

Solvikingen

Nr 1, 2009, årg. 47



16 kmeterslöparna i Vårtävlingarna 2008. Den namnkunnige känner igen den tidigare Solvikingen Jan-Åke Lundberg - andre man t.h.

Årets fest 28 mars

Styrelsen bjuder till stor fest på Restaurangen Postiljonen.
Anmälan senast den 16 mars.
Läs hela inbjudan på sidan 16.

Varvetfunktionärer

Som vanligt behöver vi många funktionärer till våra åtaganden på Varvet.
Mer info på sidan 17.



Skoträff

1 april.
Sid. 4.

Vårtävlingarna

äger rum den 21 och 28 mars.
Mer information och en liten historik på sidan 23.

Prestationer

på asfalt, bana och i terräng skildras i varje nummer av tidningen. Det handlar då om tid och km. Arne, som råkat ut för en olycka, utför en prestation på annat plan. Sidan 5.



Ordförandens rader

Nu har vi kommit in en bit på 2009 och det innebär bl a att jag har varit ordförande under dryga året. Det har varit ett händelserikt år i olika avseenden. Mycket arbete emellanåt men som uppmuntras med ett fint stöd som många medlemmar har riktat mot mig och övriga i styrelsen. Jag har dessutom via årsmötet fått förtroende att under två år till vara Solvikingarnas ordförande, ska anta den utmaningen med stor lust och god vilja. För att kunna få en tydligare stryning av styrelsens arbete valde vi att ha några utvalda fokusområden under 2008. En mindre sammanfattning av dem är

- Genomgång av våra arbetsgrupper och utsett samordnare för att underlätta samarbete mellan styrelse och grupperna.
- Påbörjat projektering av utbyggnad av klubbstugan.
- Titta igenom jämställdheten i klubben.
- Genomförandet av Midnattsloppet.
- Investerat vårt kapital för högre avkastning
- Fräschat upp stugan

Med den feedback vi har fått från många medlemmar känns det som att vi har haft fokus på rätt områden.

Vad händer under 2009? Ja, vi kommer att gå vidare med flera av ovanstående projekt. Utbyggnadsprojektet lever i allra högsta grad med en tydlig och trygg hand via projektledare Thor Wahlberg. Vidare-utveckla Midnattsloppet och övriga arrangemang. Ta fram nya klubb-kläder samt satsa på att utbilda våra tränare. Jämställdheten kommer att finnas med som en röd tråd i våra olika projekt. Avsikten är att försöka stimulera kvinnliga medlemmar till att även ta uppdrag i de olika arbetsgrupperna, som tidigare har varit mansdominerade, samt att ta mer ansvarsfyllda poster i våra arrangemang. Finns då inte männen med i jämställdheten? Jo, självklart! Det är tack var er smidiga och oladdade attityd som gjort att flertalet kvinnor har känt sig välkomna att pröva på nya roller i klubben. Styrelsens manliga medlemmar visade gott föredöme genom utspisning av utsökt lunch vid ett medlemsmöte. Den manliga delen av tränargruppen bjöd även på utspisning under Vasastafetten. Visst är vi förändringsbenägna!

Hur kan man beskriva trivsel? Är det att man får umgås med människor som man delar intresse med? Att miljön man är i känns fräsch och tilltalande? Att personer omkring en förmedlar god stämning genom humor och respekt? Ja, trivsel kan bero på väldigt många olika faktorer. Trivsel kan väl enklast beskrivas som en god känsla i kroppen beroende på flera omständigheter. Jag skulle vilja veta mer om vad du tycker att klubben skulle kunna ha för aktiviteter, projekt eller teman för att öka eller variera trivsel-innehållet i klubben. Jag ser fram emot flera kreativa förslag.

Din ordförande

Helén A

runnerhelen@passagen.se

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, Göteborg 2008

Solvikingarna

Skatås motionscentral

416 55 Göteborg

kansli@solvikingarna.se

www.solvikingarna.se

Plusgiro: 52 47 86-1

Kansli

Solvikingarna, Skatås, stuga 17

Tel: 031-21 15 89, vardagar 9-16

Fax: 031-84 63 33

Ordförande: Helén Axelsson

Annestorpsvägen 45

437 33 Lindome. Tel. 031-995356

runnerhelen@passagen.se

Vice ordförande: Magnus Andersson

Övre Hallegatan 38

417 13 Göteborg. Tel: 031-22 31 10

ulla.carlshamre@telia.com

Sekreterare: Stefan Litzén

Dr Hjorts gata 6a

413 23 Göteborg. Tel: 031-7554232

stefan.litzen@gmail.com

Kassör: Gunnar Hedlund

Stabbegatan 87 A

416 80 Göteborg. Tel: 031-7742304

gunnar@fasthed.se

Ledamöter:

Sofia Johansson

Bårdskäraregatan 6.

415 07 Göteborg. Tel: 031-165145

sofia-johansson@live.se

Bibbi Lind

Jungmansgatan 63

413 11 Göteborg. Tel: 031-145336

bibbilind@hotmail.com

Sten Thunberg

Kroklyckan 1

433 69 Sävedalen. Tel: 031-266284

sten.thunberg@comhem.se

Resultatarkivarie: Kent Johansson

Solvikingen

återkommer med nytt nummer i början av juni. Material till tidningen skall vara inlämnat senast söndagen den 24 maj antingen till Kent i stugan eller till kurten@telia.com

**Väldigt
välkomna.**



Red. med Twist



Grattis på
födelse-
dagen!

85 år	28 maj	Alf Karlsson
70 år	17 april	Tommy Lundmark
65 år	22 maj	Bibbi Lind
60 år	2 mars	Bengt Dahlberg
	1 april	Bertil Fritzell
	9 april	Roland Angervik
	14 april	Per Waborg
	27 april	Claes Trané
55 år	3 maj	P-A Bäcklund
	4 juni	Bertil Eriksson
50 år	25 mars	Lena Larsson
	4 april	Björn Södahl
	4 april	Inger Grehn
	14 april	Peter Nilsson
	19 april	Melek Gunaydin
	20 april	Jennie Kjellgren
	1 juni	Kenneth Örtendahl
	3 juni	Dennis Forssmark
45 år	21 mars	Patrik Sonehag
	10 april	Peter Rydin
	16 april	Joachim Persson
	4 maj	Carina Persson
	25 maj	Alexander Wyblad
	13 maj	Hans Jochens
40 år	25 mars	Åsa Nilsson
	4 april	Adrian Nilsson
	9 april	Mikael Bergstedt
	11 april	Christer Dalgren
	13 maj	Sofia Johansson
	15 maj	Poly Jensell
	16 maj	Mats Järsvall
	31 maj	Paul Vannekoski
35 år	24 mars	Anders Öhgren
	25 mars	Bertil Johansson
	26 mars	Elin Hagemann
	29 mars	Anders H Johansson
	2 april	Jonas Carselid
	16 april	Kristoffer Frank
	22 april	Patrik Nilsson
	1 maj	Thomas Johansson
	2 maj	Annika Kihlström
	13 maj	Niklas Rasmussen
	31 maj	Calle Sahlin
	7 juni	David Löfstrand
	11 juni	Magnus Nilsson
30 år	19 mars	Anna Berggren
	21 april	Linda Karlsson
	28 maj	Johanna Olsson
25 år	25 april	Leo Stigring
20 år	18 maj	Max Francois
10 år	8 maj	Isak Löytynoja

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



Agneta Felix, Anders Larsson, Anders Kadmark, Bo Levinsson, Christian Fager, Elin Hagemann, Emilia Hallgren, Hans Vitell, Henrik Ekström, Johan Linger, Jonas Hellberg, Jonas Melke, Kai Hanssen, Linda Mökander, Maria Dafgård, Mathilda Johansson, Mikael Johansson, Niklas Andersson, Niclas Holmberg, Patrik Norrlund, Pernilla Nordberg, Rickard Lejon, Robert Jansson, Stefan Wallerius, Ulf Lundblad, Urban Boström o Vanja Sandell.

Medlemsavgift

Till de som redan betalat bifogas medlemskort 09, övriga får ett inbetalningskort, men det går lika bra att betala över nätet. Ange att det gäller medlemsavgift.

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

Du vet väl att du kan lägga in en bild i medlemsregistret?

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

Utträdda

Matts Leandersson, Lennart Jansson, Peter och Berit Starke, Urpo Koivisto



Gunnar
grunnar:

Balans mellan vila och
träning är den
springande punkten.



Träna med oss

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

Nybörjargruppen: För er som vill komma igång med motionslöpning
Måndagar: 17.30 – 18.30

Ledare: Frank Brodin / Lena Larsson

Fokus på löpskolning, teknik taktik m.m. och social samvaro.

Varvat med smidighet såsom skogsterr.- styrka och löpning av varierande slag. Vissa måndagar har vi gemensam träning med båda grupperna.

Fortsättningsgruppen:

Måndagar: 17.30 – 18.30

Ledare: Lena Linder / Bengt-Åke Andersson

Focus på lite tuffare träning, som intervaller, backtr. styrka o spänst + en del löpskolning och social samvaro.

Tisdag: 18.00 - 19.30

Tävling Elit: För klubbens allra snabbaste och mest målinriktade löpare där all fokus ligger på tävlingsresultat. Alternanderande tränare.

Torsdag: 18.00 - 19.30

Kvällen då vi alla kan träffas.

Distansträning: Lugna gruppen: 6-6.30 min. tempo/km i ca 60 min.

Mellangruppen: 5.30 min. tempo/km i ca 60 min. på varierande underlag.

Ledare: Frank Brodin / Bengt-Åke Andersson / Lena Larsson/Lena Linder (alternerande).

Lördag 10:00 - 12:00

LSD (long slow distance) i 2 timmar 6:30 min/km

Söndag 10.00 - 12.00

LSD i två timmar i cirka 5.30 min/km. För dig som funderar på maraton.

Söndag 09.00 - 12.00 LSD i tre timmar i cirka 5.30 min/km. Ej varje söndag. Kontrollera i Gästboken på hemsidan

De alternerande tränarna är: Magnus Andersson, Frank Brodin, Lena Linder, Bertil Fritzell, Bengt-Åke Andersson, Lena Larsson, Ingela Johannesson, Cecilia Lindström, Annika Kihlström, Elisabeth Sundeman, Klas Östbye och Tommy Bäckström. 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.



Välkommen Jonas Boman

Det är alltid kul med nya medlemmar och ännu trevligare när det handlar om personer man träffat ute på tävlingar och hoppats att de förr eller senare skulle hamna hos oss. Särskilt roligt är det när man kan berätta någonting med anknytning till den nye och så är det i fallet Jonas Boman.



I höstas precis när jag på jobbet printat ut första upplagan av inbjudan till Göteborg maraton såg jag att Malin som tagit fram materialet lagt en bild med Jonas glatt leende på framsidan.

Jag skulle just gå och äta och vem tror ni jag stöter på i matsalen? Jo Jonas. Han är ju it-konsult och jobbade just då för Papyrus network som är leverantör av it-lösningar. Det var första gången han besökte vår matsal och han har aldrig varit där sedan dess. Jag blev bara tvungen att visa honom inbjudan. Mycket märkligt sammanträffande, enligt min åsikt, men himla kul.

Tidiga betalare

Som vanligt belönar vi 10% av de som betalat medlemsavgiften senast 081231. Eftersom antalet ökat blir det i år 15 priser

Urvalet sker genom en utlottning där vi skapar en lista och därefter skapar en serie slumpstal som stäms av mot listan. Vinnarna av varsin trisslott, som bifogas tidningen, blev i år följande:

Boris Ståhl, Maria Persson, Rickard Varnfors, Sofie Arvidsson, Lars Sjöland, Henric Axelsson, Christer Fredriksson, Stefan van den Berg, Jacob Sellberg, Rune Svensson, Sten Thunberg, Christian Johansson, Göran Johansson, Malin Lemurell och Gunnar Olsson.

Skokväll onsdagen den 1 april kl.18.30

Löp o skokliniken bjuder in medlemmar till försäljning av ett urval av löparskor till mycket förmånliga priser. Du kan även köpa ordinarie sortiment med 15% rabatt!

Detta erbjudande gäller endast denna kväll och jag ser gärna att vi alla respekterar den överenskommelsen.

Adressen är: Plantagegatan 4. Obs! Det är inget aprilskämt. Hälsningar, **Helén A**

Styrelsen har tagit ett beslut på att upphöra med prenumeration av Bingolotto fr o m 1/7. Antalet prenumeranter sjunker och ersättningen vi får står inte i proportion till den adm. kostnaden. Vi vill passa på att tacka de prenumeranter som med sina inköp har stöttat klubben.



Quadriceps

Arne Sandsgård berättar om en allvarlig olycka han råkade ut för under hösten 2008

En olycka händer så lätt. Det fick jag erfara den 23 oktober 2008. Efter denna dag har jag inte kunnat förlåta mig själv för ett slarv som förändrat mitt liv. Ett sådant slarv tar ungefär en sekund. I den pre-operativa delen av operationsberättelsen har kirurgen skrivit: "Mycket frisk och vital man som sprungit på löpband och snubblat."

Idag, efter tre månader, varav två inpackad i gips och ortosbandage är jag inte så frisk och vital längre. Förutom smärtor har jag tvingats se mina vältränade muskler förtvina och konditionen urholkas. Att dag efter dag dra sig fram på kryckor alternativt ligga på rygg i sängen är en avsevärd förändring från ett helt liv med nästan daglig träning. Inte heller har jag hittat någon metod att konditionsträna. Vissa stunder öppnar sig ett svart hål av dysfori.

Vad var det som hände den 23 oktober? Som vanligt var jag i Slottsskogsvallen för att styrketräna, vilket jag kombinerar med löpning utomhus. Jag värmdes upp genom att springa på bandet och avslutade med ett intervallpass. Då snubblade jag, flög in i väggen och slog i höger knä med våldsam kraft. Den fyrhövdade lårmuskeln (quadriceps) slets av och därmed var höger ben omöjligt att röra. Det blev ambulansfärd till Mölndals sjukhus och inskrivning på akuten, provtagningar och förberedelse för operation. Efter två grundliga tvättningar och en vit nytvättad skjorta kördes jag till operation. På vägen dit ringer telefonen: Operationen är inställd.

Påföljande morgon kl 09.00, efter två grundliga tvättningar och en ny vit skjorta, hämtas jag och vid 12-tiden blev jag opererad. Det blev sedan en vecka på sjukhuset i ryggläge och sömnlöshet. Det var en lättnad att komma hem men då började frågorna om rehabilitering att tränga sig på. Hur återställd skulle jag bli? Löpningen var ju en integrerad del av mitt liv liksom allt rörligt friluftsliv.

