

Solvikingen

Nr 4, 2012, årg. 50



GöteborgMarathon 2012 har startat på Slottsskogsvallen. För ett par av deltagarna, nr 1027, Magnus Lindström och 1407, Cecilia Käck, båda Björnstorps IF, var det inte enbart en tävling utan ett bröllopslopp.

Hemsidan

Den ”nya” utlovade hemsidan är kanske inte så ny längre, men tro det eller ej: den är faktiskt på gång. På andra sidan året smäller det, lite lagom efter ett genomfört Sylvesterlopp. Då lanseras vår nya innehållsrika webb med fina funktioner och ledig layout. Mer info kommer. Hälsar Jonas Boman, Stefan Lemurell och Åsa Nilsson

Nyheter och Solvikingen

Lena har fått många signaler om att tidningen inte läses genom hemsidan, från både gamla och unga. Indikatorer på att pappers-tidningen saknas av flera.

Styrelsen beslutar att mejla ut länk till tidningen fr.o.m. nästa nummer (dec), tillsammans med information att om man vill kan man få tidningen per post igen genom att meddela detta med ett svarsmejl.

Solvikingarna håller årsmöte
onsdagen den 6 februari kl. 18.00 i klubbstugan. Kallelsen med dagordning och information om valberedning och motioner på sidan 7.

Ordförandens rader

Regn o kyla har vi om vartannat men visst finns det fördelar med denna årstiden för oss löpare. Det mesta av allt tävlande är över och inga «världsrekord» ska slås utan man håller tempo efter underlag. Drar ner lite på träningen. Det vi alla vet men sällan tillämpar är att lite vila, återhämtning och alternativ träning är viktiga ingredienser för att bli en stark löpare.

Sedan är det ju tur att denna fantastiska löparklubb finns så man får lite struktur på sin träning annars tror jag för egen del att soffan hade prioriterats när regnet har öst ner eller när kylan slog till med -13 grader en torsdagkväll. Men som sagt man ångrar sig aldrig efter ett löprunda.

2012 har verkligen dundrat förbi och det händer saker hela tiden, lite svårt att hänga med ibland. Härliga löparminnen och ett riktigt kul 50-årskalas för klubben.

Tävlats har vi förstås fortsatt med, med riktigt bra resultat. Bla Lidingöloppet och hel del lopp utomlands har en del av oss Solvikingar genomfört. Midnattsloppet genomfördes ihop med 3 andra klubbar och trots sämsta väder och några mindre «fadäser» ett riktigt lyckat lopp. GBG Marathon har vi också hunnit med att genomföra med drygt 500 fullföljande löpare. Ett riktigt stort tack för all hjälp från medlemmar och de som tar på sig ansvaret för tävlingsupplägg och genomförande av att arrangera och genomföra våra egna tävlingar.

Fler och fler ultralöpare har vi fått i klubben vilka också har blivit antagna till «landslaget i ultralöpning», verkligen kul och bra reklam för Solvikingarna. Grattis till Barbro Nilsson, Patrik Brants och Jonas Svensson som står för dessa prestationer.

Tillskott av nya tränare har vi fått under året. Vi hälsar Anders Bogelius, Rolf Andersson och Thony Edelborg välkomna till tränargruppen.

Det händer saker hela tiden, detta är bara ett litet «axplock»!

Glöm inte att ni är välkomna att lägga «krokben» på mig i stugan och framföra era åsikter och önskemål. Det är verkligen riktigt «gött» att få vara ordf. i en sådan aktiv klubb som Solvikingarna är på alla plan och med en sådan härlig styrelse att jobba ihop med så är det kul nästan jämt!

Tack för förtroendet!

Tack också för ett härligt 2012 och hoppas på ett minst lika bra 2013 för oss som löparklubb med mycket löparglädje och skratt i stugan.

Gott Nytt År önskar er ordf. Lena «Doris».



Solvikingarna

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

Kansli

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

Ordförande: Lena Larsson

Hårdvallsgatan 7 D
41718 Göteborg
dorisrunner@hotmail.com

Vice ordförande: Jonas Boman

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

Sekreterare: Åsa Nilsson

Paradisgatan 27 O
41316 Göteborg
aasabfnilsson@gmail.com

Kassör: Stefan Litzén

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

Ledamöter:

Thony Edelborg
Jörgen Feltenby
Lars Teljå

Kansliets öppettider:

Måndagar, Tisdagar och Torsdagar
kl. 15-17.30.

Solvikingen

Ansvarig utgivare:
Gunnar Olsson
gunnar.olsson46@comhem.se
031-877924; 070-5760309
Redaktör:
Kurt Karlsson
Ängås Gård 12. 42147 Västra Frölunda
031-29 43 38; 070-3294338
kurt@kurt.se
Utgivningsbevisnr: 28 527

Nästa nummer kommer i april. Material till tidningen skall vara inlämnat senast den 20 mars till antingen till Gunnar i stugan eller skickas till kurt@kurt.se

Mycket välkomna!



55 år 28 febr.	Tommy Bäckström
50 år 6 febr.	Bengt-Åke Andersson
4 mars	Björn Tidland
7 mars	Stefan van den Berg
45 år 4 jan.	Stefan Lemurell
18 jan.	Inger Roos
15 febr.	Heleen Frings
13 mars	Ivan Delmon
40 år 14 jan.	Niclas Åstrand
4 febr.	Johannes Öhlin
22 febr.	Jim Litens
1 mars	Björn Eneroth
35 år 3 mars	Robert Nagy
30 år 12 jan.	Björn Erik Norman
21 feb.	Anna Wågdahl



Gunnar
grunnar:
Fryser du inte om
fötterna?
Jo, det händer.



