

Solvikingen

Nr 1, 2007, årg. 45



KM 1000 m Slottsskogsvallen 5 sept 2006

Allt om Grand Prix

på sidan 24

Vikten av vätska

Föreläsning om vätskans betydelse
måndagen den 26 mars. Info sidan 6

Vårtävlingarna

den 17 och 24 mars. Mer om
dem på sidan 4.

Storsatsning på träning

Träningsläger

fredag - söndag 4 - 6 maj
på Okänd ort.
Information på sidan 20.

Träningshelg

Miniläger i stugan och Skatås-
området fredag - söndag 13 - 15
april. Läs mer på sidan 26

Solvikingen 45 år

Tidningen du håller i handen fyller
fyrtiofem år. Den har en annorlunda
bakgrund än vanliga klubbtidningar.
Läs om den på sidan 23

Ordförandens rader

Jag hyser stor beundran för personer som inser sina begränsningar och har det goda omdömet att dra sig tillbaka i tid. Efter att i tio år på olika sätt medverkat till att klubbens verksamhet expanderat och blivit allt mer professionell ansåg jag att tiden var mogen.

Men varför är jag då kvar?

Min ärliga avsikt var att avgå och jag är därför (nästan) lika frågande som du. Ett enkelt svar är att det saknades alternativ. Varför är däremot svårare att svara på och det är egentligen valberedningen som har det svaret. Det har blivit allt svårare att få medlemmar i ideella föreningar att ta och behålla tunga poster, det är allmänt omvittnat, men omöjligt? Alla ordförandekandidater tackade nej, (säkert av goda skäl) och i den situationen kom frågan om jag kunde tänka mig att fortsätta. Efter viss tvekan har jag nu gått med på att ta ett år till för att under den tiden "skola in" en efterträdare. Tack alla ni som visat att ni stöder mitt beslut! Lotta har också erbjudit sig att fortsätta på samma premisser, d v s tills vi hittar någon ny.

Som jag nämnt många gånger tidigare karaktäriseras alla framgångsrika verksamheter, enligt min åsikt, av framförallt två saker

- väl fungerande organisation
 - stort engagemang hos människorna
- och när detta finns så kommer det tredje "på köpet" nämligen
- ordnad ekonomi

Dessa framgångsfaktorer finns f.n. hos Solvikingarn men hur blir det i framtiden? Om engagemanget minskar kommer troligen inte heller organisationen att fungera eftersom vi som ideell förening är beroende frivilliga insatser. Och visst har vi för närvarande råd att både finansiera vissa satsningar och ta vissa kostnader men då blir vi ännu mer beroende av medlemmarnas framtida engagemang. Svartmålning? Det får du bestämma.

Enkäten har gett vissa svar på vad medlemmarna tycker (d. v. s. de 44 som svarat), bl. a. vad de anser att styrelsen ska ta tag i, genast och på sikt. De populäraste är

- skotvätt på utsidan, vilket vi ska titta på genast
- utbyggnad/uppfräschning av stugan.

Så vad gör vi nu? Mitt förslag är att gilla läget och jobba på som förut. Det har ju gått ganska bra, eller hur? Tex Sylvesterloppet som hade nästan 1300 fullföljande, en fördubbling från -02.

Parallellt med de dagliga aktiviteterna måste vi under året hjälpas åt att skapa förutsättningar för att en ny ordförande och även kassör ska kunna, och vilja, ta över. Det gör vi som medlemmar enklast genom att uppmuntra de som tar ansvar och förenkla deras arbete i klubben.

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: Gunnar Olsson

Rävekärrsgatan 267
413 33 Mölndal. Tel: 031-87 79 24
gunnar.olsson46@comhem.se
gunnar.olsson@papyrus.com

Vice ordförande: Magnus Andersson

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

Sekreterare: Stefan Litzén

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

Kassör: Lotta Hallenberg

Fröderströms väg 13
443 92 Lerum. Tel. 0302-13190
lotta.hallenberg@telia.com

Ledamöter:

Helén Axelsson
Tåbrovägen 25
437 33 Lindome. Tel. 031-995356
helen.axelsson@carlanderska.se

Juana Estrada

Sigtunagatan 5
416 56 Göteborg. Tel: 031-259046
juana.estrada@telia.com

Sten Thunberg

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

Resultatarkivarie: Kent Johansson

Solvikingen

Ansvarig utgivare: Gunnar Olsson

Redaktör: Kurt Karlsson

Blåmusslegatan 6, 426 79 Västra Frölunda

Telefon: 031-29 43 38

E-post: kurten@telia.com www.kurt.se

Tryck: Elanders Infologistics Väst AB Göteborg 2006

Nästa Solvikingen

kommer ut i början av juni.
Manusstoppet infaller
den 20 maj. Manus med
illustrationer kan skickas till
red. på vidstående adress eller
lämnas till Kent i stugan.



*Vi
gratulerar!*

75 år	18 april	Valborg Karlsson
65 år	2 mars	Jan Krantz
	3 mars	Roger Carlsson
55 år	6 juni	Alexandra Olsson
50 år	14 mars	Conny Jansson
	27 mars	Anders Trygg
	29 mars	Krister Norén
	3 april	Björn Boring
	16 maj	Brian Sexton
45 år	11 mars	Hans Lundgren
	16 mars	Gunnar Hedlund
	25 maj	Peter Buch
40 år	3 april	Fredrik Dahl
	14 maj	Patrick Wallin
	19 maj	Göran Sander
	28 maj	Thomas Jonsson
	13 juni	Eva Lindh
35 år	24 april	Helena Nordgren
	25 maj	Torbjörn Sahl
30 år	3 maj	Göran Kristiansson
	13 maj	Elisabeth Nilsson
10 år	16 maj	Felix Löytynoja



*Gunnar
grunnar:*

Jonas Thorin,
95 kg tung sprang
flest kilo-meter av
oss alla när han
tränade lika mycket
som vi andra



Lilli Cvetkovska, Christer Dahlgren, Michael Grunwald
Kristin Hedin, Sandra Jansson, Eva Lindh, Philip Rydén
Stefan van den Berg och Marta Örnbjörk.

Medlemsärenden:

Medlemsavgift 2007:

Om du betalat medlemsavgiften ska du ha fått ett medlemskort, annars ett inbetalningskort. Om någon ny medlem inte fått medlemskort och välkomstbrev, kontakta Kent.

Alla medlemmar förväntas ställa upp minst en gång per år som funktionär i någon av våra öppna tävlingar Vårtävlingarna, Skatås genrep, Göteborg marathon eller Sylvesterloppet. Det är dessutom mycket önskvärt att vi alla hjälps åt med andra funktionärsuppgifter som ger pengar eller goodwill till klubben. Kvalificerande är också våra fyra klubbmästerskap och Göteborgs friidrottsförbundsarrangemang, t ex GöteborgsVarvet.

OBS! Eftersom ytterst få lyssnat på uppmaningarna att komplettera sina uppgifter på hemsidan har Gunnar Olsson tagit saken i egna händer och skrivit in det som stod på medlemsansökan med risk för att detta är föråldrat. Kolla och ändra om det behövs. Du vet väl också att du kan lägga in en bild? Över 180 medlemmar har gjort det.

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

Utträden

Bengt Bergman, Håkan Johansson, Per Bergström

Medlemsantal

Vid presstopp 384. (årsskiftet 378) inklusive familjemedlemmar.

Trisslotteriet

Följande är vinnare av utlottade trisslotter eftersom de betalat medlemsavgiften före 061231

Ingemar Svensson, Barbro Nilsson, Harry Linna, Matts Leandersson, och Kurt Karlsson. Bifogas tidningen.



Grattis!



Träna med oss

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

Måndag 17:30 - 18:30

Nybjörjargrupp: Ledare - Frank Brodin.

I ett lugnt tempo får ni grunderna och fokus på löpskolning, teknik och taktik med mera.

Måndag 17:30 - 19:00

Motionsgruppen: Ledare - Lena Linder.

Ett alternativ för er som vill motionera regelbundet. Ni vill röra er för hälsans skull. Träffa kompisar - det sociala går före tävlandet.

Tisdag 17:30 - 19:00

Tävlingsgruppen: Ledare - Alternnerande.

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

Tisdag: 17.30 - 19:00

Tävling Elit: Ledare - Tommy Bäckström.

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

Torsdag 18:00 - 19:30

Kvällen då vi alla kan träffas. Vi delar upp oss i olika grupper.

Lätta gruppen: Ledare - Frank Brodin.

Mellangruppen: Ledare - Alternnerande

Snabba gruppen: Ledare - Tommy Bäckström/Klas Östbye.

Söndag 10:00 - 13:00

Ledare: Alternnerande

LSD (long slow distance) i tre timmar i cirka 5.20 tempo, det blir ungefär 33 kilometer. För dig som funderar på maraton.

Ej varje söndag. Kontrollera i Gästboken på hemsidan

Söndag 11:00 - 13:00

Ledare: Alternnerande.

LSD i två timmar i cirka 5.20 - det blir ca 22 km

De alternerande tränarna är: Magnus Andersson, Lotta Hallenberg, Tomas Lindh och Elisabeth Sundeman. Bilder på alla våra tränare finns på hemsidan. Icke medlemmar är välkomna att prova på. I stugan finns möjlighet till dusch och bastu. Efter måndags- och tisdagsträningen serveras mackor, dricka och kaffe (10:-). För mer information, ta kontakt med vårt kansli eller kom upp till vår stuga en träningskväll.

Solvikingarna inbjuder till

Vårtävlingarna



Start och mål vid "Grus 8:ans start" båda dagarna.

Lördagen den 17 mars	kl. 10.30	3,1 km
	kl. 11.00	8 km.

Lördagen den 24 mars	kl. 10.00	32 km
	kl. 11.00	16 km

Anmälan och betalning skall vara oss tillhanda senast måndagen före respektive tävlingsdag, d.v.s den 12 respektive 19 mars.

Anmäl dig till Kent om du vill hjälpa till som funktionär.

Hedersomnämmande

Av Gunnar Olsson

Trots att det bara gått två månader av året har två av våra damer redan förtjänat omnämmande:

- **Ann-Marie Persson**, som ordnade den allmänt uppskattade kostföreläsningen och alltid ordnar god och nyttig mat på våra sammankomster
- **Juana Estrada**, som ingick i Sylvesterfestkommittén och även fixade så att vi andra kunde komma till både bokat och dukat bord för att fira Magnus på restaurang Moravia. När vi skulle köpa smörgåstårter till firandet i stugan tyckte hon att det blev för dyrt att köpa så då gjorde hon dom själv.

Två nya världsmedborgare

hälsar vi välkomna

Lördagen den 17 feb. föddes våra efterlängtnade små, två underbara flickor. En på 2435g och 46cm lång, den andra på 2735g 47cm lång.

Med vänliga hälsningar, **Jörgen & Linda Feltenby**

Juana möter Tommy!

Juana Estrada samtalar med Tommy Bäckström

Nu skall ni få läsa om en kille som vi kanske tror oss känna, men ack vad man kan bedra sig! Det är ingen mindre än vår huvudtränare, Tommy Bäckström.

Tommy är född och uppvuxen i Uddevalla med mamma, pappa och tre syskon. Mor Bäckström var hemmafru med allt som det innebar. Som de flesta mammor, ville hon att Tommy skulle pröva på olika saker i livet. Tommy fick gå på lekis för att träffa andra barn, men, där fanns en kille, han kallades för Bosse bus, som Tommy ville leka med. Tja, ni fattar nog att mamma tyckte det var en olämplig kamrat. Tommy var en lydig pojke så han gjorde som mamma sa.

Tommy började i skolan och mamma ville ha en musikalisk kille och satte honom på en fiolkurs, vilket han stod ut med i ett halvt år. Tommy vet inte vem som blev gladast när han slutade spela fiol, läraren, han själv eller fadern. Denne ville att Tommy skulle börja springa och upprepade ofta – ”spring min pojke, spring” och lydig som Tommy ju var så började han att springa. Pappan var målare, som var ett tungt och slitsamt arbete. Han avled i hjärntumör när han var 60 år gammal, vilket Tommy tog riktigt hårt eftersom de stod varandra nära.

Sitt stora intresse för idrott fick han av sin far, som var en duktig motionär. Redan vid nio års ålder började Tommy knalla omkring. Han började med gång. Ja! Ni läste rätt! Han blev dessutom riktigt duktig, kammade hem ett antal SM-guld. USM i Uddevalla 1972 var ett av gulden som han tog hem.

Som så många andra barn provade även Tommy på olika sporter bland andra fotboll och volleyboll. Fotbollen

var bra så länge det gällde att springa, men man skulle ju ha med sig den förb....e bollen. Volleyboll däremot var han som klippt och skuren för. Han hade den rätta längden, bra spänst i upphopp-en, snabb och smidig. Volleybollintresset varade i stort sett under hela tonåren.

Tonåren gled mot sitt slut, så även idrottsintresset, eller snarare - det blev ett uppehåll på ca 10 år. Enligt Tommy själv, blev han lite som en soffpotatis. Svårt att tänka sig, eller hur?

I stället för idrott blev det mer och mer arbetet som tog den mesta tiden. Med en utbildning som styckare var det inga större problem att få jobb. Men



Tommy - tvåan från vänster - i lekskolan

Tommy ville ha något nytt i sin tillvaro. Vid 28 års ålder tog han sitt pick och drog till Götet. Här fick han jobb på stora ICA som bland annat arbetsledare för 40 – 50 personer. Han har fått möjligheten att gå flertalet ledarutbildningar, vilket han har haft

nytta av både på jobbet och här hos Solvikingarna. Nu arbetar Tommy med lite av varje på ICA Maxi, vilket han trivs bra med. Han arbetar dessutom lite extra som vaktmästare på Friidrottens hus.

