används av GöteborgsVarvet. Arne minns de åren väl ty då satt han hemma efter tävlingen och trädde upp tusentals chip på en sytråd när de skulle återlämnas.

Det finns många roliga episoder från tidtagningen – roliga nu men lagom roliga då de inträffade. Som till exempel det året då Gunder Hägg var starter. Han fixade den enda tjuvstarten loppet haft under alla sina år. Bengt Andersson och Arne hade besökt Eremitagetloppet i Köpenhamn för att studera dess tidtagningssystem. Där såg de för första gången de målklockor vi idag använder på Sylvesterloppet. Målklockorna drevs

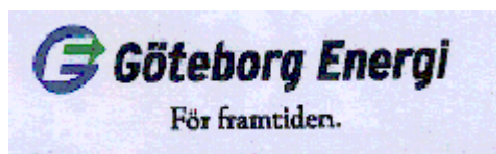
av tunga bilbatterier som stod i plexiglasburar lånade från Vallen. Det blåste kraftigt den kvällen och plötsligt kom ett vindkast som blåste omkull en glasbur med bilbatteri och klocka. Tänk er förvirringen och knåpet att försöka räkna ut tiderna för de löpare som drabbades av eländet.

Många av löparna på maran blev glatt överaskade över att kunna läsa av sin tid omedelbart efter målgång.

Ja, det är fina grejer nu förtiden. Annat var det förr när jag tog hem och tvättade och strök nummerlapparna som då var av tyg, skänkta av Hälsofrämjandet. Roligt var det i alla fall.



Solvikingarnas samarbetspartners



Tekniska Byggnadsställningar i Göteborg AB