Andreas Holtz, Katarina Juricev, Hanna Olvenmark, Johan Norén Holthuis, Carla Svensson, Jonas Algården, Lisa Malby, Maria Abbestam, Åsa Hugoson, Amanda Kungur, Klas Reinholdson, Sasa Partalo, Anna Andersson, Jonas Pettersson, Sara Lihnell, Maria Olsson, Lisa Persson, Robert Roman, Jenny Wallsten, Gabriella Wågström och Katarina Antonsdotter.

Medlemsinfo

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

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

Nya medlemmar

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

Utträdde

Anna Johannesson, Albin Svensson, Sten Sandberg och Jan Mårtensson

Medlemsantal

Vid presstopp 455 inklusive familjemedlemmar.

Startklar

Lena, ordföranden, tipsar om Folksam's försäkring "startklar" som ger tillbaks anm avgiften på lopp i Sverige vid sjukdom/skada,

"Jag har själv utnyttjat min försäkring och de är väldigt smidiga och tillmötesgående", skriver hon.

Banrekord på Göteborgsmaran!

Av Petra Skiöld som slog ett mer än 30 år gammalt rekord.

Under de senaste månaderna känns det som jag lever mer i min resväska än hemma i min lägenhet. Visst, det är ett val jag har gjort & är jätteglad för det.

Denna gången önskar jag nog att vi hade tagit ett annat beslut... att vi i stället hade packat våra väskor redan på fredagen & gett oss av till Göteborg, men nu var Fredrik snäll (som vanligt) han körde hela vägen upp på lördagsmorgonen. Det blev en bra bilfärd måste jag säga, det brukar bli det när vi två åker till-sammans. Det finns så mycket positiv energi & glädje i det vi gör. Det roligaste var nog när vi körde inne bland spårvagnarna. Erika försökte guida mig, medan Fredrik körde & mitt i alltihop säger Fredrik; nu sätter jag bilen! Jag kör inte här inne mer...;) jag lovar det gick bra, vi kom fram till Slottsskogsparken där starten var.

Jag blev väl mottagen av Solvikingarna, (känner mig snart hemma där) vinden var kallare än jag hade räknat med. Hämtade nummerlappen & sen var det dax att byta om & förbereda sig.

När jag står där i omklädningsrummet & försöker få allt att klaffa frågar den en tjejen efter den andra, är det du som skall slå banrekordet i dag?!

Vad menar ni? Ja, det är väl du som är Petra Skiöld från Ryssbergets IK! Ja, det är det... jag fattade verkligen ingenting, hur visste dom mina tankar, men det visade sig sen att något hade skrivit det på hemsidan, fastän jag ALDRIG hade sagt det! (men man vet aldrig vad som kan hända på en mara)

Erika & Liv skulle langa vätska till mig, men nu finns det regler på allt, så min plan fick ändras. Vi fick börja räkna om, var skall dom befinna sig längst med banan, Erika & Liv fick endast langa i anslutning till en vätskestation...

Någon uppvärmning hann jag inte

med, men samtidigt som jag skall springa 42 km, så behöver jag spara på all energi som jag har. Jag kände mig laddad, nu skulle jag genomföra denna maran på ett bra sätt som passade mig. Jag visste att jag skulle få frågan ställd till mig, men jag visste också vad jag skulle svara. Petra; – vad skall du ha för tid när du går ut på ditt andra varv? Vet inte; svarade jag, det får kroppen & känslan bestämma...

Startskottet går & jag känner mig verkligen "fjäderlätt" när jag ger



Petra Skiöld har fått segerbuketten av vår tidigare ordförande Helén Freyschuss.

mig av, samtidigt som jag bara vill trycka ifrån & ge mig av, så vet jag att krafterna måste sparas till slutet, det är då jag skall plocka fram dem. Jag hittar ett behagligt & avslappnat tempo som känns bekvämt, lägger mig där & har samtidig sällskap av några manligare löpare...

Nu är det en vändbana, så man springer samma sträcka fyra gånger, innebär lätt medvind två ggr & motvind två ggr. Jag får min första vätska langad av Erika vid 12 km & en extra "energi kick" av henne, så bra detta känns! Nu närmar jag mig varvningen, där står Bodil & Ola & hejar på mig. Tack! Gunnar är spiker & jag hör honom säga i högtalaren; Här kommer

Petra Skiöld från Ryssbergets IK & hon kommer att slå banrekordet i dag! Min varvtid är då 1.25...

Med lätta steg ger jag mig ut på andra varvet, löparna jag hade sällskap av tidigare är inte med mig längre, jag hittar en ny löpare (han ser stark ut) jag hänger mig fast vid honom fram till ca 27 km, sen släpper han mig också. När jag skall vända för andra gången längst ut vid 32 km börjar regnet hänga i luften, det kommer små regnstänk & vinden tar i lite till. Min energi börjar att ta

slut, det är mentalt jobbigt att ligga helt själv... men jag vet att vid 34 km skall Erika & Liv stå, jag längtar! Några meter innan möter jag Fredrik, han ser på mig att jag inte mår bra, men peppar mig...

När Erika möter upp mig är jag nära att byta, kroppen vill inte mer... Hon ger mig ny energi & killen som jag tappade vid 27 km är tillbaka, han tar tag i mig & ser till att jag kommer på banan igen. Det var något "magiskt" som hände där, min envishet & starka vilja kom tillbaka.

Nu har vi den sista biten kvar & den sluttar lite, lite upp & motvid på det, då kan det kännas tufft för kroppen när man närmar sig slutet av en mara. Men vi hjälps åt att

dra varandra ända in i mål! Vid upploppet möter en tjej mig med blommor, det finns inte en chans att jag skall orka ta emot dem...