Tommy hade en period i livet då han reste runt en hel del. Han har rest jorden runt hela tre gånger. Att resa är ett bra sätt att få se andra kulturer, men det får en även att inse att man har det väldigt bra här hemma i Svedala. Tänk bara hur vidrigt det var i Filippinerna, där turisterna överöstes med lyx, då invånarna själva bor i pappplådor. Den värsta upplevelsen han har haft för egen del var nog när han fick en guidad tur i Vietkongs miltals långa tunnlar. Tunnlarna

var 40 cm breda och 50 cm höga, mörkt och kvavt. Här fick man bara inte gripas av panik, då utsatte man inte bara sitt eget liv utan även andra personer för fara. För att göra det ännu svårare för fiender så grävdes tunnarna som flaskhalsar, som smalnade av ytterligare när man väl krupit in en bit. Här kunde man inte ens krypa utan man fick hasa sig fram. Han har aldrig varit så glad över att se dagsljus som då. Tommy trodde att han skulle bli levande begravad.

Självklart finns de riktiga pärlorna med, som till exempel när han reste runt i åtta veckor med en underbar kvinna på Rarotonga (Cook Island) South Pacific. Här kunde de ha en hel strand för sig själva. Hit skulle han kunna tänka sig att resa igen. Det bästa är ändå att resa i Sverige och att träffa idrottsfolk, tycker Tommy.

Vid 30 års ålder började Tommy längta tillbaka till idrotten. En arbetskamrat, som tränade aktivt, anmälde Tommy till Särömlen, vilket Tommy fick reda på två månader innan tävlingen. Tommy sprang på 36 min. och Särömlen blev ett startskott till ett aktivare leverne. Samma arbetskamrat övertalade senare Tommy att anmäla sig till Stockholm Marathon. Här började en lite mer målinriktad träning. Han ville klara 3 timmars gränsen, och det gick bra i 32 km men sluttiden blev 3.10. Då tänkte han lägga skorna på hyllan.

Som tur var tog han sitt förnuft till fånga och tänkte att jag kan allt klara den där 3 timmar gränsen. Årsskiftet 1996 tog Tommy kontakt med Solvikingarna. Han förstod nu att han behövde springa i grupp, men även behålla sin egen träning. Året efter sprang han samma mara på 2.40 och har sedan dess inte gått över skamtiden 3 timmar. Lidingöloppet är favoriten, vilket man kan förstå med en tid på 1.52 vilket han gjorde så sent som 2002.

Som 40 åring sprang han milen på 33 min. Tommy har sprungit hem inte mindre än 25 VSM medaljer. 2003 lyckades han få 9 st SM – medaljer och var i riktigt bra form. Han hade självklart hoppats på 10 st, men en vecka innan

Fortsättning på sidan 6

Fortsättning från sidan 5

VSM i halvmaraton skulle gå av stapeln satte en geting stopp på den drömmen då det blev blodförgiftning som följd.

För att bli en så rutinerad löpare som Tommy är krävs det mycket hård träning. Han börjar träna ett halvår innan det tänkta loppet, med flera lopp där emellan som hjälp att komma igång. Tommy delar in årets tävlingar i olika kategorier:

- A – som till exempel Göteborgs Varvet och Lidingö;
- B – kan vara Navåsen, Falkenberg;
- C – är de mindre viktiga lopp som KM och

D – brukar vara träningstävlingar som Korploppet.

Ville det sig väl kunde han komma upp i 14 mil/vecka. Nu tränar han inte lika mycket längre. Tommy känner sig numera som en glidare, vilket han trivs med. Idag kan han komma upp i 10 mil/vecka, men han har ändå som mål att vinna Lidingöloppet 2008 i 50 klassen. För två år sedan fick han äran att vara med i tränargruppen och har nu utsetts till huvudtränare. För att Tommy skall kunna fokusera sig mer på tränarbiten har han nu tackat nej till att vara ledamot i styrelsen. Att få vara tränare och se andra utvecklas är hur kul som helst,

tycker Tommy. Han känner ett stort ansvar för dem han tränar och vill hjälpa till att vägleda och vill inte vara för dominant utan vill bygga upp medlemmarnas självförtroende genom att ge beröm. Alla har olika ambitioner vilket gör ledarjobbet svårt, men utmanande anser Tommy.

Solvikingarna har haft hand om tränarkvällarna inför Göteborgs Varvet under hösten 2006, vilket ledningen för Varvet är såpass nöjda med att den vill starta upp 10 – 15 platser runt om i Västsverige, som de lokala klubbarna skall sköta och för vilket arrangemang de vill ha Tommy som samordnare.

Tommy har stora planer för Solvik- ingarna och tror att klubben kommer att växa ytterligare några snäpp så man kommer antagligen att behöva använda sig av klubbstugan alla veckans dagar. Han vill dessutom ha en ungdoms- sektion, vilket kommer kräva fler ledare. Det kommer allt fler kvinnor till klubben och de ställer helt andra krav när det gäller vad träningen skall gå ut på. Oftast har de ett sundare levnadssätt, både när det gäller träning och mat. Tommy tycker att det är bra med ny- tänkande och tror att det är ett måste för att klubben skall kunna utvecklas.

Tommy har varit med länge på löparbanan och har stor kunskap om hur man lägger upp sin träning vilket gör att de flesta har stort förtroende för honom. Han har en löparglädje som smittar av sig och det är kul att han vill dela med sig av sina kunskaper. Med den kämparglädje som Tommy har kommer säkert det mesta att gå som han planerat.

Tack Tommy för att du tog dig tid och lycka till med allt du tar dig för!



Tolvårige Tommy, nr 59, i Ungdoms SM 1970 i Uddevalla



VIKTEN AV VÄTSKA

Måndagen den 26 mars kl 19.30 hälsas ni välkomna till en föreläsning om vikten av vätska.

Föreläsare: Anders Mellén, specialistläkare i klinisk farmakologi
Sahlgrenska sjukhuset

Lokal: Meddelas senare på hemsidan.

PROGRAMPUNKTER

Kroppens vätskebalans
Sportdryck - behövs det?
Använda koffein - förbättring eller försämring?
Kolhydrater - när och hur.



För mer information:
helena_orsenmark@yahoo.se

Borta bra men Tanzania bättre...

Annika Kihlström har återigen varit ute på en långresa

Jag hade inte tänkt skriva en artikel till en löpartidning om min Afrika-resa av den enkla anledningen att jag under resans gång inte planerat och inte tog ett enda löpsteg (med förbehåll för de tre steg det var på stranden ner till vattnet). Jag blev dock ombedd (gissa av vem) att skriva ändå, bland annat just för det anmärkningsvärda (frågandes uttryck) att jag inte löptränat alls i löplandet Afrika. Framgick inte från vederbörande vad det var som var anmärkningsvärt – att det var just jag som inte sprang eller om det var att det inte togs ett löpsteg av mig i ett land som Afrika.

Det gäller att synka sina utlandsresor med höstvilan, i alla fall om resan är safari i Tanzania då den mesta tiden bedrivs i en jeep och ett område på ca 5 meter från den. Det fanns djur överallt – en del såg man, en del såg man inte. Visst var det fina löpvägar kan jag erkänna så här i efterhand. Men jag hann inte få abstinens, dels hade jag ju bestämt mig för total vila (lika bra att ta en frivillig vila än att köra på och få en ofrivillig i form av skada eller förkylning, säger jag kaxigt och kommer väl åka på båda tids nog ändå...) och vi hade fullt upp med att safaria.

Om vi skulle ta det hela från början: jag hade bestämt mig i våras att nästa resa skulle jag försöka styra till Afrika, men visste inte riktigt hur. Då kom det upp att tre av mina kollegor hade börjat spåna om samma sak. De hade varit två först, Eva och Anneli, så hoppade den tredje på, Sofia, och sedan hoppade jag på och sedan hoppade vår holländske veterinär Mareuja på och sedan hoppade Eva av, och så åkte vi andra fyra. Det kuliga var att det från början bara är Anneli och Eva som umgås privat och vi andra känner varandra bara på jobbet. Det var en liten chansning att åka ihop då, men jag tror vi var medvetna om det allihop och det visade sig att vi blev en väldigt bra grupp. Under tiden vi var iväg blev vi inte varse några hemska sidor hos varandra som man hört inträffat i vissa andra fall när folk åkt iväg på resor med någon de trott sig känna, men där det kommit fram den ena sidan märkligare än den andra hos

folk. Detta är ju dock skrivet utifrån min synvinkel – jag fick inga obehagliga upplevelser på grund av mina medresenärer men det kanske de fick... på grund av mig.

Men underförstått hade vi nog bestämt oss var och en för sig själv att vi inte skulle tala jobb och så blev det (bortsett från ca 4 meningar).

Under safarin hade vi vår egen jeep med vår chaufför/guide Sule, en halvknubbig, liten tanzanian med 8 år i safariguident. Som många andra svenskar åkte vi med Anderssons Safari. Vi skulle vara i tre nationalparker – Lake Manyara, Serengeti och Ngorongoro-kratern och fråga mig inte vilket ställe som var bäst för jag vill inte vara utan något av dem.

Första stället vi rullade in i var området kring sjön. Efter någon halv kilometer ser vi våra första elefanter och blir helt till oss och tror att nu blir det inte bättre – vad kan vara bättre än en flock vilda elefanter några meter ifrån bilen? Vi skulle få svaret, eller rättare sagt svaren – den ena upplevelsen efter den andra överträffade sig själv. Vi blev överlyckliga när vi fick se våra första zebbor – på 100 meters håll – för att någon dag senare i en annan park köra förbi en som låg och sov precis vid vägkanten.



Likadant med girafferna, vi var glada och tacksamma för den första giraffen som knappt synbar stod i buskaget..

Vi blev överlyckliga sedan när de – mamma, pappa, barn – stod och betade alldeles bredvid oss utan att bry sig om oss. De gick inte ifrån oss, eller bilen, och de gick inte emot oss i hopp om att vi skulle ge dem mat eftersom de aldrig blivit matade. Vi fick helt enkelt bara vara med i deras hem. Så kändes det.

Första dagen var det mest elefanter, giraffer, babianer och mitt, sedan denna dag nya favoritdjur – vårtsvinet. Sedan jag siktade den första i min kikare föll jag pladask och vi var tvungna att stanna varje gång det dök upp ett. De har så speciellt utseende och uttryck att jag kan inte titta mig mätt på dem.



När parken stängde klockan sex på kvällen rullade vi ut, men inte en sekund innan vi var tvungna, och till lodgen för natten. Ett dopp i poolen, läcker buffé-middag (=äta hur mycket man orkar = magen stod i fyra hörn) och så i säng klockan tidigt och upp nästa morgon för avfärd mot Serengeti. På denna färd blev jag både sovandes och ifrågasatt – hur är det möjligt att du kan sitta rakt upp med huvudet nerböjt med dessa gropar (det var en knölig grusväg med en jeep på) och sova som en bebis, och vaknade jag så somnade jag om. Jag fick inte ens ont i nacken, men det kan jag nog tacka groparna för som höll min nacke rörlig hela tiden så den inte stelnade till.

Under vårt lunchstopp kunde vi gå en liten promenad på säkert hela 500 meter och vad stöter vi på om inte en giraff några meter längre fram. Ungefär som man här i de svenska skogarna kan stöta på en älg eller rådjur på en skogspromenad.

I Serengeti fick vi en liten dos av det dagliga livet hos en lejonfamilj bland mycket annat så klart. Det hela började med att när vi står och försöker övertyga oss själva om att de där två örnen som sticker upp ur gräset faktiskt tillhör en livs levande gepard, och det på andra sidan jeepen passerar en ensam,

Fortsättning på sidan 8

Fortsättning från sidan 7

råmande vattenbuffel som vi tar mindre notis om. Minuten senare hör vi ett brölande från samma buffel. Vår guide slänger igång motorn för en vansinnesfärd, ivrigt påhejad av oss, mot bröländets ursprung. Vi hittar vattenbuffeln sprattlandes på marken med hål i magen där en lejonhona biter sig fast. Om det var hemskt att se? Jag vet inte. Vi var på besök i deras värld, vi hade stängt av. (Och så kan man ju säga när man ser människor göra hemska saker mot varandra – skylla på att vi inget kan göra för det är ju i deras värld. Jag tycker inte det går att dra den parallellen och tänker härmed inte spinna vidare på den just här och nu.) Visst kom vi på oss själva att vad sjutton står vi och tittar på och tycker vi är med om och är spännande – vattenbuffeln och lejonhonan hade nog en helt annan, om ej samma, syn på saken. Båda slogs de för sitt liv – den ena för att få mat och den andra för att inte bli mat.



Till slut tyckte väl lejonet att buffeln var tillräckligt utmattad så hon vågade byta bett och tog tag i strupen på buffeln, men trots lejonets jobb levde buffeln säkert fem minuter till. Vi i jeepen försöker förstå vad det precis är som vi har bevittnat när vi i kikaren får syn på nästa lejonhona dyka upp i horisonten. Hur ska detta gå, undrade vi. Det gick så att den nya honan kommer för att inspektera bytet, säga hej till jägarinnan och traskar sedan därifrån. ??? Sule säger att hon nog ska gå och

hämta sina ungar varpå vi hoppfullt står kvar i säkert en timma, men inga bebisar dyker upp. Vi ger upp och far tillbaka till geparden som fortfarande trycker i gräset, vilket den gjorde nästa dag också. Den kan inte ha mått bra...

Dagen därpå sitter vi pigga och glada i jeepen klockan sex på morgonen (detta är genomförbart även för mig om jag går och lägger mig klockan nio kvällen innan).

Denna dagen var det leoparden som showade för oss. Vi hittar den med sitt byte upp i ett träd. Den skräms dock ner därifrån när en av de andra fyra jeeparna envist försöker komma upp ur sitt gyttjehål den kört fast i. Leoparden sätter sig under ett buskliknande träd istället. Vi håller koll på den där och väntar troget. Den kan ju inte lämna sitt byte helt tänker vi och kör lite swahili-kurs under de ca 2 timmar vi spanar på leoparden. Swahili verkar vara ett kul, lätt språk.

Till slut beger sig leoparden tillbaka till trädets stam och ur vårt synhåll för att i nästa stund komma sättandes som en raket med myror i baken – troligen hade den satt sig i just en myrstack eller dylikt för den sprang och ruskade och upp i nästa träd, upp i toppen. Vi tackade för titten, lät den vara ifred och for till våran döda buffel. Eller vad som var kvar av

den. Tre fyrkantiga lejonbebis-mager vittnade om vart större delen av buffeln hade tagit vägen. Den ena lejonhonan hade alltså hämtat dem och nu var de alla fem mätta och belåtna. Jag förstår inte att vår guide inte somna – de när han fick sitta vid ratten och vänta på att vi skulle säga att vi har sett nog – vi fick aldrig nog. Vi ville inte åka.

