

Solvikingen

Nr 1, 2010, årg. 48



Klubbstugan i vinterskrud och före ombyggnaden. Till hösten kommer den att vara förlängd med ca sju meter till höger i bild.

Skokväll 13 april
Mer information på sid. 16.



Förklaringen - sidan 24

Solvikingarna
är vaccinerade mot doping. Vår
antidopingpolicy kan du läsa om på
sid. 27.

Berlin-Gibraltarl
eller 73 maror på 70 dagar. Martin
Lidström skriver om sin otroliga
bedrift på sid. 19-20.

Mötesfrossa

Klubben hade inte mindre än fyra
tillställningar dec-jan; lusse, extra
årsmöte, medlemsmöte och årsmöte.
Referat på sidorna 16, 13 och 15.

KM 5 km terräng 15 april



Vårtävlingarna

13 mars - Vårtävling 8 km
20 mars - Vårtävling 16/32 km
behöver funktionärer. Anmäl dig
på hemsidan. Stefan Litzén, som
nu är tävlingsledare, vill gärna,
som han skriver: lämna vidare
stafettpinnen till någon eller
några som vill ta över och föra in
lite nya idéer till tävlingarna. Sid.
23.

Ordförandens rader

Solvikingarna har börjat 2010 med en flygande fart vilket i sig är en bra egenskap för en löparklubb. Vi har redan haft ett medlemsmöte där vi fick möjlighet att presentera klubbens dopingpolicy, diskutera upplägg av träningsprogram och hur viktigt det är att engagera sig som funktionär på våra arrangemang. Mer om detta kan du läsa om längre fram i tidningen.

Årets årsmöte var välbesökt av nästan 50 medlemmar, rekord? För styrelsen kändes detta extra trevligt att fler medlemmar intresserar och engagerar sig för det arbete som styrelsen och arbetsgrupperna har utfört under 2009. Nytt för i år var att respektive samordnare för arbetsgrupperna presenterade dess aktiviteter under 2009 och tankar för 2010. Det blev uppskattat från flertalet medlemmar.

För dig som har en resultatnriktad träning är det dags att planera in årets tävlingar. Visst är det kul att läsa RW (Runner's World) tävlingskalender. Alla dessa roliga tävlingar som finns i vårt avlångs land. Det vore kul om vi medlemmar kunde tipsa varandra om annorlunda tävlingar t ex lagtävlingar, par-tävlingar o s v. Det är väldigt stimulerande att få pröva på nya utmaningar.

I år går veteran-SM i terränglöpning i Borås, arrangör IK Ymer, 24-25 april. Då det avgörs nästan på hemmaplan kanske Solvikingarna kan få ihop några lag för både herrar och damer. Kontakta gärna Gunnar Olsson för mer information. Övriga medlemmar kan stödja våra löpare som hejarklack!

Träningspassen är nästan fullbokade med löpare som fortfarande föredrar löparskor istället för skidor i denna rekordvinter. Det finns ett positivt bekymmer för våra tränare med att hantera stora grupper av löpare. Det är oerhört viktigt att vi hörsammar upplägget från tränarna, för att de ska kunna hantera träningspassen rent säkerhetsmässigt. Just nu har vi elva tränare som delar på fem olika träningstillfällen med uppdelning i ytterligare träningsgrupper. Tränargruppen har omorganiserats, vilket du kan läsa mer om inne i tidningen, för att förtydliga olika roller och för att skapa mer stimulans till att få ta del av det totala träningsupplägget.

Styrelsen och projektgruppen för stugutbyggnaden har haft det första upphandlingsmötet med Flodéns Byggnads AB. Vi räknar med 18 veckors byggtid med start i vecka 13 (slutet av mars). Vi kommer att hyra andra stugor för omklädningsmöjligheter en del av denna tid. Fortlöpande information kommer främst via vår hemsida framöver.

Med andra ord har vi ett spännande år till mötes!

Din ordförande, *Helén*



Solvikingen

Ansvarig utgivare: Gunnar Olsson
Redaktör: Kurt Karlsson
Blåmusslegatan 6
426 79 Västra Frölunda
Telefon: 031-29 43 38
E-post: kurten@telia.com
Tryck: Combi-Tryck HB
Utgivningsbevisnr: 28 527

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: Thor Wahlberg

Dammgrens väg 18
433 70 Sävedalen. Tel. 031-268443
thor.wahlberg@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

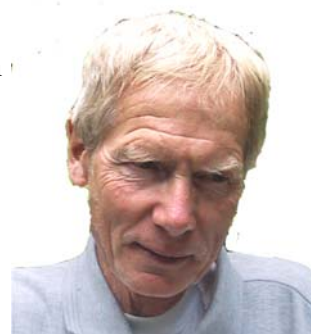
Kroklyckan 1
433 69 Sävedalen. Tel: 031-266284
sten.thunberg@comhem.se

Resultatarkivarie: Kent Johansson

Solvikingen

återkommer med nästa nummer i början av juni. Material till tidningen skall vara inlämnat senast söndagen den 25 maj antingen till Kent i stugan eller till kurten@telia.com

**Väldigt
välkomna.**





Grattis
på
födelse-
dagen!

70 år	21 mars	Bert Carlsson
65 år	24 april	Bosse Holm
60 år	10 mars	Lars Appelgren
	11 mars	Ingemar Henriksson
	28 april	Rolf Wallin
55 år	5 mars	Seppo Suomalainen
	25 april	Ann-Marie Persson
	13 juni	Lotta (Ann-Charlotte) Wilkens
	29 juni	Viveka Feder
50 år	26 mars	Katja Leibe-Bergstedt
	14 april	Agneta Felix
	19 april	Helén Axelsson
	25 maj	Conny Persson
	8 juni	Linda Bergholz
45 år	12 mars	Anders Björkqvist
	13 mars	Elisabeth Sundeman
	25 mars	Ingemar Svensson
	24 maj	Urban Andersson
	27 maj	Stig Henningsson
40 år	16 mars	Lars-Åke Johansson
	26 mars	Per Westerlund
	20 maj	Stefan Litzén
	14 juni	Ola Sjöholm
	28 juni	Malin Lemurell
35 år	18 mars	Susanne Johansson
	21 mars	Henrik Ekström
	23 april	Mikael Persson
	12 maj	Nikitas Sidiropoulos
30 år	17 mars	Robin Molnar
	11 april	Charlotte Ardfors
	14 april	Simon Lönnblom
	9 maj	Linda Rönnblom
	22 maj	Linda Mökander
	29 maj	Daniel Sols
25 år	25 juni	Joel Berge



Gunnar
grunnar:

Ska du köra
Vasaloppet?

Köp en valla som har
bäst före datum på
tävlingdagen.



Anette Andersson, Anna Ericsson, Christer Ljungberg, Emma Sundberg, Erik Lember, Erik Sjödin, Gunilla Sjöström, Harald Vedin-Sjöström, Torbjörn Gelotte, Håkan Bråvi, Johannes Sjöström, Johannes Öhlin, Kerstin Larsson, Lars Ryberg, Li Edqvist, Linda Petersson, Lotta Gillén, Lotta Mattsson, Magnus Carlberg, Marcus Hammarström, Maria Karlsson, Martin Widegren, Mats Andersson, Pauline Mattsson, Rolf Mattsson, Siw Andersson, Sofia Gillén, Teija Ström, Tomas Cullin, Ulla-Carin Färnhage och Ulrika Sörensen.

