

Solvikingen

Nr 4 2014 årg. 52



Bilden från Fältstafetten är en av de första illustrationerna jag gjorde till tidningen. Det var, som ni ser, en mycket representativ samling Solvikingar i den och flera andra Fältstafetter. Enligt Korpen var den sista (senaste) den 22 september 2007 med 73 föränmälda lag. 2008 var stafetten inplanerad till den 20 september, men med endast 43 föränmälda lag kände vi (Korpen) oss tvingade att avsluta en fantastisk verksamhet.

Försening - förklaring och ursäkt

Hej alla läsare. Först av allt: När ni läser det här numret försätt er då till tiden omkring fjolårets lucia. Det här numret av Solvikingen särskiljer sig nämligen i ett avseende från alla tidigare nummer jag har gjort - det kom inte ut i tid. Det berodde på en ansamling olyckliga omständigheter, som jag aldrig tidigare råkat ut för och inte kunde förutse. Först orsakade disken med klubbmaterial kortslutning i datorn som kasserades och jag fick i all hast skaffa en annan från ett barnbarn. Under det att jag installerade alla program i den nya datorn upptäckte jag att jag inte fick någon e-post. Det tog många dagar, ja, ett par veckor innan jag kunde konstatera att någon stulit min domän - kurt.se - och innan jag fick den åter. Jag fick nyinstallera alla program och leta reda på produktnycklarna till dem. Det tog tid och kändes bedrövligt. Situationen har ingenting att göra med att detta nummer sannolikt blir det sista. Mer om det på sista sidan. **Red.**

Ordförandens rader

I mina senaste rader skrev jag att helt plötsligt var vi inne i andra halvan av sommaren och nu borde det vara början på vinter, men icke. Ljummet som en vårdag är det vissa dagar, helt otroligt. Inga broddar eller lager på lager av kläder behövs. Flera springer fortfarande i kortbyxor, lite av upp och nervända världen känns det som.

Det som är tufft tycker jag personligen är att det är så kolsvart när man kommer hem på kvällarna så det är svårt att motivera sig själv att ge sig ut på en runda så det får bli på lunchen eller på morgonen innan jobbet för undertecknad. vågar knappt skriva det men....gärna lite snö för visst är det härligt med årstider och Solvikingar springer ju i ur och skur har jag lärt mig hårda vägen.

Nog om detta....både Midnattsloppet och GBG Marathon har vi hunnit med. Stort tack till er alla som hjälpt till, utan er hade det inte blivit den succé det blev både gällande genomförandet med nöjda glada löpare och bra ekonomiskt för klubben. Extra stort tack till Anders Bogelius och Stefan Litzén som tar ett megaansvar med förberedelser under stor del av året för dessa två lopp.

Lidingöloppet klämde vi in i mellan dessa två lopp där Solvikingarna fick en fantastisk uppmärksamhet på Lidingöloppets hemsida och på TV4 hittade vi Roger Antonsson i morgonsoffan, himla kul. Henrik Hammarlund tog ansvaret med bravur för en lyckad Lidingöhelg.

Nu väntar Sylvesterjobbet som Jonas Boman tar ansvar för där också mycket tid läggs ner i förberedande arbete. Snälla, har ni inte anmält er som funktionärer och jag riktar mig framförallt till er som ej gjort/hunnit med era 2 funktionärsuppdrag under året, anmäl er på hemsidan om ni har möjlighet. Vi är långt ifrån fulltaliga.

Styrelsemötena löper på och protokollen finner ni i stugan så "ögna" gärna igenom dem så får ni lite hum om vad vi betar av och beslutar.

Medlemsenkäten är på väg ut nu, glöm inte att svara på den. Jätte viktigt för klubbens framtid och utveckling.

Full fart hela tiden och det roliga är att man upplever att fler och fler känner till vår klubb, det ska vi vara stolta över,

Stolta ska vi också var över vårt "tränarteam" utan er hade vi inte varit mycket till klubb. Ni gör ett fantastiskt jobb.

Jag brukar säga att ni ska fånga mig i klubbstugan om ni vill tycka till eller önskar något men där är jag ju inte så ofta som tidigare men maila eller ring mig gärna om ni vill. Nån gång i veckan försöker jag dyka upp i stugan.

Hälsningar

er ordf. Lena "Doris"



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:

Lena Larsson
Hårdvallsgatan 7 D
41718 Göteborg
dorisrunner@hotmail.com

Vice ordförande:

Patrik Nilsson
Hyltebergsvägen 20 E
433 31 Partille
pn@s-man.se

Sekreterare:

Poly Jensell
Linnégatan 2
413 04 Göteborg
poly.jensell@gmail.com

Kassör

Sten Thunberg
Nösundsgatan 8
416 74 Göteborg
stenthunberg@gmail.com

Ledamöter:

Henrik Hammarlund
Maina Anter-Sagerström
Jonas Boman

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 V Frölunda
031-29 43 38; 070-3294338
kurt@kurt.se
Utgivningsbevisnr: 28 527



65 år 29 dec. Torgny Karlsson
3 feb. Lena Fritzell
10 mars Lars Appelgren
11 mars Ingemar Henriksson

60 år 21 dec. Dan Sjölander
5 mars Seppo Suomalainen

55 år 22 dec. Ulf Johansson
10 jan. Siw Andersson
13 jan. Marcus Käppi
26 mars Katja Leibe Bergstedt

50 år 2 feb. Jan Wilderöth
4 feb. Johan Brämberg
13 feb. Tomas Lindh
24 feb. Peter Ferarri
7 mars Lennart Andersson
12 mars Anders Björkkvist
13 mars Elisabeth Sundeman
25 mars Ingemar Svensson
27 mars Håkan Hellquist

45 år 10 jan Jonas Kallander
16 mars Lars-Åke Johansson

40 år 10 dec. Andreas Magnusson
9 feb. Ronnie Jönsson
11 feb. Ann Hammarstedt
27 feb. Glenn Watkins
14 mars Staffan Hagelin

35 år 26 nov. Dag Wedin
3 jan. Fredrik Särnström
18 jan Eleonor Hjelm
22 feb. Peter Magnusson
9 mars Maria Karlsson
17 mars Robin Molnar
25 mars Edit Eliasson

30 år 12 dec. Christian Löfstrand
3 feb. Josefin Andersson Sols
14 feb. Emil Estborn
24 feb. Richard Lindström

25 år 31 mars Quentin Borguenolle

15 år 26 dec. Elin Wallin



Sofia Ahlberg, Sleman Alabdallah, Karin Andersson, Dana Barsk, Alexander Björk, Eva Cederqvist, Nina de Heney, Sara Eén, David Ekblad, Ulf Eriksson, Henrik Esgård, Ilona Freudenthaler, Dan Frykholm, Fredrik Gröndahl, Martin Gustafsson, Per-Anders Hedlund, Eleonor Hjelm, Andreas Johansson, Marie-Louise Kärrbrink, Kajsa Lannemyr, Joel Lennartsson, Niklas Magnell, Julia Magnusson, Jan Mattsson, Lars-Olof Månsson, Hanna Nilsson, Martin Paymbrant, Daniel Pintaric, Gustav Sollenby, Samuel Sundberg, Marcus Tillberg, Darko Tilldal, Elizabeth Torkelsson, Andrea Wahlberg och Hanna Wik.

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 GöteborgsVarvet.

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

Nya medlemmar

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

Utträdde: Inga

Medlemsantal: Vid presstopp 487 inklusive familjemedlemmar (betalda medlemsavgifter)



Gunnar
grunnar:
Snabba löpare talar om
genomsnittshastighet, vi
veteraner om medeltid

Svanesång

Tack och adjö från Gunnar

Det mesta utom evigheten har ett slut och så även min tid som ansvarig utgivare av Solvikingen.

I denna roll har jag tagit på mig ansvaret för att se till att det kommit in material, en uppgift som har blivit allt svårare. Många, de flesta tycks det mig, publicerar sig nuförtiden på olika sociala medier direkt när något hänt eller ska ske och en tidning med fyra utgivningstillfällen om året och lång pressläggningstid kommer obevekligen i bakvatten.

