

SOLVIKINGEN

~ Löparklubben Solvikingarnas medlemsblad, nr 4 2015 ~



Bild från Lussefirande i klubbstugan 10 december. Foto: Johan Lagerqvist

Innehåll i detta nummer

- ☐ Profilen; Lennart Bengtsson s. 3
- ☐ Måltider under Tian - Recept från Hanna Olvenmark s. 4

Och som vanligt även

- ☐ Ordförandens rader s. 2
- ☐ Nya medlemmar s. 3
- ☐ Diverse info från styrelse och tränarna

Extra årsmötet

29–26. Resultat från match i handboll? Nej, extra årsmötet.

Den 19 november var det ett 50-tal medlemmar på extra årsmöte för att höra och besluta om planerna på utbyggnad av stugan. Frågan engagerar – det märktes inte minst på diskussioner och frågor kring projektet. Åsikterna går också brett isär om vilka behov vi har i klubben.

Omröstningen slutade jämnt: styrelsens förslag avslogs med 29 mot och 26 för.

Frågan om stugutbyggnad följs nu upp i december och januari med medlemsenkäter över e-post. Enkäterna presenteras på årsmöte den 24 februari. ¶

Påminnelse om medlemsavgiften 2016

Vuxen: 500 kr
Ungdom: 250 kr
Familj: 750 kr
Stödmedlem: 200 kr

Se mer information på hemsidan under För Medlemmar.

Betalar man medlemsavgiften innan 31/12 deltar man i utlottning av 10 trisslotter.

ÅRSMÖTE

Datum för nästa ordinarie årsmöte är onsdagen den 24:e februari. Boka in detta datum redan nu.

Ordförandens rader

Det är inte bara vi som springer, även tiden springer iväg. Snart är det redan dags att fira nytt år igen. Innan vi skålar in det nya året ska vi genomföra Sylvesterloppet. Det ska bli riktigt kul att få uppleva loppet på plats som funktionär. Grymt jobb av tävlingsledningen med Fanny Johansson och Jonas Boman i spetsen.

Mycket har hänt i denna fantastiska klubb under 2015, här kommer ett litet axplock:

- Solvikingen har blivit medlemsblad istället för tidning.
- Bidrag till startavgifter. Finns att läsa om på hemsidan.
- En omfattande medlemsenkät gick ut i våras för att få en synpunkter från medlemmarna och förslag på nya idéer.
- Medlemsmöte.
- Extra årsmöte gällande stugutbyggnad där styrelsen tagit fram ett förslag. Det blev "jämt skägg" i omröstningen. 3 röster fler för avslag.
- En ny, mindre medlemsenkät har gått ut för att ta in medlemmarnas önsknings: stugutbyggnad eller annat.
- En uppföljare på enkäten kommer i början på 2016 med fler frågor och där resultaten presenteras på nästa årsmöte 24/2 2016.
- Heleen Frings har under hösten jobbat som Eventkoordinator – uppskattat och till stor hjälp för tävlingsledningarna.
- Nyheter i vår klädkollektion.
- Fortsatt arbete med att förenkla informationen gällande funktionärskapet så det blir enkelt att förstå och anmäla sig.



Klubbens ordförande
Lena Larsson

Det var riktigt kul att så många kom till det extra årsmötet kring stugutbyggnaden. Viktigt att alla är med och tycker till och lika viktigt att hålla hög nivå på diskussionerna på sociala medier och på våra möten så att vi kommer framåt. **Glöm nu inte att svara på efterföljande enkäter som ni får på mejl. Det tar inte många minuter, men är jätteviktigt för klubben.**

Nu när det är mörkt så långpassen under helgerna extra viktiga för att få ljus och D-vitaminer.

Skriver som alltid: stort tack till alla medlemmar som bidrar högt som lågt till klubbens välmående och goa rykte. En klubb som vi verkligen trivs i och där vi känner oss hemma i.

Extra stort tack till tränargruppen, vårt nav i klubben som får träningar, läger och annat att flyta på.

Ha det nu riktigt skönt och vilsamt i Jul och umgås med nära och kära så ses vi nästa år om inte redan på Julafton i stugan eller på Nyårsafton på Sylvesterloppet.