Medlemsinfo

Du som betalat medlemsavgiften skall med tidningen få ett medlemskort och om du (ännu) inte betalat ska du få ett inbetalningskort. Vill du kolla om du har betalat, använd denna länk: <http://www.solvikingarna.se/Solv/Form/FilterGrid.aspx?ButtonId=5>

Om du har betalt men saknas i listan så hör av dig så undersöker vi varför du saknas.

Observera att alla medlemmar förväntas ställa upp minst **två** gånger 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 friidrottsförbunds arrangemang, t ex GöteborgsVarvet.

Du vet väl att du kan lägga in en bild i medlemsregistret? Gör det för att underlätta identifiering.

Nya medlemmar

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

Utträdde

Thony Edelborg, har flyttat till Växjö, Jonas Thorin, Annika Pettersson, Miguel Alcazar, Maria Cristina Valdieviso Brierly, Rolf Svensson, Per Holmqvist och Helena Wallin som flyttar Stockholm.

Medlemsantal

Vid presstopp 521 inklusive familjemedlemmar.

Tidiga betalare

Som vanligt belönar vi gamla medlemmar som betalat medlemsavgift före 31/12. Följande personer får en trisslott med tidningen:

Kenneth Ohlson, Anders Holmqvist, Gustav Cruce, Barbro Nilsson, Jörgen Feltenby, Anders Sundholm, Alexander Wyblad, Lars Andersson, Marcus Morin och Sofia Andersson.





Träna med oss

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

Måndag 17:30-18:30 Nybörjargrupp: Fokus på löpskolning, teknik, varvat med smidighet, styrka, Löpning av varierande slag ex intervaller, backträning. Vissa måndagar gemensam träning med fortsättningsgruppen.

Måndag 17:30-18:30 Fortsättningsgruppen: Fokus på lite tuffare träning med intervaller och backträning, styrka och spänst samt löpskolning.

Tisdag 18:00-19:30 Tävlingsgruppen:

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

Tisdag 18:00-19:30 Tävling snabbare:

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

Vissa tisdagar gemensam träning med tävlingsgruppen.

Torsdag: 18:00-19:30. Snabbdistans 60-75 min. Vi delar upp oss i 5-6 olika grupper Efter ambition och löpförmåga.

Från > 4:00min/km-4:30min/km-5:00 min/km-5:30min/km-6:00min/km.

Lördag 10:00-12:00 2 timmar LSD (lång sakta distans) i lugnare tempo, ca 6:30 min/km.

Vissa **Lördagar** har vi också 90 min LSD. Kontrollera i Gästboken på hemsidan.

Söndag 10:00-12:00 LSD i två timmar i cirka 5.20 - det blir ca 22 km

Söndag 09:00-12:00 LSD (lång sakta distans) i tre timmar i cirka 5.20 tempo, det blir ungefär 33 kilometer. För dig som funderar på maraton. Ej varje söndag. Kontrollera i Gästboken på hemsidan (om du men ingen annan är på plats: spring 50 min och följ sedan med 2-timmarsgruppen)

Bilder på alla våra tränare finns på hemsidan.

Icke medlemmar är välkomna att prova på, bara att dyka upp. I stugan finns möjlighet till dusch och bastu.

Efter **Måndags- och Torsdagsträningen** serveras mackor, dricka och kaffe (10:-). För mer information, ta kontakt med vårt kansli eller kom upp till vår stuga en träningskväll.



KM 2010

5 km terräng	15 april
Långdistans bana	6 maj
Medeldistans bana	17 juni
Moss-KM	28 juli
Back-KM	4 augusti
10 km terräng	16 sept.

Som synes går alla tävlingar på torsdagar (utan backe och mosse som går på onsdagar).

KM-gruppen

Klenod



När jag letade efter en lämpligt T-shirt att ha som pyjamas fann jag den här från första Stockholm Marathon 1979. Jag tror att jag använde den en gång. Efter första tvätten krymte den till babystorlek. **Red.**

Inlånad Sylvesterfunktionär

Kenneth Högberg, icke medlem men vandringskompis och tidigare mycket duktig löpare som deltog som flaggvakt i Conny Perssons bandel 4 på Sylvesterloppet, har lämnat följande kommentar:

"Mycket trevligt! Sylvesterloppet - en utomordentligt bra aktivitet för att avrunda det gångna året.. Pigga och glada funktionärer som gjorde allt för att uppmuntra löparna... Tur att jag var väl påpälsad denna dag. Det blir ju kyligt att stå stilla under lång tid.

Slutomdöme: Du har trevliga klubbkamrater. Synd att min löpperiod är över...

Gunnar O

Kenneth förekommer på Internet under rubriken:

"Swedish men's all-time best 3000m steeplechase:

928.58.6h Kenneth Högberg, Mölndals AIK, Västerås 740914." **Reds.anm**

Bibbi på skidor i Marcialonga

70 km den 31 januari 2010

Vi reser med IK Stern tillsammans med andra entusiastiska skidåkare med buss, ca 24 timmar, för att komma till Italiens nordöstra del, Dolomiterna. Ett bergsmassiv med spetsiga höga berg och snö. Dalgångar där snön var sparsam men med porlande fjällbäckar och konstnärliga isstatyer. Mäktigt! Lite paradoxalt är dock att vi har mer snö i Göteborg. Och lite frågande var vi nog hur det skulle bli med de 70 km skidåkning med så lite snö!

Starten är i Moena och där bodde vi i centrum så vi lätt kunde gå till starten som låg ca 10 min från hotellet.

När starten närmade sig förstod vi att konstgjord snö fraktades till spåren av lastbilar. Snön lades ut på vägarna i byn dagen och natten innan starten. Och sannolikt gjordes det på samma sätt i de andra byarna.

De första 18 km går svagt uppför med undantag från vissa branta knixar. I Canazei vänder loppet och går tillbaka på andra sidan fjällbäcken. Då är det svagt utför men det finns även kortare och längre uppförsbackar fram till 3 km från mål. Då är det uppför - serpentväg 2km och 200 m höjdskillnad -



fram till mål i byn Cavalese. Att de manliga elitåkarna kan staka uppför denna backe är otroligt imponerande!

Vi passerar genom elva byar där människorna står med sina bjällror och hejar. Det verkar som alla är engagerade, gamla som unga. På vätskestationerna serveras sportdryck, sockrat te, apelsiner, choklad, kex och i slutet finns någon macka och kaffe.

Alla utom en person från oss som var med i bussen från IK Stern kunde genomföra tävlingen och vi var nöjda att ha klarat av det - alla utifrån sina

förutsättningar och mål. Resan var mycket välorganiserad och vi lärde känna många härliga människor.

För vår del kommer vi säkert att återvända till denna enormt mäktiga natur. Varför inte med löparskor -

25 km löpsträcka den 5 september 2010?!

Bibbi och Jan-Erik.

Även vår klubbkamrat Anders H Johansson deltog i loppet. Bibbi blev åtta i gruppen 60-69 år på tiden 6.06. Jan-Erik fick tiden 5.42 och Anders 6.11.

Aktiv Träning - ny löpartidning!

Sedan januari 2009 finns en ny tränings-tidning i Sverige. Aktiv Träning svenske redaktör, Richard Kingstad, fd. redaktör på svenska Runner's World, presenterar tidningen så här:



www.aktivtraning.se

– Intresset för motion, träning och hälsa i allmänhet ökar kraftigt för närvarande. Antalet motionslöpare, motionscyklister och andra som utövar individuella träningsformer har ökat explosivt. Se bara på ett lopp som Göteborgs Varvet som räknar med nytt deltagarrekord i år igen. Responsen från våra läsare har också varit mycket positiv. Och även om tidningens målgrupp främst är män som vill komma i bättre form, få ut mer av den tid de lägger på träning och rent allmänt vill leva hälsosammare, så har även kvinnor ett stort utbyte av innehållet.