Efter tre veckor med helgipsning byttes till ortos, ett skavande läderbandage med läderremmar och låsningsbar gradskiva. Ett plågsamt elände att ha men nödvändigt för att skydda leden. Nu var benet stelt som en telefonstolpe. Sjukgymnasten ställde in gradtalet på ortosen och mitt första mål i rehabiliteringen blev att töja knäleden 30 grader. Kolla hur

mycket 30 grader är! Det tog två veckor av idoga töjningar efter ett träningsprogram. Därefter ställdes gradtalet in på 45. Ytterligare två veckor med töjningar. Nu efter 3 mån har jag kommit upp i 90 grader. En gång i veckan besöker jag sjukgymnasten.

Jag trodde att jag visste vad stretching var tills sjukgymnasten började hjälpa till.

Arne, 73 år, är en veteran inom klubben. Han blev medlem redan 1972 och var under många, många år en mycket engagerad funktionär. Han var sålunda med i styrelsen ca 15 år, har varit vice ordförande och sekreterare. Han var med att starta Sylvesterloppet och arbetade i tävlingskommittén. Under 20 år var han ansvarig för start och tidtagning i Sylvesterloppet samt i klubbmästerskapen och våra övriga tävlingar samt var en hörnpelare i våtskan i mål i Göteborgs-Varvet. Han har, i förhållande till flera av dagens Solvikingar, tävlat tämligen sparsamt. Fram till olyckshändelsen, han skriver om, tränade han regelbundet löpning och styrketräning. Enthusiastisk fjällvandrare och flygare (han är medlem i Göteborgs Aeroklubb).

Tortyr! Hur bra jag kommer att bli vet ingen idag men ännu återstår ett halvår till ett års ihärdig träning. Min förhoppning är att jag ska bli bättre än jag är nu. Det vore kul att komma upp i Änggårdssbergen igen, att kunna cykla, köra bil eller åla sig in i en Cessna 172. Jag brukar uppmuntras med att jag i alla fall är van vid träning och därvidlag står jag inför en utmaning.

Jag hoppas att alla tycker synd om mig! Jo, jag vet att många andra har drabbats mycket värre. Nu är det ju så att man har sig själv som referens och utifrån denna har jag det värst. Dessutom tror jag

att ju mer man vant sig vid att vara frisk desto värre mår man när man blir sjuk. För att smalna av de existensiella frågorna ytterligare så vill jag påstå att en quadricepsruptur är bland det sämsta en löpare kan drabbas av. Näst efter hjärtat tror jag att främre lårmuskeln är löparens viktigaste muskel. Jag har alltid gillat

intervallträning. Nu är det slut med det och för övrigt all löpning. Vi vet säkert allihop att vår karriär som löpare är sårbar men hur hanterar vi omställningen när vi inte kan springa längre?

Varför har jag skrivit denna klagovisa? Naturligtvis för att berätta en historia. Men jag har också gott om tid och behöver bearbeta ett trauma. Jag är inte färdig med den mentala biten ännu. Det märks när jag genom

mitt gallerfönster ser löpare ute i den fria. Varför sjunger de inte som fåglarna om våren?

Hur fortlöper rehabiliteringen?

Red. besökte Arne i gymmet på Slottsskogsvallen i slutet av februari där han tränade med sin hustru Ingrid. Vid första anblicken märkte jag ingenting av att han skulle vara skadad. Arne såg ut att kunna röra sig utan besvär men riktigt så förhöll det sig inte. Arne berättade att han från det att han kom hem från sjukhuset tränar varje dag - första tiden i hemmet eftersom han då inte kunde gå utan stöd och hade värk och efterhand som han blev bättre och kunde gå och köra bil tog han sig till Slottsskogsvallen och gymmet och återupptog den styrketräning han utövat alltsedan 80-talet som komplement till löpningen. Hemmavid följer han sjukgymnastens träningsschema. Det ännu kvarstående besväret är att böjligheten i höger knä är mycket begränsad. Arne synes vara vid gott mod och är givetvis mycket glad över att han kommit så här långt i sin rehabilitering och kan träna på Vallen, köra bil och flyga. Huruvida han kommer att återfå full rörlighet i sitt skadade knä vet han inte men han ger järnet för att han skall få det. Red. önskar Arne fortsatta framgångar i sitt rehabarbete.



18 mil på 24 timmar

Bislett 12&24-timmars Indoor Challenge 2008

Barbro Nilsson berättar om sin senaste långdistansprestation

För tredje året i rad ordnade klubben Spiridon Langlöperlag ett 12- och 24-timmarslopp på Bislett den 6-7 december. Platserna blev snabbt fulltecknade så jag fick ställa mig på väntelista. Efter några veckor fick jag veta att jag kommit med. En bra förberedelse tänkte jag att en träningshelg ordnad av KUL (Kommittén för Ultradistanslöpning) kunde vara. Vi sprang i mitten av november under två dagar utmed Göta Kanal från Mem (strax utanför Söderköping) till Motala, dvs hela Östgötadelen av kanalen. Det blev drygt 11 mil i motvind, men roligt var det. Och bra träning blev det tillsammans med ett gäng likasinnade.

Efter det blev jag förkyld, så jag sprang bara några korta pass veckan innan Oslo. Det vara antagligen bra med vilan också, för jag kände mig pigg och löpsugen när det var dags för 24-timmars. Jag hade bara sprungit ett 24-timmarslopp tidigare, i Hallsberg i somras. Förutsättningarna för att göra ett bättre resultat nu var goda eftersom det var inomhus och man slapp den stekande solen som vi hade i Hallsberg. Det är visserligen två temperaturzoner på Bislett, en varm och en kall, eftersom banan delvis går under läktaren, men det var klart bättre än Hallsberg.

Tävlingen startade kl 12 på lördagen och jag var på Bislett i god tid för att hämta ut nummerlappen och hälsa på löparkompisar. Innan start fick alla sina namn upplästa efter nationstillhörighet och varje representerat lands nationalsång spelades. På så sätt kände sig alla personligen välkomnade.

Arrangörerna av tävlingen gjorde allt för att man skulle trivas hela dygnet. En discjockey spelade önskelåtar dag och natt. Man hade i förväg fått skicka in önsknings. Jag piggnade till lite extra varje gång jag fick höra min önskeartist Bruce Springsteen.

En timma mitt i natten efter kl 12 och under den sista timman av loppet

spelade en orkester för löparna. Vinnaren i 12-timmarsloppet Gjermund Sörstad var sångare! På Bislett kan allt hända!

Mat och dryck serverades hela tiden, även varm mat vid några tillfällen. Speciellt gott var nygräddade våfflor med sylt.



Barbro på prispallen tillsammans med Sharon Gayter och Vera Nystad. Foto Per Inge Östmoen.

Jag hade en drömgräns som jag ville uppnå: 180 km. Jag tänkte att om jag delar upp loppet i fyra 6-timmarsperioder och springer i genomsnitt 45 km under varje period skulle det gå. Efter de första 6 timmarna hade jag avverkat 51,7 km. Det går ju alltid lättast i början och jag tänkte att det är bra med lite marginal, den skulle jag behöva senare. Efter 12 timmar visade dataskärmen 97,5 km och jag var fortfarande nöjd. Då var halva loppet avverkat och det var dags för 12-timmarslöparna att stanna och få sina distanser uppmätta.

När detta var klart var det dags att byta löpriktnings så att det blev lite omväxling. Jag visste hur skönt det var de gånger jag sprungit 12 timmar och man kunde gå och lägga sig i sovsalen efter loppet och sedan på morgonen heja fram 24-timmarslöparna. Men nu var det bara att fortsätta, om än i långsammare fart. Kl 06.00 hade jag 139,5

km och jag behövde bara springa drygt 40 km till fram till kl 12 för att klara 180 km. 40 km på 6 timmar. Det låter inte så mycket, men känns desto mer i slutet av ett dygns löpande. Jag tog ingen sovpaus, men vilade några korta stunder. Fram på morgonen var jag ganska trött och tvivlade på att jag skulle klara 180 km, men tänkte att 175 km får duga det också. Men när det började det bli ljus och solen lyste in piggnade huvud och kropp till och jag fick nya krafter.

Den entusiastiska publiken hjälpte också till att heja fram oss löpare de sista timmarna. Jag fick god påhejning av löparkompisar som hade avslutat sina lopp. Vid 10-tiden på morgonen sprang jag förbi norskan Vera Nystad som då hade övergått från löpning till gång och jag låg därmed på andra plats. Den platsen höll jag tills slutsignalen gick och jag hade då lyckats avverka 181,843 km.

Sharon Gayter från Storbritannien vann 24-timmarsloppet på 219,178 km. Detta var både personligt rekord och banrekord. Hon hade från början konkurrens av norskan med samma förnamn, Sharon Broadwell, som vann 2007. Men Broadwell hade varit sjuk och var tvungen att avbryta loppet. Trea blev Vera Nystad på 172,737 km. Hon gjorde här sin ultraloppsdebut vid en ålder av 63 år! Det är aldrig för sent att stå på prispallen! Herrklassen vanns av tysken Ralf Weiss som ledde från början och sprang 225,173 km. En annan debutant som lyckades väl var Elisabeth Karlsson från Umeå som uppnådde sitt mål på 100 miles. Hennes slutresultat

blev 161,465 km. Hon var lika glad som när hon i somras kom spurtande förbi mig i Lappland Ultra när det återstod ett par kilometer.

I 12-timmarloppet blev det dubbelt norsk i toppen. Margrethe Lögavlen satt nytt norskt och nordisk rekord med 135,425 km och Gjermund Sörstad (sångaren) vann alltså herrklassen med 138,119 km.

Vid prisutdelningen fick ultralöparveteranen Kjell-Ove Skoglund en glas-trofé för 10.000 löpta ultrakilometer. Där har man en bit kvar.

Mitt tredje Bislettäventyret var till ända, mina ben var stela, men jag var mycket nöjd.

Mina kommande ultraloppsäventyr.

En kväll i februari ringde Kjell-Ove Skoglund som är förbundskapten för landslaget i ultradistanslöpning. Han erbjöd mig en plats i laget för *IAU 24-timmars World Challenge/European Championship* som går i Bergamo i Italien den 2-3 maj.

En sådan chans tackade jag naturligtvis ja till! Det blir ett dam- och ett herrlag med sex deltagare i varje. De tre bästa resultaten räknas. Mer om detta finns på www.ultradistans.se under Landslaget.

Det ska bli spännande och roligt! Då är det bara att träna på. Den 1 mars åker jag till Portugal på träningsläger, med bland andra ultralöparen Rune

Larsson som ledare. Den 21 mars ska jag springa Täby Extreme Challenge (50 miles).

Sedan får vi se hur det går.



Du är värdefull!

Anders H Johansson skriver om självförtroende och självkänsla.

Introduktion

I boken "Så dumt" berättar författaren Maria "Mia" Törnblom om sitt liv, bland annat hur hon testat på bantningstabletter med amfetamin, blir beroende och sedan använder drogerna kokain, rent amfetamin och slutligen heroin. Vi får en inblick i hennes liv i kriminalitet som knarkare och hennes väg tillbaka till ett drogfritt liv. Under behandlingen för att bli drogfri, inser hon att orsaken till att hon hamnat snett är hennes låga självkänsla, delvis i kombination med bra självförtroende. Idag är Mia en framstående författare, föreläsare och "coach" i personlig utveckling.

Jag själv är inte alls någon expert på självförtroende/självkänsla och har i olika perioder av mitt liv hittills haft både med- och motgång och haft både bra och dåligt självförtroende, samt varierande nivå av självkänsla. Det är dock först under de senaste två åren jag verkligen förstått skillnaden mellan självförtroende och självkänsla och detta har hjälpt mig oerhört mycket med att förstå mig själv, min omgivning och mina medmänniskor. Syftet med min artikel är att dela med mig av dessa nyvunna kunskaper, då det kanske kan vara av intresse för- och hjälpa även andra. Denna skrift är till stor del baserad på Mia Törnbloms böcker om självkänsla "Självkänsla nu!" och "Mera självkänsla!".

Definitioner

Vad är då definitionen av "självförtroende"? Enligt ordboken är det följande:

"Stark tilltro till den egna personlighetens förmåga att prestera." det vill säga att man tror sig veta att man kan få saker gjorda och uppnå mål osv. Självförtroendet stärks genom yttre bekräftelse efter en bra prestation.

Om man slår upp ordet "självkänsla", står det följande:

"Medvetenhet om den egna personlighetens värde.", det vill säga sitt eget värde med egna ögon och hur det känns att vara sig själv. Självkänslan kommer inifrån och stärks genom att bekräfta sig själv, till exempel att vara nöjd med sig själv och leva som man lär i enlighet med sina egna normer och värderingar m.m.

Ett litet exempel

Du håller en föreläsning på universitetet (eller i annat sammanhang till exempel på en skola eller konferens). I pausen efter första lektionen kommer en entusiastisk åhörare/elev fram och berömmar dig för din tydliga tavelstruktur och ett pedagogiskt framförande och ställer några frågor som du klarar av att besvara. Under nästa lektion, kommer plötsligt en erkänt duktig expert på ditt område (professor/ rektor el. dyl.) in i salen. Två ytterlighetsscenarior kan nu utveckla sig:

(1) Du känner dig hedrad av den andra personens närvaro, hälsar honom/ henne välkommen och fortsätter obehindrat med undervisningen, som om ingenting hänt.

(2) Du känner dig mycket illa till mods, klarar inte av att undervisa mer, ber professorn/rektorn ta över undervisningen och sätter dig på en ledig stol bland dina elever. Väl där börjar du visa till närmsta elev om den nya föreläsaren: "Professorn/rektorn är ju väldigt duktig på sitt ämnesområde, men har du hört att han/hon nyligen skilt sig och jag slog minsann honom/ henne på Göteborgsvarvet förra året."

Det första fallet (1) illustrerar en person med hög självkänsla. Personen vet sitt värde oberoende av vem som befinner sig i rummet.

Det andra fallet (2) illustrerar en person med låg självkänsla. Personen jämför sig ständigt med andra och känner sig mindre värd, ja nästan helt oduglig bara för att en person som kan ämnesområdet bättre råkar komma innanför dörren.

I exemplet ovan stärks självförtroendet av personen som kommer fram och berömmar ditt pedagogiska framförande och ställer frågor som du kan besvara.

Vad kännetecknar låg självkänsla?

Enligt Mia Törnblom beskriver följande "varningslampor" personer med låg självkänsla:

- Du gör saker (presterar) för att bevisa för andra att du kan, istället för att göra det du vill.

- Du går runt och känner dig som en stor bluff och tror att du snart kommer att bli avslöjad.

- Du jämför dig ständigt med andra och du är bra bara om ingen annan är bättre

- Du ser ner på och kritiserar andra medmänniskor bakom ryggen på dem.

- Du är missnöjd med ditt utseende och tror att du vore lyckligare om du vore snyggare.

Mia Törnblom beskriver också något hon kallar för *offerkoftan*: En person med låg självkänsla ser sig själv som ett offer för omständigheterna, gnäller ofta över omgivningen och hur illa andra människor behandlat honom/henne och tycker synd om sig själv, självömkan.