Jag är inte med på något socialt medium, förstår inte vitsen och tänker därför inte heller skaffa något konto. Som en

naturlig konsekvens lämnar jag därför över ansvaret till någon annan som förhoppningsvis har idéer om hur en produkt som Solvikingen ska finna sin plats i det moderna medialandskapet.

På ett sätt beklagar jag utvecklingen eftersom Kurt och jag haft ett mycket givande samarbete och även att det varit trevligt att ha kontakt med skribenterna och enstaka positiva kommentarer om tidningens innehåll. Å andra sidan slipper jag pressen och om det är något jag lärt mig uppskatta efter pensioneringen så är det att slippa stress. Ska man som pensionär vara med i projekt så ska man inte vara så inblandad att man får ta på sig kritik om det går åt pipan men tillräckligt för att kunna ta åt sig en del av äran om det gått bra men följaktligen inte ansvarig för något alls.

För er som undrar över symboliken i rubriken följer här en förklaring:

Svanesång refererar till en mycket gammal föreställning om att [knölsvanen](#) (*Cygnus olor*) är helt stum under hela sitt liv, men att den är kapabel till att sjunga endast en oerhört vacker och hjärtskärande sång precis innan den dör.



Gbg marathon -14.

Det händer mycket på en tävlingsdag men det jag tänkte berätta nu hände efter själva tävlingen.

Vi hade samlat ihop materialet, städat, och skulle just starta mot Skatås för att lasta in/ur.

Då ringer frun och frågar hur länge jag har kvar. Hon är ju van att disponera bilen 100%. Två timmar tar det nog gissade jag.

- Då måste du köra mig till Öjersjö. Jag har lovat dottern att de ska kunna gå ut och äta ikväll.
- OK.

Så jag fick styra om och ta vägen till Skatås via Mölndal och Öjersjö. Återvägen tillbaka till Skatås med bil är som ni kanske vet mycket omständlig. Endera fortsätta via Sävedalen eller tillbaka till motorvägen och Kallebäck. Det finns ju en smygväg förbi Bertilsson och en lördagkväll i oktober vid 20-tiden hade det säkert inte varit särskilt många ute på 8:an. Men det finns ju en bom vid Delsjökoloniparkeringen och där hade jag ändå inte kommit ända fram. Så det fick bli långa vägen.

Väl framme var jobbet nästan klart och det som återstod var litet plock och att lämna tillbaka husvagn och kärror till IP Skogen. Nycklar till grind och husvagn, sladdar och lås till kärror. Mycket att hålla ordning på. Det tog sin tid men allt tycktes ha gått bra och det var bara Anders Bogelius och jag kvar.

Då kom katastrofen. Var sjutton är bilnyckeln? Jag gick igenom tänkbara platser att leta på men den fanns ingenstans. Troligen hade den ramlat ur och låg i någons bil av de som jag åkte i under inlämningen. Skulle den ligga någonstans på marken så är det ju omöjligt att hitta i mörker och är/om förarna hittar den så hör de naturligtvis av sig.

OK, vad gör jag nu? Åker kollektivt hem till Mölndal och hämtar upp reservnyckeln och tillbaka? Kollar först att den finns där och att inte frun har den. Jodå den ska finnas hemma.

Under tiden har Anders knappat flitigt på sin mobil och säger:

- Det finns en poolbil på Sanatoriegatan. Ditt kan vi gå.

Anders är ju med i en bilpool och hade via mobilen hittat den. Jag som inte vet hur det fungerar bara gapar.

- Hjälper det oss att där står en poolbil?
- Javisst.
- Men hur får vi tillgång till den?
- Det löser sig nog, säger Anders och vi börjar traska.

När vi kommer fram efter c:a 20 min så

knappar Anders lité mer, bilen öppnar sig och vi kliver in. Efter ytterligare åtgärder så öppnar sig handskfacket och där ligger bilnyckeln. (Inte min dock som någon trodde när jag berättade utan till poolbilen). Därefter kollade Anders i en loggbok där man skulle rapportera vilka skador som fanns när man tog bilen.

Så körde vi hem till Mölndal, jag hämtade reservnyckeln, vi körde tillbaka till Skatåsparkeringen, hämtade min bil och körde sedan tillsammans och lämnade tillbaka poolbilen. Därefter körde jag Anders hem till stan och kunde sedan, några timmar försenad, fortsätta till Öjersjö.

Tack Anders. Jag inser motvilligt att den nya tekniken inte bara är av ondo.

Och min borttappade nyckel?

Dagen därpå åkte frun och jag tillbaka till Skatås för att leta i dagsljus. Ingen hade lämnat in någon nyckel på Motionscentralen så vi sökte i de spår jag rört mig dagen innan, inget stort område.

Och nere vid IP Skogen låg den snyggt och prydligt. Högst sannolikt hade den ramlat ur fickan när jag tog upp nycklarna till grinden och jag hade inte hört något eftersom det var mjukt där den låg.

Där sparade man några tusenlappar.

Gunnar

Hänt i stugan 150112

Materialhanteringen i stugan efter Sylvesterloppet var så gott som klar men på måndag 12/1 hade jag Ågren för hur jag skulle få över tälten vi använt från stugan till IP Skogen. Förvisso ingen lång väg men de två klumparna var tunga och svårhanterliga. Visserligen hjulförsedda men tunga att dra i gruset. Jag hade fortfarande efter en vecka lite ont i ryggen men ville ju inte att någon annan skulle behöva smällen även om jag vet att Roger skulle hjälpa till. Han gjorde det när vi hämtade dom.

Vi hade en skåpbil för transport till Shurgard dagen innan och kunde använt den men instruktionerna från IP Skogen var att inte lämna tillbaka förrän på måndag då de skulle vara på plats för att ta emot.

Eftersom jag hade gott om tid tog jag den långa vägen från korsordshörnan på Högsbo bibliotek till Skatås. Via Slottsskogen, Järntorget, Slakthuset, Gamlestaden, Munkebäck och Östra sjukhuset. Precis när jag hade passerat Östra ringer mobilen.

- Hej, det är Christian på Papyrus. Jag tog en chansning. Är du på plats?

Vi hade beställt en del material och leverantören hade instruktioner att komma på efter kl 15 och klockan var nu ännu inte 13.

- Nej men om 10 minuter.
- OK, jag är vid Östra så det passar bra.

Han hade alltså levererat till Östra samtidigt som jag passerade utanför.

Jag fortsatte mot Härlanda tjärn och när jag kom fram till Skatås körde jag direkt upp till bommen där han väntade och släppte in honom. Under sista biten av cykelturen hade tanken uppstått att fråga chauffören, som jag känner som en bussig typ, om han, eftersom han nu sparade tid, skulle kunna tänka sig att köra tälten till IP Skogen. Eftersom han hade lastbil med lift så skulle det ju vara en enkel match.

Jodå, det kunde han tänka sig. Så vi lastade på och körde ner. Det sinkade honom kanske en kvart men var väldigt smidigt för mig och oss. Kent erbjöd Risifrutti som belöning men han avböjde vänligt men bestämt.

Detta tilldrog sig alltså vid 13-tiden och killarna på IP Skogen brukar inte komma förrän vid 14 så jag chansade och ställde av tälten utomhus i regnet, de var ju väl packade. Och som tur var mötte vi en av dom när vi var på väg tillbaka i lastbilen och när jag hade släppt ut Papyrusbilen genom bommen så kunde jag bara gå ner till avlastningsplatsen igen och lämna av.

Man kommer långt med fantasi och framfusighet.