– Försäljningen av utrustning och träningskläder sätter också nya rekord. Därför lägger tidningen stor vikt vid utrustning och har bl.a. en stor avdelning där all ny idrottsutrustning recenseras. Bland annat testas nya löparskor flera gånger om året. – Tidningens kostavdelning har också blivit mycket uppskattad. Många

idrottare efterfrågar nämligen lättlagad och god mat som dessutom är nyttig och ger mycket energi.

Aktiv Träning kommer ut 12 gånger per år och utges av Bonnier Publications. Tidningen finns även i Danmark och Norge.



Richard sprang Varvet 2009 på tiden 1.20.43 och kom på plats 175.

Bovallstrand- Favorit i repris!

Lars Åke Johansson, återkommande medarbetare i tidningen, om en infriad förhoppning.

Ännu ett löparår skall till att avslutas. Sedan länge hade jag haft tankar på att upprepa förra årets succé och avsluta säsongen i Bohuslänska Bovallstrand med LuciaMaraton. Skillnaderna från fjol var bl.a gemensam start för alla, senare start och fler varv, de två sistnämnda gäller Maraton. En annan nyhet var tidtagning med hjälp av Chip, därmed kunde man se varvtiderna.

Vädermässigt påminde det mesta om fjolårets lopp, någon minusgrad och uppehåll. Avverkade alltså åter de elva milen upp till B-vallstrands skola och den därpå följande efteranmälningsproceduren.

Varje varv mätte 5275 meter, och skulle således springas åtta ggr. Även två varv, kvartsmara, eller fyra för halvmara, kunde väljas. På kvarts hade vi Robert Bergman, på halvan representerades vi av Klas Östbye, med den äran, han vann hela racet på 1:26h!

Förutom mej i M35 så hade vi två i M40 och Sven-Eric Fredricsson i M70, som kutade åtta varv. Ytterligare medlemmar var anmälda, men kom av olika anledningar inte till start.

Att jag över huvudtaget åkte upp, med tanke på min bedrövlige insats i Istanbul, var just det, att det måste gå bättre denna gång. Istanbul såg jag som ett olycksfall i arbetet.

Målet i B-strand satte jag till under 3:30h, tiden jag hade förra året. Banan var långa delar samma som 2008, (då sprang vi sex varv), men kanske något mer kuperad.

Första (1KM), väldigt knixig, in ibland bostäderna, många smala tvära svängar, sedan första korta backarna, bort mot småbåtshamnen (2KM), över saltstänkta klippor, längs strandpromenaden och sedan upp bland husen igen (3KM), åter mot havet längs en större bilväg och upp i skogen (4KM), där man sprang på typ elljusspår sedan via ett gärde och ut på rakan (5KM), upp mot varvning/mål.

De två första rundorna sprang jag strax bakom Robert B. Sedan var ju han klar.

Halvan gick på 1:38h. Klas Ö stod vid varvningen och tog kort. (Klas var ju också färdig).

- Får se om jag springer klart, sa jag?

- Klart du gör, svarade han självsäkert!

Det kändes lite segt och passertiden var ju inte lysande. Jag tänkte som så; - Två varv till, sen tar jag ett nytt beslut!

Segheten släppte, så upplevde jag det. När sex varv var avverkade så fanns det inga tankar på att bryta.

Benen pinnade på, och målet nåddes på precis under 3:27h. Över en halvtimme bättre än Istanbul, "I'm back!"

Andra halvan på ca. 1:48h således.

Vann gjorde f.d Solvikingen Tomas Rennemo, som sprang i kortbenta tights, på 2:53h. Han varvade mej på mitt sjätte varv.

Efteråt satt Klas o jag och fikade. Han hade mottagit sitt pris som segrare på Halvmaran. Vi satt och väntade på de olika Maratonsegrarnas prisutdelning + att Klas skulle ha Sven-Eric med sig i bilen också.

Sven-Eric, som vann sin klass, gick i mål på 5:02h. Attans synd, han siktade på under fem timmar.

Själv blev jag positivt överraskad när jag blev uppropad som segrare i M35.

"Kors i taket, undrens tid e inte förbi".

Bara för att stilla min egen nyfikenhet så fråga jag arrangören:

- Var jag den ende deltagaren i min klass?

- Nej, den andra har inte kommit in än!

Det var tydligen bara tre anmälda i M35, varav två kom till start.

Totalt var vi 45 st som gjorde Maran, ifjol 30 st. En ökning med 50%.

För både Sven-Eric och mej blev detta våran 25:e Marathon, **Hipp Hipp, Hurra va vi e bra!**

I år behövde jag ingen privatchaufför som körde mej hem, som Klas fick göra ifjol. Två år i rad har jag nu avslutat säsongen på ovannämnda sätt. Redan nu kan jag nästan lova att jag kommer att göra det i år igen. En tradition e född!

Häng på **DU** oxtså!!



De tre klassegrarna - Lars-Åke, Klas och Sven-Eric.

Juana möter Ann-Marie!

Att bestämma träff med Ann-Marie är lättare sagt än gjort! Hon är en mycket upptagen kvinna! Vi hittade till slut en lucka i kalendern!

Vi bestämmer oss för att träffas på Kafé Vanilj inne i stan, men där var överfullt med folk så det blev till att hitta ett annat café! Trots att Ann-Marie tycks känna till alla caféer som finns i stan fick vi vandrat runt ett tag i vinterkylan innan vi till slut hamnade på Kafé Bagatelle där det inte var för mycket folk.

Ann-Marie är född och uppvuxen på landet utanför Olofström som ligger i Blekinge, där växte hon upp tillsammans med fyra syskon. Hon är yngst i syskonskaran och anser själv att hon blev bortskämd av så väl föräldrar som syskon, vilket är svårt att märka av idag! Ann-Marie flyttade hemifrån redan vid 18-19 års ålder. Första flytten blev till Malmö men där trivdes hon aldrig! Hon har alltid tyckt om naturen så hon blev nyfiken på fjällen, och drog till Härjedalen! Här trivdes hon riktigt bra! Arbetade i norrland i över tio år! De vänner hon träffade där håller hon fortfarande kontakten med! Var även i norska fjällen en kort period!

Även om norrland var underbart så ville hon söka sig lite söder ut igen, Göteborg nästa! Nervöst men spännande att flytta till en stor stad där man inte känner någon! Hon får jobb på olika restauranger, men vet inte om det är det här hon vill! Hon går en floristutbildning men när hon väl är klar finns det inga jobb, så hon hamnar åter i restaurangbranschen! Känner att hon vill mer än att vandra runt på olika restauranger så hon utbildar sig till kostekonom, en treårig utbildning på högskolenivå! Efter utbildningen får hon erbjudande om att jobba på svenska ambassaden i Köpenhamn. Eftersom hon trivs i Göteborg och känner att det är här hon hör hemma så är valet inte helt lätt men vill ändå göra ett försök, vilket hon aldrig ångrar. Hon anpassar sig snabbt i Köpenhamns gemytliga miljö! Här lär hon känna många underbara människor! Ann-Marie blir kvar här i 3 år! Det är många faktorer som gör att hon längtar tillbaka till Göteborg, men den största anledningen är Johan! Hon träffade Johan på Spray! En daitingsida för singlar. Allt känns helt rätt med Johan. De har varit

tillsammans i åtta år nu och det känns fortfarande helt underbart!