Låg självkänsla leder ofta till självcentrering och känslighet för konstruktiv kritik. En person med låg självkänsla kan även ha svårt att ta emot komplimanger och positiv kritik.

Självcentreringen kan leda till (1) att personen ständigt vill vara i centrum eller (2) att personen ifråga inte vill ha någon plats alls i offentliga, sociala sammanhang.

Svartsjuka, avundsjuka och missunnsamhet bottnar ofta i låg självkänsla. Likaså kan det med låg självkänsla vara svårt att förstå och förlåta andra medmänniskor som man kommit på kollisionskurs med.

Hur förbättrar man självkänslan?

Mia Törnblom presenterar i sina böcker "Självkänsla nu!" och "Mera självkänsla!" en metod med en s.k. "Jag är bra-bok", där man i slutet av varje dag skriver ner reflektioner om sig själv i ett anteckningsblock under rubrikerna *Bra*, *Tack* och *Hjälp*. Under rubriken *Bra* skriver man ned minst tre bra saker man gjort under dagen. Vad som är *Bra* kan variera från person till person. Ett par exempel: "Idag var jag omtänksam när jag pratade med och hjälpte den nye Solvikingen tillrätta på träningen." "Idag var jag rak och ärlig, när jag meddelade chefen att jag med nuvarande arbetsbelastning inte hinner med att hjälpa till med det nya planerade projektet." En regel är att man bör fokusera på egenskaper snarare än prestationer och till exempel inte notera den nya rekordtiden på grusåttan.

Under *Tack* skriver man upp något man är tacksam över just idag: "Tack för ett härligt söndagslångpass med många trevliga och entusiastiska Solvikingar!" Att vara tacksam botar självömkan och man kan klä av sig den kliande och trångt sittande *offerkoftan*. Nedanför sista rubriken *Hjälp* skriver man ned saker man är rädd för, till exempel "Hjälp mig att be NN om ursäkt!" eller "Hjälp mig att vara engagerad, entusiastisk, strukturerad och pedagogisk på lektionen imorgon!". Om jag förstått Mia Törnblom rätt, så är det viktiga med hennes metod att man för en dialog med sig själv, reflekterar och berömmar sig själv för det som man gjort bra i strävan att bli den person man vill vara.

Mia jämför "träningen" av självkänslan med löpträning och menar att både kondition och självkänsla är färskvaror som kräver att man jobbar med dem. Fördelen med att träna inför till exempel Stockholm marathon är dock att man på förhand vet när provningen kommer att inträffa. I verkliga livet kan provningarna (en brusten relation, sjukdom eller en nära anhörigs bortgång) komma utan förvarning och då gäller det att ha sparat kapital av självkänsla att kunna ta ut.

Andlighet kan vara en väg till ökad självkänsla och hjälp i svåra stunder. Om det är Jesus, Gud, Allah, universum eller ens egen inre kompass man åkallar spelar mindre roll. Det viktiga är att man har förtröstan till något större i sina böner och i sitt liv.

Att leva som man lär efter sina egna principer och att vara ärlig (både mot sig själv och mot andra) stärker självkänslan.

Är det då fel med positiv kritik och tävlingar?

Självklart är det inte fel med positiv kritik, beröm, komplimanger och uppmuntrande kommentarer i samband med träning, yrkesutövning, studier eller vad det månde vara, men man bör se till så att man inte blir beroende av andras uppskattning för att må bra.

Inte heller är det fel att sporra varandra till bättre tränings- och tävlingsresultat genom att tävla mot- och jämföra sig med varandra. Man bör dock komma ihåg att människovärdet, egenvärdet är bra mycket högre än värdet av ett misslyckande med att bli bäste/bästa Solvikingherre/dam på Göteborgsvarvet.

Varför satsa på självkänsla?

Varför kan man då inte ta "genvägen" och bara satsa på bra självförtroende genom yttre bekräftelse i samband med bra prestationer?

Om man saknar självkänsla, vet man inte sitt eget värde och måste ständigt vara bättre än alla andra för att vara värd något alls. Egenvärdet blir dessutom beroende av vem som befinner sig i närheten. Med bra självkänsla blir egna misstag snabbare roliga historier och man vågar testa nya saker, då man inte är livrädd för att misslyckas. Man tar med bra självkänsla ansvar för sitt eget liv, sina relationer och får lite självdistans. Inre trygghet leder även till att man säger ja när man menar det och nej när man inte vill.

Slutord

Det är möjligt att de flesta läsare kände till detta ämne sedan tidigare, men jag tycker det är såpass viktig information om hur man både kan må bättre själv och förstå sig själv och sin omgivning bättre, att jag tog risken att "predika för kören". Hoppas ni fann läsningen givande och intressant! Vi är alla olika som människor och vi är bra på olika saker. Se det som en tillgång i möten vänner, klubbkamrater och medmänniskor emellan framöver!

Stort tack till Helén Axelsson, Sofia Johansson, Stefan Litzén och Anders Öhgren för granskning av artikeln innan publicering.

Tack för ordet!

Ta väl vara på varandra, så ses vi på träningar och tävlingar framöver!

Boktips: Mia Törnblom

"Självkänsla nu!", Forum, 2005

"Mera självkänsla!", Forum, 2000

"En härlig bok", Forum, 2007

"Så dumt", Forum, 2008



Anders i Finalloppet 2008.
Foto: Stefan Litzén

En Mara någonstans i Sverige, men inte Stockholm!

Lars-Åke Johansson

Tankarna hade funnits där ett tag, att springa en annan Maraton i Sverige än den sedvanliga i Stockholm. Guld-medaljen för tio genomförda 08:or ligger hemma i bokhyllan, så mitt mål med just Stockholm var därmed uppnått.

LuciaMaran i Bovallstrand, kanske.

Fanns tydligen intresse från några få i Klubben.

Försökte få tag i någon av dem kvällen innan, dock utan att lyckas. Bestämde mig för att gå upp tidigt på Luciadagen, kolla vädret och sen ta ett beslut.

”Jag drar dit och känner på det” blev svaret, efter att ha konstaterat uppehåll och nollgradigt.

Framme vid skolan = startplatsen, knappt två timmar innan start.

På vägen in i samhället annonserades det om Julmarknad den 13:e, gott tänkte jag, kanske mycket folk ute då. Tji, fick jag. Marknaden började 15:00, då var loppet i stort sett över för de flesta, målet stängde 15:30, så glest med folk blev det utmed banan.

Fyllde i efteranmälningsblanketten, där skall man ju välja mellan ett, tre eller sex varv runt samhället. Krysset skrevs i rutan för sex varv, har aldrig ”spontan” anmält mig till en maraton förut. Nu fick det bära eller brista.

Formen kändes okej.

Alla man tjötade med innan sa att man lätt kunde lägga på en tio minuter en kvart på sin normala tid, så jobbig e denna. Hm... således borde en tid under 3:45 vara bra då, med mina mått mätt.

Snackade lite med Kent-Åke Eriksson från Arvika LK, som jag ”känner” lite sedan tidigare, vi råkade dela rum under Paris-Maran 2004.

Visste att han skulle göra sin hundra Maran i Tokyo, Mars 09. Han var här för att ”putsa till statistiken lite”, denna skulle bli hans 99:e. Själv skulle jag också bli en dubbelsiffra, nämligen 22, om jag fullföljde vill säga.

– Antalet deltagare normalt sett?, frågade jag en funktionär.

– Nä, skall inte behövas, vi antecknar inga varvtider, fick jag till svar.

Gött, då slapp man det.

Ca 30 var vi som sprang iväg kl. 10 på Luciadagen.

Halvmaran med bl.a. våran egen Klas Ö startade 12.

Första km på varje varv gick utför, sedan var det småkuperat hela vägen runt.

Avslutningen var ganska tuff med mycket uppför sista 1500 meterna, allt enligt banprofilen.

Tyckte faktiskt inte att beskrivningen var riktig, när det gällde framför allt den sista biten. Det var/ kändes lättare än det såg ut.

Strax efter start. Kommer ganska snabbt in i ett ”flow” som kändes behagligt. Passerade våran tidigare medlem Hans Ackerot vid två-tre km. Vet att han normalt sett e snabbare än mej, så han kommer när han kommer, tänkte jag.

Fick kontakt med två stycken killar, tidigt på första varvet, en av dem med Luciakrona på huvudet. Vi tre höll ihop halva loppet. Lucian drog mest, men även vi andra var uppe ”i täten” ibland.

Halva, eller tre varv, passerade jag på 1:39. Snabbaste öppningen någonsin.

Så här kan jag inte fortsätta, får släppa de två och dra ner tempot lite.

Sagt och gjort.

När de e så få deltagare och fältet dras ut blir det att man långa perioder e alldeles ensam. Man hamnar i ett ”vacuum”, typ. Då gäller det att ha starkt psyke. Inte ge upp.

Slutet av fjärde varvet. Börjar få känningar framsida lår. Ser ingen framför eller bakom mig.

”E de någon idé att fortsätta? Springa klart detta varv och sedan



Lars-Åke fångad på bild av klubbkamraten Johan Lagerqvist

– Mellan 70-80, fick jag till svar.

Trodde han förstod att jag menade antalet på Maratonsträckan, föga att han menade totalt, inkl. halvmaraton och 7 km sträckorna.

Att klä sig rätt vid nollgradigt och blåst e ju inte så lätt. Tempen stiger kanske lite under dagen samt att man inte vill bli för varm under loppet. Underställströja, t-shirt samt klubbjackan blev mitt val.

Tanken var att ev. ta av mig jackan om det blev för varmt, således täckte jag för nummerlappen, som satt på t-shirten, med nämnda jacka.

– Behöver jag visa upp numret vid varje varvning?, undrade jag.

Fortsättning från sidan 9

bryta?" Sådana tankar för genom min skalle.

Stannar till vid vätska/varvning. Bestämmer mig för att fortsätta, så farligt e de ju inte.

En tjej jag passerar på vägen ut på mitt femte varv ropar till NN: "Det går jättebra, jag har redan sprungit tre varv. Gjort hälften"

Sådana entusiaster tar sig alltid i mål. Det kanske inte går så fort, men i mål kommer de.

Nu biter jag ihop och springer på.

Trettio passeras på 2:22h.

Vid sista varvningen frågar en tävlingsansvarig mig.

– Vad har du för nummer?

F-n, tänkte jag, nu kanske inte jag har sprungit fem varv enligt dem.

Jag öppnade upp jackan.

– 41, sade jag. E det något problem, jag har avverkat fem varv och har ett kvar?

– Stämmer det! Ville bara ha ett nummer att stämna av listan med.

Jag drog en suck av lättnad. Ett varv till. Skulle aldrig bryta ett lopp så här sent. Avverkat 35 km och har bara sju kvar. Lätt som en plätt.

Sista varvet tog 42 min. d.v.s. 6 min/km tempo.

De tre första gick på 32, 34 resp. 32 minuter, som jämförelse.

Precis vid målgång, allra sista steget, kom en viss Ackerot och passerade. Trodde han slog mig med en sek. men vi fick samma sluttid 3:30:56

Skulle man nu "dra av" 10-15 min. som folk sa så blir ju tiden extremt bra, så formen var ju mer än okej.

Benen kändes överansträngda, inte bra. Att sätta sig och köra de 11-12 milen hem var ingen tanke som tilltalade mig. Klas Ö förbarmade sig, han avstod sin ordinarie skjuts och erbjöd sig att köra min bil istället. Jag tog tacksamt emot erbjudandet. Han hade själv blivit trea på halvmaran, bra tid också, 1:23.

Allt som allt en lyckad "dagstur", kanske att man gör om detta, om det dock blir till Bovallstrand igen återstår att se.



Lena Linder 60 år



Lena Linder, som leder den snabbare av de två grupperna på måndagarna, fyllde 60 år den 28 januari, uppvaktades efter träningen den 26 februari av Gunnar Olsson och alla deltagarna. Gunnar har gjort följande intervju.

Lena Linder är en institution i klubben. För ett antal år sedan var hon i flera år vår bästa dam och sedan dess har hon hunnit med att vara ledare för torsdagspassen och numera ingår hon i tränargruppen och har måndag som sin ledardag. Dessutom har hon knådat många av oss på sin massagebänk och i flera år haft ansvaret för bandel sex i Sylvesterloppet.

Det finns några klara paralleller med vår andre intervjuperson Göran nämligen att hon inte skryter med sina bedrifter och att hennes prestationer kommer i skuggan av vår superveteran som på damsidan är Bibbi.

Lena är ny i åldersklassen och de av hennes planer och mål för 09 som jag lyckats locka ur henne är att dels att "gå" under 4 timmar på Stockholm maraton och sen av bara farten göra ett bra Lidingölopp.

Den gångna säsongen beskriver hon som bra med tanke på att hon legat på en låg träningsnivå men trots det kunnat inkassera KM på såväl 10km terräng som halvmarathon. Nu har hon ökat volymen för att kunna nå de uppsatta målen.

Av sina löparmeriter nämner hon särskilt Post-SM där hon tävlat 24 gånger och vunnit alla utom en. 03 låg hon tvåa i GP när alla trodde att säsongen var slut och någon sa:

- synd att du inte vann.

Som den tävlingsmänniska Lena är räknade hon ut att om hon bara kunde hitta en mara så skulle hon få tillräckligt med poäng. Alltså åkte hon till Luciamarathon i Bovallstrand som genomfördes i snöfall men segern i GP blev hennes så det var värt omaket.

01 fick hon maxpoäng i GP vilket bara hänt två gånger till om jag sett rätt nämligen Elisabeth 06 och Tommy B 05. Hon är också suverän ledare i damernas GP-marathontabell.

Lena var också en av de c:a 18 tappra och ende Solviking som häromåret räddade Kungsbackaloppets kontinuitet. Ingen ville ta hand om fortsättningen och det dröjde till december innan loppet kördes. Så nu är loppet fortfarande ett av världens äldsta som fortfarande arrangeras. Boston maraton är ytterligare ett.

-99 sprang hon det kuperade Källe maraton på den respektabla tiden 3,35 och även Göteborg maraton där jag tydligt minns dels att hon kommenterade att jag och Rolf Lindesfelt gick ut för hårt och dels att hon också följdriktigt seglade förbi oss på sista milen. De flesta av våra damer disponerar sina lopp mycket bättre än vi gubbar.

Lena och jag delar ytterligare ett antal löpupplevelser. Just nu minns jag en torsdagstur uppför Burmabacken där vi följdes åt steg för steg samt Tahultsrundan, min enda, i samband med träningshelgen 07 tror jag att det var.

Årsmötet

Onsdag den 4/2 genomfördes klubbens årsmöte under ledning av Eva Håkansson. Efter genomgång av 2008 års verksamhet valdes en ny styrelse. Juana hade tidigt meddelat att hon ville avgå och Sofia Johansson tog hennes plats som ledamot och Sofia Lindén valdes in som ny suppleant.