Min kropp är helt slut! Å` jag är så "jäkla" STOLT & GLAD!

Jag har slagit banrekordet som funnits sen 1981 med 4 min. & även satt personbästa igen!

Min tid slutade på 02.54.44...

Nu skall jag NJUTA av min prestation, innan min nästa resa börjar!

Hänt i stugan

Gunnar Olsson om en spännande historia

Som ni nog hört mig berätta tidigare är det mest effektiva för att hålla igång hjärnan att sätta sig i situationer man inte vet hur man ska hantera. Två sådana exempel stötte jag på v46.---

Det började med att Kent halkade i damernas omklädningsrum en fredag och slog sönder städspannen. Han slog sig själv också men inte farligt. Lena uppmanade mig att köpa en ny spann till måndag därpå. Man vill ju vara till lags så jag svarade att det skulle jag väl kunna fixa, utan att ha klart för mig hur.

Bilen står bra där den står på parkeringen så det är ju cykel som gäller, som ni vet. Hur tar man då en spann på cykel? Ryms den i ryggsäcken tillsammans med regn- och ombyteskläder? Ja kanske om man lägger kläderna i spannen. Men om det inte funkar ändå?

Kan man knyta fast den i ryggsäcksremmarna så att den hänger utanpå? Sådana frågor brottades jag med.

Var jag skulle handla hade jag en idé om. Tools på Mölndalsvägen där vi har konto och som ligger på vägen till Skatås från Dr. Fries torg där jag går på Korsordshörnan på måndagar.

Jag hade kollat på nätet att det fanns en lämplig typ av spann men inte kollat formatet.

Att Kent skulle vara handfallen och inte klara att skapa en provisorisk lösning tvivlade jag aldrig på, men som sagt, jag hade lovat och trodde ett tag att jag förlovat mig. Sagt för mycket – försagt sig. Blivit för kall – förkylt sig. Lovat för mycket – förlovat sig.

Nu är jag ju förstås ingen expert på förlovningar, jag som bara varit förlovad i en halvtimme. Ja vadå? Gerd och jag förlovade oss 11.30 gifte oss kl 12 och döpte Lisa 12.30. Samma dag. Inget konstigt med det, vi ville ju vara gifta när vi döpte dottern och att förlova sig är ju ett logiskt första steg, eller hur?

Alltnog. Spanninförskaffningsplanen sattes i verket. Jag kom in på Tools, letade upp spannen och började knö ner den i ryggsäcken. Det gick bra en bit men eftersom den var bredare upptill och hade en kant allra högst upp tog det stopp så småningom. Räcker banden? Jodå med maximal slack gick det till slut. Så jag satte mig på cykeln och startade mot Skatås.



Gunnar i sin trivselroll som god PR-man på Sylvester. En tidigare mångårig medlem (29 år) i Solvikingarna, Rolf Svensson, passerar.

Då upptäckte jag ett problem. För varje tramptag jag tog slog ryggsäcken i hjälmens baksida och puttade ner den i pannan så jag inte såg något. Jo, lité men för lité för att vara trafiksäker.

Jag kunde tagit av hjälmen men det är ju inte heller trafiksäkert. Hur som helst kom jag i a f fram utan missöden. Men om det var så jobbigt, borde jag inte köpt två samtidigt om det händer igen? Jo, det var precis det jag gjorde. Ingen större belastning på klubbens likviditet.

Nästa problem var med överbliven Enervit. Vi beställde med returrätt för försäljning vid Göteborg marathon men sålde mindre än vi trott och skulle nu alltså skicka tillbaka. Kent och jag

packade i en kartong som blev ganska tung. Denna kartong skulle sen forslas till Tempo nere vid Delsjövägen.

Den tar du inte på cykeln, sa Kent.

Med samma resonemang som tidigare ville jag inte ta bilen bara för detta. Men vilken lösning stod till buds? Bära för hand hade väl kanske gått men ... Fråga någon som har bil? Ingmar Svensson skulle säkert hjälpt till, det brukar han göra. En utväg men ett nedköp. Jag ville ju lösa det själv. Så efter att ha grunnat cyklande på väg till Skatås fick jag en idé som kunde vara lösningen. Skottkärran.

Kent höll på att rensa löv när jag kom så skottkärran var redan framme.

Jag ställde cykeln, tog av hjälmen, lastade kartongen och skulle just köra iväg.

Det har börjat dugga, sa Kent. Du får dra en platsäck över annars löses wellpappen upp.

Men jag tyckte att det såg ut som om mitt ryggsäcksöverdrag skulle passa och det gjorde det, perfekt. Och så körde jag iväg med en av de märkligare transporter som trafikerat Olbersgatan, tror jag, kom fram och betalade frakten.

På hemvägen fanns det gott om plats i kärran för skräp.

Den var ju inte direkt full när jag kom tillbaka men några cigarettpaket och snusdosor försvann i alla fall från vägen.

Det skräp Gunnar nämner är sådant som ligger utmed gångbanor och andra allmänna platser och som han ofta plockar upp och kastar i närmaste avfallskorg. Reds. hund, Twist, har samma intresse och plockar upp flaskor och burkar, som han bär till en avfallskorg där han får lite godis som belöning.
Red.

Sponsorinsatser vid Sylvesterloppet

Gunnar Olsson om en av de arbetsuppgifter bakom loppet vi andra inte märker av

Som en del av förberedelserna inför loppet fick jag som en uppgift att kontakta ICA Focus för att försöka övertyga dom om att det är en bra idé att skänka en fruktkorg till prisbordet som de tidigare gjort i flera år. Normalt ringer man ju då men jag hade inte hunnit ta reda på vem man skulle kontakta.