Gunnar Olsson

Paradigmskifte

Vi lever i förändring och därom kan man tycka vad man vill. Vissa större förändringar kallas för paradigmskiften. Ett sådant har inträffat nu när inte ens de sju dödssynderna är desamma som tidigare. Författaren och läkaren Stefan Einhorn som tidigare skrivit böcker som *Konsten att vara snäll* och *Vägar till visdom* har undersökt detta och kommit med en ny bok

De nya dödssynderna : våra mörkaste sidor och hur vi kan hantera dem

I Skavlan för några månader sedan presenterade han sina rön. Bakifrån räknat är de sju nya dödssynderna (den enda kvar de gamla), främlingsfientlighet, översitt hat och falskhet som den värsta.

Dessutom hävdar han omgående med andra gånger per dag och per

När jag hörde det reagerade jag med att tänka att det var inte jag men det blev klart om du stöter på någon som inte gör det så är den lita på. Där fick jag om du.

Han presenterade sedan också de tre vanligaste vardagslögnerna;

- Jo, tack, jag mår bra.
- Jag hörde inte att telefonen ringde
- Det var kul att se dig

Då känner jag mig föranledd att påpeka att ni som hör mig säga att det var kul att ses behöver inte tvivla på min

uppriktighet. Och på motfrågan hur läget är brukar jag svara:

- Jo tack, det löper

Och så länge jag kan fortsätta springa och göra ett och annat bra resultat så mår jag bra. Om det dessutom skulle inträffa att man råkar få en uppmuntrande kommentar från någon träningskamrat, vilket faktiskt har hänt, så blir det toppen.



Gunnar Olsson

Min första tid som Solviking

Med trötta ben kippar jag efter andan. Först 100 meter och 30 sekunders vila, sedan 200, 300 respektive 400 meter med lika mycket vila. Därefter kort joggvila och så om igen. Det är tisdag och intervallträning med "supertusingar". Jag vill ge upp men två löpsystrar får mig att kämpa vidare. Framåt. I rörelse.

Tre månader har gått sedan mitt första pass med Solvikingarna. Även det en tisdag med intervallträning. Med en puls på 180 redan efter uppvärmningen sneglade jag på de lätta benen framför mig i klungan av löpare, för att sedan vända om och skamset jogga hemåt. Åtskilliga pass har passerat efter det. Intervallpass, tröskelpass och långdistanspass (med gottefika efteråt). Plikttroget har jag tagit mig till träningen trots regn, mörker och stress på jobbet. Jag har inte varit ensam. I klubbstugan har jag mötts av entusiastiska löpare. Man har hälsat, bytt några ord med vissa, pratat lite mer med andra och andats ut tillsammans vid apelsinsaften efteråt.

Löpningen har olika betydelse för oss. Vi drivs av olika mål. För mig är löpningen att vara i rörelse. Målet är att utmana mig själv. Belöningen är den lugna känslan som infinner sig i kroppen efter ett träningspass. Ju större ansträngning desto större belöning. Att gå med i Solvikingarna har för mig inneburit att bli del av ett sammanhang. Att samlas kring något gemensamt och meningsfullt. Oavsett ålder, kön, etnicitet, sysselsättning eller bakgrund så är vi alla löpare. Vi springer. Vi är i rörelse.

En Solviking sade till mig häromdagen; "Nu har du sprungit med oss ett tag och blivit en del av Solvikingfamiljen". Det värmdde. Efter tre månader i löpklubb har jag blivit lite starkare, lite snabbare och lite uthålligare, men framför allt har jag blivit del av ett sammanhang.

Elizabeth Torkelsson, Solviking

Jönköping 2014-12-31



Bengt-Åke Andersson. Rolf Wallin, Elisabeth Björk-Brämberg, Helén Freyschuss, Lars Apelgren, författaren och ansvarige utgivaren.

Starstruck?

Av Gunnar Olsson

Får erkänna att jag är svag för celebriteter. Pratar gärna med kända personer/löpare när jag ser dom i Skatås eller någon annanstans. Musse, Patrik Andersson och Mikael Ekwall som exempel. Landslagstränaren Ulf Friberg, Yannick Tregaro fast det var länge sedan nu, och förstås Oskar Käck men även ungdomarna i Sävedalen Gustaf Stensjö och Gabriel Steffensen som tillhör svenska junioreliten och utgår från vår grannstuga ibland på samma tider som vi.

Nu är det ett tag sedan men på en torsdagsträning kom vi ifatt Klas Eriksson i Galenskaparna halvvägs på 8:an. Jag har bra blick för olika löpstilar och har sett honom ofta så jag sa till kompisarna att jag tror att han där framme är Klas. Säkert trodde ingen på mig men vi kom ikapp och det stämde. Han ökade till vår takt och gjorde oss sällskap. Jag kunde ju förstås inte låta bli att fråga om han ville höra någon rolig historia men han avböjde vänligt men bestämt och jag sa att jag förstår det

- Du har ju dessutom skrivit ganska många själv.

En jag mindes var den om elektrikern som både är på lyset och kan elen.

Han berättade att han för inte alls många år sedan kunde hålla fyra-tempo runt 8:an men att han nu tappat. Jag kan bekräfta

att han var ganska snabb för jag minns själv att jag för ett par år sedan sprang långa intervaller och trodde att jag skulle komma ikapp honom när jag körde snabbt men det gjorde jag inte.

Vi höll i alla fall sällskap till parkeringen vid vägövergången där han hade bilen.



Lotta Fougberg har jag träffat av och till i flera år och bl a gav



hon sig tid att göra high five med mig när hon ledde Blodomloppet för flera år sedan och jag stod i publiken. Nu när hon blivit så här bra är det ju ännu mer kul att ha kontakt och i somras, före EM då hon varit med överallt och berättat att hon gick för guld, skrev jag ett mail:

Hoppas du vinner och om du skulle bli tvåa så är det helt OK, men om du placerar dig sämre än så får jag allvarligt överväga vår bekantskap.

Som tur var blev hon ju tvåa så vi är fortfarande kompisar.

Tidiga betalare av medlemsavgiften

Vi har som vanligt lottat ut trisslotter bland de som betalat medlemsavgiften före 141231.

Vinnarna blev: Victor Eliasson, Henrik Hammarlund, Jaana Jobe, Marcus Morin, Bo Freyschuss, Kent Davidsson, Lars-Åke Johansson, Gustav Cruce, Bo Holm och Rolf Wallin

Frekventa stugbesökare kan hämta på kansliet. Övriga postas.



Tre hårda veckor

Löparåret började med katastrofen på Kiel marathon. Jag hade jag lovat mig själv att begå harakiri när jag kom hem men glömde helt av det och eftersom det kändes bra på träningarna började jag snart fundera på ett nytt marathon för att försöka återupprätta min förlorade självkänsla.

Efteråtanalysen av Kiel pekade på att det var skornas fel eller underlagets men mest en kombination. Supertunna skor på betong är ingenting att rekommendera. Efter 25 km började det ta emot, vid 30 kunde jag inte springa ett steg till. Jag fick gå.

Våren är fylld av andra tävlingar och marathon under den varma perioden, vissa kallar den sommar, har jag slutat med p g a värmen. Alltså hösten. Mariestad har jag sprungit bra ett par gånger tidigare och i år var det VSM men samma dag låg ju också Midnattsloppet.

Under sommaren hade jag gjort flera bra lopp med höjdpunkten på halvmaran Prinsens minne i Halmstad 16/8. Jag förstår inte hur det gick till men jag kom in på 1.44, en tid som jag hade gett upp hoppet om att någonsin klara igen. Tidigare den veckan på tisdag hade jag sprungit 1500 m i korpen på Slottsskogsvallen eftersom jag var i stan på eftermiddagen. Jag kom dit vid 18-tiden men fick vänta till 20.30 innan starten gick. Vet inte om det var anledningen men jag var superbekväm efteråt. Jag vill inte ens berätta tiden så usel var den och det var andra gången i år jag kände mig slut som löpare. Sen gör jag en kanontid på lördag fyra dagar senare. Förklara det den som kan.