Före årsmötet bjöd klubben på förtäring. Helena Orsenmark i samtal med Hans Lundgren

Efter årsmötet presenterade Bibbi och Rune 2008 års Årets Solvikingar. Till alla närvarandes uppskattning blev det Helén Axelsson och Anders Öhgren. Kvällen avslutades med utdelning av KM-plaketter. Klubbmästare som inte var med vid prisutdelningen kan hämta plaketterna hos Kent.



Presidiet - sekreterare Stefan Litzén och mötesordförande Eva Håkansson.

Årets Solvikingar



Juryns motivering:

Helén har brutit gränsen inom föreningen genom att bli den första kvinnliga ordföranden. Med kvinnlig känsla och enormt engagemang har hon satt sin prägel på verksamheten både på insidan och snart på utsidan.

Men inte nog med det från att ha varit - och är - en bra medeldistansare har hon vidgat vyerna med fina resultat från milen till maraton.

Anders är en duktig löpare från 1000m till maraton. Man skulle kunna tro att han har en inbyggd GPS då han oftast springer enligt sin plan. Han ställer gärna upp för klubben, speciellt om han får vara först på cykel.

Han är en föregångare för jämställdheten inom klubben och jobbar mot att det är kvinnan som ska vara i köket, dessutom bjuder på 5-stjärniga hemmagjorda semlor.

Edinburgh Great Run International Cross Country.

Holyrood Park i centrala Edinburgh

Annika Kihlström skriver om ett kortlopp och en annorlunda laguppställning

I höstas kom det en fråga från Kjell Brell (alias Selander, reds. anm.) i SAIK. Eller ett konstaterande kanske: det skulle bli av en resa till Skottland och en tävling där. De skulle ha ihop ett helt Göteborgslag Damer, 6 kvinnor bosatta i Göteborg. Kjell kunde bara konstatera att skulle de få ihop de bättre i Göteborg så var de tvungna att gå in och fråga några Solvikingsdamer. Jag och Cecilia blev tillfrågade och själva kanske vi ställde oss frågan varför. Det skulle ju delta löpare som är på en helt annan nivå än vi. 19 minuter på 5km var kvalgränsen, men det visade sig att många nog gjorde den sträckan på betydligt bättre tid... Med tiden blev även Helena tillfrågad att följa med och hux flux var hon anmäld och resan bokad även för henne.

Okej, ”specialträningen” började. Det hann bli 4 stycken gräspass i Azaleadalen tillsammans med andra Göteborgslöpare i varierande åldrar och klubbtilhörigheter. Med risk för att glömma någon eller ta med en för mycket, men de klubbar som fanns representerade var: SOLVIKINGARNA, Kville, ÖIS, Lerum, Kongahälla, Mölndal, Ullevi och SAIK så klart.

Vi hade fått reda på att det var gräsunderlag och spikskor anbefalldes. Spännande då jag nu sprungit 3 pass med spikskor - tävlingen inkluderad! Okej, det blev några få intervaller med spikskor. Jag vågade ju inte träna för mycket heller med risk för att gå sönder - hellre hel och sämre tränad än sjuk eller skadad och fulltränad, hur nu det går ihop...

Så här efteråt kan jag ju se att mer sådan träning hade varit bra - lite intensiv och under längre period. Och den typen av träning var dessutom väldigt givande - bara det en anledning att träna så mer och oftare. Men nu var det lite ont om tid och för att inte ändra

för mycket för snabbt blev det som det blev.

Annars körde vi självklart på med klubbens träningar som vanligt, och ibland spände vi bågen och mätte oss med de andra lagmedlemmarna i höstens olika terrängserientävlingar. Också ett mycket trevligt initiativ av olika klubbar i Göteborg.



Julen förflöt (tror jag - jag sov mest hela tiden...) och till slut blev det torsdag åttonde januari och dagen för avresan till Glasgow. Jag vaknade torsdags morgon, efter en kallsvettig natt, med lite begynnande killningar i halsen. Typiskt om jag skulle bli sjuk nu - jag som tränat i spikskor som jag fått köpa begagnade för hundra spänn! Okej, jag var ju inte helt däckad, så jag övertalade mitt immunförsvar att mobilisera. Och det funkade - när lördagen kom kändes det som den eventuella infektionen hade runnit ut helt. Mirakel. Men åter till torsdagen. Alla Skottlandsresenärer samlades i (för) god tid på Sæve flygplats för att inta morgonkaffe och en plats i planet till Glasgow. Alla i det här fallet var 24 löpare och 4 ledare (som också förvisso springer då och då har jag sett). Vill ni ha alla lagmedlemmarnas namn

så rekommenderar jag att kolla resultatlistan - kanske den fortfarande ligger uppe på GFIF's hemsida eller vår egen.

Nåväl, fredag morgon vaknade jag och svalde och svalde för att känna hur det stod till med halsen. Kanske var det den lite starka indiska maten vi förtärt

på torsdag kväll som verkat för kroppen kändes nu mycket bättre.

En stund efter frukosten, där många av oss avstod från de mystiska korvarna, så skulle vi ta en liten lätt jogg till Kelvin Hall, deras Friidrottens Hus, för att ta lite gruppfoto i våra fina, sponsrade av Craft, tävlingskläder. Foton blev det (nästan alla mer eller mindre suddiga dock) och sedan några varv på banorna - snacka om doserade banor. Jag tyckte nog de kändes överdoserade! Sedan fortsatte vi med joggandet och kände efter inför lördagen.

Under fredagen hann vi också kika lite i Glasgow, käka, shoppa, kolla på en katedral...

Oj, jag höll ju på att glömma - resans andra höjdpunkt efter loppet tyckte jag var när vi hade sådant flax

att vi hittade bra spikskor, på rea dessutom. Det började med att vi kom på att vi nog borde köpa till lite spik och blev i den ena sportaffären rekommenderade till den andra. Där fanns inte bara spik utan ett 10-tal (!) spikskor, på rea som sagt. Helena, som fått ett par spikskor, som egentligen var för små, behövde ett par nya och jag som köpt mina, helt okej men något för stora, började också prova skor. Till slut hade vi bestämt oss – jag kom över ett par för 250 svenska pengar och Helena ett par för ytterligare en hundralapp. Rena fynden tyckte jag! Fast det var en ganska skrämmande syn med de nya, fräcka skorna och sina ditskruvade 12mm spik. Som ett värre tortyrredskap... och ändå sas det att det skulle gå att springa i dem... Jag gissar Christin gäspade och undrade lite när vi senare satt och fotograferade våra pjuks från alla möjliga vinklar.

Till slut var det kvällen, vi hade fått mat i magen och äntligen fick man gå och lägga sig så att det kunde bli lördag någon gång. Och lördag blev det, men först blev det ca 03.00 och våra grannar (ej göteborgare) kom hem och förde ett herrans liv i ca för länge. Vandrarhemmet hade den nackdelen att det var ganska lyhört. Annars var det ett helt vanligt, lite dragigare vandrarhem med helt okej frukost, skum dusch, fräscha, lite hårdare sängar och vackra trappracken.

Efter frukost blev det bussresa till Edinburgh. Regnet höll sig undan, men det hade börjat blåsa... eller storma kanske. Så kändes det i alla fall. Vi

hade lite snack i bussen. Vi skulle försöka ligga i rygg så mycket som möjligt så klart. Möjligen att täten också skulle ha lägre fart för ingen ville ligga framme och dra – bra för oss. Och sen att vi var ett lag nu: Göteborg, inga klubbar hit och dit. Inte så svårt faktiskt. Och sen var det bara att köra!

Vi hann tyvärr inte kolla så mycket på när juniorerna sprang för då värmdes vi upp, och det var inte så lätt. Att värma upp alltså. Det blåste rätt igenom alla kläder in i skinnet. Och kallare blev det när vi stod i startfällan. Vi värmdes upp på delar av banan, kände på backen som knappt gick att ta sig uppför utan spikskor då den var så lerhal. Och jag funderade på hur det skulle gå till att ta sig nerför den tuviga lilla grässlänten efter backen. Skulle 12mm spikar bara gräva sig ner där?

Rätt som det var blev det dags för starten. Som vanligt tyckte jag mig inte vara tillräckligt uppvärmd, men starten gick ändå, med vinden i ryggen. Det tog säkert hela 500 meter innan snabbisarna försvann i fjärran, men det var ju väntat. Så jag började med varierande framgång leta mer jämbördiga ”vindskydd” att springa bakom. Som sagt – banan: en rundbana bestående av två stycken kortare, flackare varv. De två sista varven la man på backen och sedan i mål. Nästan enbart gräs hela tiden, och tro det eller inte, men banan var inte, som förväntat, superlerig. En lite lerig håla och backen, sen var det skönt gräs resten. En bit in på sista varvet tröttnade mina ”vindskydd” och jag tänkte att nu är det ju ändå snart slut

– inget att vänta på bara att ösa det lilla jag hade kvar. I mål kändes det lite som ett antiklimax. Som att åka karusell – starten går, adrenalinet pumpar, och innan man vet ordet av så är det över... Kanske lite tröttare än efter ett karusellåk men ändå. Och vad skulle hända nu med all den roliga extra- och ”special”-träningen vi kört i Azaleadalen?

Nerjoggen bestod i påhejande av senior-herrarna. Makalöst vad det gick att springa snyggt, lätt och fort. Åtminstone var jag som åskådare både road och imponerad. Framför allt: tänk att kunna rulla så snyggt, smidigt och stabilt på samma gång i en sådan nerförsbacke, som en del av löparna gjorde – inga namn nämnda. Finns det inga trix man kan vidta för att nå dit eller är det bara att dundra nerför alla backar man springer uppför, öva alltså...?

Lördagsmiddagen frossade vi i oss på en Kina-buffé. Ingen gourmémiddag precis, men mätta blev vi. Innan vi gick hem och knöt oss tog vi vägen om en pub där lokala rockband spelade. Ett ganska tafatt försök från min sida att försöka festa till det. John Blund har mig som bästa vän tror jag...

I ottan, bäckmörkret och duggregnet söndag morgon gav sig somliga (EJ undertecknad, hon låg lat kvar i sängen, lite avis på dessa ambitiösa löpare) ut på en liten morgonjogg. Jag ser fortfarande fram emot att någon dag förstå mig på det härliga i morgonjogg...

Efter frukost tog vi åter tåget till flygplatsen, där vi sedvanligt försökte handla upp all vår växel på diverse mer eller mindre nödvändiga prylar, drycker och godis.

... en månad senare kan jag konstatera att det inte än blivit någon mer gräs- träning för min del. Men inspirationen som Skottlandsresan gav finns kvar och jag ser fram emot att få använda mina nya spikskor igen någon dag. Planen är att träna riktigt och bli lite bättre så att man bara måste bli tillfrågad om det blir någon ny resa och lagtävling till nästa år...



Året då jag inte blev svensk mästare, då heller eller 60 mil från VSM-guld

Av Gunnar Olsson

2008 var inget av mina bästa löparår, men å andra sidan, har jag verkligen haft ett sådant?

Några höjdpunkter blev det dock, närmare bestämt fyra. Nr 1 var Skövde 6-timmars där jag förbättrade mig för tredje året i följd och nådde min ålder kilometermässigt.

Nr 2 var Göteborg cross country där jag lyckades hantera den tuffa sträckningen bättre än ifjol så att jag sänkte tiden med 1.44. Ganska mycket på en mil, eller hur?

Tredje höjdpunkten jag vill berätta mer om, den som samtidigt blev en besvikelse och hur detta nu är möjligt.

Första helgen i maj hade jag, som jag berättat om tidigare, bestämt att åka hem till Sunne för att springa Sunne maraton samtidigt som VSM i terräng kördes i Växjö. Min ursäkt till arrangören Marnix Schyssler för att inte komma 07 var att det låg för nära GöteborgsVarvet, bara en vecka emellan. Nu var det två veckor och, följaktligen, omöjligt att "komma undan".

Och då undrar du vad VSM har med detta att göra? Berättigad fråga. Men saken är den att reglerna för VSM förändrats. Delvis till det sämre för nu kan tre 35-åringar vinna VSM på långa banan, knappast veteraner i mina ögon. Samtidigt har man infört en lagtävling för 60+, d v s korta banan och nu börjar det brännas.

Väl medveten om att vi hade en jättechans att ta hem guld i den äldre herrklassen jobbade jag hårt för att få ihop ett lag men det gick trögt. Två var ganska säkra deltagare, Rune Svensson och Kent Wågdaahl men

- Ernst Wiggen var skadad
- Tommy Lundmark på turné i Europa med husbilen
- Roger Antonson annorstädes engagerad
- Michael Wågström tyckte att 4000m är rena sprinterdistansen
- Göran Johansson var utomlands men skulle komma hem strax innan.

Lojal som han är lovade Wågström att fylla ut laget om Johansson inte var hugad och jag åkte till Värmland med förhoppningen att det skulle lösa sig. Tyvärr blev det något missförstånd så det blev bara Rune och Kent som åkte. De gjorde kanonlopp, Rune vann ju H70 igen, och motståndet var sådant att det hade räckt med en i min kapacitet för att SM:et skulle varit vårt. Och nu förstår ni kanske varför det var med blandade känslor jag summerade helgen trots att jag i Sunne gjorde ett av mina bästa lopp i "karriären".

Du kommer kanske (inte) ihåg att jag i inledningen nämnde fyra höjdpunkter men bara räknat upp tre. Den fjärde är högst osannolik. Jag hade redan lagt säsongen till handlingarna och inte fäst något avseende vid att terrängseriens avslutning var planerad

till 16/12 på Safjället. Fyra varv på den omvittnat tuffa 2.3 km banan.

Det hade nog inte blivit av men på ett lördagslångpass någon vecka innan hamnade vi där och Stefan van den Berg, som deltagit i alla deltävlingarna, påtalade evenemanget och både uppmanade och utmanade mig att ställa upp. Jag svarade med ett vankelmodigt kanske, medveten om den strapats deltagarna skulle ställas inför. Men ju mer jag tänkte på det desto mer övergick detta kanske till ett varför inte, och så småningom till, jag gör det. Det var anmälning på plats som gällde och gratis var det också. Stefan hade utifrån tidigare erfarenhet lagt sin "måltid" en bra bit över 50 min vilket jag tyckte lät mycket, så jag bestämde mig för att försöka nå 48. Fyra 12 minutersvarv på 2,3 km, lät vara kuperade, lät genomförbart.

Så där stod jag på startlinjen när tiden var inne som äldste deltagare och den enda i kortbyxor. Det kan ha varit någon grad plus men inte många. Första varvet gav 11.30, tjoho vad det går. Tre till på 12.10 så är jag hemma. Tyvärr så hänger man ju omedvetet på de bortflyende så det hade gått lite för fort och andra varvet hamnade på 12.10.