God Jul och Gott Nytt År önskar er grymt stolta ordförande Lena "Doris".

ps. Har av privata skäl inte varit så synlig i stugan under hösten men kommer igen 2016. Det blir *mitt* nyårslofte. ds ♡

Solvikingarna

Skatås motionscentral
416 55 Göteborg
Telefon: 031-21 15 89
kansli@solvikingarna.se
www.solvikingarna.se
Plusgiro: 52 47 86-1

Kansliet har öppet

Måndagar, tisdagar och torsdagar
kl. 15-17.30.

Styrelsen består av Ordförande

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

Vice ordförande

Eva-Karin Anderberg
Sofia gatan 61
416 72 GÖTEBORG
ekasofia62@hotmail.com

Sekreterare

Henrik Hammarlund
Höjdvägen 8
443 35 LERUM
henrik.hammarlund@tdc.se

Kassör

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

Övriga styrelseledamöter

Ulf Johansson
Johan Lagerqvist
Heleen Frings

Ersättare

Hanna Olvenmark
Klas Östbye
Thomas Andersson

Solvikingen

Ansvarig utgivare:

Lena Larsson
dorisrunner@hotmail.com

Redaktör:

Henrik Hammarlund
henrik.hammarlund@tdc.se

Layout: Jonas Boman

Utgivningsbevisnr: 28 527

Vi gratulerar

15 år	Petter Leibe Bergstedt	2 jan
	Olle Leibe Bergstedt	2 jan
20 år	Olivia Sjöland	21 mar
30 år	Clara Stigring	30 jan
	Kajsa Lannemyr	16 feb
35 år	Roine Ek	3 jan
	Camilla Forsman	3 feb
	Mikael Österström	11 feb
	Rickard Blomqvist	6 mar
40 år	Olof Rooth	23 jan
45 år	Per Strandemo	3 feb
	Elisabeth Björk Brämberg	16 feb
	Niklas Andersson	19 feb
	Jonas Carlsson	16 mar
50 år	Ronny Ekman	7 feb
55 år	Tony Andersson	17 jan
65 år	Kenneth Ohlson	2 jan
	Robert Oldén	25 mar
70 år	Eva Gezelius	12 mar

Medlemspresentation

Lennart Bengtsson

Ålder?

Fyller 74 år i februari

När började du i Solvikingarna?
1981

Varför är du med i Solvikingarna?
Klubbens profil! Dessutom min idol Erik Östbye, som var helt fantastisk!

Hur ser en normal träningsvecka ut?
Försöker att träna varje dag, kanske 4 pass med löpning, och de andra i vårt hemmagym. Då blir det crosstrainer, roddmaskin, motionscykel och även lite styrketräning. Är det halt ute kan det också bli löpning på bandet.

Vad har du för träningsbakgrund?
Tränade mycket i min gröna ungdom, blandat med nästan all fri-

Nya medlemmar

Patrik Mattsson, Jan Forslund, Ola Nilsson, Anders Härdner, Sofia Henriks-son, Lina Gröning, Sophie Rychlik, Gunnar Schymberg, Roger Kovacs

Varmt välkomna till klubben!

Medlemsantal - Vid presstopp 480 inkl familjemedlemmar.

Utträdde

Carl Forsäng, Karin Johnsson, Siri Johnsson Ohrankämnen, Sigrid Thunberg, Hjalmar Thunberg, Nina Magnerius, Malin Johansson

idrott. Cyklade också en del, och var med i Mölndals Cykelklubb. Började på nytt 1979 och har sedan dess tränat regelbundet. Under många år så sprang jag cirka 10 mil i veckan, men nu blir det oftast inte mer än 40 km.

Vilket är ditt favoritpass?

Det är nog ett långpass på våren, då jag hör fågelsången och ser olika slags djur. Jag har förmånen att få springa i ett mycket vackert landskap, och där det också finns många djur, såsom dovhjort och vildsvin men även älgar.

Vilket är ditt bästa löparminne?

Kanske när jag kom i mål på min första maraton i Örebro 1981?

Vilket är ditt sämsta löparminne?

Har svårt att riktigt hitta något som kan räknas dit. Det är klart att det har inte alltid gått bra, men jag har lämnat detta bakom mig ganska fort. Inget som sedan följer mig.

Vad har du för framtida mål med löpningen?

Att få springa många mer maraton, och nästa år springer jag mitt 30:e Stockholm Marathon och det ser jag verkligen fram emot. Annars så hoppas jag få vara med i många år än, och 2017 kommer jag att springa i 75-årsklassen, och då är man ju yngst i klassen vilket ju ger fördelar.

Tränings- eller tävlingstips?