Men så var det ju det här med maran. Teoretiskt sett skulle man hunnit med både Mariestad och Midnattsloppet men det såg ut att bli dåligt väder och så startar loppet redan kl 10 så jag avstod. Då återstod Skräcklanmaran 13/9. Hälften av resvägen och starttid kl 11. Eller någon senare t ex Växjö eller Bovallstrand om man inte ville åka utomlands till Florens eller Malaga och det vill jag ju inte.

I planerna fanns ju naturligtvis också att göra en bättre tid på Lidingö än fjolårets 3.10 då jag lotsade mågen och hans kompisar och av det skälet låg Skräcklanmaran alldeles för nära tidsmässigt men jag ville prova. I veckan efter låg ju också KM 10 km och där ville jag väldigt gärna försvara mitt KM.

OK, bära eller brista. Jag lyckades skaffa mig trevligt resällskap till Vänersborg, Jörgen Nilsson, och det var kul.

Loppet gick bra fast alldeles för fort för mig det första av de fem varven. Jag hamnade i en klunga med 5-6 personer där jag kände några men inte Sven-Gunnar Holmén som var tvåa på VSM i min klass H65. Vem han var fick jag reda på före start. Fast jag förstod att det gick för fort hängde jag på för att se hur det skulle kännas och hur länge jag skulle orka. Efter ett varv fattade jag, klokt nog, beslutet att släppa klungan som försvann. D v s de fick inte så långt försprång och efter halva varvet var jag ikapp och gick förbi några av dom, det var bara Sven-Gunnar som höll sitt tempo.

Varven flöt på så när som på att jag i slutet på fjärde varvet fick göra ett besök i naturen. Shit!

Sista milen är man ju alltid trött och nu fick jag betala för utgångsfarten men höll ändå så pass att jag kom in på 3.56 bara tre minuter efter Sven-Gunnar. Vi konstaterade efteråt att banan var betydligt långsammare än Mariestad där han hade 3.42 som tvåa efter den f d Solvikingen Magnus Bergh.

Så jag var nästan nöjd. Nu återstod att se hur den urladdningen, som en mara ju alltid är, skulle påverka mina kommande resultat.

Första testen blev alltså KM på Skatåsmilen fem dagar senare 18/9 som gick över förväntan.

50.18 vilket med WAWA-åldersavdrag gav 38.08. Pers.!

Och helgen därpå 27/9 alltså Lidingö som ju alltid är en höjdare eftersom vi reser och bor tillsammans men i år också p g a att Roger Antonsson var en av huvudpersonerna i hela arrangemanget inte minst på banketten efteråt.

Mitt eget lopp flöt på jättebra förutom att jag hade slarvat med att knyta skorna ordentligt så jag fick stanna och fixa det. Hade dock inget egentligt sällskap förrän på sista milen då jag hängde ihop med Bengt Johansson från Alehof som jag hade gemensamma bekanta med. Strax före Abborrhacken fick jag se Hanna Kihlberg en bit framför och hon blev bra draghjälp. Jag gåsprang uppför men hon gick.

Jodå jag vet att Bibbi säger att man inte tjänar någon tid på att springa upp men jag vill springa loppet, inte gå. Mycket riktigt kom Hanna snart förbi och jag trodde att det var kört men jag kom ikapp igen och började förhandla med henne om att gå i mål samtidigt för att hon inte skulle sticka ifrån mig. Hon svarade inte och tänkte säkert:

- Nu ska gubben få igen för Skatåsmilen.

Men hon var tröttare än jag bedömt det så jag fick ett försprång som jag lyckades hålla hela vägen hem.

Vid kanske 18 km hade jag hejat på Roger och tänkte att jag skulle vänta in honom så efter en stund i målfällan vände jag tillbaka mot löpriktningen för att springa tillsammans med honom den sista biten. Jag hann prata med ganska många och berätta om hans prestation innan han kom och vi sprang upploppet ner tillsammans. Roger hade ju en svart t-shirt där det stod att han gjorde sitt 50:e lopp men när vi närmade oss mål sa speakern:

- Här kommer Roger i sin Solvikingströja

men då var det mig han hade sett.

Alltnog, min tid blev 2.52 och 5:e plats i H65. Till min oförställda glädje var alla fyra snabbare yngre och i H70 var bara två snabbare. Så totalt tre personer sprang fortare än jag och var äldre, den tredje är Bibbi.

I mina funderingar hade jag tänkt att om Lidingö går bra och det inte ser ut att bli busväder så ska jag prova den nya Skogsmaran Skatås – Hindås, 42 km längs den upprustade Vildmarksleden. Anmälningstiden hade gått ut och platserna började ta slut så jag ringde tävlingsledaren och frågade om han kunde reservera mig en plats. Jodå, det skulle gå bra. Men den morgonen tog jag inte cykeln till Skatås utan frun fick köra.

Vi startade och slapp Getryggen och följde inte heller exakt leden men första kontroll var Kåsjön.

Där hade jag stämt träff med mågen och dottersonen som bor inte långt därifrån efter en timme vilket jag trodde skulle stämma exakt även på väg in mot kontrollen. Men jag var tydligen lité tidigt ute för de hade inte kommit.

Däremot var Jonas Boman på plats och av honom fick jag enervit som han bussigt nog tagit med från starten och nu levererade. Nästa mil flöt också på och jag låg under budget 4.30. Då hade jag ändå drattat på näsan två gånger med kort mellanrum dock utan större konsekvenser. Man är inte lika snabb i varken fötter eller huvud i min ålder.

Däremot blev jag väldigt besviken vid kontroll tre vid Härskogen som jag hade trott låg efter 30 km.

-Du har 3.20 nu

sa tävlingsledaren vilket betydde att jag högst sannolikt inte skulle klara målet. 12 km i terräng på 70 minuter i slutet av ett maraton. Never! Samtidigt blev jag fundersam över hur den milen kunde tagit så lång tid. Jag tyckte att jag höll tempot och sprang visserligen fel men bara några hundra meter.

Så jag bet ihop, försökte pinna på ut från kontrollen och tyckte att det svarade hyfsat. D v s de första kilometerna av sista biten. Och endera var det längre än 30 till Härskogen eller så fick jag fel tid där för i mål hade jag 4.32 och var naturligtvis jättenöjd. Den här gången var ingen äldre före och inte många alls i närheten av min ålder. En bekant till mig är ett år yngre men han tog över sju timmar på sig. Han är Boråsare och vi har vandrat tillsammans i Dolomiterna.

Nu hade jag alltså på tre veckor sprungit tre tävlingslopp på minst tre mil och däremellan en miltävling, alla med gott resultat och jag hade inte ont någonstans utan kunde fortsätta att träna som förut.

Gunnar Olsson

Camilla Forsman om sitt första år i klubben

Det är snart ett år sedan som jag provtränade hos Solvikingarna för första gången. Precis som så många andra sprang jag samma runda på ca 10 km två till tre gånger i veckan och jag hade genomfört mitt första halvmarathon samma år. Jag kände verkligen hur jag hade kört fast, jag utvecklades inte och tappade lusten och träningsglädjen. Intervallträning skulle tydligen vara effektivt och det erbjöd Solvikingarna.

En måndag välkomnades jag av Lena som höll i intervallträningen. Det var fantastiskt, redan efter första träningspassen kände jag hur lusten att börja springa igen kom tillbaka. Det var mörkt och kallt, men vid stugan visste man att det alltid var ett gäng löpare som väntade på ett få köra ett härligt träningspass. Jag gick från att njuta av mina vilodagar till att längta efter träningsdagarna som gav mig så mycket energi.

Trots att jag bara har varit medlem i drygt ett år har jag insett att klubben berikar mig på så många sätt. Som nykomling kändes det otroligt välkomnande att träffa Gunnar i stugan som noterade allas ankomst, jag har under året lärt känna så många härliga människor med det gemensamma intresset att vi älskar att springa. Trots att vi alla har olika förutsättningar och är olika snabba så upplever jag att det alltid finns engagerade tränare som vill hjälpa oss alla att utvecklas som löpare. Solvikingarna har inte bara gjort så jag fått löparglädjen tillbaka, det är roligare än någonsin att springa när man är del av en grupp.