En eftermiddag blev det en tur till "hippo-poolen" för att se på flodhästarna, de ca 50 stycken som låg där och gapade. Man såg ju inte så mycket av

dem, den var ju inte mycket av deras kroppar som var över vattenytan.

Sista dagen här, dagen för avfärd mot Ngorongoro, var vi också uppe i ottan och tog en sväng förbi våra lejon. Nu hade pappa lejon också hittat hit, men han var dock bara halvmätt för när han försökte äta kom barnen och klättrade på honom. Till slut tog han buffeln och stegade iväg och såg ut att fundera på vart han skulle ta vägen så de små kräken inte följde efter. Han släpade buffeln precis vid vår bakre kofångare... och över vägen in i gräset på andra sidan. Han hade dock missbedömt djärvheten hos sina avkommor som snart var på plats bredvid honom. Stackars pappan.

Nu var vi tvungna att sno oss lite på ut ur Serengeti. Det hade regnat massor längre upp i kullarna och vattenmassor var på väg ner och svämma över utfartsvägen. Som tur är hade vi Sule med koll som tog oss ut i tid – vi fick senare höra om bilar som blivit kvar och bilar som kört fast i leran och vars passagerare fått tillbringa natten i jeepen. Men vi kom tryggt fram till Ngorongoro-lodgen. Lycklig var jag när jag stod på kanten och tänkte på vad som skulle kunna komma till oss dagen därpå.

Det visade sig att vi skulle in och igenom dimman dagen därpå. Vägen ner sägs inte vara någon trevlig färd för höjdrädda. Någon av oss var det men det funkade ju eftersom dimman skymde sikten. Väl ner kom ett par galopperande vattenbufflar och gjorde oss sällskap en bit. Dessa avlöstes av en hög med lejon. Högen med lejon avlöstes av nästa hög med lejon – två hanar och två honor varav en var högbrunstig men det var bara en av hanarna som fick komma till. Den andre satt och försökte göra sig så söt han förmådde, men det hjälpte inte. Och den honan som inte var i brunst åmade sig för den starke hanen men det hjälpte ju inte heller – han hade redan valt sin partner för dagen. Efter ett tag kom en tredje hane traskandes ur gnuflocken 500 meter bort. Det var gulligt att se hur den starke hanen gick honom till mötes halva vägen, de snusade lite på varandra och tog sedan sällskap tillbaka till de tre andra lejonerna.

Vidare var, ska väl erkännas, målet för dagen att få se en skymt av noshörningar. Oddsens var så där hade vi förstått. Men en skymt fick vi, en svart

oidentifierbar prick i horisonten. Vi tvistade om den skulle räknas... Senare fick vi ännu en skymt, men nja, räknades nog inte heller. Till slut fick vi se två stycken gå på stranden till en sjö. De var långt bort men vi såg dem röra sig och vi kunde urskilja deras horn. Vi fick väl vara nöjda så länge. Dagen fortsatt med zebbor, gnuer, vårtsvin (de små älsklingarna), antiloper av olika slag, strutsar, hyenor... det finns många historier att berätta. När klockan var sex var klockan sex och vi var tvungna att dra oss mot utkörsvägen. Till vår lycka var det samma väg som våra noshörningar från tidigare planerade att korsa för att komma över till skogen där de skulle vara för natten. Vi såg dem promenera där borta på stranden, långt borta. Skulle de hinna innan vi var absolut tvungna att köra ut. Vi väntade, men till slut försvann de bakom en kulle och var borta och vi började köra, ändå nöjda men ändå med blickarna mot kullen. Till vår lycka ser vi dem komma travandes upp bakom kullen. Sule slänger om jeepen och vi kunde inte komma tillräckligt fort närmare dem och där de skulle korsa vägen, samtidigt som vi ville att han skulle köra försiktigt för att inte skrämma bort dem. Efter denna upplevelse var vi helt höga resten av kvällen. Kändes som vi hade varit miljonen år tillbaka i tiden (bortsett från att vi stått i en jeep).

Det var med blandade känslor vi flög vidare till Zanzibar. Visst skulle det bli underbart att lata sig och bara vara, men vad skulle kunna mäta sig med dessa dagars safari? Och det var också med blandade känslor som vi anlände till hotellet på Zanzibar. Redan på flygplatsen kändes det annorlunda och hotellet var omgärdat av en gigantisk mur med järnport – lagom mysigt. Man började ju undra om det var vi som var rymdgummor och behövde stängas inne eller om det var vildar till människor som levde på denna ö, som de ville skydda turisterna ifrån. Hotellområdet och stranden var ju helt perfekt på alla sätt och vi behövde ju inte gå någonstans. Vi hade allt, men ändå, bara vetskapen om att det inte är lämpligt att röra sig fritt. Fast det kanske det var. Det var kanske bara vi som skrämt upp oss själva, med lite hjälp av personalen. Och visst var affärsmännen påstridiga... Hur som helst - kunde jag inte gå någonstans kunde jag ju snorkla desto mer och så fick det bli. Häftigast var när vi for iväg på en delfinsnorkeltur i regnväder, men vad gjorde det vi var ju redan i vatten. Vi fann två delfiner – en mor med en ganska vuxen unge. Vi simmade med dem en stund – inte de med oss. Som tur var dök de ju ner till botten ibland så då hann man ikapp och kunde dyka ner. På väg tillbaka till land

när turen gick mot sitt slut hittade vi dock ett helt gäng. På tre röda var vi i vattnet och finner två mödrar med bebisar, dessa fyra ger sig av ganska snabbt, och tre vuxna delfiner. Dessa tre blev min lycka. Jag simmade som en däre för att hinna med dem och göra mig intressant. Jag kanske inbillar mig, men det kändes som de väntade på mig. De simmade runt mig och sneglade på mig med sina kluriga ögon. Det var jag och de mitt ute i havet. Jag njöt.

Annars förflöt dagarna på Zanzibar med snorkling, dyk, strandpromenad, god mat och sömn. Många tycker kanske att det sovs väldigt mycket på denna resa och att det skulle vara bortkastad tid. Jag säger som så att det beror på vad man har för drömmar...

Kram/Annika



Klubbstyrelsen 2007

Den nya styrelsen, som valdes på årsmötet den 7 februari, utgörs av från vänster:

Bibbi Lind, Juana Estrada, Jörgen Feltenby, Lotta Hallenberg, Magnus Andersson, Helena Orsenmark, Helén Axelsson, Stefan Litzén och ordföranden, Gunnar Olsson.

Gunnar och Lotta hade av sagt sig omval men då ingen ville ersätta dem åtog de sig att behålla sina poster även under 2007. Bibbi, Helena och Jörgen är ersättare.

Sten Thunberg, till höger, saknas på gruppbilden.



”Vifta med flaggor på nyårsafton – Är du inte klok !?!”

Av Florence Carlsson

Med ovanstående ord besvarade jag Roberts fråga för tre-fyra år sedan. Det gällde, som ni kanske förstår, Sylvesterloppet.

Jag hade aldrig ens i min vildaste fantasi kunnat tro att jag skulle masa mig upp tidigt på nyårsaftons morgon, värma glögg och ta med en termos, stå och vifta med flaggor mitt i Göteborg och dessutom tycka att det är roligt!

Det var innan jag träffade Robert, det!

Nu har det blivit en tradition som jag faktiskt tycker är kul och som jag ser fram emot!

Det är en speciell känsla i luften när man kliver in i tennishallen på nyårsaftons morgon. Spänningen hänger i luften men de allra flesta av deltagarna och av funktionärerna är glada och det är en positiv stämning. Till skillnad mot andra lopp som jag tittat på känns Sylvesterloppet avslappnat och deltagarna verkar gå in mer för att ha roligt än att blint rikta in sig på tider och resultat.

Väl framme vid ”vår korsning” vid Avenyn/Allén är det varm glögg som galler. Ytterligare en kul tradition är Sofias tomteluvor i elegant silverlamé. Jag måste säga att dessa luvor är pricken över ”i”. Dom syns nästan bättre än funktionärsvästarna!

Att stänga av gångbanor och övergångsställen är nästa uppgift. De här momenten kunde man ju tro skulle orsaka gnäll och skäll från de gående, men människor är väldigt förstående när vi förklarar att vi spärrar av för ett lopp.

Det kommer intresserade frågor istället, frågor som jag snabbt låter någon annan svara på för vad vet jag om distanser, tider och om det är svårt att springa mitt i stan! Jag står ju bara och viftar med flaggor och hejar på löparna!

Löparna, ja. I min okunskap trodde jag inte att nunnor, Pippi Långstrump, Fantomen och ett antal djungeldjur sprang Sylvesterloppet. Det har visat sig att jag trodde fel! Ett antal fantasifulla utstyrselar har passerat förbi under åren och publiken uppskattar mycket att löparna anstränger sig med klädseln! Fast jag undrar ju förstås hur man kan springa, klädd i något som flaxar runt ben och huvud? Tänk om man trasslar in sig och faller?

Föll var det ingen som gjorde i år, tack och lov! Förra året var det däremot ett par som stöp när de skulle svänga in i Allén. Kan man tänka sig en liten skylt om lägre hastighet i kurvan vid halt väglag? Vi hade visserligen sandat rejält men eftersom löpare uppenbarligen har en tendens att släpa fötterna efter sig ibland var ju den sanden snart borta. Nu skedde det inga allvarliga vurpor som tur var!

Vätskeutdelningen efter loppet är en historia för sig. Att ösa klabbig saft ur en plasttunna och sedan måtta in så att saften hamnar i de pyttesmå muggarna är en konst, vill jag bara tala om! Att sedan göra detta i högre fart än vad trötta löpare hinkar i sig samtidigt som muggarna far all världens väg i den halva storm som rådde i år – det, mina damer och herrar, är inte helt lätt men det går, jag lovar!

När den siste löparen kommit i mål och den sista klabbiga saftmuggen är urdrucken är det dags för oss att packa ihop och bege oss hemåt.

Då är åtminstone jag glad över att jag fattat beslutet att inte, absolut aldrig någonsin, klä mig i tunna löparkläder och halkiga skor, värma upp stela muskler och sedan springa som en galning mellan rader av varmt klädda åskådare och flaggviftande tokstollar för att en mil senare hinka ljummen saft ur små plastmuggar och sedan släpa mig hem för att med träningsverkande ben försöka fira nyår!

Det räcker så bra med att vara tokstollen med flaggan och silverlamé-luvan!

Tänk vad skönt att vi kan välja på vilket sätt som vi vill visa vår galenskap!

Vi ses på nästa Sylvesterlopp!

Slitna skor?



Följ med till skoträffen hos **LÖP & SKO** Kliniken onsdagen den 21 mars kl 18.15.

Då kan du köpa skor till specialpriser. Adressen är **Plantagegatan 4**

Sylvesterloppet

Hälsning från en deltagare

Jag surfade in på Er hemsida av en händelse och hittade Sylvesterloppet. Som gammal Göteborgare och relativt nybliven löpare på motionsnivå tyckte jag det lät spännande. Undrar hur länge det pågått eftersom jag aldrig hört talas om det. Jo jag tackar – 26 år!

Jag skulle med några rader vilja framföra ett tack till Dig (avser Gunnar Olsson) och klubben – och inte minst till alla som i förberedelser och genomförande jobbat – för ett fantastiskt trevlig och väl genomförd tävling. Att springa runt på stadens gator med 1 500 andra i

(dessutom) fint väder på nyårsafton är kort och gott häftigt! Alla jag talade med i tävlingsexpeditionen var positiva och trevliga – man blev rakt glad! Hur går det till vid starten? ”Det är bara att springa utav h-e!” Hur go´ är inte den!?

ETT STORT TACK & GRATTIS TILL ETT MYCKET BRA EVENEMANG!

Med vänlig hälsning

Harald Edén
Billdal

12- och 24-timmarslöpning på Bislett

den 9-10 december 2006

När jag fick veta att det skulle bli ett 12-timmarslopp i Oslo i december så kunde jag inte motstå frestelsen att försöka förbättra mitt resultat från Trollhättan sommaren 2006. Då nådde jag inte ens 100 km och den gränsen ville jag passera. Det var inte så svårt, skulle det visa sig.

Det var första gången det anordnades 12- och 24-timmarslöpning på Bislett. Loppet gick på en nyanlagd 545 m lång bana inomhus under läktarna. Den var inte helt platt, en liten nedförsbacke och en liten uppför gjorde löpningen lite varierad. Banan var betydligt mer lättlöpt än den småbackiga grusbanan i Trollhättan. Trollhättan var naturligtvis mera naturskönt. På Bislett kunde man vid ett par ställen titta ut på en folktom idrottsarena. Desto mera folk var det på inomhusbanan. 103 personer hade anmält sig, varav 80 personer till 24-timmars. På 12-timmars blev vi alltså 23 löpare, varav 8 damer. Jag hade gärna sett fler damer på 12-timmars.

I startfältet fanns många duktiga löpare, jag kan inte räkna upp alla, men vill ge några exempel.

Edith Berces från Rumänien innehar världsrekordet i 24-timmarslöpning för damer och under de sista timmarna jag sprang varvade hon mig åtskilliga gånger. Innan jag förstod vem hon var, trodde jag det var någon 12-timmarslöpare som försökte springa ifatt mig. Hon avverkade drygt 214 km och vann damklassen för 24-timmarslöparna. Tvåan i samma klass, Sharon Broadwell från Norge, vann i september gax 100 miles i Ystad på 25 timmar och 40 minuter.

Torill Fonn Hartikanien från Skövde sprang i höstas i London 205 km på 24 timmar. Det är norskt rekord, eftersom hon är norska.

Segraren i herrklassen på 24-timmars, Christian Ritella, sprang i oktober det 246 km långa Sparthatlon mellan Aten och Sparta. Nu avverkade han 233,6 km. Någon som gillar att springa ännu längre är Kenny Wallström som i somras sprang genom Sverige på längden, från norr till söder. Han blev välförtjänt utsedd till årets ultralöpare 2006 av

Kondis (Norsk organisation för motionsidrott, www.kondis.no).