Tillbaka i Götet blir det jobb på olika storkök runt om i stan. Hon blir snabbt omtyckt vart hon än arbetar, vilket leder till att hon får erbjudanden om olika jobb. Efter ett par år läser hon en annons i GP att Länsstyrelsen söker en husfru till residenset! Hon känner direkt att det jobbet är som klippt och skuret för henne. Det står så gott som Ann-Marie på annonsen redan! Mycket riktigt, så får hon jobbet. Har hon väl bestämt sig finns det inget som stoppar henne. Här har hon hand om bl.a. landshövdingens representationsmiddagar, ibland handlar det om ett par hundra gäster. Hon handlar in varorna ser till att allt fungerar runt om och valet av rätt mat är minst lika viktig. Här trivs hon riktigt bra.



Ann-Marie Persson

Redan i skolåldern kände Ann-Marie att friidrott var något hon ville ägna sig åt. Hennes starka sida var löpargrenarna! Hon kom till Solvikingarna 1994 då hon lärde känna Reinhard Kuhns. Han tränade med en liten grupp ledd av Lennart Hansson. De träffades på söndagar uppe i Skatås. Ann-Marie blev nyfiken på den typen av träning och bestämde sig för att prova. Lennart, som ledde gruppen, fick förfrågan om att träna Solvikingarna. När han började som tränare för Solvikingarna följde Ann-Marie och Reinhard med. Det var ca 10-15 pers som sprang på tisdagarna och söndagarna. De personer hon lärde känna först var Lena Linder, Lotta H och Katja L som dessutom fortfarande är kvar i klubben. Efter träningarna träffades de ofta hemma hos varandra. Man hjälptes åt med maten, antingen

lagade man på plats eller så tog var och en med sig själva. Hon trivdes riktigt bra!

I början var det tufft att hänga med, hon minns första långpass hur jobbigt det var, men gav inte upp och hon blev starkare för varje gång.

Det som gör löpningen så fantastisk är den fysiska och mentala styrka man får och årstiderna säger Ann-Marie. Våren då allt blommar ut. Det känns som man möter våren. På sommaren då man springer förbi och tar sig ett dopp i en sjö, alla färger som skiftar på hösten och vintern när man springer i snö kanske ut på någon is. Dessutom tillsammans med bra vänner. Kan man ha det bättre?

Tävlingar blev det förstås en hel del. Lidingöloppet är nog det lopp hon är mest nöjd med där hennes bästa tid är 2.23! Hon kände sig hur stark som helst. Då fick hon uppleva vad en "Runners high" är. Kunde nog sprungit ett varv till! Bästa halvmaran är Kungsbackaloppet med tiden 1.32. Ett lopp hon minns väl är Médoc maraton, som går i Frankrike. Ann-Marie, Lotta Hallenberg, Göran Wiemerö och Tommy Bäckström åkte tillsammans dit och sprang eller genomförde loppet, kan man nog säga, eftersom det är mer som ett jippo. Folk klär ut sig och man springer förbi vingårdarna, där man till och med kan smaka på vinet. Inte undra på att det är världens längsta marathon, i tid räknat!

Ann-Marie har alltid varit den som haft åtminstone ett finger med i det mesta i när det gäller Solvikingarna. Allt ifrån kläder till styrelseuppdrag. Trots att hon numer inte är på klubben så ofta så får hon fortfarande flera uppdrag åt klubben, vilket hon självklart uppskattar. När jag själv kom till klubben var det Ann-Marie som var först framme och hälsa en välkommen. Hon utstrålar en sorts trygghet. Vill man veta något så fråga Ann-Marie! Hon har alltid allt under kontroll. Hon skulle vilja träna mer med klubben men med en del kvällsjobb blir det inte lika ofta. Men vi kan hoppas att hon kommer tillbaka och tränar med klubben snart igen!

Det har varit ett rent nöje att få lära känna dig lite bättre och att du är mer än bara en löpartjej.

Juana Estrada

Ronald McDonald Hus i Göteborg

tackar för gott samarbete med Solvikingarna!

På tre minuters promenadavstånd till Drottning Silvias barn- och ungdomssjukhus och med skogen bakom husknuten ligger Ronald McDonald hus i Göteborg. Det vackra och ombonade Huset stod färdigt 1999 och rymmer 29 familjerum och ett stort antal gemensamma utrymmen så som flera kök, vardagsrum, lekrum, bibliotek, datorrum, tvättstugor, aktivitetsrum samt en relax med bastu.

Här finns plats för 29 familjer som alla har det gemensamt att de har svårt sjuka barn som vårdas på Drottning Silvias Barn- och ungdomssjukhus, som är norra Europas största barnsjukhus med hela landet som upptagningsområde. Många gånger kommer det alltså familjer långt härifrån och det är främst för dessa familjer som Ronald McDonald Hus blir ett "hem hemifrån" under vårdtiden, som kan vara allt från några dygn till många månader. De avdelningar på sjukhuset som har flest familjer hos oss är hjärtavdelningen, barnkirurgin samt barnonkologen. Det är alltid avdelningen på sjukhuset som bokar boende för en familj och beläggningen är mycket hög; så fort en familj lämnar så står oftast nästa på kö in. Varje år bor det ca 800 familjer på Ronald Mc Donald Hus i Göteborg, som för övrigt är det största av Sveriges fyra RMH. De övriga finns i Huddinge, Lund och Linköping.

I "Huset" har familjerna möjlighet att laga sin egen mat, tvätta sina kläder och kunna koppla av i en hemlik och trygg miljö. Att kunna samla kraft mellan de tuffa behandlings-

tillfällena på sjukhuset är viktigt för både föräldrar och barn. I Huset träffar man också andra föräldrar i liknande situation och därmed ges möjlighet att dela såväl glädje som sorg för både föräldrar och syskon.

Ronald McDonald Hus i Göteborg är byggdes 1999 med finansiering av Ronald McDonald Barnfond och i samarbete med bl a Sahlgrenska Universitetssjukhuset, Barncancerföreningen i Västra Sverige, Hjärtebarnsföreningen, Handikappföreningarnas Samarbetsorgan. Familjerna betalar inget för boendet, Kostnader för drift, underhåll och personal täcks av landstingsbidrag, gåvor och donationer. En gåva till Huset kan vara allt ifrån rabatter på produkter och tjänster till skänkta leksaker, cyklar eller annat som behövs i verksamheten. Solvikingarna har under 6 år sett till att överblivna Risifrutti från Sylvesterloppet skänkts vidare till familjerna på Huset, vilket alltid varit ett välkommet inslag vid nyår. I år fick vi dessutom ta emot överblivna medaljer som kommer bli fina priser vid ett "Vinter-OS" nere vid lekterapin på sjukhuset!

Den som vill veta mer om Ronald McDonald Hus är välkommen att gå in på www.ronaldmcdonaldhus.se eller kontakta verksamhetschef Anna-Karin Norrman på telefon 031 – 21 36 10 alternativt

anna-karin.norrman@rmdbarnfond.se



Vem fixar medlemsregistret?