Så någon dag senare i samma vecka kom jag cyklande upp från Bertilssons stuga mot Mölndal till parkeringsplatsen i slutet på uppforsbacken och vad får jag se? Jo, en firmabil från ICAFocus. En man och en kvinna förbereder sig på en promenad med hunden. Jag bromsar, stannar till, berättar vem jag är och om mitt uppdrag.

Det ska vi naturligtvis ordna säger mannen jag tilltalade.

Jag heter Linus och brukar springa loppet. Hör av dig så ordnar vi det.

Om han blev chockad när jag hopade på honom utanför den vanliga jobbsituationen vet jag inte och det tänker jag heller inte fundera på men jag är nöjd med resultatet av "förhandlingen". Ordinarie kontaktperson var tidigare en man som hette Valter men han hade gått i pension så jag hade ju en otrolig tur att träffa hans ersättare.

Om det nu bara löser sig som det ser ut så kommer vi även att få sponsring på den tejp vi behöver för att klistra ihop mjölkpappsarken på golvet i Ullevi tennishall från Papyrus Sverige.

Papp, som vi under de flesta av åren använt i tennishallen och lyckats få sponsrad från olika håll, hittade vi av en lycklig omständighet hos Milko i Karlstad för tre år sedan. De skulle lägga ner tillverkningen och vi fick det som fanns kvar. Problemet med att transportera rullarna som är stora och tunga och hade kostat en bra slant att

köra och lagra, löste sig på ett smidigt sätt med hjälp av medlemmen Mikael Lundström som har ett åkeri. I år använder vi de sista rullarna och söker en ny leverantör.

Hanteringen av pappen kräver en container att dumpa i efter loppet och där har vi i många år fått hjälp av Renova. Eftersom utställning och hämtning sker på extremt obekvämt arbetstid innebär det en värdefull insats deras sida.

Risfrutti har vi i många år fått från vår saftleverantör Procordia foods. Förutom att det är mycket uppskattat av löpare och funktionärer hämtas det som blir över upp och skickas vidare till Ronald Mac Donalds hus vid Östra sjukhuset varifrån vi fått många uppskattande kommentarer.

I år fick vi inte något pga att det inte fanns lämplig före-dags datum.

Lena, ordf., recenserar

Änglarnas andel/ Dramakomedi i regi av Ken Loach, Skottland.



Brittisk fattigdom och misär med goda krafter och härlig humor. På slutet innehåller filmen några snygga Whiskyfinesser och ovän-

tade vändningar.

En riktigt «feel good» film för alla att se.

Får inte missas!

4 Vikingar



Fransk drama.

En film som innehåller både kärlek, kampsport, rehabilitering och späckhug-gare.

Detta är de starka känslornas film och en film man bär med sig ett tag efteråt. Budskapet är att våga visa sin sårbarhet. Marion Cotillard i den kvinnliga huvudrollen är hur bra som helst.

En måstefilm!

5 Vikingar



Skyfall, Action/Thriller.

En Bondfilm och de ska man ha sett, det hör till livet...sågs det.

Alldeles för mycket action för mitt tycke och för lite kärlek:-)

Tack o lov en hel del Land Rover och Jaguar bilar att vila ögonen på.

3 Vikingar

Blondie, svensk drama/komedi.

3 systrar som vänder hem från sina to-talt olika liv för att fira deras mammas 70 års dag i deras barndomshem.

Ni kan bara tänka er resten...jag kan med 2 yngre systrar!!

Bra skådespel.

2 starka Vikingar



Regi Jan Troell/ drama.

En dokumentär om Torgny Segerstedt och hur han utmanar Tyskland med sina kontroversiella tidningsartiklar under andra världskriget och får både regering och kungahus emot sig.

Intressant film men något tung och 30 min för lång.

3 Vikingar

Ps Glöm inte....film ska ses på bio!

Vi närmar oss nytt år och snart är det dags för Solvikingarnas årsmöte 2013!

Mötet kommer att hållas i klubbstugan i Skatås onsdagen den 6 februari klockan 18.00.

Klubben bjuder på någon form av förtäring.

Röstberättigade är de som betalat medlemsavgift för 2012 eller 2013 om de är nya medlemmar.

Motioner ska vara inlämnade senast tre veckor före mötet, dvs. onsdag den 16 januari. Ta en kopia för eget bruk. Årsmöteshandlingar kommer att finnas tillgängliga i en pärm märkt "Årsmötet 2013" i stugan senast den 23 januari och innehålla:

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

Valberedningen består av:

Sten Thunberg 031-310 78 32; 0708-92 26 68; stenthunberg@gmail.com

Klas Östbye 031-21 77 37; 0734-04 08 29; klasse_x1@hotmail.com

Josefin Andersson Sols 0766-45 98 02; jossan161399@hotmail.com

Varmt välkomna! hälsar Styrelsen

Tack till alla funktionärer

Ett **STORT** tack till samtliga funktionärer som gjorde att årets Sylvesterlopp flöt på som ett lopp ska.

Det är tack vare Er som vi kan fortsätta arrangera lopp med hög kvalitet.

Jag skulle önska att ni som var med och funkionerade skriver något om hur det fungerade på er station genom att fylla i enkäten länkad ovan, vilket hjälper oss att förbättra eller effektivisera arrangemanget ytterligare.

Med förhoppning om god fortsättning på det nya året och ett bra löparår 2013. **Jonas Boman**



Funktionärerna på Bandel 7 under ledning av Bengt-Åke Andersson får representera funktionärsstaben. Det var ett otacksamt väder att jobba i men allt flöt väl.

Alla får vara med!

Teresia von Sicard, medlem 2011, skriver om sin väg till klubben.