Att se träningen som en självklar del av vardagen, tycker jag är viktigt. För min egen del så tränar jag alltid på morgonen. Klockan ringer 04:30, och senast 05:45 börjar jag med min träning.



Lennart Bengtsson

Extra om Lennart:

I samband med Göteborg Marathon avverkade Lennart sin 150:e maraton. Det placerade honom som nr 3 i klubben på listan över genomförda maraton. Före honom ligger Erik Östbye med 156 och Frank Brodin som har gjort så många att han själv tappat räkningen. Det är minst 350 stycken. ¶

Sök bidrag för tävlingsavgifter

Nytt för i år är att medlemmar kan söka ersättning för anmälningsavgiften till tävlingar.

För mer information, se hemsidan under Om klubben > Bli medlem

Göteborg Marathon - en succé

98% kundnöjdhet på vissa parametrar i deltagarenkäten.

Recept under tian

Text och foto av Hanna Olvenmark



Hanna levererar några julinspire-rande recept. Förutom att Hanna är en duktig löpare är hon även dietist med ett stort matintresse.

Detta matintresse har tagit henne till TV4 2 gånger och det lär säkert bli fler då hon lyckas charma programledarna. Hanna har även en websida där hon visar upp sina recept och mottot är att de ska vara nyttiga, goda och inte minst billiga. Titta in på www.undertian.se.

Grönkålssmoothie

Gör en smoothie på grönkål, spenat, banan och ingefära och ladda med bra energi, vitaminer och mineraler. Grönkål är rikt på c-vitamin, järn, folsyra och kalcium bland annat - så passa på och njut av den nu när den är i säsong.

Ingredienser 2 glas

- ❑ 2 blad grönkål (5 kr)
- ❑ 1 stor näve färsk bladspenat (3 kr)
- ❑ 1 ekologisk, fryst banan (4 kr)
- ❑ 2 dl valfri mjölk (ca 3 kr)
- ❑ 1 cm färsk och skalad ingefära

Kostnad: 15 kr - per glas: 7,50 kr

- Ta bort ta bort stjälken på grönkålen.
- Lägg alla ingredienser i en mixer och mixa till helt slät, gärna minst 60 sekunder.
- Drink! :)



Proteinbollar med pepparkakssmak

Passar utmärkt efter passet, eller att ta med på långpasset.

Ingredienser ca 15 st

- ❑ 100 g sötmandel (15 kr)
- ❑ 4 msk kvarg (1 kr)

- ❑ 1 tsk pepparkakskrydda
- ❑ 4 dl havregryn (2 kr)
- ❑ 1 dl frysta lingon (5 kr)
- ❑ 1 dl ekologiska russin (5 kr)
- ❑ 1/2 dl sojamjöl (2 kr)
- ❑ frön att rulla i, tex chiafrön, sesam, vallmo – här har jag använt svarta sesamfrön (5 kr)

Kostnad: 35 kr - per boll: ca 2 kr

- Mixa mandlarna och lingonen i en blender eller med stavmixer till det är finfördelat.
- Blanda i 3 dl havregryn, pepparkakskrydda, sojamjöl, russin, kvarg och mixa till slät smet.
- Blanda i resterande del av havregrynen, som ej ska mixas.
- Forma till bollar. Rulla i frön Det kan underlätta att rulla bollarna om du blöter händerna med vatten.
- Förvara i kyl eller frys. ¶

Framgångar i VSM i terräng

Guld i H45 (Göran Sander) och H60 (Torgny Karlsson) samt lagsilver i H60 (Torgny Karlsson, Kjell Bäckström och Kent Wågdahl).

Solvikingarnas samarbetspartners

SALMING.

15% rabatt för klubbens medlemmar i Salmings butik i Sisjön och ytterligare rabatter i samband med Skokvällar minst två ggr per år. Salming sponsrar även med priser till våra tävlingar mot exponering på loppen och hemsidorna



Levererar kläder i form av tävlingslinnen, t-shirts, shorts, tights för löpning samt visst sortiment för Triathlon.

Läs mer på hemsidan under

Om klubben > Klubbkläder.



PERPETUM

Rabatt på biluthyrning vid uppvisande av giltigt medlemskort. Ange kod SOLVIKING vid bokning. Se prislistan på vår hemsida under

För Medlemmar > Medlemsförmåner.

Perpetum sponsrar även med fordonshyra vid tävlingar och andra klubbaktiviteter.