Kjell-Ove Skoglund satte nytt världsrekord i sin ålderklass, M65, genom att springa 199,5 km på 24 timmar. Vår klubbkamrat, Stefan Lindvall, har sprungit "Marathon du Sable" i Sahara - ett lopp på 250 km som man springer i sex etapper under sju dagar. Nu behövde han inte springa så långt, men drygt 204 km på 24 timmar är inte så dåligt det heller.

Segrade i herrklassen på 12-timmars gjorde dansken Kim Rasmussen med 137,1 km och satte därmed nytt dansk rekord.

Hur går det då till att hålla sig på fötter så länge och helst också löpande? Det viktigaste är att starta lugnt. Det är inte alltid så lätt när man är pig i benen och banan är lättlöpt. Det fanns några

man avverkat. Men för att få medalj på Bislett var man tvungen att springa minst 50 km. Det uppgavs som gräns för ultradistans. Det var några som missade medaljen, troligen på grund av någon oförutsedd skada. Man måste också ha klarat en viss distans för att få Bisletts snygga tröja.

Många, speciellt de som springer 24 timmar, vilar en stund emellanåt. Det fanns en sovsal dit man kunde dra sig tillbaka för en stunds sömn innan man var pig nog att attackera banan igen. De flesta hade också en egen depå, med stol att vila sig i och en låda med egna drycker, bananer mm. Alla fick en plastlåda för egna grejor som man kunde behöva under loppet. Självt höll jag mig på benen hela tiden, vilan fick bli några gångpauser emellanåt under de sista timmarna.

Att äta och dricka under så långa lopp är absolut nödvändigt. Det fanns olika slags varma och kalla drycker, energikakor, russin, minismörgåsar med korv, ost och marmelad, frukt mm. De som ville ha lagad mat kunde också få det. Alla funktionärer som jobbade dag och natt gjorde ett jättefint jobb. Allt småprat med andra löpare, uppmuntrande vinkningar och påhejande betyder mycket när man varvar eller blir varvad. Ibland får man draghjälp av någon som springer i samma takt, kanske blir man flera på rad några varv, tills någon tar en mugg dricka och kommer i otakt. Det är mycket socialt att springa så länge på så kort bana. Man springer aldrig ensam, man kan alltid prata med någon om man vill och orkar. Man springer som bekant inte bara med benen utan också med huvudet.

Det är självklart att man måste ha en positiv inställning till att springa en hel lång dag och faktiskt tycka att det är roligt. Annars ställer man sig inte på startlinjen. Vid ett tillfälle under kvällen tittade några ungdomar in genom ett öppet fönster och blev förvånade över vad dom såg. "Titta dom springer här på lördagskvällen." De kunde nog inte förstå att man kunde springa runt på Bislett en lördagskväll för nöjes skull.

Fortsättning på sidan 12



som startade lite för optimistiskt, det såg snarare ut som om de sprang marathon än 24-timmars. Men som tur är kan man aldrig "bryta" ett tidsbestämt lopp, utan man bestämmer helt enkelt själv när man fått nog. Då får man den distansen

Fortsättning från sidan 11

Starten gick kl 12.05 och stämningen var hög och förväntansfull. Så var vi då iväg! Jag försökte hitta en jämn rytm och räknade varven i början, men det är ju omöjligt efter ett tag och dessutom onödigt, eftersom chips och datorer håller reda på sådant. Varannan timme kunde vi se på en bildskärm hur långt vi hade kommit. Jag hade räknat med att avverka drygt halva sträckan efter 6 timmar och resten upp till något över 100 km den återstående tiden.

Det gick lättare än jag hade räknat med så jag hade ganska god marginal. Efter 6 timmar och 10 min hade jag 59,4 km och låg drygt 10 km före tvåan som då var Tove Oppberget från Norge. Senare passerades hon av Pia Sundberg som blev tvåa på drygt 101 km. Efter 8 timmar ledde jag med 10 km och började väl ana att jag kunde vinna. Men det var 4 timmar kvar och lite långsammare gick det förstås nu. Efter 10 timmar hade jag utökat ledningen till 14,7 km. Det var fortfarande Tove Oppberget som låg tvåa. Men någon gång under de sista två timmarna passerades hon av Pia Sundberg. Så Norge fick nöja sig med en tredje plats.

Även ett 12-timmarslopp tar slut och man stannar på en signal där man befinner sig på banan. Sedan står man still tills en funktionär kommer och mäter upp sträckan. Jag hade ingen riktig koll på hur långt jag hade sprungit över 100 km, så jag blev lite överraskad över resultatet. Det kändes härligt efter den senaste tidens dåliga maratonresultat. Efter dusch och några timmars sömn i sovsalen var det dags att stiga upp och heja på de tappra och uthålliga

24-timmarslöparna som fortfarande höll på att samla varv. Stämningen var på topp när slutsignalen närmade sig och de som hade krafter kvar spurtade till publikens applåder och hejarop.

Prisutdelningen skulle äga rum kl 13, men eftersom mitt tåg skulle gå precis då, fick jag en egen liten prisceremoni. Jag fick tröjan med Bisletts logotyp, medalj, en löparklocka och en stor fin pokal. Sedan var det bara att säga tack och hej till arrangörer och löparkompisar och ta en taxi till stationen. Trött men mycket nöjd tog jag tåget hem till Göteborg.

Hur tränar man då för ett 12-timmarslopp? Det är högst individuellt. Det finns ultralöpare som aldrig tränar, de hinner inte mellan alla lopp de springer. På det sättet blir varje lopp träning inför nästa. Andra springer ultralånga träningspass.

Jag har inget fast träningsschema, men ett par fasta hållpunkter har jag. En gång i veckan springer jag långpass, 2 – 3 timmar, inför ett ultralopp blir det längre. Tisdagkvällarna tränar jag intervall och backe med klubben. Det är sådana övningar som jag inte klarar av på egen hand. Jag är övertygad om att denna träning är bra för uthålligheten. Därutöver springer jag som jag har tid, ofta hem från jobbet med ryggsäck, det tar omkring en timma eller längre beroende på vilket väg jag tar.

De maraton- och ultralopp man springer har man ju också nytta av för kommande lopp. Om ett lopp inte går så



bra kan man ju alltid trösta sig med att det var bra träning, så blir man nöjd ändå.

Kraftloppet i Finspång 72 km i augusti var väl bra att ha i benen, liksom Berlin Marathon, Göteborg Marathon, samt 5 - timmars i Skövde under hösten.

Att få delta i detta 12-timmarslopp på Bislett var en av de bästa löpupplevelser jag haft. Information om loppet finns på www.kondis.no under rubriken Ultra.

Två veckor senare åkte jag på semester till Nya Zeeland. Där sprang jag ett lopp av en helt annan karaktär.

KM-gruppen 2007



Thony Edelborg



Anneli Thunberg



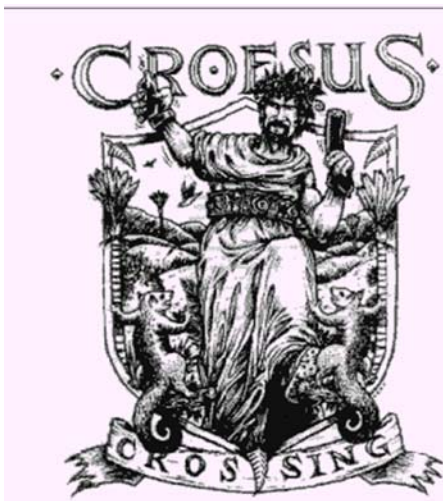
Tomas Lindh

Croesus Crossing i Nya Zeeland den 20 januari 2007

Barbro Nilsson hade knappt hunnit i mål på Bislett förrän hon flög många, många mil till en ny utmaning

Den 20 januari sprang jag Croesus Crossing, ett terränglopp i Nya Zeeland. Det gick mellan de små samhällena Barrytown och Blackball på Sydöns västkust. Det var bara 26 km, men det var de längsta 26 km jag någonsin sprungit. När jag frågade andra löpare kvällen innan om loppet, om terrängen, om det var speciellt jobbigt eller roligt att springa, fick jag till svar att det var brant och svårt och att jag skulle räkna med min normala maratontid. Det blev min maratontid plus en timma.

Det regnade vid starten och under hela loppet. Croesus Crossing är en av de många vackra vandringsleder som finns i Nya Zeeland. Början var brant och sedan blev det ännu brantare upp över Paparoa Range. Stigen var stening och lerig och tekniskt svår, några kilometer upp forsade vattnet så då blev de leriga skorna rena igen. Det blåste kraftigt uppe på högsta höjden som var 1200 meter ö.h. I klart väder var det säkert vacker utsikt däruppe, men i regn och dimma såg man inte mycket mer än stigen framför sig. Den blev lättare och bredare när den gick nerför igen, men var fortfarande mycket stenig. Tre gånger måste man ta sig över hängbroar över den forsande floden, det var en ny upplevelse för mig. När det var 7 km kvar blev det grusväg och de sista två gick på asfalt. Så slutet av loppet gick betydligt lättare än början. Mål var vid Blackball Hilton, ett gammalt fint hotell från gruvbrytningens dagar.



Kolgruvan lades ner 1964, så nu fanns inte längre några gruvarbetare bland gästerna, utan turister i form av löpare och vandrare. Hotellbaren var också en samlingspunkt för samhällets invånare. Alla fick en flaska öl och ett paket lokalt producerad salami vid målgång. Flaskan lämnade jag genast över till Arne, som oroligt hade väntat på min ankomst. Han kunde inte förstå att 26 km kunde ta så lång tid. Jag blev dock inte sist. Snabbast av alla blev Nya Zeeländaren Robert Jarvis på 2.59.12.

Efter lunch och prisutdelning hade regnet upphört och solen kommit fram igen. Vi hade nöjet att åka med vinnaren tillbaka till Christchurch. Vi hade åkt med Transalpina järnvägen från Christchurch till västkusten, men tillbaka fanns inga allmänna kommunikationer i tid för vårt flyg hem dagen efter. Robert Jarvis var också ultralöpare så vi utbytte erfarenheter om lopp vi sprungit. Han berättade att han deltagit i Coast to Coast, en multisporttävling som går tvärsöver Sydön ungefär den sträckning vi åkte. I augusti skulle han åka till Chile och

springa ett flerdagarsslopp i Atacamaöknen.

Det är roligt att vara löpare, man träffar så många trevliga människor.

Detta var en bra avslutning på min semester i Nya Zeeland. För de som blir sugna på att springa detta lopp finns information på www.coolrunning.co.nz/races/croesus/index.html

Vatten, bara vanligt vatten och sportdryck

det är vad vi i Solvikingarna skall servera alla löpare som kommer i mål på GöteborgsVarvet



Solvikingarna har i många år haft uppdraget att ansvara för vätskan i mål. På senare år har det tillkommit fler uppdrag såsom funktionärsfikat i Idrottens Hus och försäljning av slut- och mellantidsdiplom. Det mest funktionärskrävande är vätskan i mål där vi behöver minst 80 medlemmar och sympatisörer, som ställer upp och förser de mycket trötta löparna med vätska när de väl har kommit i mål. Vi skall även städa efter oss så att det inte finns en enda pappersmugg eller ett bananskal när vi lämnar Varpaplan.

Det finns en nedre åldergräns för att få vara med som funktionär och den är 15 år. Uppåt finns, som tur är för mig, ingen gräns.

Du kan ringa **Bengt Andersson** på telefon 031-279955 eller kontakta Kent i stugan. Vill du hjälpa till i diplommontern så ringer du **Gunnar Olsson** på telefon 031-877924.

Om du är tveksam inför en sådan här uppgift så läs än en gång Florence Carlssons artikel på sidan 10.

Red.

Löparprofiler i Göteborg

Planerna på en artikelserie om löparprofiler i Göteborg har funnits länge men av olika skäl inte materialiserats tidigare. De flesta kommer att vara framgångsrika löpare, eller före detta, men även andra kategorier kan dyka upp t ex. tränare och ledare. Ett frågeformulär har skickats till utvalda personer som de i olika grad använt sig av. I detta nummer kommer de två första, två löpare. En dam och en herre, i jämställdhetens namn. Båda tillhör den kategori som ligger initiativtagaren varmast om hjärtat nämligen veteranerna men båda är fortfarande tillräckligt bra för att hålla många seniorer bakom sig. I det här numret presenteras **Runar Höiom** och **Karin Schön**.

Runar Höiom

Beskriv din bakgrund, uppväxtmiljö, familjesituation

Nu har jag familj med min fru Pia. Barnen är 7 och 10 år. Tre katter tar hand om mössen. Hunden (Ronja-Rottweiler) gör Pia sällskap i stallet. Där står det ett 20-tal hästar. Vi bodde tidigare 6 år i Norge där jag kom i kontakt med en god löparmiljö.

Nuvarande situation

Jobbet är ett livsmål som jag är fantastiskt nöjd med. Idrottslärare på Fässbergsgymnasiet. När jag kommer hem blir jag hovslagare eller dräng. På en gammal gård finns det alltid att göra.

Har du alltid idrottat, löpt?

Mina första tävlingar genomförde jag vid 4-5 års ålder i Aktiviteten (där jag nu arbetar) och Åbykullen. De följande åren fortsatte jag tillsammans med min Pappa som var förtjust i alla konditionsidrotter. 1995 startade jag en seriös satsning på 3000m hinder. År 2000 skulle jag avsluta elitsatsandet med ett maratonlopp. Det var så skoj så det blev drygt trettio stycken.

Vad driver dig att träna så hårt som du måste göra för att vara så bra?

Det är något som glöder och ibland brinner.

Hur undviker du skador?

Jag har lagt min smärtgräns högt för när jag skall stå över ett pass. Skador får jag och har jag ständigt. De senaste tre åren åt jag Voltaren eller Diklofenak 150mg/dag ständigt. Värst är ett "Hopparknä" som aldrig vill ge sig.

Att lägga smärtgränsen högt låter i mina öron som att utsätta sig för en större risk att dra på sig skador. Missförstår jag dig?