Jo, det gör vi medlemmar själva. Medlemsregistret har två utföranden - dels det som finns på länken "Medlemsregister" och dels det vi når på länken "Solvikingar". Det är där - på vår personliga sida - vi skall skriva in våra aktuella uppgifter samt lägga in en porträttbild. Vi når vår personliga sida via länken "Solvikingar" där vi skriver in vårt efternamn och klickar för vårt eget namn när det dyker upp.

Väl där är det enbart att använda funktionerna under Länkar. Där finns även funktionen för att lägga in en porträttbild. Jag har lagt in en jpg-bild i storleken 300px x 329px. Om det inte är alltför stora bilder tror jag att programmet minskar dem till godtagbar storlek.

Goda Nyheter

i Göteborg med omnejd

Gunnar Olsson skriver om en annorlunda tidning

Får man skriva om vad som helst i klubbtidningen? Naturligtvis inte men redaktionen och ansvarige utgivaren är ganska liberala i bedömningen.

Denna artikel har kommit till efter en del åsiktsutbyten mellan författaren och ansvarige utgivaren. Den senare gav dock till slut med sig på den goda tanken bakom nyheten att undertecknad nu också är en av redaktörerna i Goda nyheter.

Bara goda nyheter, kan det vara något?

Goda nyheter uppstår oftast genom långsiktighet och medvetet arbete, till skillnad från skandaler och katastrofer. För att utgöra en balans till de flesta dagstidningar och deras nyhetsfokus vill **Goda nyheter** också uppmuntra personer med bra idéer till vidare engagemang med avsikt att detta ska leda till produkter eller tjänster som förändrar tillvaron till det bättre.

Tidningen **Goda nyheter** (GN) startades -93 av f d VD:n för Götaverken CityVarvet, Erkki Persson, som en reaktion mot medias behandling av varvskrisen. Den utkom de första åren osporadiskt som gratistidning.

F r o m -96 har tidningen utkommit regelbundet fyra gånger om året och folk ville prenumerera på den.

-00 blev GN en ren betaltidning och fick en ny layout och genomarbetad struktur.

-08 började nya medarbetare, som successivt ska ta över tidningen, knytas till redaktionen.

Av upplagans 5000 ex är mer än 4500 betalda idag.

Inriktningen är att, som namnet antyder, förmedla information om positiva händelser i Göteborg med omnejd. Valet av innehåll är ganska brett men med preferens för typiska Göteborgsföretag. Om sjöfart, hamn, båtliv, miljö, teknik, företagande,

entreprenörskap, mat, miljö hälsa, litteratur, utbildning och naturligtvis om människor, även om Göteborgare i Världen, kan man läsa. En aktuell Gästskribent uppträder i varje nummer och på sista sidan finns en särskild profilperson presenterad. De börsnoterade Västsvenska företagen följs också och något företag som är särskilt aktuellt lyfts fram i varje nummer.

Min kontakt med GN förmedlades via en person som kände till min önskan att få utlopp för min överloppsenergi nu när jag inte har något jobb. Skriva är ju något som jag tycker om och förhoppningsvis kommer jag att kunna bidra med material.

Så alla ni som stöter på goda nyheter privat eller där ni jobbar, välkomna att dela med er så kanske det blir publicerat.

Du eller ditt företag är naturligtvis välkomna att prenumerera. Årsavgiften det facila priset 90 riksdaler.

Klurig kod - tävla och vinn!

Kortet på bilden fick jag före jul och blev ganska förbryllad. Att det var en kod var ju inte så svårt att se och att det var från en klubbkamrat framgick av hälsningen på klarspråk. Korsord och rebusar har jag gott tålamod med och vissa andra klurigheter också, men detta såg så knepigt ut att det blev lagt åt sidan.

Hur det nu var så kom det fram och jag tycker inte om att behöva ge upp så jag gav det lite tid, och så. Helt plötsligt kom jag på en teori om kodens

beskaffenhet och den visade sig stämma.

Nu får du också chansen att knäcka koden och tyda meddelandet.

Bland inlämnade rätta lösningar inkomna senast 15/3 dras en vinnare som får en trisslott.

Vem vinnaren blev och rätt lösning publiceras i nästa nummer.

Gunnar

Tävlingssvaren kan skickas till: gunnar.olsson46@comhem.se eller lämnas till Kent i stugan. Lycka till.



Årets Solvikingar



Thor Wahlberg och Lena Larsson mottar utmärkelsen Årets Solviking på årsmötet den 10 febr. Juryns motivering lyder:

Lena har med sitt varma och lojala engagemang varit med och utvecklat träningsmöjligheter för motionärsgruppen.

Lena besitter en omtanke till medlemmar, inte bara med att alltid vara väl förberedd till träningspass och löparhelger, utan även uppmuntrat till att våga tänja på gränser och testa utmaningar. Under arbetsnamnet Doris möts vi, via webben, av uppmuntrande tillrop till långpass som avslutas med något hembakat.

Thor är en flitig deltagare i klubbens aktiviteter, som under 2009 har visat framfötterna med bland annat klassegrar på KM och Skatås Genrep.

Med stort engagemang och kunnande har han utfört ett enormt arbete med beredningen av den länge önskade utbyggnaden och renoveringen av vår klubbstuga.

Under 2009 har han dessutom, i föredömlig vikinga-anda, lagt sig till med ett stiligt skägg.

Ny bilmodell

På väg från träningen en kväll för några år sedan gick jag förbi Klas Östbyes lastbil som heter Nissan King cab. Eftersom det ofta snurrar i mitt huvud om vad som kan vara Solvikingreferenser sa ja till Klas när jag träffade honom.

- Du får lägga till Solviking till modellbeteckningen så att det blir Solviking cab.

Klas tänkte direkt på idén och nästa gång han kom till träningen hade han fixat bokstäver i ett typsnitt, en färg och en storlek som passade perfekt, eller hur? Se bilden.

Och allt sedan dess har jag uppmuntrat honom (den flitige fotografen) att ta en bild så att vi kunde göra något av det i tidningen. Men där var han inte lika snabb. Inte förrän jag pratade med redaktören blev det en bild.

Men det som väntar på något gott, ja ni vet.

Gunnar



Tommy Bäckström lämnar tränargruppen

Jag vill passa på att tacka alla "goa" löpkompisar för förtroendet som för-
eningens huvudtränare, sedan 5-6 år
tillbaka.

Men jag känner att jag är färdig med
mitt uppdrag, efter några tuffa men
roliga år.

Det som känns allra bäst är att vi idag
har 12 st utbildade och meriterade löp-
ledare som tar hand om 13 olika grupper
fördelat 5 dagar i veckan.

Men jag kommer att förbli Solviking,
så ni slipper mig inte (hehe) utan jag
kommer att besöka era träningar. Nu ska
den gamla storformen slipas igen.

Så för allas info så lämnar jag formellt
uppdraget som tränare/ ledare from v
10.-2010.

Men vi ses i
spåret.

Med vänlig
hälsning

Tommy Bäckström.

På årsmötet tackade
styrelsen Tommy
för hans engage-
ment och utveck-
ling av tränar-
gruppen. Han fick
en premie till ett
arrangemang eller
startavgift under
2010. *Reds.anm*



Tommy, med dokument i handen, vid Varveträningen den 16 jan i år.

Planer(-ing) 10

Gunnar Olsson en resumé av 2009 och en förhoppning om 2010

Kanske en bra idé att börja med utfallet ifjol.

Första punkten och den viktigaste var
att hålla mig skadefri och det har jag
lyckats med.