Camilla



Vår

VÅRTÄVLINGARNA

8 km – 14 mars 2015

16 och 32 km – 21 mars 2015

Tävlingarna hålls i Skatås, Göteborg

www.vartavlingarna.se

Höst

GÖTEBORG MARATHON

Välj mellan 42 km, 21 km och stafett

10 oktober 2015

Start & målgång på anrika Slottsskogsvallen

www.goteborgmarathon.se

Vinter

SYLVESTERLOPPET

10 km på Nyårsafton kl 12.00

Sveriges största Sylvesterlopp

Start & målgång på Heden, Göteborg

www.sylvesterloppet.se

SOLVIKINGARNA

www.solvikingarna.se | kansli@solvikingarna.se | Solvikingarna, Klubbstuga 17, Skatås, Göteborg

Veteranmästerskap 2015

Stefan van den Berg har letat fram flera intressanta veteranevenemang

Här är lite om årets olika mästerskap. Jag börjar med de som går i övriga världen.

De största två tävlingarna går i Frankrike i år.

Det är [European Masters Games](#) i Nice som går i början av 1-11 oktober. European Masters games är ett slags europeisk motsvarighet till ett Veteran-OS och hålls var tredje år. Det tävlas i många sporter, men för långlöpare finns det flera lämpliga grenar. På programmet finns de flesta vanliga friidrottsgrenarna, dock inte 10000 meter. Däremot tävlas det i landsvägslöpning på 10 km och i halvmarathon.

I år är det också [Friidrotts-VM för veteraner](#), det går i Lyon 4-16 augusti. Här tävlas det i förutom de vanliga banlöpningarna, även i maraton och halvmaraton.

I Grosseto i Toscana i Italien går [Veteran-EM i Friidrott non-stadia](#) 15-17 maj. Non-stadia innebär att det är friidrottsgrenar som inte går på en vanlig arena. I detta fall innebär det 10 km landsväg, halvmaraton och terränglöpning stafett.

[Inne-veteran-EM i friidrott](#) går i Torun i Polen 23-28 mars. Inomhus springer man ju inte längre än 3000 meter. Dock finns det också en utomhusgren nämligen 5 km terränglöpning.

Även i Sverige är det givetvis veteranmästerskap och det mesta går på Västkusten i år. Alltså nära och bra för den som bor i Göteborgsområdet.

Inne-veteran-SM går i Borås 6-8 mars. Löpning som längst 3000 meter är det som gäller, på gängse 200-metersbana inomhus.

Veteran-SM Marathon går i samband med [Kustmaran](#) i Kristianopel i Fågelmara i Blekinge 27 juni.

Veteran-SM i friidrott går i Uddevalla 24-26 juli

Veteran-SM terräng går 24 oktober i samband med Terräng-SM också i Uddevalla.

Veteran-RM 100 km landsväg går i samband med [Stockholm Ultra](#) 8 augusti. 100 km för veteraner har tyvärr inte SM-status än.

I samband med vilken tävling Veteran-SM i halvmarathon arrangeras är inte klart.

Mer om veteranfriidrott går att läsa på Friidrottsförbundets veteransida. <http://veteran.friidrott.se/>

Där kan du också få tips om vad som gäller vid mästerskapstävlingar utomlands. Här hittar du också svenska veteranrekord.

Distriktsrekord finns på [GFIF-veteransidan](#).

//Stefan van den Berg

medlemsresultat@solvikingarna.se



Västkusten Runt en premiär med mersmak

Jonas Birgersson, Hisingens CK, tidigare Solviking

2014 var året då Göteborg fick ett nytt motionslopp på cykel - Västkusten Runt. Med sina 275 km blir loppet ett naturligt alternativ till klassiska Vätternrundan, men så klart med vackrare omgivningar då naturen på Sveriges framsida är svårslagen.

Svenskarna springer som aldrig förr men det är inte enbart deltagarantalet på Göteborgsvarvet som ökar utan antalet motionslopp för löpare har också ökat markant de senaste 10 åren. Inom cyklingen har dock antalet lopp inte haft samma utveckling trots att allt fler cyklar, något Hisingens Cykelklubb försöker ändra på.

I 38 år har Göteborgarna cyklat Hisingen Runt. Loppet kommer fortsätta men under 2014 fick loppet sällskap av nystartade motionsloppet Västkusten Runt. Med start och mål

framför GöteborgsOperan cyklades Västkusten Runt på två distanser, 125 km och 275 km. Det blev en succé direkt med över 1 000 anmälda till Västkusten Runt och nästan 2 000 anmälda till Hisingen Runt 50 km dagen efter. Ett Hisingen Runt som tillsammans med Göteborg Simmet och Finalloppet skapat folkhälsosatsningen Göteborgsklassikern.

I solsken och 20 grader strömmade cyklisterna in i mål och sken ikapp med solen den 24 maj under den första upplagan av Västkusten Runt. "Mycket roligare än Vätternrundan" var den vanligaste kommentaren bland de som vågade prova på 275 km-banan och syftade främst på den omväxlande naturen och inte minst det vackra skärgårdsklimatet.

Just naturupplevelsen med cykling över bland annat tolv broar, Tjörn och Orust men även fall- och slussområdet i Trollhättan och cykling längs Göta Älv

är det som är loppets styrka. Tack vare omväxlande natur, lite småkuperad bana på ganska kurviga vägar håller det saker hela tiden.

För de som har Vätternrundan som mål för cykelsäsongen är kanske 125 km på Västkusten Runt en bra genomkörare 14 dagar före Vätternrundan? Oavsett mål är det synd att gå miste om den vackra natur vi har här på Västkusten alldeles runt hörnet, en natur som upplevs bäst till fots eller på cykel.

För att skapa en riktig cykelfest för såväl deltagare som publik under 2015 kommer eventområdet framför GöteborgsOperan att byggas ut och förutom start och mål för loppet kommer där även finns tält med försäljning, föreläsningar, restaurang, underhållning m.m.

Under 2015 arrangeras cykelhelgen med Västkusten Runt och Hisingen Runt den 29-31 maj.



Bengt Andersson, vår mångåriga ordförande och ledare, har lämnat oss

Bengt avled på sin 80-årsdag den 9 september 2014. För många av dagens yngre solvikingar är kanske Bengt okänd då han de senaste åren har varit sjuklig och heller därför inte så ofta synlig. Bengt föddes i Norrköping. Redan tidigt fick han en allvarlig reumatisk sjukdom och hade av läkare förberetts på ett liv i rullstol och med värktabletter. Detta ville han inte acceptera utan sökte andra vägar till hälsa. Genom hälsörörelsen och med hjälp av Erik Östbye ändrade han sina kostvanor och blev vegetarian. Detta gav honom så god hälsa att han kunde börja löpträna och även springa maraton.

Bengt blev medlem i Solvikingarna 1968 och blev aktiv i styrelsearbetet som kassör men också som lagledare, tränare och allt i allo i klubben. 1975 blev han ordförande och hade den posten i närmare 20 år. Under Bengts tid förändrades klubben från en intern diskussionsklubb med förankring i frisksportrörelsen till en arrangörsförening med ett affärsmässigt arbetssätt. Detta skedde i motstånd och en del medlemmar lämnade klubben. Bengt var visionär och han orkade driva sina idéer. På 1970-talet förekom motsättningar i kost- och livsstilsfrågor och wearlandismen var normen. Klubben hade också stora ekonomiska problem och Bengt fick utstå hård kritik för att agera egenmäktigt och ekonomiskt oansvarigt trots att det fanns både budget, styrelse och årsmötesbeslut. I det interna klubbarbetet var han på alla sätt aktiv. Han var en extremt hårt arbetande ordförande. Bengt var en bra skribent och skrev långa och målande reportage i Solvikingen om olika utlandsresor med klubben. I varje nummer av Solvikingen hade han på eget initiativ börjat med något som kallades "Profilen" där han efter att ha gjort intervjuer skrev om en medlem i klubben. Bengt tog kontakt med företag och skaffade sponsorer, han satt hemma och skissade på medaljer, han var med och utformade vår orange overall som snabbt blev känd och populär. Ett jättejobb som han satt hemma och gjorde var den s.k. "Solvikingguiden", en sammanställning på alla tävlingar i landet. Den skulle varje år uppdateras och det krävdes naturligtvis många telefonsamtal. Att sedan knacka ner alla uppgifterna på en gammal Halda låter som ett hopplöst nattarbete. Detta material lämnade han sedan till ett tryckeri. Denna guide var populär och mycket efterfrågad och gav ett bidrag till kassan. Bengt var också reseledare och arrangör för många VM-tävlingar utomlands,

bl.a. Skottland, Tjeckoslovakien, Coventry (1976), Berlin (1977) Aten (1981), Belgien, Oslo och Israel. Han tog emot anmälningar, bokade hotell och var ledare under resorna. Klubben hade många veteranlöpare av världsklass utöver Erik Östbye. I Coventry blev Sverige bästa nation i konkurrens med 28 länder. Vid veteranVM 1977 var Solvikingarna medarrangör och Bengt var banansvarig för banor utanför Slottsskogsvallen. Under friidrottsVM