- Jo. Det skapar en del extra skador men klarar man bara att träna med dom också tar man sig genom en ridå som man annars håller sig bakom. Just nu är jag lite extra grinig i detta ämne. Elever kommer hela tiden och berättar de allra mest ointressanta historier om att få slippa idrotta för att dom känner sig sjuka. Hög ribba ger mer träning vilket ger förbättrad prestationsförmåga. Extra biskador har man svårt att komma undan i vilket fall som helst med elitträning.

Hur får du ihop livet för att kunna träna så mycket?

Håltimmar på jobbet är en gyllene sak. Det är dock inte hela sanningen. De jobb jag haft innan lärarjobbet har belastats med än högre doser av träning. Den verkliga sanningen är noggrann planering och självdisciplin att hålla den!

Beskriv din relation till Solvikingarna

Kurt Henriksen var det första mötet jag hade med klubben. Vid 14 års ålder var vi några i Lerum som tränade och

tävlade flitigt på cykel. En långgrunda vi hade var runt Mjörn. Under ett motionslopp runt denna sjö var det just Kurt som sprang istället för att cykla. De sex milen han sprang gjorde kraftigt intryck på mig. Annars har jag tränat med er och sprungit ett flertal av era tävlingar genom åren. Det har alltid varit ett positivt och glatt gäng som poppar upp i min inre syn när ordet Solvikingarna dyker upp

Berätta om ditt löparliv

Som 13 årig orienterare förstod jag att min talang var mer längs snitsel. Jag var inaktiv som äldre ungdom och junior. Som senior fick jag tänt den glöd som hela tiden funnits.

Bästa löpupplevelse?

Första 2200m in i finnkampens 3000m hinder på Ullevi 1999 med 20000 personer på läktarna. Då kände jag mig så stark att jag trodde jag skulle vinna. (Blev 4.a).

Värsta?

Att träna på kvällarna ensam på en övervuxen fotbollsplan i djupaste djungeln i Afrika. (Med vetskapen om att det fanns många mambor i gräset både svarta och gröna). Första varvet gick jag och stampade för att annonsera min passering

Någon favorittävling?

Fältstafettens superheat, London marathon, Sylvesterloppet Stockholm och Göteborg marathon har jag underpresterat så många gånger så därför är det lite bittert att springa dessa.

Favoritdistans, varför?

Marathon för att det är så många faktorer som måste stämma. Det kräver att man är noggrann inom många områden och under lång tid.

Träningsupplägg/volym och hur det förändrats

Under årens lopp har jag provat de flesta träningsmodeller. Som hinderlöpare var jag uppe i 23 mil/vecka i snitt det året vi fick vår yngsta dotter. Samma år brände jag av en 35milsvecka i Egypten. Nu är min standard 10 pass i veckan. 3-5 mil går i 3.30/km eller snabbare. 15-20mil beroende på vilken fas. 4 pass i veckan med kvalitet. Må 18km snabbdistans. Ti 4-6000 m i korta intervaller, to 15x1000m Lö 6x10min i full träning ger drygt 50km eller exakt 57km om alla går som jag vill.

Tränar du helst ensam eller i grupp?

För att kunna vara så mycket pappa och make som möjligt blir det nästan bara pass själv. Det skulle däremot vara mycket trevligare att träna i grupp.

Hur kom det sig att du hamnade i främlingslegionen?

Efter lumpen som fallskärmsjägare manade tävlingsinstinkten på att testa fler och större utmaningar. Det var bara en förlängning av mitt intresse att utforska min yttergräns.

Några mål med din löpning för närvarande?

Sylvesterloppet 2006 startade min comeback på asfalten. Jag fick en startplats i elitledet i London och Nike sponsrar med en resa till Portugal. Detta tillsammans med att min klubb fortsatte att uppmuntra mig gör att suget kom tillbaka.

Din dotter springer ju också. Är det frivilligt?

Hon är mer en TV-tjej. Det är inte frivilligt men jag ser så mycket mer fördelar och nytta med Mens Sana In Corpore Sano - En Sund Själa I En Sund Kropp. Vi tar en tur runt Gåsevadholms slott när andan faller på. Barnen cyklar mycket på sommaren för att få köpa glass. Det blir ca 10km och då tränar jag bredvid dom.



Något annat du vill framföra till läsarna av Solvikingen?

Solvikingarna förmedlar äkta löpglädje – Fortsätt med det!

Bilden: Runar spurtar i mål i Dubai Marathon 2002 på tiden Tid: 2.28.39

Karin Schön är unik

Med ålderskompensation enligt WAWA-systemet skulle hon vunnit Sylvesterloppet 06 på 34.30 hela 45 sek före den egentliga segrarinnan Cecilia Jeverstam som ändå hade en utmärkt tid. Trots att jag inte känner Karin särskilt väl vågar jag påstå att hon, genom sin ödmjukhet, är uppskattad av alla, t o m de konkurrenter som får se sig slagna, d v s de flesta. Att hon dessutom är vänligt inställd till Solvikingarna som klubb och oss medlemmar är ju ytterligare ett plus. Vi önskar Karin lycka till och kanske ses vi på Lidingöbussen i höst igen.

Här berättar Karin om sig och sin "löparbana", utifrån några frågor som Solvikingen ställt:

Jag föddes i Falun 1962 och bodde där till 1984, då jag träffade min man och därför flyttade till Göteborg. Jag sportade en del som ung, men inte särskilt intensivt och mitt stora intresse var hästar och ridning.

Så rycktes jag med i joggingvågen i mitten på 80-talet och insåg att löpning var något som passade mig. Även om det tog ganska många år innan jag

hamnade på den nivå där jag befunnit mig de senaste sju-åtta åren. Första gången jag sprang en mil (innan dess trodde jag inte att det gick att springa så långt över huvud taget), var då jag gick och utbildade mig till laboratorieassistent och blev övertalad att springa en sträcka i Sola-stafetten Göteborg-Karlstad. Den sträckan som blev över till mig, var just en mil någonstans i Dalsland klockan fem på morgonen. Det här var på våren 1985 och jag kom bland de sämsta på min sträcka, hade väl omkring 55min och laget kom sist, vill jag minnas. Det gav ändå mersmak!

Och hur det var, fick jag för mig att jag skulle springa Stockholm maraton innan jag fick barn. Så blev det, debut 1990 och första barnet 1991. Nästa barn kom 1995, båda flickor som tycker att löpning är det jobbigaste som finns. Och nu är jag uppe i 24 maratonlopp. Det visade sig ju att sträckan passar mig, jag har väl någon medfödd talang och är helt enkelt lagd åt det hållet. Min gamla farmor brukade ta åt sig äran av mina nedärvda gener.

Jag gick med i Kville 1992, tack vare Christina Hildesson som då höll i trä-

ningarna, ungefär samtidigt som jag började på mitt nuvarande jobb som forskningslaborant på Universitetet. Jag jobbade heltid och med en man som jobbade skift, var det en hel del pusslande, att få ihop det med löpningen. Barnen fick hänga med på mycket och tyckte det var kul att vara med i lopp och få medalj själva. Men det var då, det. Nu är jag ledig på onsdagar sedan några år och flickorna föredrar lag-sporter med boll inblandad.

Efter några år med Christina som tränare tog Anders Källström över träningen även om han inte ville kalla sig tränare utan pådrivare. Jag tränade väl en del efter eget huvud också och hade successivt ökat träningsdosen lite mer för varje år och trodde att jag gått så långt som jag kunde hoppas på - sprang Chicago maraton -01 på 2.42 och kom 9:a på det och började känna mig rätt nöjd. Men så kom Johan Wettergren med i bilden mycket tack vare att en viss Christin Johansson kommit med i vår grupp i Kville under året. Johan började träna henne och snart även mig. Och lite av en ny värld öppnade sig, med

Fortsättning på sidan 16

Fortsättning från sidan 15

ambitioner och ett träningsupplägg som visade sig vara jättekul! Hade aldrig trott att jag kunde träna så mycket och att det kunde vara så roligt! Och min man var med på noterna, han tyckte också att jag skulle satsa seriöst. Vilket kunde bero på att jag vann en del prispengar i Chicago, så han kunde köpa sig en parabol med hårddisk. Han såg väl möjligheterna, att det kunde trilla in än mer vinstpengar framöver.

På våren året därpå gick det också väldigt bra, jag vann Ferrara maraton på pers 2.38, tog sedan SM-brons i Stockholm maraton och blev uttagen till Europacuplaget i EM i Munchen. Jag tror nog att den Stockholmsmaran -02, är mitt roligaste minne. EM-insatsen var jag inte fullt lika nöjd med, tyvärr (sist i mål på 2.48).

Men jag blev för ivrig och drog på mig en compartment historia i vänster vad, som jag har haft problem med i omgångar några år i rad på värkanten. Så jag har varit nära att ge upp, men när skadan väl har släppt och det går att springa igen, känner jag att det ändå är det bästa som finns! Nu har jag inte haft problem med skador på ett par år. Jag har slutat att köra så mycket tuffa, kortare intervaller, nu kör jag mer tröskelpass i stället. Plus att jag kör ett alternativt pass med våtväst eller cykel per vecka i stället för löpning. Och det ger ganska bra resultat, det med. Jag har fortfarande Johan som tränare och kommer att fortsätta att ligga på mina nio-tio mil i veckan minst en säsong till.

Fast ärligt talat, alla pass är inte så himla roliga förstås. Inte tidiga morgonjogg i urdåligt väder, t ex. Men de kompenseras av de pass som går bra, så är det bara! Det är som att diska, det ska göras – det ingår i vardagen. Och så blir man på så dåligt humör om man inte får ut och rastas.

Nästa mål är Rom maraton i mars. Och sedan Stockholm för fjortonde gången. Fast visst känner jag att åldern tar ut sitt, det är bra stelt i rumpan emellanåt! Men jag är dålig på att hålla reda på tider och rekord och sådant, så om jag har tagit något åldersrekord, är jag osäker på. Och med förebilder som Evy och Midde m fl, har jag en känsla av, att jag får hålla mig på en hyfsad

nivå ett tag till, för att slå eventuella sådana!

Mina favoritlopp är Stockholm maraton och Sylvesterloppet, tror jag. Och Göteborgs Varvet, förstås!

Solvikingarna har en förmåga att ordna trevliga arrangemang och det beror väl på alla trevliga människor som är engagerade i klubben. Jag brukar rekommendera er klubb till vuxna som vill börja träna organiserat, det händer ju att någon frågar ibland. Det finns nog ingen klubb som är bättre på att ta hand om löparintresset än eran!

Som det känns nu fortsätter jag nog även nästa år på den här nivån. Sedan får vi se. När jag väl lägger av att träna så mycket som jag gör nu, ska jag handarbeta igen. Gjorde det mycket förr. Brodera och sy och sticka och virka och ...

Till sist: Anders Källström, som hjälpte mig med träningen innan Johan, hade en filosofi:

Det är bättre att träna, än att städa. Tänk på det - det ligger något i det☺.



Karin löper i mål på halvmaran i Göteborg Marathon 2005 på tiden 1.23:19 som segrare i sin klass.
Foto: Stefan Lemurell.

Pröva på att medarbeta i Solvikingen

Av Kurt Karlsson, tidningens redaktör

Det är allom bekant inom klubben att tidningens vara eller icke vara var en punkt i Enkäten, som gick ut till alla medlemmarna sent i höstas. Frågan löd om vi ville ha kvar papperstidningen i dess nuvarande form eller om vi skulle integrera den på hemsidan, vilket ju är möjligt. Om jag läst resultaten rätt så var det en knapp majoritet för att behålla papperstidningen.

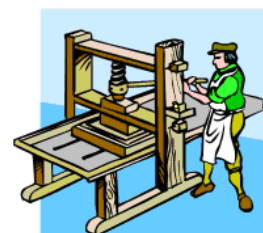
Personligen tycker jag att det är roligt, eftersom jag gillar jobbet med tidningen. Men det är ju inte vad jag tycker som skall gälla utan vad medlemmarna anser och vilken funktion tidningen har.

Tidningen blir inte bättre än vad vi medlemmar gör den till. Det här mycket välfyllda numret - tidningen kan ha maximalt 28 sidor om vi skall klara portogränsen - visar att det finns intresse för att medverka i den och nog har vi möjligheter till ett väldigt intressant innehåll. Betänk vilken total aktivitet klubbmedlemmarna representerar på hemmaplan och ute i stora världen. Mina resor sträcker sig oftast

inte längre än till området kring Ugglemossen och ibland, om jag vill åka riktigt långt, till Härkeshult och om det kan jag inte skriva i varje nummer.

En klubbtidning, som vår, behöver ju inte enbart ha texter om löpning och träning. Med den bredd vi har i medlemskader vad det gäller intressen, yrken och övriga förhållanden, har vi goda möjligheter att ge tidningen ett omväxlande och spännande innehåll.

Därför inbjuder jag er till att bli medarbetar i tidningen. Vi är så många medlemmar att om var och en skrev något skulle vi ha material till tidningen i flera år framöver.



Vi har ju en lättare tryckteknik än vad de hade förr. Det underlättar.

En Klassisk mara!

Lars-Åke Johansson om sina intryck från Aten Marathon 2006-11-05 i vilken han deltog tillsammans med Lars Lundsjö

Från den lilla byn Marathon till Aten. Kan det bli mer klassisk än så? Tror inte det, så sagt och gjort.

Planet sjunker ned mot landningsbanan, Atens "Skyline" kan skönjas i kvällsljuset. Färden in mot centrum och Omoniatorget går ganska smidigt med buss och T-bana! Tre dagar att turista på innan loppet, gott om tid, men ändå fick vi prioritera. Allt hanns inte med hur gärna vi än ville!

Akropolis, mer Aten än så blir det aldrig, tillika turistfälla nummer ett! Flera ruiner inne på området som vittnar om en storslagen men svunnen tid. Alla dessa byggnader som uppfördes till Gudars ära. Enorma marmorblock som lyftes på plats 10-20 meter upp, observera att detta var innan lyftkranarnas tid, hur f-n bar de sig åt?

Museer hann vi också med, där man kunde beskåda många skärvor från lerkrukor och statyer från Atens storhetstid. Kan det kallas Antikrunda, tro?