Tydligt besitter jag något slags
självbevaringsdrift eller överhettningsskydd
som gör att kroppen tål vad jag
utsätter den för. Eller så är det helt
enkelt så att hjärnan inte orkar driva på
tills kroppen går sönder.

Mål nummer två var att ta fler poäng i
GP än -08 som gav pers med 1025,1.
Detta var ett tufft mål och misslyckades
men marginalen var inte stor, -5,5 poäng
1019,6 näst bästa notering.

Ett bra maratonlopp hade fört mig
närmare men återigen fördravade Göran
Sander mina höga marathonpoäng-
ambitioner. Faktum är att jag f f g sedan
jag kom till klubben fick avsluta en

säsong utan ett enda "vanligt" maraton.
Den tid jag nu fick tillgodoräkna mig var
mellantiden på 6-timmars i Skövde.
Visst, jag hade planerat först Växjö men
det föll bort p g a kompis födelsedag
och sedan Bovallstrand men då blev
pappa sjuk.

Men jag sprang flera längre lopp
under året. Förutom 6-timmars i mars 62
km, första Sverigeetappen av Trans
european footrace, 48 km i maj och 12-
timmars i september 97 km.

Bättre WAWA-tider i alla KM var
också tufft och höll bara till 40%
nämligen Varvet och Skatåsmilen.

Summering.

Ett bra år med 12-timmars som
högpunkt. Nu ångrar jag naturligtvis
att jag körde över 20km på samma bana
bara två dagar innan, annars kanske jag

knäckt 100km. Nu måste jag nästan
försöka en gång till.

Och vad ska då hända i år?

Som jag skojade med några i klubben
inför Vintercupen del 1.

- Om jag ska komma upp i över 30
tävlingar så får jag väl börja nu.

Så här får listan bli:

Hålla mig skadefri kommer
naturligtvis med i år också.

Fler poäng i GP än 09

Bättre WAWA-tider i 60% av KM

Bättre tid på Varvet än 09 som var det
sämsta på längde (1.45.56)

En bra mara

Något överraskningslopp.

VSM i terräng 2010

Ytterligare en påminnelse om att planera
in VSM i terräng som i år går i Borås
lördag 25 april och arrangeras av IK
Ymer. Tävlingscentrum är Ymergården,
Brämhult.

<http://www1.idrottonline.se/templates/Workroom.aspx?id=441130>

Klubben samlar ihop anmälningarna och
betalar för anmälningsavgift. Kontakta
Kent eller mig om du är intresserad.

Med tanke på tidigare framgångar inte
minst i lag vill vi naturligtvis i år ha god
representation nu när det är i närheten.

Bl a har vi ett guld i
H60+ att försvara
och vi bör också
kunna komma med
ett bra damlag.

Gunnar



Tränargruppen omorganiserad



Från vänster, bakre raden: Ingemar Svensson, Lena Linder, Lena Larsson och Martin Yttring. Främre raden: Rolf Wallin, Frank Brodin, Anders Kadmark, Bengt-Åke Andersson och Klas Östbye. Berzani Anter och Daniel Sols saknas på bilden.

Tommy avgår som ni säkert redan vet som huvudtränare efter vecka 9. Vi i tränargruppen kommer därefter att sköta gruppen med en platt organisation där vi delar upp ansvaret på flera personer i 4 ansvarsområden.

*** Samordnande** - Samordnande roll och ansvar för bemanningsschemat: Berzani Anter och Bengt-Åke Andersson.

*** Programläggning** - Tar fram träningsprogram för alla grupper: Daniel Sols och Lena Linder.

*** Läger/Resor** - Allt som har med läger, träningshelger, resor mm att göra: Martin Yttring och Lena "Doris" Larsson.

*** Göteborgsvarvsträning** - Organisation kring Gbg-varvets träningar: Klas Östbye och Frank Brodin.

Vi kommer att få ta tag i uppgifter direkt. Nytt program och ett nytt bemannings-schema behövs efter vecka 9. Någon sorts träningshelg i vår tänker vi ha och Göteborgsvarvs-träningarna fortsätter. Det är strax dags för vårens löparkvällar

och grunden ska förstås skötas, dvs alla vanliga träningspass skall genomföras.

Det blir inga ändringar på vilka dagar vi har träningar eller vilka grupper vi har i samband med den nya organisationen. Vi som fortsätter efter Tommy känner att vi i arv har fått en bra grund att stå på. Tommy har sett till att gradvis delegera ut uppgifter till oss andra tränare vilket gör det mycket lättare för oss att fortsätta.

Bengt-Åke

Det kom ett brev till ordföranden..

Hej Helen!

Nu har jag varit i Stockholm ett par månader och testat att träna lite med Spårvägen. Har faktiskt beslutat att gå med där och jag vill så klart även tävla för dem. Jag hoppas så klart att det inte är några problem för er? Jag ville känna mig för lite innan jag bytte till någon ny klubb men det är så mycket enklare att vara med i en klubb här, och roligare att ha andra att träna med! Jag vet inte hur det går till rent formellt men jag antar att de kontaktar er, eller så förstod jag det i alla fall.

Jag har haft en väldigt fin tid i Solvikingarna, det mesta jag kan om löpning har jag lärt mig under denna tid!

Just nu frågar jag mig själv vad jag egentligen höll på med innan jag började springa! Men framför allt har jag uppskattat den familjära stämningen och det har varit härligt att träffa alla på träningarna, och det kommer jag sakna. Men jag hoppas jag kommer träffa många av er i Skatås eller på tävlingar någon gång i framtiden. Eller det är jag nästan säker på att jag kommer att göra! Hoppas det är bra med dig i övrigt, och att du har kunnat springa i vinter! Du får gärna hälsa till alla i klubben, men jag kommer skriva nåt inlägg på gästboken senare också!

Hälsningar Helena Wallin



Medlemsmötet 24 januari

Vi var knappt trettioalet som samlades i stugan denna dag för medlemsmötet.

Bibbi Lind informerade om doping samt att ett frågebatteri besvarades av samtliga närvarande.

Berzani och Bengt-Åke med Helén som sidekick berättade om träningsupplägget samt den nya träningsorganisationen som träder ikraft v10.

Helén förde ett samtal med närvarande om vikten av att ställa upp som funktionär. Många bra synpunkter, för att främja engagemanget, kom fram. Dagen avrundades med en stund för övriga frågor och funderingar. Sten och Jörgen var dagens kockar och de bjöd på en mycket uppskattad och god kvalitetslunch. Tusen tack för den fina servicen.

Tack för ett bra och trevligt möte.

Hälsar Sofia



Bibbi informerar om dopingprojektet. Mer om det på sidan 27.



Sofia Johansson inleder mötet.



Grupparbete - kunskapstest - om doping. Från vänster Valborg Karlsson, Andreas Hamnebo, Sofia, Anders Kadmark, Anders Öhgren och Kent Johansson

Funktionär under 2010

Som medlem är Din ideella insats oerhört viktig för Solvikingarnas verksamhet och existens. Om detta har det informerats och diskuterats om på bl a medlemsmöte och vid det extra årsmöte som hölls i dec 2009. Mötet gav styrelsen godkännande att förhandla och teckna avtal om utbyggnad och renovering av vår klubbstuga. Med anledning av denna stora ekonomiska satsning behöver vi från styrelsen än mer betona, att Du behövs som funktionär på våra tävlingar. Du ser här en sammanställning av årets händelser där du kan redan nu kan planera in dina funktionärsuppgifter. Som medlem förväntas att Du ställer upp på minsta två av följande arrangemang:

13 mars Vårtävling 8 km

20 mars Vårtävling 16 och 32 km

21-23 maj Göteborgsvarvet. Här finns funktionärsuppgifter dagen innan 21 km och dagen efter. Totalt går det åt 120 funktionärer från Solvikingarnas.