1995 var han funktionärsansvarig och hade fyra "sektionschefer" till hjälp med ansvar för sina tilldelade områden. Själv var jag ansvarig för området kring Ullevi inklusive infarten till maratonporten och hade 50 funktionärer till hjälp. Då hade jag ett nära samarbete med Bengt och vi hade en kväll tillsammans på Ullevi en utbildning för samtliga funktionärer. Då, liksom vid Sylvesterloppen, insåg jag med vilket ansvar men också oro han gick in för uppgiften.

Från 1973 har klubben arrangerat Göteborg maraton. Jag var tidtagare när Tommy Persson 1979 slog sitt berömda rekord 2.13.50 vilket på kvällen omnämndes i Rapport. Redan dagen efter blev banan kontrollmätt och befanns vara 400 m för kort. Pinsamt för klubben men positivt att det sedan blev krav på att banorna skulle vara kontrollmätta. Hur många banor har haft den uppgivna distansen? Under en 10-årsperiod arrangerade Solvikingarna Kungsbackaloppet. Det var nedläggningshotat och Bengt och även styrelsen ville rädda detta världens äldsta långlopp. Det blev emellertid aldrig någon succé.

Tre viktiga avtryck har Bengt satt. Solvikingarna behövde en stuga. Bengt som hade handlingskraft tog kontakt med Ebba Wearland och åkte sedan i egen bil hem till henne i Schweiz och kom hem med ett avtal om en donation så att vi 1973 kunde bygga den stuga vi nu har. Det andra avtrycket är Sylvesterloppet. Idén fick han under tiden han sprang ett maratonlopp. Nu mötte han motstånd från flera medlemmar. Vem ville offra en nyårskväll på en drogfri löptävling? Kunde vi ta den ekonomiska risken att inhandla stora mängder mat och hyra en känd orkester? Jag körde 100-tals kilo rostbiff och annat från ett grossistföretag till Valhallabadet. Bengt våndades efter beslutet att genomföra Sylvesterloppet. "Vad har jag satt igång?" "Vad kommer detta att kosta?" "Kommer det några löpare?" Första loppet gick bra, det kom många löpare men maten och orkestern var ett misstag. Det var få som stannade och åt och få som dansade. Nästa gång ändrades tiden för tävlingen från kl. 19 till kl. 14 och vi slopade maten. Nu blev det ekonomi i tävlingen. Antalet anmälda löpare steg varje år och blev till slut över 2000 och sponsorerna blev alltmer intresserade. Det tredje avtrycket är att Bengt genom osedvanlig arbetsförmåga även i motgång orkade arbeta vidare. Han hade en låg profil men en hög moral och viljestyrka. Han gav inte upp. Han drabbades även av en stor personlig sorg när hans dotter Christina dog. Under hans ordförandetid var det några tillfällen då det krävdes styrka för att orka vidare. Jag påstår därför att utan Bengt hade vi inte haft vår klubb idag. Bengt var en stor idrottsprofil av sällsynt slag och det känns hedersamt att ha fått arbeta nära honom och i hans anda i närmare 30 år. Han har lämnat ett stort tomrum efter sig och hans namn kommer alltid att förknippas med Solvikingarna.

Under ett årsmöte blev Bengt med familj med stående applåder utsedd till Hedersfamilj. Hur många har under alla dessa år tänkt på Agneta som fått ta del av klubbens alla bekymmer och Bengts ständiga klubbarbete? Tack Agneta för att du lojalt har ställt upp för Bengt och oss i Solvikingarna.

För alla solvikingar,

Arne Sandsgård

Bo Edsberger tilldelad utmärkelsen "The World's best race director"

Målinriktat, hårt arbete och med stor passion i sitt ledarskap gör Varvsgeneralen Bo Edsberger till en ledare utöver det vanliga. När långloppsorganisationen Road Race Management, natten till den 7 november svensk tid, delade ut den prestigefulla utmärkelsen "**The World's best race director**" vid en ceremoni i Miami, Florida så gick priset till **Bo Edsberger**, ansvarig för GöteborgsVarvet.

Löparintresset och antalet löparevenemang och tävlingsserier runt om i världen är mycket stort. På distansen en halv maraton har loppet blivit fler de senaste åren och antalet deltagare har fyrdubblats sedan år 2000 från 480 000 till 1,8 miljoner, bara i USA.

Bo Edsberger har lett organisationen bakom GöteborgsVarvet sedan 2008, och har drivit utvecklingen av loppet till att bli **världens största halvmaraton med 64 000 deltagare och 4000 funktionärer** som är engagerade i loppet årligen. I oktober 2013 fick Bo Edsberger även rollen som **förbundschef i Göteborgs Friidrottsförbund**, som är organisationen bakom GöteborgsVarvet och det samlade organet för friidrottsförningarna i göteborgsdistriktet.

Juryns motivering:

"For his vision, leadership and outstanding management of one of the largest races in the world, Bo Edsberger, director of the 65,000 runner GöteborgsVarvet Half Marathon, is our 2014 Race Director of the Year".

Om priset The World's Best Race Director:

The MarathonFoto/Road Race Management Race Director of the Year award delas årligen ut för att uppmärksamma det bästa ledarskapet bland långloppsarrangemang. Priset har delats ut sedan 1987, i år är det alltså 27:e gången. Priset är ett av de mest prestigefulla i långloppsvärlden. Road Race Management (RRM) är en medlemsbaserad organisation för långlopp och för leverantörer inom långloppsbranschen. RRM delar årligen ut priset vid under en stor konferens för tävlingsledare i Florida, USA. MarathonFoto är världens största leverantör av löparbilder från olika långlopp. RRM och Marathonfoto är avsändare för priset.

Ett urval av de tidigare 26 vinnarna: Dave McGillivray Peoples Beach to Beacon 10K (är numer tävlingsledare för B.A.A. Boston Marathon), Carey Pinkowski LaSalle Bank Chicago Marathon, Allan Steinfeld New York City Marathon och Don Kardong, Lilac Bloomsday Run.



Tjörn Triathlon 2014

Mattias Jonson

Det blev en tidig morgon igår. Ställde klockan på 04:30 och var rätt desorienterad när den ringde mitt i natten. Det tog ett tag innan jag fattade vilken dag det var och varför klockan ringde. Hade packat det mesta av grejerna redan (är ju rätt så mycket saker som behövs på en triathlontävling) men lite tvångsmässig som man är gick jag igenom allt igen för att vara säker på att jag inte missat något viktigt. Efter en dubbel portion gröt och en ostmacka tryckte jag in alltihop i min lilla Citroën och styrde kosan mot Tjörn i gryningsljuset och duggregnet.