Av mer modernt snitt var ju de byggnader som uppfördes inför OS 2004, bland annat hämtade vi våra nummerlappar i en byggnad där fäktningen avgjordes. Denna låg väldigt långt ut från centrum räknat! Huvudarenorna, där det mesta annars avgjordes, låg också ganska off, det vill säga en bra bit ifrån vårt torg och hotell. Om man ändå tog sig dit så kunde man titta in i princip överallt i "Olympia området"!

Ett kort löppass hanns också med innan dagen M-som i Maraton!

Klockan ringer, sätter mig yrvaket upp i sängen! Va! Redan dags, de e ju fortfarande natt, eller? Dagen innan hade vi laddat upp med mycket mat. Vill minnas att jag åt tre middagar. Var knappast hungrig när klockan ringde så tidigt. En färdig macka inköpt kvällen innan blev allt jag åt innan start, åts i bussen på vägen.

Starten gick från Marathon kl.08:30, bussen avgick från Panathinaikosstadion, (P-s) senast 06:30, om jag inte minns fel. En taxi, förbeställd kvällen innan, tog oss till P-s, som också var platsen för vår målgång.

Stadion uppfördes inför de första moderna Olympiska spelen som hölls här 1896! Snacka om att känna historiens vingslag. Vid ankomst till byn Marathon visade sig tempen vara blott +2 grader C. Många hade tydligen "vinterpackning" med sig, mössa och vantar var i majoritet. Jag förknippar inte Grekland med sådant väder, även om badsäsongen må vara över, så jag tillhörde inte majoriteten!! Well, well det var bara att gilla läget. Orden att värma upp, fick en annorlunda innebörd!

Vid start hade tempen stigit, i luften var det +4, inombords kanske +37.

Mina tankar under racet:

Under fyra timmar var målet. Perset på 3:45 skulle jag väl inte nå...? Banan är ju erkänt tuff, i princip uppför mellan 20-32 km, dock så gott som slätt fram till dess att stigningarna börjar. Efter 32, så blir det slätt igen, fram till ca 35 km där utförlöpningsen tar vid. Sedan avslut med ett par släta km in i mål.

Hade tränat målmedvetet, fyra pass i veckan sedan semesterslutet. Ett LI/KI/backe-pass, ett snabbdistans och två LSD i veckan. Kände mig i bra form och hade under denna period persat två ggr på halva distansen. Först 1:41 i S:t Eriksloppet, och sedan 1:35 på vårt eget Maratonarr. Vad det nu var värt.

Passerade 10 km på strax under 50 min. Gick jag ut för hårt? Det känns dock bra. Benen verkar pigga lika bra att köra på, så länge lampan lyser. Passerade halva på 1:46, snabbt för att vara mig. Vet ju att maran börjar typ nu när stigningarna är igång!

Bäst att borra ner blicken i backen och springa på så länge tygen håller. 30 km på 2:30, kors i taket! De sista 12 km på under 75 min skulle ge mig en bra avslutning på säsongen. Efter utförlöpnings-

ningen tog krafterna slut, d.v.s vid 40 km.

Farten sjönk till strax över "slow-

motion", fanns inget att göra, bara att bita ihop. Målet dök upp snett vänster, fick viljan att fortsätta in i mål - springandes. Sluttid 3:37, hipp hipp hurra vad jag e bra!

Och från och med målgången kan man ju faktiskt skriva: Marathon-löpare på sitt visitkort, inte illa.

Före loppet hade vi snackat om vilken tid vi siktat på. Lundsjö sa: Helst 4:10/km, vilket skulle ge en sluttid på 2:54 ca. = pers. i så fall, det blev

3:03. Själv sa jag att 5:10/km skulle, "make my day", sluttiden skulle då bli 3:37, say no more...!

Dagen efter, en dag att verkligen bara njuta. Tillbringade större delen av den i hamnstaden Pireus. Härifrån går båtar ut till så gott som alla öar som charterturisten känner till. Även känd för sin stora "fiskmarknad", allt som kan fångas ur havet säljs här, på både gott och ont. På kvällen njöt vi extra av den inhemska Ouzo;n,- farligt gott.

Att resa och springa lopp är ju att förena nytta med nöje, detta var ju inte vår första och heller inte sista tripp tillsammans. Fler resor blir det säkerligen. Nästa mål är Kiel-maran, som vi hunnit avverka, förhoppningsvis, innan ni läser detta. Även New York City-Maraton är inplanerad i höst, så kanske finns det skäl för mig att skriva igen, den som lever får se.

PS 1 En "kändis" mötte vi nedanför Akropolis i form av Ravelli, d.y av bröderna DS

PS 2 Synd att inte hotellet var större och hade fler rum. Lundsjö's sluttid 3:03 var samma som vårt rumnummer, tänk om det hade funnits rum 254 DS



Lars-Åke på Göteborgs maraton 2005

Sylvesterloppet 2006

Av Gunnar Olsson

Klubbens ojämförligt största arrangemang under året är värt ett eftermäle. Årets upplaga blev en stor framgång, tack vare intensiv planering och att många fått arrangörsrutin eftersom vi haft samma uppläggning några år i rad. C:a 120 funktionärer är igång på tävlingsdagen.

Vädret var också tjänligt, +8 och uppehållsväder. T o m tittade solen fram alldeles före start.

Organisationen fungerade bra så när som på ett par missar som bara påverkade vissa och berodde på att antalet löpare blev fler än beräknat. Fler och fler efteranmäler sig vilket gör det svårt att dimensionera resurser, både vad beträffar bemanning och material. T ex tog säkerhetsnålarna slut vilket skapade huvudbry. Vi försökte komplettera men misslyckades med att hitta inköpsställe. Men vi ska följa rådet från en som blev utan.

– Metallpriset stiger. Investera nu.

Det finns tankar på att höja efteranmälningsavgiften för att stimulera fler till föränmälan.

Omklädningsrum och toaletter var också underdimensionerat.

Medaljutdelarna blev stressade eftersom det såg ut som medaljerna skulle ta slut men de räckte precis. Fyra kvar av Lilla medaljen och sex av den

Stora. Så tight ska man ju inte ligga men, som sagt, det kom fler än vi trott. Antalet fullföljande var 1293, ganska exakt en fördubbling sedan 2002. Imponerande av efteranmälningsgänget att klara den anstormning som uppstod vid 10.40-tiden. Många anmälda gav ett bra ekonomisk utfall eftersom vi har fortsatt god kostnadskontroll.

Inga rapporter om incidenter efter banan.

Även sportsligt blev det en bra tävling med landslagsmannen Oskar Käck, IF Hagen, som segrare på herrsidan, dock med mindre marginal än förväntat och "fransyskan" Cecilia Jeverstam, Mölndals AIK, som vann damklassen klart. Båda på bra tider och båda med var sin tidigare seger. Oskar 03 och Cecilia 04. Masterklasserna vanns av Curt Borglund, Högsbo AIK, resp. Britt Hellmark, Lidköpings IS.



Efteranmälningarna blev betydligt fler än vad någon kunnat ana

Välkommen åter till Solvikingarna

hälsar vi Ernst Wiggen



Ernst var medlem i klubben under de tio åren mellan 1972 och -82. Därefter gick han tillbaka till IFK där han som ung hade spelat fotboll. Under sin tid i klubben tränade han under ledning av vår legendariske maratonlöpare, Erik Östbye. Han tyckte det var en mycket bra träning, som gav resultat. Ernst tillhörde löpareliten inom Solvikingarna och gjorde bland annat GöteborgsVarvet på 1.13.

Ernst, som nu är 63 år och valde avtalspension när han blev 60 år, har sedan tidigt sjuttital arbetat som brevbärare. Under hans mest aktiva tid som löpare hade han gynnsamma arbetsförhållanden i den meningen att han arbetade på beting vilket innebar att ju snabbare han delat ut sin post desto kortare blev hans arbetstid. Han hade då både kraft och tid till att i huvudsak träna på dagtid. I samband med att Posten blev bolag i mitten av nittitalet ändrades hans arbetsförhållande till det sämre för hans del. Förutom att

Årets Solvikingar



För år 2006 valde kommittén för Årets Solviking att hedra tre av klubbens medlemmar med utmärkelsen. De tre är: Anders Hansson, Stefan Litzén och Göran Sander. Stefan och Göran på stora bilden och Anders på den lilla.

Kommitténs motivering:

Anders Hansson: Toppar mängdträningen, diciplinerad som få. Välkänd i stugan, trots detta inte den som hörs mest, men i resultatlistan syns mest - nästan bäst. Drivkraften bytts från korgboll till mil.

Stefan Litzén: Ambitiös både i stugan, träningen och i verksamhetsarrangemang. Pålitlig och ansvarsfull. Säg den som inte fastnat på hans plåt (2471 st.+).

Göran Sander: Medlem sedan 2004. Låg profil i vardagssammanhang, men desto högre i tävlingsresultat samt prestationssammanhang, där han oftast toppar. Sprider klubbens orange färger runt om i landet.

betinget försvann blev arbetet mycket kämpigt och Ernst hade inte ork att fortsätta att träna som han gjort tidigare. Under de följande tio åren tränade han mycket sparsamt. Ernst tränar fyra pass i veckan varav ett tillsammans med Ingvar Andersson, välkänd IFK:are. Idag, den 28 februari, hade de tränat 4x2000 m på 250 meters varvbana i Ishallen, Frölundaborg. Ernst lämnade IFK på grund av att den klubben inte längre har någon friidrottssektion för äldre medlemmar utan ägnade sig mer åt ungdomar. Ernst kan tänka sig att delta i klubbens Vårtävlingar om underlaget blir tjänligt. Och kan skall försöka hänga med ett söndagspass framöver.

Ernst har redan hunnit tävla för klubben. Han blev fyra på 1500 och femma på 3000m i Inne-SM för Veteraner 17-18/2.

Red.

GöteborgsVarvet är ju årets höjdpunkt

i löparGöteborg och därmed även för oss Solvikingar. Runt 170 löpare räknar vi med varav några som inte springer i klubbens namn av olika skäl. C:a 80 funktionärer serverar vätska efter mål varav några inte är medlemmar utan sympatisörer och några till gör smörgåsar till utställare och funktionärer i Friidrottens hus.

Vi har fyra löpare som gjort alla varven hittills. Frank Brodin, Thomas Krantz och Tommy Strauss som varit medlemmar "i alla år" och Dennis Forssmark som är ganska ny. Några var inte lika vakna när loppet startades och har missat sviten. Kjell Augustsson skall göra sitt 27:e,

Kenneth Ohlson sitt 26:e, Håkan Palmqvist sitt 25:e i rad och hoppas att det blir det 15:e under 1.30, jag själv 25:e och Michael Wågström 24:e. Årets Varv är det 28:e. Om det saknas någon är ni välkomna att höra av er till:

Gunnar Olsson



Medaljerna väntar på Solvikingarna och de övriga löparna

Det fixar Ove

Ove Nord är en person som alltid ställer upp som funktionär på våra tävlingar trots att han inte är Solviking. Det kan vara allt ifrån att leverera blommor till våra arrangemang som att vara banansvarig på våra tävlingar. Juana Estrada har träffat Ove för en intervju uppe i Skatås motionscentral en dag i februari.

- Vilket år är du född?

- December 1942, så jag blir riktig pensionär nu i år. Jag har ju fått avtalspension, inte för att jag har fått mindre att göra för det snarare tvärt om. Jag trivs med att ha å göra.

- Var är du född?

- Göteborg, här i Örgryte.

- Har du några syskon?

- Tre syskon - två systrar och en bror. Min bror spelade hockey och en av systrarna var hästintresserad, vilket hon är en idag. Hon har eget stall med ett antal hästar.

- Vilken eller vilka skolor har du gått i?

- Vi flyttade till Kungälv innan jag började i skolan så jag gick grundskolan i Utby. Efter grundskolan blev det en snickare utbildning.

- Vad arbetade du med innan avtalspensionen?

- Jag var anställd hos Bostadsbolaget, där jag har arbetat sedan 1992, Dessförinnan arbetade jag på Volvos bostadsavdelning.

- Hur ser din familjesituation ut idag?

- Jag och min fru Metan har två döttrar Gisela och Bettina. Jag är dessutom en stolt morfar för Emil och Hugo. Storken är dessutom på väg med ett barnbarn till. Kanske en flicka nu?

- Du är medlem i skidklubben IK Stern, eller hur?

- Ja! Det har jag varit i 35 år. Jag har alltid åkt skidor, så länge jag kan minnas i varje fall. Jag åkte skidor på vintern och löptränade när det var barmark. Jag har tävlat för löparklubbar som Kville och Vikingen.

- Vilka är dina bästa prestationer?

- Jag vann regementsmästerskapet på skidor i lumpen. Det var nog där som tävlandet startade. Jag har sprungit tolv GöteborgsVarvet där min bästa tid är 1.15.

- Har du något roligt minne att berätta om?

- Det var svårt, man har ju hunnit med en del. Jag har blivit fotograferad tillsammans med kungen på Vasaloppet 1977. Jag blev sponsrad av ett företag någon gång på 80-talet som hette Hallbergs. Det är svårt att nämna någon speciell tävling. Något som jag trivs riktigt bra med är att vara bussvärd, vilket jag är både till Vasaloppet och till Lidingöloppet. Jag har varit bussvärd i 32 år till Lidingö och till Vasaloppet har jag varit med varje år sedan 1968, varav jag själv har kört 10 gånger tror jag.

- Hur kommer det sig att du är så engagerad?

- Har jag gått med i en förening vill jag vara med och påverka. Vill inte bara sitta och titta på. Så har det alltid varit och kommer att så vara så länge jag orkar.

- Det får jag hoppas att du kommer göra i många år till framöver. Jag har själv fått äran att åka med dina bussresor både till Lidingö och till öppet spår så jag vet att dom är väl ordnade och att du gör allt för att alla skall ha det bra. Tack för allt du hjälper till med!



Ove Nord t.v och Gunnar Likars, två solviking-sympatisörer, som gärna hjälper till på våra tävlingar. Här är de flaggvakter på Skatås Genrep 2005.
Foto: Mikael Ekström (mfk)

Träningslägret

Lägret förläggs som vanligt på "Hemlig Ort".
Avresa fredag 4 maj vid lunchtid - omkring kl. 14.00. Samling Skatås parkering. Vi fixar resan, logi, mat, träningen, div. lekar, överraskningar. Logi i vandrarsängsstandard.