Ljuvlig läsning för en gammal Solvikingredaktör.

En varm sommarkväll, mitt i djupaste semestertider tar jag mod till mig. Jag tar cykeln från lägenheten i centrala stån till

Skatås. Resten av familjen är på Orust på fortsatt semester. Jag har börjat arbeta efter fyra veckors semester. Utvilad har jag energi att ta nya sunda beslut. Detta är en måndag och träningen börjar halv sex. Jag har länge sneglat på Solvikingarnas hemsida. Halv sex en måndag. Lite tidigt att hinna om man som jag arbetar heltid och dessutom ska hämta barnen på skolan. Men nu är jag själv hemma och kan sticka direkt från jobbet.



Inser mot slutet av sommaren att jag inte får energi av att slöa. Jag blir bara slöare och slöare och poff så har jag också lyckats

intervaller den här dagen kommer jag faktiskt inte ihåg, men det är varmt och det är svettigt och det är jobbigt.

Träningen ger mersmak och jag fortsätter på måndagar. Efter träningen är jag en ny människa full av endorfiner. Familjen kommer tillbaka från semestern, barnen börjar skolan och jag upptäcker att jag faktiskt kan smita från jobbet klockan 15:00 på måndagar, så att jag hinner hämta barnen och hinna upp till Skatås i tid. Nåt som kändes omöjligt är helt plötsligt möjligt. I ett års tid springer jag på måndagar. Jag blir faktiskt inget

Under ett par års tid har jag och min kompis Inger sprungit ihop. Pratad och sprungit. Det har varit en underbar ventil och energikick. Min spänstige vän har dock anmält sig till Vätternrundan och jag har anmält mig till Göteborgsvarvet. Inger behöver cykelträna och jag behöver springträna. Jag får börja springa själv igen. Jag upptäcker hur vansinnigt tråkigt det är att springa själv. Blir inte mycket träning under våren, blir inget Göteborgsvarv och det blir en väldigt slö sommar, för det ska man väl få unna sig? Det är ju ändå semester.

lägga på mig några extrakiln.

Ja, nu är jag i alla fall på väg till ett sundare liv. Till Solvikingarnas måndagsträning. Märkligt, en klubb som har träning vecka 30! Det var mer än vad jag hade hoppats på. Jag lyckas hitta fram till stugan. Där är ett helt gäng med människor i alla möjliga åldrar. Lite spant känns det förstås, men människorna verkar vänliga och en man hälsar speciellt vänligt på mig och frågar om jag är ny och vad jag heter. Mannen heter Gunnar.

Måndagar är intervallträning. Om det är backe, lång- eller kort-

bättre. Ligger där längst bak och flåsar. Tung i benen. Men jag får vara med och jag blir peppad av de andra. Solvikingar är vänliga människor, i alla åldrar och i alla storlekar. Seriös träning. Men ändå väldigt vänligt. Försök att springa tyst säger Emma, när jag kommer med mina elefantkliv. Varför blir jag inte bättre? Springer själv en gång i veckan som komplement. Vågar inte träna på torsdagar. Jag måste lyckas komma ner till ett 6 minuterstempo innan jag utsätter mig själv för det.

Jag fortsätter med min måndagsträning fram till nästa som-

mar. Jag gör inte samma misstag som sommaren innan. Försöker hålla igång lite även på semestern. Efter den här semestern är jag åtminstone i bättre form än sommaren innan. Tidig semester igen. Familjen kvar på Orust. Semester, ny energi. Dags att våga sig på torsdagsträning. Jag siktar in mig på sexminutersgruppen. Grupperna ropas upp 4 min, 4:30, 5:00, 5:30 och sen”det är ingen som vill springa 06:00 idag vå” säger Lena. ”Jo det vill jag göra” säger jag bestämt. Det blir en sexminutersgrupp och vi blir faktiskt några stycken. Jobbigt är det och jag blir upphämtad ett par gånger. Veckan därpå tar Frank

oss ut på en underbar tur och introducerar mig till ”hästbackarna”. De är låååånga.

Efter ett par veckor känner jag att jag börjar bli starkare. Det gör skillnad att springa två gånger i veckan. I september deltar jag i klubbmästerskapet i 10 km. LenaDoris springer solidariskt efter mig. Jag kommer sist, men är fruktansvärd nöjd med mina 60:44! Har någon vecka innan äntligen förstått att få fram bäckenet i uppforsbackarna och det gör skillnad. Jag får en helt annan kraft.

Veckorna går. Måndags- och torsdagsträningarna har blivit en

del av min vardag. Träningen ger energi. Jag lär känna nya människor. Bertil, Eva-Karin, Sara, Carla, Peter.... Man småpratar, ventilerar. Lär känna varandras vardag.

Jag berättar gärna för andra att jag är med i Solvikingarna. Jag är stolt över att vara medlem i en klubb som har hela spannet från ambitiösa motionärer till riktigt snabba löpare. En klubb med många vänliga människor, som har intresset för löpning gemensamt. En klubb med tränare som bryr sig om hur det går för mig på träningen. En klubb med träning 52 veckor om året. En klubb där alla får vara med.

Frölunda 2-timmars

Red. om sin väg tillbaka till asfalten

Det är inspirerande att läsa klubbkamraternas berättelser om sina lopp och att det blir fler ultralöpare i klubben. När jag började med 100 km i slutet på sjuttioalet var vi inte många svenskar som sprang den distansen. Det gick inga ultralopp i Sverige men väl ute i övriga Europa som Tyskland, Belgien och Danmark. Så småningom om arrangerades det 100 km i Lund. Jag gjorde hyfsat bra ifrån mig och min bästa tid blev 7.48.16 1986 (54 år) i Winshoten. Jag tyckte om långa distanser på cykel och i löpning och hade gärna provat på multisporten men den kom för sent för mig. Den kräver ju en mångsidig och tidskrävande träning, vilket jag inte hade tid till eller ork att utföra.