Trenden var illa varslande men det kändes ganska bra och jag fick gott stöd efter banan så efter 12.05 och 12.03 på de följande varven kom jag in på 47.48 och möttes av respekt från flera håll för en kämpainsats.

Lussekväll



Vilken mysig lussekväll det blev efter träningen. Vill tacka Frank, Kent, Sofia J, Helena O och Juana för den goda lussematen, glögg, gröt o skinka mm. Sen fick vi en skönsjungande Luciatåg med Sara Sundeman i spetsen med sina tärnor Anna A, Sofia, Elisabeth, Annika, Helena W, Juana och lille stjärngossen Klas Östbye. Tack för den fina julbuketten... uppskattningen värmdes verkligen.

Helén Axelsson

Mitt löparliv började..

så börjar Göran Johansson sin berättelse om sin löparkarriär.

Mitt "löparliv" började 1997. Det var samma vecka som Vasaloppet hade gått på söndagen. När vi satt och åt var det någon som kom och ställde frågan:

- Skall vi åka Vasaloppet nästa år gubbar?

Ja sa vi allihopa utan att veta vad vi gav oss in på. Detta var en torsdag och på måndagen veckan efter samlades vi i Skatås och började löpträna. Det var då jag ökade från motion till träning. På hösten gick vi med i Skidklubben och började träna med Erkki Kähärä och 1998 genomförde vi Vasaloppet.

1999 gick jag med i Solvikingarna för att kunna springa New York Maraton. Min första mara och det mest fantastiska Maraton jag sprungit. I tidningarna dagen efter stod att polisen uppskattade att 2 miljoner åskådare kantade gatorna.

En lustig episod inträffade när Sten T och jag var i Dublin 2003. På natten gick brandlarmet men jag vaknade inte. Sten var uppe och kollade att det var falskalarm. Han sa på morgonen att om det varit allvar hade han tagit plånboken och stuckit. Starten var konstig för när vi var på en tvärgata på väg dit så small startskottet.

Vi går till Chicago maraton 2004. Vi hade hyrt en bil som vi hämtade på flygplatsen. Säljaren påpekade flera gånger att detta är en väldigt liten bil men den var stor i alla fall tillräcklig för två undernärda marathonlöpare med minimal packning. Eftersom både Sten och jag är intresserade av bluesmusik så körde vi innan loppet ner till Memphis och satt på bluesklubbarna och lyssnade på underbar musik (BB-King). Vi besökte också Elvis hus Graceland där vi deltog i en guidad tur i Sun Studio, där Elvis spelade in sina första skivor. Färden gick vidare till St Louis och fler blues-klubbar Sedan körde vi tillbaka till Chicago och ännu mera blues. Kanske inte den bästa uppladdning inför ett maraton.

Under loppet höll vi på att gå in väggen båda två. Vi hade hört att banan är en av de mest lättsprungna i världen. Även på vårt hotell i Chicago gick brandlarmet på natten och denna gång var det jag som vaknade av oväsen i korridoren. När jag skulle kolla vad det

var så bankade någon på och skrek FIRE, FIRE. Jag väckte Sten och sa att det brinner. Sten tittade på mig och sa det är väl som i Dublin och vände på sig för att sova vidare. När jag försynt påpekade att det är brandrök i korridoren tog det två sekunder så stod han anständigt klädd och öppnade dörren och sa att nu sticker vi. Vi bodde på nionde våningen och det var kö nedför brandtrappan därför att många hade sina väskor och släpade nerför trappan.

Den maratonsträcka som jag är mest nöjd med att ha tagit mig igenom är Swiss Alpin Maraton i Davos 2006. Jag säger inte sprungit för jag var tvungen att gå i de värsta backarna.

Vi kan gå vidare till London Jag har sprungit i London två gånger 2002 och 2005. En gång blev jag "fälld" av en ung amerikanska som blev helt förtvivlad för att hon fällde mig. Det sista jag hörde innan jag slog i gatan var ett sus från publiken: "OH MY GOD".

När vi åkte tunnelbanan till hotellet tittade folk på mig som jag var hemvändande eftersläntare från andra världskriget. Sten och ja fick åka till apoteket och köpa plåster och till hotellet för att tejpa ihop skadan. Sjukvårdarna och funktionärerna hade koll på mig så de stoppade mig ett antal gånger och frågade: Are you alright Sir? Sedan hände inget mer än att de rengjorde såret men inget mer än så.

Mina planer för 2009 är: Barcelona maraton, Kungsbackaloppet, Göteborgs-Varvet, Lidingöloppet eller Jungfrau maraton och Veteran SM i maraton i Växjö i oktober.

Inför Barcelona löpträna jag fem dagar i veckan, torsdag och lördag med Solvikingarna. Måndag och torsdag förmiddag träna jag på gym (mage axlar och rygg).

Jag har inte varit allvarligt skadad någon gång hittills. Om styrketräningen gör att jag har klarat mig undan skador vet jag inte men jag upplever den träningen positivt.

Kosthållning.

Jag skulle vilja säga att jag äter allsidig "humanskost". Fisk minst 2 gånger per vecka och inga kosttillsätt.

Träningsformer som jag gärna utövar:

Långpass och backträning

En träningsform som jag gärna utesluter är korta intervaller.

Jag vill gärna påpeka att den "ordnade" träningen i Solvikingarna har gjort mig till en bättre löpare.



Fotot är från Göteborg Marathon 2005.
Fotograf: Stefan Lemurell

Göran Johansson, född -41 är en doldis i klubben delvis för att han inte byter om hos oss men också för att han själv ligger lågt och inte skyltar med sina bedrifter. Detta framgår klart av att han inte nämner några tider i sin egen artikel. Han befinner sig också i gott sällskap av oss farbröder i prestations-skuggan av vår superveteran Rune Svensson som ingen egentligen jämför sig med. Icke desto mindre gör han resultat som många yngre är eller borde vara avundsjuka på. Under -08 t ex 3.36 i Rom maraton, en tid som gav 5:e plats i H65 i svenska veteranstatistiken. Med wawa-kompensation motsvarar det 2.47.44. Min prognos är att han kommer att upprepa resultat på samma nivå även i år. I alla fall tyder hans träningsflit och -intensitet på det. Vi kör ibland lördags-långpasset tillsammans och därför har jag förstahandsinformation om läget.

Gunnar Olsson

Tjuvlyssnat av Stefan van den Berg

En lite överviktig man -45 sitter på tåget någonstans och läser tidningen medan hans son -4 springer fram och tillbaka i hela vagnen och leker superhjälte. Till slut får pappan nog.

Pappan (till sonen): Spring inte! Du kan få kondition!

Sonen (förskräckt): Vad är det ?!

Pappan: När man får svårt att andas och ont i kroppen..

Sonen slutar genast att springa.

28/3-09

SOLVIKINGARNA

V
Ä ...till årets fest

**ENDAST FÖR
MEDLEMMAR!**

L Vilket engagemang vi hade från våra medlemmar under 2008!
K Vi kunde genomföra debuten av Midnattsloppet med all den
O åran och även ytterligare ett fint Sylvesterarrangemang.
Detta tack vare att medlemmarna lagt sin fritid på ideellt
arbete som funktionär. Visst är det värt att fira?

Välkommen önskar styrelsen!

O

M

PASSA PÅ att anmäla er till en kväll med god mat,
dans och trevlig gemenskap.

N

Kvällen kommer även att kryddas med
någon form av underhållning.

A

Anmälan är bindande då
Solvikingarna bjuder på denna fest!



Anmäl er senast 16/3-09.

Festkommittén

Tid för samling är kl. 18.00 på
Restaurang Postiljonen
Kruthusgatan 17

Behöver klubben en ny logotype?

Ja, det är frågan som väcktes av styrelsen på medlemsmötet i höstas. Under diskussionen framkom synpunkter som att klubbmärket är gammalmodigt och att det inte symboliserar en löparklubb. Även en gammal missuppfattning ventilerades - den att solen på märket skulle dölja ett hakkors. Det finns inget sådant bakom solen utan där döljer sig en förkortning av klubbnamnet, bokstäverna SV i runskrift.

Enligt styrelsen har det kommit in två förslag till ny logotype vilka behandlades på styrelsemötet den 12 febr. Vi får tids nog veta styrelsens inställning och förslag.

På hemsidan har två medlemmar lämnat sina synpunkter på tanken att byta logotype.

Red.s uppfattning är att vårt märke är nuets länk till klubbens historia. På samma sätt som våra klubbfärger är det. Ingen publik vid tävlingarna skulle känna igen



en Solviking som var klädd i svart. Jag gissar att stora företag behåller sin kända logga oavsett vilka förändringar företaget än genomgår. Till exempel Broströms vars skorstens- emblem är likadant sedan femtiotalet då jag jobbade vid kajen och ibland på dess båtar.



Vad gagnar ett byte av logga? Knappast tillströmningen av nya medlemmar och inte heller vår ekonomi. Det bör finnas mycket goda skäl för att byta logga och det skall bli intressant att få se det två förslagen.

De bör läggas ut på hemsidan så att medlemmarna kan få se dem och bilda sig en uppfattning om dem inför kommande möte då de lär diskuteras.

Två medlemmar, Thomas Krantz, medlem sedan 1983, och Mats Perelius, sedan 1996, har gjort var sitt inlägg på hemsidan och redovisas även här.

Thomas Krantz:

Behåll klubbmärket - vår identitet!

Det har kommit upp en fråga om att ändra vårt klubbmärke eller logga som det kallas numera. Min uppfattning är att klubbmärket är starkt förknippat med namnet Solvikingarna och dess ursprungsideal. Därför vore det mycket olyckligt att byta ut detta fina klubbmärke. Det vore som att byta själ eller identitet och det vill vi väl inte eller är det dit vi vill komma genom denna förändring och tidigare ändring av ändamålsparagrafen i stadgarna? I dagens samhälle med ökat missbruk och kriminalitet finns det fortfarande ett stort behov av en motkraft som Solvikingarna och den kraften bör vi förstärka och utveckla istället för att tunna ut. Det finns gott om vanliga idrottsföreningar men ont om föreningar med hälsomål genom bra kost, mindre alkohol och mer miljömedvetenhet. Här borde vi i Solvikingarna profilera oss även i framtiden då har vi mervärden i förhållande till andra klubbar!

Mats Perelius:

Klubbmärke

Håller med Thomas helt och hållet men är inte främmande för att ex behålla grundemblemet och kanske renodla det eller fylla på det så att det ger en liten vink om att det är en löparklubb och inte sjöscouterna som står bakom symbolen. Har faktiskt visat upp vårt klubb emblem både på jobbet och stora arbetsplatser det är helt klart att är man inte en idrottsintresserad människa så förknippar folk det med helt andra saker än löpning och det är ju lite synd att inte den breda allmänheten inte bara genom ett ögonkast kan utropa -jaja-män det vet väl alla att det är Göteborgs största löparklubb, för det hade vi vunnit mycket på massmedialt och med tanke på att vi är med på många arrangemang i olika lopp, så blir ett bra varumärke ihåg kommet för det är ju ändå som att ett välkänt varumärke glömmer inte folk i första taget. Vi som är klubben blir ofta lite trångsynta och tänker inte på alla dessa människor som inte har kommit så långt i sin utveckling att det börjat löpträna för dom kan en värld av klubbmärken till höger och vänster bli väldigt intesägande och tappar man poäng redan där så ligger man efter i hela loppet, en framtidsklubb som vår ska följa med de positiva utvecklingsmöjligheter som finns idag jag vill ogärna stå kvar på stationen när tåget går.

GöteborgsVarvets baksida eller Vätskan i mål



Solvikingarna har i många år haft uppdraget att ansvara för vätskan i mål. Under åren 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 **Anna Berglund** på telefon 0702-042895 eller kontakta **Kent** i stugan. Vill du hjälpa till i diplommontern ringer du **Gunnar Olsson** på telefon 031-877924 eller kontakta honom på gunnar.olsson46@comhem.se

Red.



Solvikingar siktades i Luciamarathon 2008

Johan Lagerqvist deltog liksom Lars-Åke Johansson i Luciamaran i Bovallstrand

Väckarklockan ringde uppfordrande klockan sex en lördagmorgon i december. Kvällen innan hade jag tillbringat på en stimmig firmafest, utan att med ett ord nämna vad jag tänkte ta mig för den trettonde – nämligen delta i Luciamarathon i Bovallstrand.

Vanan trogen intog jag på morgonen en gröttfrukost, tog sedan bilen och for till Lisebergs station, där Linda Kjäll från FK Herkules och Klas Östbye från Solvikingarna väntade, båda oförsämrade morgonpigga. Linda kom, som ni kanske minns, på andra plats i GöteborgMarathon 2008 på tiden 3.38,30. Klas behöver knappast någon närmare presentation, men låt mig nämna att det var ett oväntat sms från kvällen innan som avgjorde hans deltagande. Därmed blev vi alltså tre istället för två under färden norrut.

Vid niotiden, en timme före start, rullade vi genom ett sömnt, öde kustsamhälle och nådde tävlingens epicentrum, Bovallstrands skola. Det framkom att maratondistansen lockat rekordartat många anmälda detta år, och med rekord avsågs i sammanhanget 47 personer. Halvmaran, som var Klas distans för dagen, drog uppskattningsvis tre gånger så många deltagare.

Anförda av tävlingens nestor, norskättade Ivar Fjelldbø, förflyttade vi oss en bit från skolgården ned till starten på det stora stråket genom samhället. Startskottet ljöd över nejden vid slaget 10.00. Patrik Gustavsson, Brittatorp, öppnade hårt och vann sedermera loppet på tiden 2.39,59. Till en början svarade Jan Swensson, Solvikingarna, men bröt senare.

Banan utgörs omväxlande av stenbelagda gator med vacker skärgårdsbebyggelse, strandpromenad, kajer med sjöbodar (där låg första vätskekontrollen), ängar och skog med upp till 30 meters höjdskillnad. Efter cirka 7 kilometer är man tillbaka vid skolan och den andra vätskekontrollen. Då återstår fem varv. Arrangörerna skötte med en minimal organisation det mesta man kunde önska sig som löpare, vilket förtjänar en eloge.

Under första varvet bildades snart en klunga, bestående av ett halvdussin löpare som sprang relativt fort, även om vi såg de två främsta försvinna i

fjärran. Efter ett tag kände jag mig manad att skruva upp tempot ytterligare för att se lite vad de andra gick för. I min iver att skapa en lucka begick jag det, så när, ödesdigra misstaget att inte tillräckligt noga följa skyltar och sprejade linjer, utan tog sikte mot en del av banan som vi redan avverkat – visade det sig. Det var mitt inne i bebyggelsen, i ett virrvarv av gator och gränder.