Hemresa söndag 6 maj åter i Götet på eftermiddagen.

Information om anmälan och priser kommer upp inom kort såväl i stugan som på hemsidan.
Betalning ska ske på plusgirot. Vi meddelar sista datum för betalning.

Tränargruppen

Varvetträningen

Löparkvällarna i Skatås, som är ett samarbete mellan GöteborgsVarvet och Solvikingarna, har blivit en succé. Tommy Bäckström, som leder dem, har, som ni kan läsa på annan plats i det här numret, fått förtroendet att sprida succén vidare i västsverige. Vårens program för Löparkvällarna är följande:

Onsdagar, start kl 18 (även stavgångsträning).

Datum	Träning	Tema
28 mars	Fartlek	Löpteknik
4 april	Distans	Styrka/smidighet
11 april	Backe/spänst	Rätt utrustning (adidas på besök!)
18 april	Distans	Alternativ träning (Feelgood)
25 april	Långa intervaller	Målsättning
2 maj	Snabbdistans	Uppladdning, tips från tränarna

Kostföreläsning

Ann-Marie Persson har gjort en sammanfattning av föreläsningen tisdagen den 16 januari i år.

Tisdag den 16 januari samlades ett drygt 50 tal Solvikingar i Bostadsbolagets stuga för att lyssna på Stefan Petterssons föreläsning om kost. Vi fick lära oss hur en löpare kan förbättra sina resultat och förhindra skador genom en bra kosthållning.

Stefan är lärare på Göteborgs universitet på institutionen MHM (mat-hälsa-miljö) Han jobbar också som kostrådgivare för Sveriges olympiska kommitté. En mycket duktig föreläsare som på ett tydligt sätt kunde förklara hur vi praktiskt går till väga för att följa rekommendationerna för uthållighets idrott.

Här följer en kort sammanfattning på det 2 timmar långa föredraget.

Fördelar med en god kosthållning är: förkortad återhämtning, det förlänger uthålligheten och förbättrar immunförsvaret. Felet som många idrottare gör är att de äter för lite totalt, äter för sällan och på fel tidpunkter och intar för lite vätska på träning/tävling.

Faror med långvarig energibrist är att energireserverna försvinner.

Prestationsförsämring på aerob, anaerob kapacitet samt styrka.

Det blir ingen muskeluppbyggnad. Ämnesomsättningen minskar.

Man får nedsatt immunförsvaret och minskad könshormonbildning.

Om man ser kortsiktigt på vad som begränsar idrottaren vid för lågt energiintag så är det vätskebrist, blodsockret blir för lågt vilket leder till mental trötthet och att kolhydratförråden tar slut.

Hur länge glykogen förrådet räcker beror på framförallt på två faktorer. Det är hur hård träningen är och hur länge träningen pågår.

Så ju hårdare träningen är ju snabbare tar kolhydraterna slut. Normalt sett räcker depåerna 60-90 minuter. När man har för låga kolhydratdepåer blir det ökad användning av protein vilket innebär att det tar på muskelmassan.

Direkt efter träning är det extra viktigt att fylla på med framför allt snabba kolhydrater. Detta bör ske inom 0-30 minuter. Exempel på snabba kolhydrater är banan (gärna väl mogen), sportdryck, drickyoghurt, vitt bröd, russin och nyponsoppa/blåbärssoppa. Sedan bör man äta ett lagat mål mat 1-2 timmar efter.

Uthållighetsidrottare har ett förhöjt proteinbehov men om man äter varierad kost vid frukost, lunch, mellanmål och middag så täcker det oftast dagsbehovet. I vissa fall kan extra protein behöva tillföras.

Varför är det då så viktigt att äta regelbundet?

- Lättare att tillgodose det förhöjda behovet av energi och kolhydrater.
- Förbättrad återhämtning

- Stabilt blodsocker
- Bättre upptag av vitaminer- och mineraler (framförallt järn)

Effekter av vätskebrist

1. Höjning av inre temperaturen

2. Minskning av blodvolym vilket medför

- mindre näring och syre till muskeln
- mindre avkylning
- försämrad bortförsel av mjölksyra
- ökad glykogenförbrukning

Vätskeintag under aktivitet

*Drick mycket före, under och efter träning

*Vänj dig vid "träna" på att dricka under träningspass. Du kan ALDRIG vänja dig vid vätskebrist.

*Efter: återställ vätskebalansen med 150% av vad du förlorat.

Sportdryck-när?

*Under träning

- vid flera träningspass varje dag
- långvarig, högintensiv träning (1,5-2tim)
- vid extrem svettning

*Efter träning

- för bättre återhämtning

För mer information om portionsstorlekar, kolhydratrika livsmedel, tallriks modeller mm kan ni gå in på www.uppladdningen.nu

Globetrotter

eller Solvikingar i väster- och österled

Många klubbkamrater har sedan förra numret av tidningen företagit långa resor i vida världen.

Halvar Albertus är i Indien på sex månader och kommer hem i april.

Andreas Magnusson var i Ecuador ett par månader i slutet på förra året.

Anders Björkkvist var i Vietnam, Laos o Kambodja några veckor runt årsskiftet tillsammans med sin familj, av vilka vi väl känner Moa från måndags-träningarna.

Annika Kihlström reste till Afrika som ni kan läsa i denna tidning.

Jan Bengtsson har rest i Thailand och **Bosse Holm** har varit i Kina och torde nu, om red. är uppdaterad vara i USA.

Red. hoppas att de hade med sig inbjudningar till Sylvesterloppet.

Red



Träningsuppdrag

Inför tränings- och tävlingsåret 07 har tränargruppen av styrelsen fått i uppdrag att se över hur vi kan svara upp mot de önskemål som framkom vid senaste medlemsmötet. Detta är våra tankar:

Tränargruppen kommer att arbeta med att utveckla flera av önskemålen, men etappvis för att säkerställa kvalitén.

Tränargruppen ansvarar för genomförandet av alla pass under veckan allt från nybörjare till elit. Generellt gäller att vi ska ha träningspass både för män och kvinnor och med olika ambitionsnivå.

I den positiva trend, som föreningen befinner sig för tillfället, då det konstant tillkommer nya medlemmar, har vi beslutat att förstärka med två nya ledare *Lena Linder* och *Klas Östbye*.

Vi kommer som första steg att förstärka den redan nu så populära "Måndags nybörjargruppen" (*Franks*) med ytterligare en eftersom *Lena* startar en ny grupp för dem som vill öka upp träningsmängden något.

Tisdagarna kommer att fortsätta som tidigare med två grupper. Basgruppen där *Elisabeth*, *Magnus*, och *Tomas* har ett rullande ledarschema.

Den sedan i höstas nya elitgruppen leds av *Tommy* på tisdagarna. Torsdagarna har sedan en tid tre grupper: Lätta (*Frank*), bas och snabba. I dessa grupper ingår även *Lotta* (mellan) och *Klas* (snabba) med de övriga ledarna i schemat.

Söndagarna kommer som tidigare att rulla på som vanligt.

Fler förslag från medlemsmötet som vi ska försöka förverkliga

*Gemensamt och mer periodiserat träningsprogram

* Starta en länk på hemsidan där vi lägger ut periodens träningsprogram.

* Någon form av tränarbrev inför varje ny träningsperiod på hemsidan.

* Se över bemanningen på passen.

*Tränarmöten regelbundet förslagsvis var 6:e vecka.

För att genomföra de nya idéerna har tränargruppen enats om att *Tommy Bäckström* utses som huvudtränare vilket styrelsen godkände på styrelsemötet 070123.

Gruppen har utsett *Charlotte Ardfors* till fys.ansvarig och hon kommer under grundträningsperioden att genomföra olika typer av styrkepass för de olika grupperna.

Om det finns förslag på nya ledare och träningsgrupper, ska först tränarna kontaktas vilka därefter i samråd med styrelsen ser över behovet i hela föreningens träningsverksamhet.

Detta var ett mycket klart önskemål på medlemsmötet.

Tomas från tränargruppen blir samordnare i den nya KM gruppen.

Vi kommer att planera och genomföra vårens träningsläger hela gruppen tillsammans, för att alla medlemmar ska känna sig välkomna nya som gamla

Vi kommer även att genomföra en ny liten vintercup 3-4 testlopp, något annorlunda löptävlingar med överraskningar där alla kan medverka.

Alla i tränargruppen kommer att gå utbildning 10-11 mars. Vi ska även se över inköp av träningsutrustning.

I uppdraget som föreningens huvudtränare åligger det denne att alltid rapportera till styrelsen om planerade förändringar.

Med vänlig hälsning från hela tränargruppen.



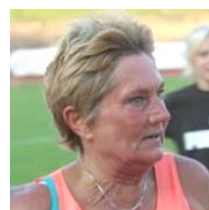
På Sylvesterfesten hedrades tränargruppen med presentkort i olika valörer.

På bilden från vänster; *Tomas Lindh*, *Klas Östbye*, *Elisabeth Sundeman*, *Tommy Bäckström*, *Magnus Andersson* och *Lotta Hallenberg*.

Även *Frank Brodin* och *Lena Linder*, vilka inte var med på festen, ingår i gruppen:



Frank Brodin



Lena Linder

Medelålders klubbtidning

Vår klubbtidning, Solvikingen, fyller 45 år i år såsom organ för Solvikingarna. Tidigare, från fyrtiotalet och fram till 1955, fanns det en föregångare till den med samma namn, Solvikingen. Den tidningen gavs ut och ägdes av Are Waerland, den moderna svenska vegetariska hälsorörelsens grundare och store banerförare. Waerland var en flitig skribent och föredragshållare. Solvikingen kallades senare för Waerlands Månads-Magasin för att 1955 byta namn till Tidskrift för Hälsa och därmed blev namnet Solvikingen vilande.

Föreningen Solvikingarna startades 1962 och i samband med det fick föreningen lov av, förmodar jag, Ebba Waerland, att överta namnet Solvikingen, vilket nu ägs av klubben. Tidningen har utgivningsbevis som en periodisk tidskrift och är i publicistiskt hänseende jämbördig med de stora drakarna. Tidningens förste redaktör fram till sjuttioalet var Risto Lahna. Han var en av grundarna av klubben. Därefter har redaktörerna avlöst varandra. K.G Elvstrand, som var ordförande i klubben då jag kom med i den 1975, är en av dem och Bengt Andersson, ordförande under många år och fortfarande aktiv medlem, var också han redaktör under några år till dess han blev ansvarig utgivare för tidningen. När jag sökte på olika namn på Internet fann jag bland annat följande resultat på 3000m den 18 juni 1977:

M70 13.44.8 Karl-Gustav Elvstrand Solvikingarna.

Under Risto Lahnas tid och mycket långt fram i tiden framställdes tidningen på stenciler – ett många gånger mödosamt jobb eftersom stencilerna var sköra och det var lätt att slå så hårt på tangenterna att vokaler mer såg ut som plumpar än bokstäver. Arbetet med tidningen utfördes av en grupp medlemmar som bland annat fick låna en källarlokal på Vasaplatsen, Gröna Boden, en av Sveriges äldsta och mest välsorterade hälsokostbutiker. <http://www.gronaboden.se/indexin.htm>

I början var illustrationerna tecknade. Först när elstensilen kom blev det möjligt att publicera riktiga svart/vita bilder. Klubben fick då hjälp av Fritid, som hade föreningstryckeri i Gullbergsbrohemmet. Sedan flera år är det Elanders Info-logistics Väst AB på Torgatan, som har nöjet att trycka vår tidning.

Risto lämnade Solvikingarna i samband med att klubben byggde den nuvarande klubbstugan. Fram till dess hyrde klubben en lokal på Almedalsvägen där den även drev ett gym. I samband med att hyrorna chockhöjdes i början av sjuttioalet och då klubben vid den tidpunkten fick en donation valde de ledande inom klubben att bygga den nuvarande stugan. Det var ur en fond som Ebba Waerlands, Are Waerlands hustru, hade som klubben fick pengar till stugan. Ebba hade inte, så som skattelagen föreskriver, i tillräcklig grad delat ut medel till allmänna ändamål och bad därför Solvikingarna att starta en ungdoms- verksamhet – en verksamhet som under åren ändrade karaktär till att bli det den är i dag. Risto övertog gymmet när han lämnade klubben.

Det finns mängder av information på Internet om Are Waerland, Solvikingen och Solvikingarna. Det är endast söka på hans namn. Are har haft en enorm betydelse för hälsoarbetet i Sverige och hans mest citerade tes är denna:

”Vi har inte med sjukdomar att göra utan med livsföringsfel. Avskaffa livsföringsfelen och sjukdomarna försvinner av sig själva.”



Are Waerland.

Ovanför prisskåpet i stugan hänger en stor bild på Ebba Waerland.

Red.

Grand Prix 2006

Den sjätte upplagan av Solvikingarnas interna Grand Prix-tävling är avslutad. På herrsidan tog Tommy Bäckström sin tredje raka seger och bland damerna var Elisabeth Sundeman tillbaka på tronen och nu med maximala 1100p. Bakom Elisabeth gjorde Cecilia, fjolårssegrarinnan Sofia och Ingela starka insatser och tog sig alla över ”drömgränsen” 1000p.

På herrsidan knep Jonas silvret efter en stark höst och Jörgen bronset med 75 viktiga poäng på nyårsafton. Herr Ordförande fortsatte att förbättra sin total-poäng och blev fyra före Thony som också tog sig över 1000p.

Flitigast var Sofia med 25 poängnoteringar i protokollet följt av Gunnar och Elisabeth med 23 vardera.

I maratontabellen håller Frank och Lena fortfarande ledningen men årets två segrare närmar sig bakifrån.

Totalt var det 173 herrar och 67 damer som var aktiva och fick GP-poäng. Antalet damer fortsatte därmed att öka medan antalet herrar sjönk något från ifjol.

Fortlöpande information med fullständiga resultat finns på vår hemsida. För att hitta dit från startsidan som finns på www.solvikingarna.se så klicka på Resultat i vänstermenyn och sedan på länken ”Ställningen och resultat i vår interna Grand Prix-tävling”.