Nytt för i år är att vi behöver ytterligare 30-40 funktionärer den 23/5

21 augusti Midnattsloppet. Vi är delansvarig arrangör med Utby IK.

29 augusti Skatås genrep

9 oktober Göteborgs Marathon-halvmarathon

31 december Sylvesterloppet. Det enda lopp som Du som Solviking ej kan delta i som löpare.

Du kommer att i god tid kunna anmäla Dig som funktionär via hemsidan. Det viktiga är att Du redan nu planerar in Ditt funktionärsskap i Din agenda. Väl mött som funktionär!

Styrelsen/Ordf Helén Axelsson



Skål!

Gunnar Olsson om IKEA-besök

Dottern ska gifta sig i juni och förberedelserna har redan varit igång i ett några månader. Det är nya tider. Och så berättade frun att det var extrapris på champagneglas på IKEA.

Sex st. för 9.-.

- Det var billigt sa jag men vad rör det mig?

- Jo det skulle passa bra till bröllopet. Det kommer ju 100 gäster.

- Jaha men det blir ju åtta gånger tolv och det står tydligt att det bara gäller en gång per hushåll.

Jag andades ut i tron att jag skulle slippa. När det gäller att besöka IKEA är mitt försvar alltid

”icke ja”.

- Det brukar gå ändå, sa frugan som hade strategin klar.

- Här är Familykortet. Lisa skulle bli jätteglad.

Och då föll far till föga.

Jag var ute i god tid. Inte mycket folk på parkeringen. Jag hann ta en kort promenad innan de öppnade. Väl där höll jag på att inte hitta in. Utgångskassorna såg jag, men ingången?

- Den vita dörren där borta, visade en anställd.

Jag tyckte att det såg ut som en toaletten, mycket riktigt, på andra sidan pågick kommersen,

Nu gällde det ju att hitta rätt objekt men det var inte helt enkelt. Vinglas såg jag men inga champagned:er. Efter en tur längre in vände jag tillbaka och alldeles bredvid vinglasen fanns de. Jag plockade till mig två kartonger och stod nu inför nästa svårighet. Hur hittar man ut ur detta Mammons tempel? Mellan hyllorna stod det bara nödutgång larmat, så där vågade man sig ju inte fram. Längst ner fanns en framkomlig väg och efter en promenad nästan lika lång som den utomhus nyss var jag framme vid den enda öppna kassan. Fruns instruktioner gick ut på att jag skulle vandrat ut och in flera gånger men så fasen jag gör genom samma kassa.

Så jag åkte hem igen och funderade under tiden på hur jag skulle agera. Svika hustruns förväntningar skulle jag väl kunna leva med men inte dotterns. Jag trodde ju också säkert att köpet loggades i Familykortet och att jag skulle bli nesligen ertappad vid ett nytt försök.

Så kom jag på lösningen. Jag får försöka låna hop Familykort. Men från vilka då? Promenadgrannen var inte hemma. Gerds kompis Maria hade inget så jag mer eller mindre anföll grannen på andra sidan radhusväggen. Hon såg skeptiskt på mig. Vi blev överens om att köpen säkert loggades så hon föll till

föga eftersom hon just skulle resa iväg och av den anledningen inte behövde kortet.

Frun ringer.

- Hur gick det?

- Jo, jag har tolv.

- Försökte du fler gånger?

- Jag har lånat ett kort av grannen.

- Försökte du fler gånger?

- Nej det är väl klart att köpen registreras, varför skulle man annars behöva kortet?

- Nej det är inte säkert. Åk ner och prova igen.

Så det var bara att testa. Och nu var det flera kassor öppna och jag provade med vårt kort igen för att se. Och fruns obehagliga förmåga att ha rätt stämde även nu. Så jag gjorde sju! besök till (i olika kassor) och kom hem med åttifyra glas som med de tidigare tolv alltså totalt blir nittiosex.



Solvikingar i Göteborgs Varvet 10

Som många av er ”gamla” redan vet och ni nya förhoppningsvis märkt är jag som medlemssekreterare mycket angelägen om att få in så många som möjligt i klubbens namn i Varvet. När anmälan stängdes i oktober var vi c:a 250 och då skall det ju normalt inte kunna bli fler. Men skam den som ger sig. Nästan alla nya är redan anmälda till Varvet och glädjande nog är alla positiva när jag frågar om de vill bli Solvikingar. Även de som trots detta vill behålla kopplingen till sin arbetsgivare. Efter hand har jag kontaktat de nya och i dagsläget är vi 278 med hopp om några till. Kanske kan vi nå 300.

Jag älskar att berätta historien från för några år sedan, troligen 03, när jag sökte i Varvets register och bara fick fram förnamn fram till de som började på O. På min fråga var de andra tagit vägen svarade man att det bara visades 99 st eftersom man inte trott att det någonsin skulle bli fler från en enda klubb.

Gunnar O

Babyboomen

Hej på er Solvikingar, ville bara fylla på med ytterligare ett underverk i denna babyboom som härjar i klubben! En liten Emmy bestämde sig för att titta ut på självaste julafton minsann, strax innan Kalle Anka, och vi fick därmed den finaste julklappen man kan önska sig! Stor chans att det blir en liten vikinglöpares så som hon ligger och luftpumpar med fina, bestämda löparsteg under babygymmet redan. Än har det inte blivit någon löptur för mor och dotter men snart är vi på gång, så fort snön släpper taget och barnvagnen får bra grepp. Fadern har dock varit ute å sladdat omkring i det fina underlag som nu råder...

Ha de gott, vi ses!

*Erika Karlsson och
Mikael Andersson*



Mailkontakter

Gunnar Olsson

För de som inte redan vet det kan jag meddela att jag gillar att ha kontakt inte bara med medlemmarna utan även andra löpare. Av praktiska skäl sker den kontakten framförallt via mail.

En sådan rolig mailkontakt uppstod med en jänkare som kontaktade oss inför Göteborg maraton. Han undrade vissa saker och jag berättade. Text frågade han om vi hade någon fest efteråt. Nej, svarade jag. Vi är en liten organisation och när loppet är över behöver vi åka hem och vila eftersom det är mer ansträngande att arrangera än att delta som löpare.

Han visade stor förståelse för detta och tackade för att han fick komma och springa.

Jag blev inspirerad av vår kommunikation och knåpade som svar ihop ett rim på engelska:

Thank you for coming all the way,
from the US of A

Vilket ju inte alls fungerar på svenska men i fri översättning betyder:

Tack själv för att du kommer hela vägen från USAs förenta stater.

Han svarade:

You are a poet, and you don't even know it.

Alltså fritt översatt:

Du är poet, fast du inte vet.

Och då svarade jag

Apparently so are you

dvs

Det verkar du också vara.

Här nedan återges ett annat mail-utbyte nämligen med Brian Sexton som nyligen återvänt efter att ha jobbat i USA för Volvos räkning:

"Hej Gunnar !

Tillbaka i Sverige efter lite mer än två år i Sunny Arizona. Jag var med på Tisdagsträning denna veckan och en gång innan Jul. För att kunna återuppta min Solvikingarna medlemskap måste jag göra en ansökan om medlemskap eller bara betala medlemsavgift för 2010?? Vi ses i stugan, *Brian.*"

Welcome!