Jag har alltid gillat långa distanser i löpning och cykel samt vandringar och skidturer i fjällen. Men idag får jag nöja mig med kortare distanser och längre löptider såsom det rubriken syftar på nämligen mitt morgonpass, som jag springer varje vardag tillsammans med min hund, Twist. Sträckan är 9,2 km och går tur och retur från Ängås till Påvelund via Mio, Frölunda Torg och Femvägsskälet. Det är en flack bana fransett backarna på motionsslangan och ett litet motlut strax i början. Förr i tiden lade jag inte märke till mindre motlut men nu känner jag av minsta lilla. Jag upplever varje löprunda som

en tävling och är nog med att ta tid och ibland puls. Bakgrunden till det är den att hösten 2009 då jag var 77 år, kunde jag inte hänga med Frank på måndagsträningarna. Efter halva passet vid ett tillfälle varskodde jag honom om att jag lämnar gruppen för att gå tillbaka till stugan. Jag trodde jag hade influensa eller något liknande ty jag hade ingen ork. Jag gick motvilligt till läkare, som helt framt konstaterade att jag led av kärlekskramp. Jag protesterade och försökte hävda att jag hade influensa men han stod på sig och senare arbetsEKG bekräftade hans påstående. Jag fick omedelbart därefter genomgå en ballongvidning i dec. 09 och jag fick rådet att leva som vanligt. Och det gjorde jag. I mars året därpå under en långtur på fjället fick jag en hjärtinfarkt mellan Sylarna och Gåsen. Jag trodde att de symptom som uppträdde – jag ramlade gång på gång och jag blev trött – berodde på nya skidor och ny valla men till slut under färden förstod jag att det var något annat, som var fel. Den gången blev det flyg till Umeå där jag genomgick en bypassoperation. Den blev väldigt lyckad men hjärtat blev så illa hanterat under fjällturen att det därefter fungerar till 50%.

Under de första månaderna efter operationen kunde jag inte företa mig någon fysisk ansträngning på grund av hjärtflimmer, vilket skulle åtgärdas med elchock (elkonvertering) så snart

en blodsamling i hjärtat försvunnit. Det hade den gjort i juli 2010 och då blev jag konverterad och kunde börja löpträna. Min målsättning var att träna upp mig till tävlingsstatus men det insåg jag ganska snart att det skulle jag inte klara på grund av min halva hjärtfunktion och de hämmande och blodförtunnande mediciner jag ordinerats. Jag fick inrikta mig på att försöka springa. Jag köpte en GPS-klocka och pulsband för att träningen skulle bli något roligare och mätbar. Första året var sträckan 4,2 km och första träningspasset tog 60 min. Jag kunde inte springa utan jag fick gå så fort jag kunde. Under det andra började jag att gå eller luffsa intervall mellan lyktstolparna och det gick inte smärtfritt. Då och då fick jag använda mig av det kärllidgande nitrolingual, som jag sprejade in under tungan. Efterhand kunde jag springa mellan fler och fler lyktstolpar och allt fortare tills jag kom ner på ca 30 min. I juni 2011 flyttade jag till nuvarande bostaden i Ängås och då jag fortsatt ville ha Påvelunds motionscentral som vändpunkt fördubblades sträckan till 9,2 km. Som tidigare hade jag Twist kopplad till midjebälte i syfte att dels ha koll på honom men även för att få lite draghjälp. Och lite blev det. Han har fullt sjå med att sniffa under hela första halva sträckan. Dessutom är han,

forts. på sidan 12

Borås 6 timmars 2012-11-10

Patrik Brants ultradebut

Den 10 november ringde väckarklockan klockan 06.00. Det var dagen för ultra-premiären i Borås, en 1,3 km varvsbana runt Ramnasjön, i och för sig på sprint-distansen 6 timmars men ändå, det är ultra för en som inte sprungit längre än 42,2 km innan. Jag hade tagit med mig hela familjen (fru och 2 barn) på detta äventyr då vi bokat hotell för natten med biljetter till äventyrsbad dagen efter. Det kändes som en bra idé just då.

Dagen börjades med frukost alá Rune Larsson, dvs. ostkaka och sylt (hoppade grädden). Bilen packades och det såg ut som vi skulle på charter med all packning. Detta berodde mest på att vi inte litade på väderleken och speciellt inte vädret i Borås. Väl uppe i Borås hämtades nummerlapp ut och barnen kläddes på ordentligt. Vädret var som förutspått, friskt dvs. 4-5 grader, lite vind och tunga mörka moln, men inget regn. 10 minuter innan start tog jag av mig mina överdragskläder och såg plötsligt att vi som bestämt oss att springa i korta byxor var få räknade. Men i min värld kan man inte tävla i långbyxor, då försvinner hela tävlingskänslan.

Har nu i efterhand förstått att planering är A och O när det kommer till Ultra, speciellt när det kommer till mat, dryck, energi. När ska jag äta/dricka, hur mycket och av vad, var frågor jag borde ställt till mig själv. Jag hade ingenting med mig i form av energi, mat eller dryck. Hade enbart en keps och långärmad tröja att byta med i fall eller rättare sagt när, det skulle komma regn. Det jag däremot skänkt en tanke åt var starten på loppet. Förstod av andra att man tappar i slutet av loppet vare sig man vill eller inte. Så planen var att ta första maran under 3 timmar och sen köra på så gott det gick. Starten gick och några personer stack iväg som om

det var ett millopp vilket senare ledde till att de föll tillbaka. Jag startade som planerat, dvs. cirka 4:10 min/km tempo.