Jag anade efter tjugotalet meter att något var fel, väldigt fel, såg mig lätt villrådig om och blev varse att flertalet i klungan trots allt var mig hack i häl. Ett vagt bekant ansikte upplyste oss om att det här måste vara fel väg. Vi borde ha svängt vänster strax innan. Sagt och gjort, det blev en helomvändning. Jag tackade min lyckliga stjärna och mannen som ledde oss på rätt spår igen. ”Du behöver inte alls tacka! Du räddade mig på motsvarande sätt när vi sprang Skatås Genrep i höstas.” Udda var jämnt och jag insåg att med ett leende att det var Mats Zackrisson, Öckerö, som jag då, den gången Genrepet begav sig, stiftade bekantskap med. Vi följdes därefter åt loppet igenom. Jag tycker att sensmoralen, att det kan visa sig mycket välbetänkt att bry sig lite extra om sina medtävlare, bevisades en gång för alla!

Vädret stod oss bi, även det. Det var ett par minusgrader, nästan vindstilla, fläckvis ett skört lager snö samt solen i ögonen när vi varv efter varv nalkades Bottnafjorden. Underbart! Publik då? I det närmaste obefintlig. Det gav dock lite förnyad energi att strax före slaget tolv passera skolgården och, efter uppmaning från speakern, bli entusiastiskt påhejad av det dryga hundratalet halvmaratonlöparna som inväntade startögonblicket.

Lång senare, med cirka tre kilometer kvar och det halvtuffa skogspartiet inom synhåll, började mina krafter sina. Min följeslagare såg klart starkare ut, och jag medgav att han knappast hade något att frukta från min sida. Det visade sig totalt fel. När kanske tusen meter återstod och asfalt på nytt låg under fötterna, förnam jag att krafterna plötsligen började återvända. Det fanns trots allt spring i benen! Jag bestämde mig då för att inte ge loppet förlorat, som jag tvangs göra i Genrepet, mot samme man, och med 400 meter kvar

utvecklade det sig till en spurtstrid ända in i mål. Jag slog denna gång Öckerölöparen med en sekund, med tiden 3.00,36. Gött! för att uttrycka sig på ren göteborgska.

En strålende glad Linda Kjäll gjorde en stark insats och tog hem segern i damklassen på nya personbästatiden 3.32,47. Klas grejade halvmaran på 1.23,51 och Lars-Åke Johansson, tillika Solvikingarna, maran på 3.30,56.

Under resan till tävlingen cirkulerade i bilen ett lovande rykte om att vi vid målgång skulle bjudas på en sagolik risgrynsgröt. Det visade sig dessvärre vara bara ett rykte. Bortsett från denna minimala besvikelse skulle jag vilja summera Luciamarathon som en förträffligt arrangerad liten senvintertävling i en bedövande vacker miljö. Min förhoppning är att än fler Solvikingar står på startlinjen den 13 december 2009, med eller utan luciakronor.

Till sist vill jag framföra ett tack till Gunnar, som välvilligt lånade ut sitt Solviking-linne med kort varsel kvällen före. Det var en ära att få bära det under tävling.

Mer om IK Granit och Luciamarathon:
www.4idrottonline.se/default.aspx?id=220571



Lucian Anders Sandegård, Glans IS, 3:a i klass M35 på tiden 03.20,56

Vintercupen

Av Gunnar Olsson.

Många av oss gillar att tävla och genom detta initiativ av tränargruppen får vi chansen även under den tid då inga andra utomhustävlingar arrangeras. För de som inte satt sig in i begreppet kan jag berätta att det gäller entimmeslöpning, d v s att nå så långt som möjligt under en timma. Inte helt lättarrangerat och inte prestigefritt men ändå på något sätt opretentiöst.

Ifjol gick banan från starten på 8:an, in på tvåochenhälvan som följdes runt till 8:an igen där vi tog höger och runt igen. C:a 1700m. I år är starten vid "klockan" och utför ner mot och förbi stugan, höger mot stenen, höger igen 8:an "baklänges" men inte riktigt fram till tvåochenhälvan utan snett till höger innan på genvägen. Därefter höger när man kommer ut på tvåochenhälvan igen o s v. C:a 2400m. Svårighetsgrad ungefär lika som ifjol.

När det gått 46-47 min. och funktionärerna bedömer att man inte hinner ett långt varv till leds man in på ett kortare varv där alla kan höra slutsignalen, det kortaste varvet på gruset runt gräsmattan, c:a 300m, samma som ifjol.

På det långa varvet kollar funktionärerna antalet passeringar men på det korta är det meningen att du själv ska räkna dina varv, vilket verkar enkelt men inte alltid är så lätt. Om man bara gör några få gåor det kanske bra men uppåt 6, 7 och fler så blir det värre.

Mitt mål i entimmeslöpning är alltid 12km d v s 5 min/km som ett snitt över flera tävlingar. Ifjol nådde jag det inte första deltävlingen men kompenserade det i andra så att det totalt sett blev bra. Första deltävlingen i år 22/1 var det halt men jag behöll ändå samma mål och funderade på vad som kunde vara godkänt p g a svåra förutsättningar. 95% målpuppfyllelsegrad skulle ge 11400m, nej det var för ynkligt. 97% fick det bli d v s 11640. Jag hade de tunga dubbskorna i väskan och blev uppmuntrad av omtänksamma kamrater att använda dom men valde av fåfänga de tunna lätta och undersulornablanka tävlingsskorna.

Starten gick och vi halkade iväg nerför backen från stugan. Det var ganska dåligt fäste och då spänner man

sig men det gick ändå ganska bra. Jag var rädd att ha öppnat för hårt eftersom jag hela första varvet skuggade vår nye medlem Stefan Wallerius och Linda Bergholtz vilka båda är betydligt bättre löpare än jag. De ökade något men jag höll också ganska bra. På tredje varvet fick jag upp vittringen på Tommy L och tyckte att jag tog in på honom men avståndet minskade inte. Kanske kunde jag ta in på marschallslingan, men nej. Först på sista långa varvet kom jag ikapp men det tog fem korta varv innan jag kunde dra ifrån.

När slutsignalen gått och vi stannat började vi genast diskutera våra respektive antal varv. Lars Sjöland, som stod alldeles bakom, frågade. Åtta sa jag. Men så frågade Lotta H samma sak och sa att mer än sju kan du inte ha för det har jag och du har inte passerat mig här.

Säkert korrekt sa jag och meddelade Lars mitt misstag. Jag hade tänkt fråga Tommy L innan jag sa något eftersom vi legat så nära men till slut var han en bit ifrån. När jag träffade honom efteråt sa han fyra. Nehej du sa jag, fler måste det allt varit. Jag hann ju nästan ut på ett långt varv till och då är det rimligt att jag har gjort c:a 2 km på det korta. Sju varv plus några meter stämmer ganska bra och ger 11910m, d v s 99,25% av budget. Mycket nöjd. Och nu gäller det att plocka de saknade 90m vid nästa tillfälle 19/2.

Hur gick det då. Nja det kändes tungt under uppvärmningen men jag bedömde underlaget tjänligare än senast. Kanske var föret ändå lite tungt för jag kom bara 45m längre och missade 12000 strecket med 45. 11955 alltså. Så nu måste det bli 12135 nästa gång.

En kul grej hände senast. På de korta varven hade jag nya medlemmen Emma Lind före i spåret. Jag hade högre fart och kom ikapp. I samma ögonblick som jag skulle passera frågar hon mig:

- Gunnar, vet du vad den svenska grisen gjorde när han blev svintrött?

- Nej Emma, sa jag, det vet jag inte, och just nu försöker jag koncentrera mig på löpningen.

Obarmhärtigt nog svarade hon ändå.

- Han åkte till London och blev pig(g).

Jag måste erkänna att det tog mig några steg innan jag fattade galoppen, men det kanske kan vara mig förlåtet.

Emma och jag har under ömsesidig förtjusning utbytt ordvitsar under långpass tidigare och hon berättade för mig efteråt att hon sparat på denna i den händelse att vi skulle träffas under loppet. Om det var skälet till att jag kom ur rytmen och missade mitt mål vet jag inte men i så fall bjuder jag på det.

Härligt Emma!



Emma Lind, vår nye ordvitsare.

Gunnar bryr sig ...

Det kom en hälsning:

"Hej Gunnar.

Hoppas allt är bra med dig. Som du kanske märkt så har varken jag eller Mattias varit med på träningarna på ett tag. Det beror på att jag i höstas fick denguefeber efter vår resa till Indien och sen var rätt dåligt ett tag. Jag mår nu bra igen och har kommit igång med träningen igen. Dessutom har Mattias bytt jobb och pendlar nu till Falkenberg varje dag, så för hans del blir det svårt att hinna med några träningar med er. Hans jobbyte har gjort att vi funderar på att flytta tillbaka till Halland igen under året. Jag kan jobba från vårt kontor i Halmstad så det är skönt att det går att lösa. Så allt detta gör att vi tyvärr inte kommer att vara med i klubben det här året, vem vet om vi beslutar oss för att bo kvar ett tag till så kommer vi gärna med igen!

Lycka till med all träning och vi ses säkerligen på något lopp eller uppe i Skatässkogarna!

Mvh, Karin, Mattias hälsar"

VSM 09

Gunnar Olsson informerar

Så här ser programmet ut:

25 april	VSM terräng, Hammarby IF/Stockholm
9 maj	VSM halvmarathon, Vännäs SK/Vännäs, Umeåtrakten
21-23 aug	Stora VSM, Rånäs 4H/ Norrtälje
17 okt	VSM Marathon, Växjö LK/Växjö

Vi brukar ju ha störst representation på terräng-SM och det tycker jag att vi ska försöka ha även i år, fast det är längre bort än vi är vana vid och därmed kräver minst två dagar. Klubben ordnar med gemensam anmälan och vi har bokat 12 platser tillsammans med SAIK på Zinkens damms vandrarhem och resa i deras (SAIK) buss. Tidsplan skickas till de som blir aktuella.

De som är intresserade kan testa formen på terräng DM, dock bara har distansen 4000m. Herrar D35-55 springer 8000m i SM. De flesta av oss föredrar längre distanser men jag tror att många skulle tycka att det vore kul att prova.

I lagtävlingen herrar långa banan har vi nu serien 1-2-3-2-5-10 sedan 03. Jag

har haft goda förhoppningar att vi skulle kunnat upprepa segern men vi har haft svårt att få bästa laget och ifjol ändrades reglerna för lagtävlingen. Tidigare krävdes en 40+ och en 50+ i laget men nu kan tre 35-åringar vinna. Detta missgynnar ju oss och är en fördel för de elitsatsande klubbarna t ex Hässelby som kan komma med tidigare elitsatsande som fortsatt träna.

Min uppfattning, och många andras som jag diskuterat med, är att denna regel är helt förkastlig om man vill stimulera veteransatsning men uppenbarligen uppstod ingen opinion efter fjolårets tävling för att ändra så det löper vidare. Vi får i år tre nya mycket duktiga manliga veteraner nämligen Anders Ö, Andreas M och Klas Ö, så med de gamla reglerna och bra representation i de äldre klasserna hade vi blivit giftiga.

En god sak med det nya systemet är att det nu finns en lagtävling även på korta banan alltså H60+ och som jag nämnt i andra sammanhang lät vi det guldets ifjol gå oss ur händerna genom att inte ha fullt lag. Rune S och Kent W gjorde ju kanonlopp och nästan vem som helst hade fyllt ut till ett guldlag, ni förstår kanske vem jag tänker på. Det ska inte behöva hända i år.

D v s att vi inte har fullt lag. Torgny K är ny i H60, Tommy L och Roger A är nya i H70.

Damerna gjorde ifjol vad herrarna inte måttat på några år nämligen att ta lagguld D35-D75 genom Jaana, Ingela B och Sofia L. Naturligtvis ska vi försöka upprepa den bedriften och även om ingen skulle tro det så har Annika i år veteranstatus och hon blir naturligtvis vårt ankare om hon vill. Det gäller dock att två till av våra tävlingsglada damer är pigga på att åka med vilket de senaste åren krävt en viss påtryckning vilken jag gärna står för.

Om det funnits en lagtävling i D60+ skulle vi sopa rent om vi kunde skicka Lena L, och Barbro som är nya i D60 och Bibbi som är ny i D65.

De andra arrangemangen kommer förmodligen inte att locka lika många men jag vet att den förre norrlänningen Tommy Lundmark, som är ny i H70, har planer på Vännäs. Dessutom tror jag att några åker till Växjö, en berättar på annan plats i detta nummer om sina planer och en annan finns redan på plats. Vi kan kalla honom Thony för det är så han heter.

Nu lägger jag av!

Inte för gott och inte med löpningen utan efter 28 år på mitt hittillsvarande jobb på Papyrus Sverige. Beslutet har successivt vuxit fram på stora förändringar och nya krav på den roll jag spelat yrkesmässigt och även påverkats av att jag omkring mig ser många som lider av att känna sig fångna i en arbetssituation där de vantrivs. Och inte är det lätt att bryta upp och förändra heller så som situationen är just nu. Så många får finna sig i att kämpa på.

090331 blir min sista arbetsdag och därefter vet jag inte riktigt vad jag ska ta mig till, men något ska jag väl kunna hitta på. Sitta hemma och häcka hade jag i a f inte tänkt och inte heller ta något heltidsjobb men jag hoppas på en jämn ström av bra betalda påhugg som inte kräver särskilt mycket ansträngning. Dock inte hantverk, det har jag ingen fallenhet för och det lär jag ändå få försöka ägna mig

en del åt därhemma. Hålla färgen, kanske man kan säga, d v s måla. Huset ska målas om var sjätte år och det är ett sådant i år. Tur att det bara är två (ytter)-väggar. Om det skulle dyka upp något riktigt intressant är jag inte heller rädd för att jobba det tror jag att flera av er känner till.

Visst skulle jag kunna ägna ännu mer tid åt klubbarbete men jag är nöjd med den nuvarande nivån och då känns det vettigare att försöka hitta andra områden. Lära mig italienska har jag tänkt i många år så det står högt på listan. Dottern och den tilltänkte mågen kan redan och våra vandringsresor har i flera år gått till Italien.

Att ha mobiltelefonen påslagen kanske kan vara en bra idé. Jag har hittills sagt att jag inte behövt sådana moderna påfund eftersom jag endera varit

- på jobbet
- hemma

- i eller omkring klubbstugan och följaktligen lätt att hitta. Dessutom kollar jag mail ofta så den som vill nå fram ska hitta mig även i fortsättningen.
gunnar.olsson46@comhem.se



Varvetveteraner



De fyra som sprungit alla GöteborgsVarven: Frank Brodin, Dennis Forssmark, Tommy Strauss och Thomas Krantz.