Här kan man se aktuell totalställning, resultat från alla deltävlingar och alla sina egna (och även andras) resultat samlade. För att se sina egna resultat kan man t.ex. ta fram totalställningen och sedan klicka på sitt namn. Kolla gärna så att ingenting saknas. Här hittar man också reglerna för nästa säsong inklusive de tävlingar som ingår.

Prisutdelning förrättades på planeringsdagen den 3:e mars då också årets program presenterades.



Stefan Lemurell presenterar Grand Prixresultaten

Damer totalt

1	Elisabeth Sundeman, -65	1100
2	Cecilia Lindström, -80	1036,3
3	Sofia Löytynoja, -63	1031,6
4	Ingela Berrum, -63	1002,4
5	Annika Kihlström, -74	802,4
6	Lotta Hallenberg, -68	659,3
7	Charlotte Ardfors, -80	642,4
8	Juana Estrada, -65	547,9
9	Barbro Nilsson, -49	525,6
10	Poly Urgell Svensson, -69	525,3
11	Lena Linder, -49	511,7
12	Helena Orsenmark, -56	488
13	Bibbi Lind, -44	400

Herrar totalt

1	Tommy Bäckström, -58	1088,5
2	Jonas Carlson, -71	1038,6
3	Jörgen Feltenby, -67	1036,8
4	Gunnar Olsson, -46	1019,3
5	Thony Edelfborg, -71	1004,9
6	Tomas Lindh, -65	987,3
7	Torsten Olsson, -51	970
8	Kenneth Ohlson, -51	950,9
9	Stefan Lemurell, -68	950,5
10	Stefan Litzén, -70	949,3
11	Rolf Andersson, -54	943
12	Ingemar Svensson, -65	938,9
13	Klas Östbye, -74	909,8
14	Sten Thunberg, -60	901,9
15	Anders Hansson, -63	870,5
16	Frank Brodin, -43	859
17	Conny Persson, -60	857,9
18	Anders Öhgren, -74	826,4
19	Tommy Lundmark, -39	813,6
20	Daniel Sols, -80	739,8

Marathontabell damer

1	Lena Linder	4934,4
2	Juana Estrada	4663,0
3	Elisabeth Sundeman	3955,4
4	Annika Kihlström	3476,1
5	Lotta Hallenberg	3053,8
6	Sofia Löytynoja	2795,3

Marathontabell herrar

1	Frank Brodin	6106,7
2	Tommy Bäckström	6074,0
3	Stefan Lemurell	5949,4
4	Gunnar Olsson	5928,0
5	Jonas Carlson	5170,8
6	Rolf Wallin	5051,2

Grand Prix 2007

För nya medlemmar kan det väl vara på sin plats med en kort presentation av Grand Prix-tävlingen. Den består av kategorierna:

- **Klubbmästerskap** där man får räkna sina 4 bästa resultat i våra 6 klubbmästerskap.
- **Andra tävlingar** där man får räkna sina 4 bästa resultat av cirka 12 utvalda tävlingar som vi satsar speciellt på.
- **Funktionärsinsatser** där man får poäng för att man ställer upp och arbetar för klubben på våra tävlingar, i styrelsen m.m.

I tävlingarna tillämpar vi en åldersfaktor (WAVA) som gör att alla kan tävla mot alla på lika villkor. Maxpoängen i de två första kategorierna är 400p vardera och i den tredje är den 300p. Fullständiga regler finns under länken Regler på Grand Prix-sidan på hemsidan. Just nu är inte programmet för 2007 helt spikat, men det kommer inte att skilja sig så mycket från 2006. Första möjligheterna att samla poäng är som funktionär i någon av våra två vartävlingar i mars samt genom att springa Vårtävling nummer 2 (16 eller 32km) som liksom ifjol är första tävling.

Väl mött till ny kamp 2007.

Har man frågor eller saknar poäng för någon insats under fjolåret så kontakta GP-kommittén som består av Jörgen Feltenby, Stefan Lemurell och Ingela Berrum.

Ni når oss allihop enklast på grandprix@solvikingarna.se.

Stipulationstider - rättelse

I förra numret av Solvikingarna redovisades vilka medlemmar som klarat de olika stipulationstiderna. Det saknades en och det var **Tommy Lundmark** som klarade tiden under 2006. I Kungsbackaloppet 060421 uppnådde Tommy i H65 tiden 1.36.35. Stipulationstiden är 1.37.15.

Vi gratulerar och ber om ursäkt för fadäsen.

Också en pristagare

Grattis till Joakim Röstlund som tog läkarexamen 070226 och blir legitimerad efter 21 månaders AT-tjänst



Resultatbörsen

Lucia Marathon 2006

1 Enar Andersson
Göteborgs SK 3.09.03

M 40, delt 3

1 Hans Ackerot 3.30.27

M 60, delt 5

1 Frank Brodin 3.46.50

Halvmara

1 Jenny Johansson
Hässelby 1.24.35

K 40

1 Sofia Löytynoja 1.54.10

Män

1 Daniel Lindholm
Dalaregementets IF 1.24.27

M 55, delt 5

1 Ulf Johansson
Stenungsunds FI 1.29.19

2 Torgny Karlsson 1.36.02

4 Ernst Knutsen 1.49.20

5 Lars-Göran Dahl 2.15.44

M 60, delt 3

1 Åke Öster IK Granit 2.12.59

2 Bosse Holm 2.22.02

Adventspelen 2006-25-26 nov

M 1500 m, delt 6

1 Daniel Tidholm
Sävedalens AIK 4:08.83

2 Anders Sundholm 4:11.40

DM Gbg inomhus 2007-3-4 feb

M 3000 m, delt 16

1 Daniel Tidholm
Sävedalens AIK 8:49.14

3 Anders Sundholm 8:50.43

VSM inomhus Borås 17-18 feb

M 60 1500 m, delt 7

1 Lars-Eric Bränfelt 47
Täby IS 5:02.93

5 Ernst Wiggen 47 5:44.45

M 60 3000m, delt 6

1 Jan-Åke Lundberg 44
Stenungsunds FI 11:12.18

4 Ernst Wiggen 12:34.27

K 60 Höjdhopp

1 Marianne Sullivan 43 1,14 m

K 60 Stavhopp

1 Marianne Sullivan 2,05

K 60 Längdhopp

1 Marianne Sullivan 3,41

K 60 Tresteg

1 Marianne Sullivan 7,40

Stor Löparhelg 13 - 15 april i Skatås

Vi går mot en tuff tävlingsperiod och kan behöva några extra tuffa träningspass. Allt för att komma i god tävlingsform. Vi skall ha ett miniläger på hemma plan. Vi utgår från stugan. Tränargruppen fixar all träning och teori

Var och en väljer själv om man vill deltaga på alla passen eller något enstaka

Start fredagen den 13 april kl 18.00 - distans flera olika grupper efter nivå på ambitionen.

Lördag morgon kl 10,00 - lätt jogg plus stationsträning

Kl 12 Middag/lunch

Lördag middag tävling: Göteborgs Cross country (frivilligt)

Kl 13 Teoripass, tränargruppen om sin löpleدارutbildning

Fika/kaffe

Kl 14 Ev. hemlig gäst i ett intressant ämne

Kl 16 Kvällsträning fartlek

Kl 18 Fika/kaffe

Avslut.

Alla tider är cirka utan morgontiderna som är fasta

Söndag morgon kl 10.00 - LSD stor Tahults dag 36 km i olika grupper efter nivå på ambitionen

Vi kommer att ha med följevilar, som bistår med vatten och ev resa hem om man inte orkar hela rundan.

Avslut med fika i stugan.

Middagen/lunch på lördag får var och en fixa själva, men div. fika kan vi ha gemensamt i stugan,

Ni som är sugna på tuff träningshelg, anmäl er ganska snart på en lista i stugan

Vi kommer att lägga upp alla passen med flera ledare allt för att alla ska kunna deltaga.

Alla välkomna önskar ***Tränargruppen***

KM-tävlingar 2007

10 april	5 km terräng Skatås
29 maj	10000 m Rambergsvallen kl. 18 - 20
19 juni	1000 m Rambergsvallen kl. 18 - 19
18 september	10 km terräng Skatås
Alla tävlingarna ingår i Grand Prix	



Trevlig fikapaus efter genomförda KM-tävlingar

Planeringsdagen den 3 mars

Redaktionen refererar

Planeringsdagen samlade drygt tjugo av klubbens 384 medlemmar – något som torde tyda på att merparten av medlemmarna är nöjda med de förhållanden, som råder i klubben.

Thony Edelborg ledde mycket effektivt och elegant dagens övningar förutom att han även hade gjort den goda salladen deltagarna fick till lunch. Dagordningen innehöll inga kontroversiella frågor utan rörde träningstider, samarbete med andra klubbar inför ett nytt lopp i Göteborg, medlemsenkäten, hemsidan, KM-tävlingarna, renovering av stugan, betalningsansvar för den som anmält sig till resa och tävling samt förslag om en samordnande tävlingskommitté. Deltagarna delades upp i ett antal grupper för att diskutera de olika frågorna men innan grupparbetet begynte informerade **Tommy Bäckström** om vad tränargruppen gjort under förra året samt berättade att förutom det tidigare aviserade träningslägret även kommer att anordnas en träningshelg i Skatås från fredagen den 13 april till söndagen den 15 april med en blandning av praktik och teori. Söndagen blir den stora Tahultsdagen då de som vill skall springa hela, halva eller del av den ca 35 km långa banan. Deltagarna kommer att delas in i olika grupper allt efter önskemål och ork.

Tränargruppen skall delta i en utbildning veckoslutet den 10-11 mars.

Tommy kommer att som deltidsanställd av Varvet att organisera Varveträning i Borås, Mellerud och Trollhättan. Faller det experimentet väl ut kommer det till hösten att startas grupper även i andra kommuner.

Stefan Lemurell informerade om kommande förändringar och förbättringar av hemsidan. Den skall rymma mer information och det skall skapas tekniker för att kunna betala startavgifter i samband med anmälan. Fler medlemmar skall engageras som medarbetare för olika särskilda mindre uppgifter som att till exempel sköta om Veckans profil.

Träningsderna torde - av mötets inställning till de olika önskemålen att döma – inte komma att förändras.

Det finns lika goda synpunkter för att flytta tiden från nuvarande 17.30 till 18.00 som det finns för att inte göra någon ändring förutom att det är rimligt att tidigarelägga söndagspassen. Mer härom när styrelsen efter förslag från Tränargruppen behandlat frågan.

Renoveringen av stugan har diskuterats under många år – vi vet vad vi vill ha, men, som i dikten om Erk och Maja ”var skall vi ta ’t.”

Betalningsansvar för den som anmält sig till en av klubben anordnad resa diskuterades med viss undertryckt irritation. Det lär förekomma att medlemmar anmäler sig till en resa och tävling men hoppar av och struntar sedan i att betala så att klubben får ta hela ekonomiska ansvaret. Det oskicket skall stävjas genom att det inte skall råda tvivel om att den som anmält sig också skal betala vare sig den åker med eller ej.

Tävlingskommitté för samordning och hjälp med planering av klubbens tävlingar väckte positivt mottagande. Det kommer att innebära att fler av klubbens medlemmar får engagera sig i praktiskt arbete. Det kom även upp förslag om gemensamma städdagar. Alternativet till dem skulle vara att klubben köper städtjänster.

Grand-Prix

Dagen avslutades med att Grand Prix-kommittén; Ingela Berrum, Jörgen Feltenby och Stefan Lemurell presenterade resultaten av tävlingen samt delade ut priser till de medlemmar som nått de högsta poängen.

Merparten av priserna på prisbordet var skänkt av Laurence Lager, **Pomline Hudvård**, Valhallabadet. <http://www.pomeline.se/nyheter.htm> för vilket Solvikarna framför ett stort tack.



Grand Prix-kommittén framför det välfyllda prisbordet.
Från vänster Jörgen Feltenby, Ingela Berrum och Stefan Lemurell.

Redaktörens funderingar

När jag skrev ner mina noteringar från mötet med Ernst Wiggen kom jag att fundera över vad det för många allt hårdare arbetslivet kan betyda för deras möjligheter till vettiga fritidsaktiviteter. Arbetstagarna har ju under de senaste åren i takt med den ökade privatiseringen och att allt fler av tidigare samhällsfunktioner lagts ut på entreprenad fått utstå många påfrestningar. Det är väl känt att gamla anställningsbegrepp som ordinarie, tills vidareanställd och, som vi sa inom det kommunala då jag började där 1961, oavsättlig, luckrats upp och ersatts med provanställning, projektanställning och anställning inom bemanningsföretag. Många företagsförändringar drabbar negativt arbetstagarna på olika sätt. En del får sparken, andra får nya arbetsgivare, som ställer nya och tuffare villkor. Jag har via media något följt förändringarna inom Telia – om ni kommer ihåg alla de Teliabilar som for omkring och installerade telefoner och nätverk.

Plötslig såg jag många Flextronicbilar på stan med samma utrustning på taken som de tidigare Teliabilarna. Jag trodde först att det var en konkurrent till Telia men det var det inte. Telia hade sålt ut den delen av koncernen. Det dröjde inte alltför länge, något år kanske eller mer, då Flextronicbilarna byttes ut mot relacom. I samband med den senare överlåtelsen skrev media mycket om att personalen fick vidkännas allvarliga försämringar i sina anställningsförhållanden – bland annat blev den framtagna den statliga pension den hade som Teliaanställd och som följde med till Flextronics men inte till Relacom.

Nu senast läste jag om att en omorganisation hos Pågens skulle leda till att dess försäljare skulle få jobba mer och tjäna mindre. Det är ju självklart – även om det inte är vetenskapligt bevisat – att känner man otrygghet i arbetslivet så påverkar det hela ens tillvaro och då tror jag att det där med fritidsintressen såsom idrott – till exempel i den omfattning som vi utövar den i Solvikingarna och som kräver en hel del tid och en del pengar – får stå tillbaka för ansträngningar att behålla jobbet eller få nytt jobb. Det leder till att det blir de, med friare arbetsformer i kraft av god utbildning och tjänsteställning, som kommer att få tid och råd att ägna sig åt fysiska aktiviteter i olika former och det kommer att visa sig i ett försämrat hälsotal.



Solvikingarnas samarbetspartners