Efter starten har jag dålig koll på loppet, många människor kan återberätta sina lopp i detalj. Jag har en tendens att hamna i någon sorts bubbla när det



är tävling och blir otroligt fokuserad, vilket leder till att jag bara har vaga minnen efteråt. Familjen hejade på de första varven med glatt humör, sen hade vi bestämt att de skulle hitta på något annat för att sedan återkomma de sista 1,5 timme för att heja. Efter några varv såg jag dem inte längre. Plötsligt öppnade sig himlen och Borås vädret visade sig från sin bästa sida och det höll i sig i cirka 2 timmar. Mitt i värsta regnet såg jag familjen igen och de såg inte glada ut, kalla, våta och säkert lite irriterade. De bytte kläder och tog bilen till Knalleland.

Löpningen flöt på bra och maran passerades på 2:54:56, lite snabbt men det kändes ju så bra. Nu hade det slutat regna och jag hade bestämt mig för ett tröjbyte efter första maran var passerad, jag avvaktade ändå till 50 km innan jag bytte. Det jag visste då var att jag låg först och hade varvat alla utom en, en kille som heter Thomas Kallin, han vann Göteborg Marathon 2010 på 2:35:56 har jag läst efteråt.

Jag kom igång bra efter tröjbytet, även om det blev svårare och svårare att

hålla tempot. Hade fram tills nu bara ätit och druckit sporadisk, när jag kände för det helt enkelt, hade ingen struktur alls på intaget.

Jag sprang på, benen blev tyngre och tyngre och de få backar som fanns längs banan kändes brantare och brantare för varje varv. Jag började känna lite oros känslor i magen och vid 61-62 km var det dags att besöka toaletten för första och enda gången. Det var skönt att får sätta sig ner lite, även om det var tungt att resa sig efteråt och komma igång. Ut på banan efter toabesöket hade jag blivit omsprungen och låg nu tvåa

för första gången sen starten (förutom de som tjuvrusade några varv). Jag lyckades snabbt springa ikapp Tomas och sedan förbi och efter några varv så varvade jag han, jag kunde se över sjön att han stannade och stretchade då och då.

Resten av loppet var en kamp mot huvudet som flera gånger sa åt mig att vara nöjd med vad än resultatet blev. Reima Hartikainen som också sprang loppet påpekade flera gånger när jag varvade han att chansen fanns på 80 km. Började på grund av detta och alla andra som hejade på få in lite positiva tankar i det annars så negativa huvudet. När det återstod cirka 1-1,5 timme av loppet såg jag familjen igen vid banan. Barnen och frun såg glada och nöjda ut så jag antog att det funnits med ett besök på McDonalds i deras utflykt. Plötsligt small det runt mina fötter och jag hoppade till, nej, det var ingen hälsena eller liknande som gick av utan bara min son som hade fått ett paket med gammaldags knallskott från Hobbex och dessa kastade han sedan varv efter varv mot mig tills de tog slut.

Vid denna tid hade jag börjat få lite krampkänningar och trodde i min envishet att detta kunde botas med resorb som serverades vid varvning tillsammans med en massa annat gott. Men såklart var detta för sent, saltdepåerna skulle såklart fyllts på kontinuerligt under hela loppet och inte när krampen satte in. Beslutade då att kriga mig igenom 3 varv utan stopp och sen belöna mig med lite gång samt vätska och snacks. Detta blev planen som räddade mig. När det återstod cirka 20 minuter fyllde jag på för sista gången och sen var det bara att öka. Kändes i alla fall som jag ökade frekvensen men km-tiderna efteråt sa något annat, en marginell skillnad från tidigare. När skottet gick för 6 timmars löpning i korrhjulet var det som en



vinst att få stanna och bara vara i nuet. Kall, stel och förväntansfull var känslan när man nu stod där på andra sidan sjön och väntade på kontrollmätningen. Resultatet blev lite mer än 61 varv och 80,232 km, vinst med cirka 3 km.

Därefter kom familjen och kramade

om mig och vi tog oss tillsammans till målet där vi fick pastasallad och Brämhults juice segraren fick välja lite extra och det utnyttjade jag. Duschen efter loppet var underbar och värmen började sakta komma tillbaka efter ha stått under strålen ett tag. Prisutdelningen löpte på och jag blev ägare till en ny löparväska. Nöjda och glada styrde vi nu bilen till hotellet och mot nya äventyr.

Loppet var otroligt bra arrangerat med otroligt frikostig varvsstation där det fanns allt att önska. Otroligt familjär stämning längs banan och hos funktionärerna. Det kändes stundtals som jag hade personliga langare längs banan, all eloge till SOK-Knallen och tävlingsledningen.

Cykling med förhinder

Gunnar har blivit en mycket entusiastisk vardagscyklist

Allt gick ju så bra. Det hade gått flera månader sedan jag hade några (större) problem med cykeln. Visserligen hade låset kärvat och jag hade besökt Sportspec. och fått hjälp med att smörja upp det. Nogsamt fick jag mig förklarar att här funkade det inte med vilken symaskinsolja som helst, det ska vara Abus specialolja!

När det var kallare än -10 vågade jag inte låsa för att slippa problem. Som lägst var det -15 när jag cyklade hem härom veckan. Före avfärden från Skatås funderade jag på var på hemvägen jag kunde gå in och värma mig om det blev för illa. Mölndals sjukhus entré var ett sådant ställe och Kolgrillen vid Mölndals centrum ett annat. Där känner jag personalen eftersom det är vårt Quizz-ställe, men då var det inte långt kvar hem. Men det gick förvånansvärt bra, jag klär mig varmare än förr.