Strax efter kl 06 rullade jag in i Skärhamn som ännu var ganska stilla, endast några funktionärer som hade börjat ordna inför dagen och en och annan tävlande som precis som jag skulle hämta nummerlappen. Vid nummerlappsutdelningen visade det sig att min nummerlapp inte fanns. Jaha - anti-klimax, då åker jag väl hem igen då. Efter en stunds klurande av de mycket hjälpsamma funktionärerna blev slutsatsen att de lämnat ut min nummerlapp till min namne i Triathlon Väst, vi hade startnummerna efter varandra och tävlade i samma klass, enda skillnaden var stavningen på efternamnet samt klubbtilhörigheten. Detta ordnades dock mycket snabbt och smidigt genom att jag istället fick hans nummerlapp och de ändrade i datorn.

Nu var det dags att hitta en parkering och det gick också smidigt med lite instruktioner från vänliga funktionärer, hittade en plats knappa kilometern från växlingsområdet. Åt en banan och en macka till och tog med mig allt jag behövde till växlingen och rullade ner till växlingsområdet. Än så länge kände jag ingen påtaglig nervositet. Fixade i ordning med mina prylar och pratade lite med andra tävlande om hur man skulle tänka angående kläder på cyklingen. Prognosen var 14 grader och regn. Jag är ganska lättfrusen av mig. Jag fick ganska så olika svar, en del pratade om Motala och sa att detta var inget mot då och de tänkte köra endast triathlondräkt. Andra tänkte ha både vantar, armvärmare och vindjacka. Det slutade med att jag lade fram flera olika alternativ och sköt upp beslutet tills att

jag väl skulle växla beroende på hur kall jag skulle känna mig då och om det hade börjat regna eller ej. Efter toabesök var det strax dags för promenad till simstarten som var i andra delen av Skärhamn, dryga kilometern bort. Hade ju inte tänkt på att ta med ett par skor till detta så jag fick vandra bort barfota. Ytterligare toabesök där och sen på med vaselin och vätträkt, kände lite på vattnet och sen väntan.

Jag tycker alltid att det blir lite överklig känsla när man till slut ska starta i en tävling som man haft som mål en lång tid. Starten gick helt enkelt och jag sprang med ut i vattnet och försökte simma så gott det gick i det kaos av kroppar och bubbelpool som det blev första biten. En del var dock betydligt mer peppade än jag och det hände flera gånger att någon nästan låg på ryggen på mig och nästan simmade torrsim där och upprepat bankade simtag på min rygg. Tacksam att jag har fått lite erfarenhet från simstarter under sommaren så jag drabbades aldrig av panik utan tog det lugnt och försökte hålla mig utanför det värsta stöket. Vi simmade söderut några hundra meter, vände runt en boj och sen var det bara lång raksträcka mot norra delen av Skärhamn där man skulle upp ur vattnet via badstegar. Tyckte att simningen gick ok men inte exceptionellt bra, men tiden blev flera minuter långsammare än planerat, hade varit ganska säker på att fixa det under 35 minuter, baserat på vad jag gjort på två 1500-metersimningar under sommaren. Det blev nu precis under 39 minuter men om jag jämför med andra så var tiden inte så dålig så antingen var simningen lite lång eller så har det 1500-metersimningar jag gjort varit korta.

När jag kom upp ur vattnet var det mycket publik vid växlingen trots att det nu hade börjat regna. Tog beslutet att dra på mig armvärmare och en cykeltröja ovanpå triathlonlinnet samt hade även med mig ett par handskar. Växlingen tog därmed lite längre tid än vanligt, strax över 2 minuter.

Cyklingen började med en runda i Skärhamn och en vändning nere vid målområdet för att vi skulle visa upp oss för den relativt stora publiken som hade

trotsat regnet. Sen svängde vi ut ur Skärhamn och cyklade norrut på Tjörn. Jag frös och var blöt och tänkte att jag helt enkelt får ta i mer för att bli varm. Låg därför i omkörningsfil konstant i ca 2 mil och körde väl om ett 50-tal tävlande ganska direkt. Cykelbanan var ganska snabb med endast lite mindre backar och en större stigning på ca 50 höjdmeter mitt på varvet. Jag tog det riktigt lugnt i alla tvära svängar med minnet av min nära vurma på blöt asfalt från Råda Triathlon i måndags färskt i minnet. Vid depån mitt på varvet tog jag en bananbit. Andra halvan av varvet var snabbare än första, mer utför och nog en del medvind, här låg jag i långa partier konstant över 40 km/h utan att behöva kämpa. Efter första varvet hade jag 36 km/h i snitt på mätaren och var positivt överraskad av detta. Började tänka på att jag måste få i mig energi då jag faktiskt skulle springa en halvmara efteråt. Var dock inte speciellt sugen men lyckades trycka i mig en energibar och en gel plus en till bananbit vid andra passeringen av depån. Törstig var jag aldrig och drack totalt endast 2-3 dl sportdryck och några munnar vatten. Hela cyklingen passerade ganska okomplicerat och när jag åter rullade in i Skärhamn efter 87 km hade jag fortfarande över 36 km/h i snitt på GPS:en. Ok, bara en halvmara att springa nu, det är ju inte så mycket, fast samtidigt är det ganska mycket. Växlade snabbare den här gången, hade på slutet av cyklingen redan tagit av armvärmarna och handskarna och behövde bara slita av cykeltröjan och ta av hjälm och dra på sockra och skor. Det var första gången jag använde strumpor på en triathlonlöpning men vågade inte riskera skoskav då jag aldrig kört en så lång triathlonlöpning. (På cyklingen hade jag inga strumpor men istället hade jag ett par egentillverkade tåvärmare ovanpå cykelskorna som jag hade klippt till av ett par gamla cykelskoöverdrag vilket fungerade perfekt.)

Var ganska peppad direkt ut på löpningen då jag nu var i "min" gren och startade därför i ganska raskt tempo. Kände dock att pulsen gick upp ganska snabbt och fick därför dämpa farten lite. Brorsan stod vid växlingen och skrek att jag hade växlat som 27:a (inte totalt utan

i seniorklassen skulle det senare visa sig). Detta var dock uppiggande information då jag hade räknat med att var lite längre bak och nu skulle jag förhoppningsvis plocka ett gäng placeringar till. (Hade plockat placeringar konstant under hela cyklingen och endast blivit passerade av ett par stycken på slutet som jag strax innan, kanske lite överambitiöst hade kört om.) Kände ganska direkt att löpningen skulle bli tung. Lyckades ändå hålla hyfsat tempo (uppskattningsvis 3:45/km) första två varven (man skulle springa 3,5 varv), stannade och pinkade i en buske på första varvet. Andra halvan blev dock riktigt tung och farten dalade och jag oroade mig för att vägga totalt. Försökte att vara i nuet och fokusera fullt endast på varje steg jag tog men benen ville inte riktigt längre och i

uppförsbackarna (3-4 st per varv) gick det riktigt långsamt. Jag var dock positivt driven av att jag kände att jag hade gjort allt ganska bra hittills och kunde tillåta mig att tappa några minuter i slutet. För i mål skulle jag, hade aldrig några tankar på att bryta så som jag ibland kan ha. Helt plötsligt var det bara några hundra meter kvar och jag kunde göra u-svängen in på mål-rakan och ta några lite mer riktiga löpsteg sista biten och passera i mål på 4:28:34. Uppdrag utfört.

Kom på 13:e plats i seniorklassen, 29 minuter efter segraren. Totalt (med två damer före och några i åldersklasser) blev jag 21:a tror jag.

Simning (1900 m ?): 38:59
T1: 2:16

Cykling (87 km): 2:24:19
T2: 1:00
Löpning (21,1 km?): 1:22:02

Totalt: 4:28:34

Slutsats: Häftigt att ha lyckats klara under 4:30 som jag satte upp som lite av ett drömmål i vintras när jag anmälde mig. Simning och cykel kändes bara som en väntan på den avslutande löpningen där det riktiga kriget började. Redan sugen på att se hur det känns att göra dubbla distansen nästa år.