Många Solvikingar har under åren deltagit i GöteborgsVarvet men endast fyra har sprungit alla 29 varven – fyrklövern ovan. Vi var många från klubben som var med på första Varvet då det startade från Heden med mål på Nya Ullevi. Vi var inte färre andra året då vi startade på Södra Vägen i höjd med Heden och återigen mål på

Nya Ullevi. Året därpå, 1982, förlades start och mål till Slottsskogsvallen. Dennis är den yngste av kvartetten - han var fjugo år då han sprang första Varvet. De övriga var redan då veteraner eller näst intill. Tommy kommer på grund av knäskada att gå Varvet - de övriga kommer att springa. Thomas var med de Solvikingar som

deltog i Barcelona Marathon. Thomas skriver på hemsidan att han klarade loppet på 3.46. Inte dåligt.

Red. önskar kvartetten lycka till på Varvet och särskilt välkomna till Vätskan i mål.

Ny bas för vätskan i mål på GöteborgsVarvet



Anna Berglund efterträder i år Bengt Andersson, som ansvarig för vätskan i mål på Varvet. Anna var medlem i klubben 1980-1997/98. Hon har en diger meritlista inom klubben och varit funktionär på alla våra tävlingar förutom vid vätskan i mål på Varvet. Hon var med och arrangerade familjefest och kanotutflykt och var med en grupp som en gång i veckan satt i stugan och handarbetade och ordnade Loppis i exercishuset med insamlade föremål. Ersättare i styrelsen under kort tid. Hon startade tisdagsfikat och bjöd på hembakade bullar. Hon tyckte det var trist att de som tränat duschade och gick hem. Hon blev 1990 tillsammans med dåvarande medlemmen Peter Ingemarsson Årets Solviking och har medverkat som skribent i Solvikingen.

Med sin bakgrund inom klubben vet hon vad hon gett sig in i med nya uppdraget. Det är ett heldagsjobb under tävlingen - från bittida på morgonen då hon skall se till att allt material är på plats och att sportdrycken blir blandad till rätt konsistens och till sena kvällen då området skall renstädas. Före tävlingen deltar hon i olika sammankomster med andra ansvariga inom Varvet. Hon

kommer att basa över väldigt många funktionärer, som behövs för att ge alla törstiga löpare välförtjänt dricka.

Red. önskar henne lycka till och ser fram emot att tillsammans med henne och alla de andra tappra funktionärerna ge löparna vad de förtjänar.





Helén Axelsson redogör för ett av våra största och mycket betydelsefulla åtaganden och hälsar er välkomna som funktionärer

2008

Solvikingarna blev tillfrågade att i samarbete med Utby IK arrangera Göteborgs första Midnattslopp. Loppet har funnits i Stockholm sedan 1982 och marknadsförs som en löparfest med start kl. 22.00. Som tidigare har skrivits blev loppet en succé för både löpare och arrangör med 7 500 löpare premiäråret! Mycket arbete lades ned av båda klubbarna där Solvikingarna ansvarade för banan. Vi hade en otrolig uppslutning av medlemmar 164 st, som dess utom rekryterade 68 icke medlemmar som funktionärer utmed banan.

Att det även blev ett gott ekonomiskt resultat kan tillskrivas denna stora och generösa ideella insats av klubbens medlemmar. Förutom att vi har fyllt på vårt finansiella konto har vi även fyllt på vårt kompetenskonto som arrangör och även skapat bra relationer med kommunens olika myndigheter såsom polisen och trafikkontoret.

2009- 08-22

Löparfesten fortsätter även detta år! Upplägget blir som under 2008 att Solvikingarna tillsammans med Utby IK ansvarar för arrangemanget. Vi kommer att även i år ansvara för banan med följande team.

Banchef	Sten Thunberg
Bitr banchef	Stefan Litzén

Kontaktperson styrgrupp
Bandelsansvariga

Helén Axelsson
Lotta Hallenberg
Anders Björkqvist
Magnus Andersson
Håkan Palmqvist
Michael Wågström
Kenneth Olsson
Stefan van den Berg
Karin Ohrankämnen

Vätskeansvariga

Vi behöver även i år dig som medlem för att kunna klara av arrangemanget. För att kunna locka dig och samtidigt premiera dig som ställer upp har vi (styrelsen) även i år beslutat om att de medlemmar som rekryterar in minst två funktionärer (som inte är medlemmar) deltar i en utlottning. Du kan vara den som har möjlighet att vinna hela konceptet med att få springa i Midnattsloppet i Stockholm den 15/8 med resa och logi inkluderat! Förra året slapp vi att lotta ut priserna, ALLA som hade rekryterat in flera funktionärer fick möjlighet att följa med. Vi lottar alltså ut ett flertal starter.

Anteckna redan nu i din agenda den 22/8 FUNKTIONÄR . Du kommer framöver att kunna anmäla dig via vår hemsida samt via anslag i klubbstugan. Har du några funderingar kan du kontakta mig via runnerhelen@passagen.se

Solvikingarna, namn och lite statistik

Stefan van den Berg, expert på att skapa anagram har gjort en unik studie utifrån klubbnamnet.

När föreningen nu har nästan 500 medlemmar tyckte jag att det vore intressant att kolla om det egentligen finns några riktiga Solvikingar. En undersökning på hemsidan för Statistiska Centralbyrån SCB, gav att bland de personer som var folkbokförda i Sverige, fanns 312 med efternamnet Viking och det fanns 756 kvinnor och 84 män med förnamnet Sol. Tyvärr finns det ingen med den rätta kombinationen, närmast kommer en kvinna i Stockholmsområdet med efternamnet Viking, som har förnamnet Soli. När det gäller förnamn är det 4 kvinnor och 3394 män med förnamnet Viking, ingen av dessa är någon av de 35 med efternamnet Sol. Närmast är väl den Viking med efternamnet Sohlberg. Sen finns också 30 personer med efternamnet Solvik. Det finns en Ingela med detta efternamn. Dessutom har 49 kvinnor förnamnet Solvi, tyvärr ingen av de 159 som har efternamnet King.

Andra löpningsrelaterade efternamn är exempelvis Löpare (44 bärare), Springer (73 bärare) och Kuta (4 bärare). Dock har ingen av dessa det kvinnliga förnamnet Mara som 321 personer delar, eller det manliga Milen med 9.

De fyra män som har namnet Inge Backe lär förmodligen tillhöra kategorin slätlöpare. Rätt kul är efternamnet Marathon Sjöberg, vilket bärs av två personer. En koll på Lantmäteriet visar att på deras kartor finns 165 objekt

benämnda Solvik, dessutom finns 30 Solviken. Ytterligare exempel är Solviksskogen och Solviksängen. Närmaste Solvik ligger på Styrso samt vid Mjörn utanför Alingsås. Dessutom finns Solvik Camping utanför Kungshamn. Det kanske kan det bli en plats för ett träningsläger i framtiden. Som en fotnot kan nämnas att det numera avsomnade Arvika Marathons bana tangerade ett Solvik. Fastighetsaktiebolaget Solvikingen har sitt säte i Växjö. Ett bryggeri på Island heter Sol-Viking.



Begravd fenan sent - Stefans namn på anagrammiska

Vårtävlingarna 2009

Av Stefan Litzén

Ett säkert vårtecken i Skatås är Solvikingarnas Vårtävlingar. En tävling vars historia började redan på 1920 talet. Då fanns det en koppling till Kungsbackaloppet, som är Sveriges äldsta löpartävling som fortfarande genomförs. Vårtävlingarna gick då veckorna innan Kungsbacka som en förberedelse. Sedan många år tillbaka är det Solvikingarna som arrangerar tävlingarna och de är nu fristående från andra lopp. Tanken med tävlingarna är att de skall vara en naturlig inledning på tävlingssäsongen efter de senaste månadernas vinterträning.

I år genomförs tävlingarna den 21 och 28 mars. Vid första tillfället tävlas det ett varv på Grusåttan eller på en 3,1 km lång vändpunktsbana för ungdomar upp till 15 år. Veckan därpå är det två eller fyra varv (16/32 km) som står på programmet.

Ibland när jag pratar om löpararrangemang med kamrater och kollegor som inte tävlar i löpning så är inställningen ”hur svårt kan det vara, en klocka och lite sportdryck så är det klart”.

Visst, så svårt kanske det inte är. Men för att göra ett bra arrangemang av en ändå ganska enkel tävling som ett varv på åttan krävs det ca 35 funktionärer för att hantera allt från anmälan till drickautdelning.

Så om ni inte planerar att delta i tävlingen tar jag tack-samt emot er som funktionärer. Anmäl er på hemsidan, på lista i klubbstugan eller ring Kent.

Finns det någon eller några som är intresserade att prova på hur det är att vara tävlingsledare? I så fall är Vårtävlingarna en bra tävling att börja med. Kontakta mig för mer information och möjlighet att vara med och hålla ihop arrangemanget.

Söker man i vår resultatdatabas får man fram följande fakta om 8 km loppet under åren 1998-2007. Totalt har 1334 löpare tagit sig i mål och snabbast dessa år var Joel Bodén, Hälle IF, 2007 och Midde Hamrin, Hässelby SK, 1999. De sprang på 24:09 respektive 28:01. Flest segrar har Tobias Lundvall, SAIK, med tre raka vinster 1999-2001.

Mattias Carlsson som är officiell banmätare i Göteborg har kontrollmätt åttan och den är 7777 meter, lätt att komma ihåg.

Starttider: 21 mars - 3,1 km kl. 10.30 och 8 km kl. 11.00.
23 mars - 32 km kl. 10.00 och 16 km kl. 11.00.

Några Vårtävlingsbilder från tidigare årgångar

Fotograf: Stefan Litzén



Organisk lavin

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

Organisk lavin blir ännu ett av resultaten, om man kastar om bokstäverna i Solvikingarna. När man tar bokstäverna i ett ord, en mening eller ett namn och bildar ett nytt ord eller mening, kallas det ett anagram. Här följer i alla fall ytterligare några anagram bildade av några av de manliga Solvikingarnas namn. Se om du själv är med, eller om du kan luska ut något av namnen som ligger bakom. I alla fall så ser ni lösningarna om ni vänder upp och ner på sidan.

- †. Resten bands nog
2. Rasslande snor
3. En klar dissonans
4. Gladare kvinnor
5. Hans sinne kontor
6. Slapp reglerna
7. Oralsex nischen
8. Handen tvekar
9. Beigt medelstark
10. Bajns ingens rosor
11. Broms lever
12. Böjning borrar
13. Om bruna bröst
14. Bad fin knorr
15. Pliktar socialt
16. Bror stal scen
17. Fann du helg
18. Mellan ruscher
19. Andras visioner
20. Exkludera handeln
21. Klöser smart
22. Hetsa lejon
23. Hetsas mot baren
24. Slarv lossnade
25. Men drink frossas
26. Fin far skrek fort
27. Segern redan
28. Tjafsa oss honung
29. Ha presenten
30. Hann sno adress
31. Snor hos Satan
32. Ingen hingst snos
33. Snor bronset ja
34. Ironi stoj hans chans
35. Hej ni kossorna
36. Jo hon sminkas
37. Oj hans lossnar
38. Jo mossans hans hot
39. Jeansens harmoni nog
40. Tjo namn hos oss
41. Slamrat själv
42. Kamrern skadad
43. Kjolarna ledsna
44. Skornas fall
45. Skolor snart
46. Amiral drunknat
47. Rebell ej kirurg
48. Slak vrist
49. Rum säckpipa
50. Hel dag bara kjol
51. Ge panel trender
52. Ledsnar motsatsen
53. Cirkla Jorden
54. Liknar ej din

55. Leds till offren
56. Redlös lunchtimma
57. Född dansar vilt
58. Musen onsdagarnas
59. Flamman bergfast
60. Rena milen
61. Denna mil
62. Smeka lejon
63. Sillranson
64. Anor inlandsis
65. Som sann usling
66. En kass million
67. Sniken terror
68. Finner bred bok trygg
69. Min man tynar
70. Unna oss olja
71. Profetens Oslo
72. Cell sonar
73. Snor lossnade
74. Oredan lossnas
75. Ingrep reklam
76. Benet sopor
77. Merit spricka
78. Missa hemort
79. Dryper inte
80. Charles kröning

80. Röcklingar, Hans
79. Rydin, Peter
78. Reims, Thomas
77. Reims, Patrick
76. Peterson, Bo
75. Palmgren, Erik
74. Olsson, Andreas
73. Olsson, Anders
72. Olsen, Carl
71. Olofsson, Peter
70. Olsson, Jan
69. Nyman, Martin
68. Nyberg, Bengt-Fredrik
67. Noren, Kristian
66. Nilsson, Mikael
65. Nilsson, Magnus
64. Nilsson, Adrian
63. Nilsson, Lars
62. Melke, Jonas
61. Melin, Dan
60. Melin, Arne
59. Malmberg, Staffan
58. Magnusson, Andreas
57. Löfstrand, David
56. Lundström, Michael
55. Lindesfjell, Rolf

- †. Andersson, Bengt
2. Andersson, Lars
3. Andersson, Niklas
4. Angervik, Roland
5. Antonsson, Henrik
6. Appelgren, Lars
7. Axelsson, Henrik
8. Avander, Kenneth
9. Bergstedt, Mikael
10. Birgersson, Jonas
11. Blom, Sverre
12. Borning, Björn
13. Bostrom, Urban
14. Brodin, Frank
15. Castillo, Patrik
16. Carlsson, Bert
17. Denmhag, Ulf
18. Ehrnell, Marcus
19. Einarsson, Arvid
20. Eklundh, Alexander
21. Ekström, Lars
22. Eltes, Johan
23. Eisebrant, Thomas
24. Evaldsson, Lars
25. Forssmark, Dennis
26. Frank, Kristoffer
27. Green, Anders
28. Gustafsson, Johan
29. Hansen, Peter
30. Hansson, Anders
31. Hansson, Astor
32. Henningsson, Stig
33. Jansson, Robert
34. Johansson, Christian
35. Johansson, Erik
36. Johansson, Kim
37. Johansson, Lars
38. Johansson, Thomas
39. Johannesson, Ingemar
40. Jonsson, Thomas
41. Järval, Mats
42. Kadmark, Anders
43. Kallander, Jonas
44. Karlsson, Alf
45. Karlsson, Tor
46. Kravland, Martin
47. Kullberg, Jerrie
48. Kvist, Lars
49. Käppi, Marcus
50. Lagerdahl, Jakob
51. Landegren, Peter
52. Leander, Matts
53. Lejon, Rickard
54. Lind, Jan-Erik

Och vinnaren är....

Av Stefan van den Berg

Nu när 2008 är över och alla galor har genomförts och alla priser delats ut, tycker jag det är dags för även Solvikingarna sammanfattar fjolåret. Jag har därför gjort en liten lista med personer och händelser, som kanske är värda att bevara till eftervärlden. Fast egentligen är alla i orange värda minst ett pris, men här kommer i alla fall mitt personliga urval.