Jo så blev det måndag v51 och milt och jag cyklade som vanligt upp till Dr Fries torg för att träffa kompisarna i Korsordshörnan i akt och mening att fortsätta till mina jobb. Helgen hade varit bra, Vi hade haft hand om dottersonen fredag-lördag utan problem. Visserligen kom vi hem vid 03-tiden på söndagsmorgonen men vi hade slagat litet på soffan innan dess.

Jag hade t o m klämt in ett (kort) långpass på lördag och borta på spången faktiskt träffat ett av våra gäng lett

av Yttring. Kort långpass men nog så jobbigt i snön.

Korsordshörnans julavslutning avlöpte trevligt som vanligt men när jag skulle cykla iväg fick jag inte upp låset. Jag försökte med lock och pock, banka och slå, tändstickor och varmt vatten i en plastpåse men det var ju troligen inte kylan som var problemet. Väl medveten om att jag inte är särskilt praktisk tog jag hjälp av en förbipasserande hantverkare men han gick också bet.

Jag tänkte chansa och inte låsa fast den men jag vågade inte, sa jag.

- Det är väl klart att du låser fast en så fin cykel, sa han. Den skulle annars bli snodd direkt.

Jag ringde Sportspec. men de svarade att de inte hade resurser till uttryckning och det hade jag väl inte heller trott men jag behövde "någon att tala med" som Lis Askunds program i ångradion förr i världen hette.

Inget att göra, jag får ta vagnen. Och hur ska jag betala. Ingen plånbok, inget kort, det får bli SMS. Jag fick kalla kårar av minnet från tidigare misslyckade försök och historien upprepades. Läs på skylten sa föraren och det gjorde jag men fick ingen ordning på meddelande trafiken.

- Det går inte sa jag. Jag ringer men får inget svar.
- Du ska inte ringa du ska SMS:a säger hon. Och det visste jag ju

egentligen men stressen hade tagit mig i ett fast grepp.

Föraren försökte hjälpa mig men misslyckades. Du har något inkopplat som jag ej förstår sa hon.

Inte jag heller var jag på väg att tillägga. Jag knappade på men det ville sig inte. En ung person kom till min hjälp och när jag läste på tavlan insåg jag att jag hade skrivit bokstäverna i fel ordning.

Låg batterinivå! Inget man blir gladare av men nu gick meddelandet fram men kom tillbaka lika snabbt. Vad kunde mer gå fel? Du kan inte använda biljett på SMS på den här telefonen.

Jag har ärvt den av frun och detta var mitt första försök. Nu hade vi kommit till Nordstan och det blev chaufförsbyte. Jag gick av och ingen protesterade. När jag förklarade för den avgående föraren att jag nu var dubbelt så långt hemifrån som jag varit om jag bytt vid Chalmers föreslog hon att jag skulle köpa ett kort och åka hem på. I helsike, tänkte jag. Jag går hem till Mölndal och tar bilen. Jag skulle varit på jobbet kl 12 och nu var den redan 12.30.

Jag ringde jobbet men det var upptaget, typiskt nog. Gå hem tar en dryg timme men att jogga går ju dubbelt så fort. Träna skulle jag i a f och den mil jag hade hem skulle jag sprungit i stugan på kvällen. Ryggsäck på ryggen och kängor på fötterna skulle jag inte

haft då men det fick ”gå”. På hemvägen skulle jag dessutom passera Sportspec. och då kunde jag titta in där och förklara läget.

Jag är skitförbannad, sa jag till verkstadskillen.

Då maskerar du det bra, sa han.

Jag berättade och han tog fram en sprayflaska med rätt olja.

Den får du låna mig, sa jag. Jag kommer tillbaka med flaskan.

Chefen var i närheten och hade uppfattat mitt bryderi. Han bad mig komma in med låset för ev. utbyte eftersom han ju vill ha nöjda kunder.

Jag fortsatte löpande hemåt, ringde min arbetsgivare igen, fick svar och frågade om det var OK att utebli och i stället komma på onsdag, jag var ju redan sen.

Visst, det gick bra.

Det var ju skönt. Så jag fortsatte hem, åt lunch i lugn och ro och tog bilen till Skatås, normalt mitt andra uppdrag för dagen.

På kvällen fick Gerd skjutsa mig för att försöka få upp låset och det funkade faktiskt så nu sitter jag här med cykeln olåst på förstubron. Nästa tur, imorgon inleds med ett besök på cykelverkstan, sedan får vi se.

forts. från sidan 9
liksom Gunnar Olsson, van att plocka upp burkar och flaskor utmed vägen och det tar sin tid. Men framåt går det om än mycket långsamt. Till våren 2012 var min bästa tid 86 min. Sedan i höstas tar passet allt längre tid och nu är jag uppe i en timma och fyrtio- eller femtio minuter. Jag sprayar mig för starten och ibland klarar jag sträckan utan fler sprayningar men ibland får jag till både en och två.

Träningen är outhärlig för mig och då läkarna har försäkrat mig att jag kan

ta ut mig så mycket som jag kan har jag inga betänkligheter att göra det. Jag har en fortlöpande läkarkontakt genom att jag frivilligt deltar i ett forskningsprojekt, som rör en av de mediciner jag använder.

Varför nu denna artikel om en gammal gubbes vedermödor? Jo, för att visa på att man även efter en hjärtinfarkt kan vara mycket aktiv och därmed snabba på rehabiliteringen och förhoppningsvis leva några år längre än om man tar det lugnt och inte anstränger sig.



Start 100 km Århus maj 1979. Jag står till höger om nr 40, Göte Ivarsson, Tibro, en trogen Sylvesterlöpare.

Solvikingarnas samarbetspartners