Några bilder från dagen (foton av Maria):



Sträck på dig. Du har hög social status

Att du förbättrar din fysiska status genom att springa är ingen nyhet. Men hur är det med den sociala statusen?

Få av oss Solvikingar tänker på att putsa vår sociala status när vi parkerar på en tom, mörk och regnig parkeringsplats i november för ännu ett löppass. Vi har helt andra – och olika – drivkrafter. Men faktum är att just idrottsprestationer – bland annat löpning – rankas allt högre statusmässigt.

Inte nog med det – nu är det helt ok att krydda ditt cv med genomförda marathonlopp.

Det finns hopp för mänskligheten.

Just statusbegreppet har genomgått en fenomenal omvandling: från prylar till sådant som inte går att köpa för pengar. Åtminstone i västvärlden.

Jodå, det finns undersökningar om status. United Minds genomför undersökningar om just status.

- Tidigare handlade det om 'follow the money'. I dag handlar det om att följa tiden – hur man prioriterar sin tid, säger Emma Hernell, detaljhandelsspecialist på analysföretaget United Minds.

Emma Hernell tar vad som skrivs på sociala medier som exempel:

- Studerar man vad som läggs upp så handlar det om att visa att man är allmänbildad, tar hand om sin kropp och är en god förälder. Den typen av värden har i dag en mycket högre social skrytfaktor än att ha en fin bil eller en dyr garderob.

Allmänbildning i topp.

Nå, hur ser då statusstoppen i Sverige ut?

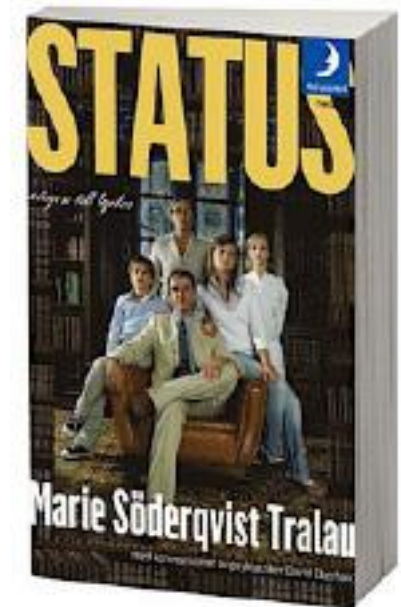
1. Vara allmänbildad
2. Vara duktig på sitt arbete
3. Vara en engagerad och duktig förälder
4. Att vara snäll
5. Att flytande kunna tala många språk

I utvecklingsländer däremot står materiella värden fortfarande högt i kurs: I Indien ligger "Äga en exklusiv bil" för män respektive "Äga dyrbara smycken" för kvinnor i topp på statuslistan. **Skänk pengar och spring.**

Att skänka pengar till välgörenhet och ideella organisationer ger också allt högre status för såväl privatpersoner som företag. Det är fint och det inger respekt. Och inget ont med det. Tvärtom. Att vara god och göra gott får gärna vara en statusmarkör.

Lyckoforskning hävdar ju dessutom att en människa blir lycklig av att göra gott. En människa som gör gott är också en lycklig människa, eftersom goda handlingar bidrar till upplevelsen av att livet är meningsfullt.

Ulf Johansson.



Vill du läsa mer om status? Boken "Status – vägen till lycka" finns som pocket om ett fascinerande ämne.

Lennart Bengtsson åter i resultatlistorna

På Luciamaran den 6 december i fjol fullgjorde Lennart sin 143:e mara på tiden 04.37:2 i klass M 70. Drygt en månad senare, den 10 januari, sprang han Stadion Marathon på tiden 4.41:53. Dessa prestationer skall ses mot bakgrunden av att Lennart haft en lång rehabilitering efter en svår olycka för ca ett och ett halv år sedan då den skylift han stod på välte och Lennart föll till marken och blev allvarligt skadad.



Epilog

Det här numret av Solvikingen torde bli det sista i vart fall för Gunnar Olsson och mig. Tidningen är, som föreningstidning, unik i det att den har utgivningsbevis såsom de stora tidningarna och har anor från 40-talet då den gavs ut av dess grundare, Are Waerland. På 60-talet överlät dåvarande utgivare namnet till Solvikingarna. Jag åtog mig i slutet av 1999 att redigera tidningen då min företrädare inte ville fortsätta utan förhöjt arvode. Jag var revisor och hade sagt nej till ökade kostnader och kände mig därför manad att ta över när hon abrupt slutade.

Jag hade aldrig tidigare sysslat med för mig så avancerade dataprogram som behövs för att göra en tidning och gjorde mitt första nummer i Word. Under en period gjorde jag den i ett enklare Officeprogram för att därefter övergå till PageMaker (som jag fick av en klubbkamrat) och senare andra Adobeprogram. Det har varit ett mycket trevligt och spännande uppdrag som jag kommer att sakna.

Under alla år har Gunnar varit ansvarig utgivare och vi har haft ett mycket gott samarbete. Det är han som inspirerat medlemmar och andra klubben närstående att bidra med material till tidningen förutom att han själv skrivit många referat från tävlingar han deltagit i och hos läsaren skapat en känsla av att själv ha sprungit loppet.

För några år sedan slutade vi på mitt förslag att ge ut papperstidningen för att enbart distribuera den i PDF-format på hemsidan. Solvikingen följde därmed den allmänna trenden inom mediabranschen. Redan 1977 övergick den danske Berlingske Tidende till digital teknik, som bland annat innebar att många typografer (sättare) blev friställda och därför strejkade i 141 dagar för att få behålla

sina jobb. Det är inte lönt att sätta sig till tvärs mot utvecklingen utan det gäller att förnuftigt jobba med den. Det har Solvikingarna alltid gjort. Bengt Andersson, vår mångårige ordförande som Arne Sandsgård så fint skriver om i sina minnesord om honom, var en visionär och bidrog i hög grad till att hålla löparintresset levande. När han skulle övertyga oss som ibland var tveksamma till hans projekt kunde han säga att ”det är många som vill det” även om han var den ende som ville. Alla nya generationer Solvikingar förvaltar synnerligen väl de klubbens traditioner och utvecklar hela tiden klubben till att bli bättre och bättre och är lyhörda för tekniska moderniteter och nya idéer om löpning. Det vittnar medlemsantalet om och vårt ganska nya tidtagarsystem med chip på engångs-nummerlappar. Det var annorlunda förr då vi hade nummerlappar av tyg vilka min hustru och jag ibland tvättade och – strök.

Mitt uppdrag gjorde att jag nödgades följa de vardagliga aktiviteterna inom klubben och tränade i flera år först med Tisdagsgruppen och senare fram till september 2009 i Måndagsgruppen. Då blev det stopp på grund av att jag fick krångel med hjärtat som hindrade mig från att hänga med. Mina besök i stugan blev färre och så småningom även mitt deltagande som funktionär i olika tävlingar. Jag brukade vid dessa ta bilder för tidningen men behovet av dem avtog i takt med utvecklingen inom foto och webb som innebar att bilder publicerades samma dag som tävlingen. Idag

har jag ingen kontinuerlig kontakt med klubben annat än med den lilla grupp Veteraner som, än så länge, träffas var fjortonde dag i stugan för enklare aktivitet. Det är ungefär som att sitta på en ljugarbänk – vi talar om gamla tider och jättebra resultat.

Jag har sålunda flera goda skäl för att lämna uppdraget och att föreslå att Solvikingen upphör i sin nuvarande form såvida det inte finns några medlemmar som har nya idéer om hur man kan göra en bra tidning på hemsidan. När papperstidningen upphörde lekte jag med tanken att göra en webbtidning i likhet med GP:s och andra tidningars – e-upplaga. Jag saknade dock erforderliga kunskaper för att ens börja ett sådant projekt. Därför blev det ingenting av mina idéer. Lever Solvikingen kvar önskar jag den lycka till.

Kurt Karlsson, redaktör



Solvikingarnas samarbetspartners

SALMING.

original
kalas bavac swix



MEDIKUS
FÖRETAGSHÄLSOVÅRD