Årets debut =	Alla som såg till att det första Midnattsloppet i Göteborg blev en sån framgång.
Årets prestation =	Göran Sanders förnämliga 2.31.55 på Berlin marathon.
Årets förnämsta i terräng =	Annika Kihlström vinner Karolinerjoggen.
Årets störste i terrängen =	Den 14-taggar älgdjur som Anders Öhgren mötte på en träningsrunda söder om Trindemossen i Änggårdsbergen.
Årets wava-tid =	Rune Svensson vars resultat på Göteborgsvarvet motsvarar 1.05.53.
Årets gubbracer =	Gunnar Olsson deltar i DM på 100 m och går i mål på 16.81.
Årets batteridrivna kanin =	Barbro Nilsson som under ett dygn sprang 181,843 km på löparbanan under Bislett i Oslo utan knappt att stanna.
Årets rundbanelöpning =	Solvikingarna som sprang runt på Circus Maximum i Rom.
Årets oväntade besök =	Annika Kihlström och Jonas Carlson dyker upp på Rom-resenärernas hotell.
Årets räkning =	De ungdomar som under Midnattsloppet i Stockholm, satt och räknade alla löpare som snubblade ikull över farthindret i backen upp mot Mosebacke.
Årets karta =	Stefan Litzéns och Sten Thunbergs detaljerade karta över funktionärsinsatserna längs banan på Midnattsloppet i Göteborg.
Årets överraskning =	Charlotte Ardfors vinner KM i terräng 10 km
Årets bäst i klassen =	Elisabeth Miller vann som enda startande, Navåsterrängen i klassen K22.
Årets sämsta mål =	Lunch på Rasta Nyköpingsbro på väg upp till Stockholms Midnattslopp.
Årets flyt =	Plastankorna i Hans Jochens femkampstävling.
Årets tävlingsledning =	Mats Boström och Mattias Karlsson debuterar i Skatås Genrep.
Årets mest besvärliga att springa ifrån =	Geten som förföljde Vasastafettslöparna på deras morgonjogg.
Årets löpning till Sunne =	Jan Krantz och Lennart Bengtsson från Hålanda på 4 dar.
Årets löpning i Sunne =	Gunnar Olssons marathontid 3.34.03
Årets hetaste =	Joakim Röstlund blir nia i elitklassen i Falkenbergs Stadslopp på 37.01 i 30 graders tryckande värme.
Årets promenerare =	Cecilia Lindström, som förutom att hon var eftergångare i Sylvesterloppet, även genomförde 5550 meter i Terrängserien 2 i Tuve på 23.06 i sina promenadskor, eftersom hon råkat lämna löparskorna hemma.
Årets mandomsprov =	Jonas Carlsson vinner KM i mosslopning. Ingen kvinna ställde upp.
Årets födsel =	Erik Tholén och Anneli Thunberg fick sin Olof.
Årets svit =	Roger Antonsson springer ännu ett Lidingölopp, nummer 44 i ordningen.
Årets värsta =	Stefan Lindvall springer 67 mil på sju dagar i Aten.
Årets lag =	Andraplatsen i Vasastafettens mixedklass för Solvikingarnas förstalag.
Årets trio =	Ingela Berrum, Jaana Jobe och Sofia Löytynoja tar lagguld i Terräng-SM i klass K35-K75
Årets duo =	Daniel Sols och Klas Östbye vinst på långa banan i Ladonia Mountain Trophy
Årets par =	Ingela Berrum & Joachim Persson.
Årets pensionär =	Göran Johansson är femma i Sverige i klass M65 med sina 3.35.02 på Rom Marathon.
Årets puls =	Tommy Bäckström leder ett tisdagsspass som avslutas med kortintervaller i 3 dm djup snö.
Årets bästa tid =	Lena Larsson kommer för nära chipavläsaren vid mållinjen i Kungsbackaloppet när hon fotskadad brutit loppet och därmed får en sluttid nästan i elitklass.
Årets stöttepelare =	Kent Johansson
Årets ungtupp =	Olle Dahlberg, född -87, kom på plats 113 i Lidingöloppet på 2.03.15.
Årets modigaste =	De Solvikingar som deltog i bestigningen av tornet i hoppbacken i Hindås.
Årets andranamn =	Lena Doris Larsson
Årets shoppingrunda =	Bengt-Åke Andersson leder lördagsspasset rätt igenom köpcentret Allum i Partille
Årets shoppingfynd =	Helén Axelsson och Bibbi Lind som hittade tyg i solvikingfärger på Ikea, som sen Bibbi sydde nya gardiner av till klubbstugan.
Årets hövding =	Helén Axelsson
Årets raggare =	Lars Lundsjö som ordnade 8 extra funktionärer till Midnattsloppet.
Årets utvik =	Anders Björkqvist och Jakob Sellberg på helsida i Runners World.
Årets landslagslöpare =	Stefan Lindvall sprang VM på 100 km i svenska laget.
Årets fyra =	Anders Hansson springer 4 maror på 4 veckor i 4 olika stater i USA.
Årets åtta =	Cecilia Lindströms placering i Lidingöloppet på mycket bra 2.12.10
Årets dubbel-åtta =	Helena Wallins två varv på Åttan, när hon vann Vårtävling 2 på 1.01.56

Fortsättning från sidan 25

Årets TV-personlighet =	Hans Jochens med pappfiguren Peter Forsberg i Scandinavium.
Årets raka =	Bibbi Lind fixar sitt tionde raka åldersrekord i Lidingöloppet.
Årets rehab =	Berzani Anter som har gått från ryggopererad till en klippa i tränargruppen.
Årets flitigaste =	Klas Östbye med hela 39 tävlingar.
Årets vits =	Emma Lind: – Vad blir man om man skåpsuper? – Man blir hemlighetsfull!
Årets nykomling =	Johan Lagerqvist som blev distriktmästare i Göteborg Marathon
Årets Stockholmsbesök =	Martin Lidström som sprang dit och tillbaka till Göteborg.
Årets värvning =	Karin Johansson kommer på plats 23 i Lidingöloppet på 2.19.43
Årets guld =	Rune Svensson segrar i M70 i terräng-SM
Årets halvmara =	Anders Sundholm gör 1.10.47 i Kungsbackaloppet
Årets mest lovande =	Helena Wallin
Årets fråga =	Vilket är Kents midjemått? På tipspromenaden under träningshelgen i Skatås.
Årets städgumma =	Helén Axelsson som orkestrerade stugans uppfräschning.
Årets glömde skorna igen =	Robert Bergman
Årets påhejare =	Annika Kihlström
Årets insats =	Frank Brodin tar bort den uppstickande sten som fanns 200 meter väster om stugan. Nu kommer ingen att snubbla på den igen.
Årets segrare =	Patrik Johansson, som i Kroppkakslunken på Öland, fixade sin första seger i ett lopp.
Årets inlägg i gästboken =	Mats Perélius
Årets framsteg =	Marcus Morin som sprang Lidingöloppet på 2.12.23
Årets bjudning =	Anders Öhgren bjöd på semlor i stugan, vilket kanske gjorde att han utsågs till Årets Solviking.
Årets målgång =	Jaana Jobe springer i mål på 3.10.45, på en röd matta och i konfetti- och serpentinregn medan musiken spelar högt, i Frankfurt Marathon.
Årets entimmaslöpning =	En missnöjd Tommy Bäckström springer in på 1.00.00 på Lidingös 15 km.
Årets tvåtimmarlöpning =	Pia Eriksson 2.00.00 på Göteborgsvarvet.
Årets tretimmarlöpning =	Jonas Carlson som farthållare (med flagga på ryggen) i tretimmarsgruppen på Stockholm Marathon.
Årets treminuterslöpning =	Jonas Carlson 3.00.0 på KM 1000 meter.
Årets pådrivare =	Tränargruppen som inte skyr något väder eller underlag, och får alla att prestera vid alla tillfällen.

Planer 09

Gunnar Olsson redovisar sin närmaste löparframtid

Eftersom mitt upprop till medlemmarna om att presentera sina planer i tidningen klingat ohört så skall i alla fall jag presentera mina. Kanske inte särskilt upphetsande men samma som de senaste åren och fler än ett för att kanske kunna uppnå något

- hålla mig skadefri
- fler poäng i GP än förra årets 1025
- bättre WAWA-tider i alla KM
- en bra mara

Dessutom finns naturligtvis förhoppningar om GöteborgsVarvet och Lidingöloppet men de får ligga utanför listan.

Tidigare körde jag med basgänget på torsdagar och snabba långpasset men på senaste åren har jag övergått till 5.30-gruppen på torsdagar och lördagslångpasset. Jag alternerar mellan måndagar och tisdagar som tredje pass. Har fortfarande en from/fåfång förhoppning om att kunna hänga med långpasset på söndagar men de gånger jag provat det senaste året har varit besvikelser och jag har tappat efter c:a en timme, mest på backarna. Detta har medfört att min veckodos sjunkit från 5 till 4 mil med ett riktigt hårt, pass måndag eller tisdag, mot tidigare tre hårda pass.

Med tanke på detta har min prestationsnivå ändå hållit sig på en anständig nivå och jag klarade under året tre av ovanstående mål. Undantaget var KM där jag på 1000m fick 90.7 mot 08 – 90,3, 5 km 93.4 – 89, 10 km 88.3 –

86.6, halvmara 79.3 – 79.8 och maraton 84,3 – 87.9. 10000 avstod jag både i år och ifjol. Således 4 bättre 2 sämre, godkänt om man inte är alltför kritisk men ändå inte full måluppfyllelse. Sen hör det till saken att GP-poängen avgörs av vilka som ställer upp. Om inte Rune sprungit så bra i Göteborgsvarvet och Göran Sander gjort sin kanontid på maraton hade det blivit ett antal poäng till.



Gunnar ger sig oförskräckt ut i Ugglemossen

Resultatbörser

Bislett 24 timmar 6 dec 2008

1 Sharon Gayter
North York Moors AC 219,178 km
2 Barbro Nilsson 181,843 km

Tucson Marathon USA

1 Michael Mahurin USA 2.38.38
28 Anders Hansson 3.01.55

Luciamarathon 13 dec

1 Patrik Gustavsson
Brittatorp TK 2.39.59

M 35

1 Johan Lagerqvist 3.00.36
4 Lars-Åke Johansson 3.30.56

Halvmarathon

1 Joakim Engström
Kongahälla AIK 1.18.58
3 Klas Östbye 1.23.51

Dallas Marathon USA 14 dec

1 Henry Serem 2.27.07
239 Anders Hansson 3.29.51

Rock n Roll Marathon USA

1 Meschack Kirwa USA 2.14.36
79 Anders Hansson 3.02.51

Atlanta Marathon USA 27 dec

1 Justin Leach USA 2.39.52
18 Anders Hansson 3.03.34

Great Edinburgh Cross Country Run 10 jan 2009

K 5,6 km

1 Linet Masai Kenya 19.02
45 Annika Kihlström 22.24
55 Helena Wallin 23.29
58 Cecilia Lindström 23.39

Århus Danmark 11 jan

12 timmar
1 Stefan Lindvall 125,416 km

Barcelona Marathon 1 mars

1 Oohnstone Chebii Kemboi
Kenya 2.13.59

317 Martin Lidström 2.57.30
495 Tommy Bäckström 3.00.45
331 Lars Lundsjo 3.01.42
1301 Anders Björkqvist 3.16.45
1530 Lars-Åke Johansson 3.19.28
1849 Bo Freyschuss 3.23.57
2077 Torsten Olsson 3.27.03
2148 Helén Axelsson 3.27.24
2685 Peter Landegren 3.31.14
2812 Göran Johansson 3.34.47
4118 Thomas Krantz 3.46.39
6820 Anna Adriansson 4.21.27
7427 Bengt-Inge Larsson 4.36.27

Marcialonga, Italien, 25 jan

70 km skidor
1. Jerry Ahrlin, Sverige 2:56:52
2208 Mattias Karlsson 4:43:54

Moorea Marathon, Tahiti, 7 feb

1. Patrick Tambwe,
Sydafrika 2:26:02
20. Stéphane Verdier 3:29:24

Varvettränarna

Solvikingarna är i full gång med de organiserade Varvettränarna i Skatås. Lördagen den 14 februari var det dags för årets andra långpass. Det sista före tävlingen är den 14 mars.

Varvettränarna är ett samarbete mellan Varvet och Solvikingarna och det är tio - femton Solvikingar som förtjänstfullt ansvarar för träningspassen i Skatås. Några sköter marktjänsten med att fixa banderoller och vätska och flertalet deltar som löparvärdar, skulle man kunna kalla dem. Heder åt gänget!



Rolf Wallin pausar i samtal med en publik.



Löparvärdarna i väntan på att klockan skall bli Start.



Lars-Göran Dahl tillhör marktjänstgruppen. Här är han tillsammans med Frank Brodin, som håller i andra ändan av banderollen.

Redaktörens funderingar

Jag var med när Stefan Lindvall avslutade sin 48-timmars löpning på löpband på Mässan. Han uppnådde 291,3 km och blev därmed svensk och nordisk mästare i den disciplinen. Stefan såg nästan oberörd ut när han steg av löpbandet och tog emot folkets jubel. Tävlingen ingick som en del i Wellnessmässan om kost, motion, hälsa och välbefinnande.

I en monter mitt emot den där Stefan sprang på löpbandet stod en annan ultradistansare – Kari Martens – som avverkat 23 Ironman-lopp och senast tio Triathlon under tio dagar. Det fick mig att fundera över vår prestationsförmåga – någon gång måste vi nå maximum i allt vad vi gör.

När jag sprang min första 100km-are i maj 1978 i Köpenhamn fanns det ytterligare kanske fyra i Sverige som sprang den distansen. Bland andra Göte Ivarsson, Tibro, som alltså är en välsedd gäst på vårt Sylvesterlopp och GöteborgsMarathon, dåvarande klubbkamraten Gösta Hallberg och en kille från Skåne, Örjan Ohlsson. Jag möttes inte så sällan av den kommentaren att så långt kan man väl inte springa och jag blev intervjuad i SpringTime och andra tidningar. Efterhand tillkom fler löpare och det arrangerades tävlingar i Sverige – bland annat i Lund. Numer dräller det av mycket spännande ultralopp i olika varianter som 6, 12, 24 och 48 timmarslopp förutom många andra kombinerade tävlingar som triathlon och

lopp som kalla äventyrslopp och kan bestå av många olika mycket ansträngande moment i krävande miljöer.

Solvikingarna har den glädjen att ha flera duktiga ultralöpare och att allt fler i klubben vill pröva på de långa löpardistanserna och andra krävande utmaningar, som jag inte vet alla namnen på. Det finns ingen hejd på tävlingsformerna och det är onekligen mycket

lockande och spännande. Frågan är, som jag började med, var går gränserna för vår förmåga? Finns det risker för förslitningsskador eller förhåller det sig så att ju mer vi håller på med fysiska aktiviteter desto starkare och motståndskraftigare blir vi.



Stefan Lindvall gratuleras med blommor av Gunnar Olsson.

Solvikingarnas samarbetspartners



TAGENE BYGG- & INDUSTRISTÄLLNING AB
031-50 03 60