Since you are already accepted, all you have to do is pay the membership fee. Sek 500.

Nice to have you back.

Gunnar

Yep. That is the Gunnar I remember. E mail answer within 30 seconds !!! :-)

Brian.

Årsmötet

Den 10 februari var det ett av de mest välbesökta årsmötena i Solvikingarna. Dagordningen betades av under stabil ledning av Eva Håkansson. Ett nytt grepp för i år var att alla arbetsgrupper fick presentera vad de gjort under året. Det blev inga stora förändringar av styrelsen, Thor Wahlberg tog klivet upp som ordinarie ledamot och Anders Björkqvist valdes in som ny suppleant. Efter den formella delen tackades Magnus Andersson av då han valt att avgå efter 10 år i styrelsen. Mötet avslutades med att Årets Solvikingar för 2008 motiverade och avslöjade vilka som fått titeln 2009. Till alla närvarandes uppskattning blev det Lena Larsson och Thor Wahlberg.



Magnus är en riktig traditionsbärare inom klubben. Hans medlemsår är 89 dvs han har fyra år kvar till 25-årsplaketten. Han har inte "bara" varit medlem utan fyllt viktiga funktionärpositioner i klubben. Först som ungdomstränare, när ungdomsverksamheten upphörde fortsatte han som tränare och han var som framgång på annan plats styrelsemedlem 00-09. Dessutom funktionär på Sylvesterloppet sedan han kom med i klubben och flerårig medlem i Sylvesterkommittén. Med andra ord är Magnus en av de nyttigaste medlemmar klubben haft under mina snart 13 år. Hans sätt att med blandning av humor och allvar leda en träning är svåröverträffat. Utöver hans egna insatser har familjemedlemmarna Ulla och Klara också bidragit aktivt, de senaste åren som prisansvariga på Sylvesterloppet. **Gunnar O.**



Eva Håkansson får blommor av ordföranden



I vimlet - Ann-Marie Persson och Gunnar Olsson

Händelserikt extra årsmöte

Måndagen den 14 december 2009 går till klubbens historia. Då avgjordes genom ett enhälligt ja-beslut av närmare sextio medlemmar den mer än tjugoåriga frågan om utbyggnaden av stugan.

Styrelsen hade kallat till det extra årsmöte för att behandla en fråga - den om styrelsen skall gå vidare med planerna på utbyggnad eller inte. Dagordningen upptog sålunda endast följande punkter:

- * Inledning och bakgrund
- * Presentation av planerna
- * Presentation av kostnaderna
- * Finansiering

Helén, ordf. skrev efter mötet följande på hemsidan:

Resultat av extra årsmöte..

Det rungades ett unisont JA från närvarande medlemmar till att ge styrelsen ett godkännande att förhandla



och teckna avtal om utbyggnad och renovering av stugan. Det känns tryggt och förtroendefullt att få medlemmarnas förtroende till att gå vidare i ett angeläget projekt för oss alla som nyttjar stugan. Tack för all uppmuntran av kvällens presentation. Stefan Litzén och

Thor Wahlberg har lagt ned ett stort arbete på att ta fram ett tydlig bildmaterial över projektkostnader, finansiella möjligheter med dess konsekvenser. Styrelsen återkommer med kontinuerlig rapportering kring projektet.

Lucia, tärnor och kanske en Staffan sökes!

Ja, så efterlyste Helena Orsenmark på vår hemsida efter medhjälpare till klubbens traditionsenliga luciafirande i stugan. Hon fick stort gensvar inte blott vad det gällde aktörer utan även firande solvikingar. Stugan var knökfull (78 st) – frågan är om det inte var rekorddeltagande.

Helena har hållit i arrangemanget i tre år och tycker att det är kul att göra det då det är så uppskattat. De, som hjälpte henne var, Rolf Andersson med sin sambo Siv, Sofia Johansson och "givetvis den gode Kent".

I Luciatåget kunde vi se "den mogna och mörklockiga Lena Larsson som Lucia samt Fredrik Linder, Elisabeth Sundeman med dottern Sara, Carl Olsen, Berzani Anter som Josef och ett par till.



Vårens skokväll tisdag 13 april kl. 18.30

Vår samarbetspartner Löp och Skokliniken bjuder, exklusivt för dig som Solviking, till försäljning av ett urval av löparskor till mycket förmånliga priser. Du kan även köpa ordinarie sortiment med 15% rabatt. Erbjudandet gäller endast denna kväll, vilket vi alla ska respektera.

Tidigare har skokvällarna varit på onsdagar, men då en hel del av våra tränare då är upptagna med Varvsträningen flyttas skokvällen till en tisdagskväll. Tisdagsträningen flyttas därför till måndag 12/4 kl. 18.00. Hälsningar, **Helén Axelsson**



Breddidrott med plats för topp

Martin Grudemo presenterar med text och bilder IFK Skövde

IFK Skövde är 103 år ung och är uppdelad i fyra föreningar – handboll, fotboll, skidor och friidrott. Vi fyra tillsammans finns under ett paraply - Kretsen. Friidrottsklubben och Skidklubben har ett nära samarbete i samband med olika arrangemang i långlopp både till fots och på skidor genom planering, genomförande med funktionärsskap m m. Ett sådant arrangemang är Billingehusloppet, och ett annat är Billings Långlopp på skidor som i år hade över 600 deltagare.

Friidrottsklubbens idrottsidé är ”Breddidrott med plats för topp”. Detta verkar vi för genom organiserad träning tre dagar i veckan; tisdag, torsdag och lördag året runt med undantag för några semesterveckor under högsommaren. Träningen är demokratisk och anpassad för deltagarnas förmåga. På så sätt kan man genom upptrappad träning förbättra sig och snäppa upp sig från bredden till toppen. Men det viktiga mottot är att delta på träningarna tillsammans och ha gôrskôj och må gôtt! Damernas andel i Friidrottsklubben är ca 40 % och några av dem är riktigt duktiga – Lubov Pospeshina, Birgitta Karlsson, Ulrika Lindbäck och Lena Larsson för att nämna några.

Billingehusloppet i höstas hade ju problem med tidtagningen vilket gjorde att det inte kunde bli någon prisutdelning. Efter ett jättearbete kunde den slutliga resultatlistan publiceras efter ett par dagar. Orsaken till missödet är känt, och åtgärder är vidtagna för att undvika missödet. Ny utrustning är inköpt och testad på simulerade tävlingar och även använd vid tre skidtävlingar. Det fungerade väl och de preliminära resultaten på Billinge Långlopp låg på Skidklubbens hemsida redan en halvtimme efter sista målgång. En arbetsgrupp har bildats som ska vara inkörd på de nya rutinerna. Vi ber om ursäkt för det som inträffade i höstas men fadäsen ska inte upprepas.

Friidrottsklubben har många grytor att röra i vilket sker med stor entusiasm. – **Skövde Marathon** avgörs i år lördagen den 24 april och sträckorna är som vanligt kvarts-, halv- och helmarathon. I år ingår helmaran i Långlopps-cupen och har fullständig klassindelning. Kvarts- och halvmarathon har enbart herr- och damklasser.



Proppendeltagarna deltar med entusiasm och glädje och med massor av spring i benen

Terrängpropagandan är på Skidstadion uppe på Billingen. Sju proppensdagar under våren och lika många under hösten och avslutningar med prisutdelning, fika och tårta både vår och höst. Deltagarnas ålder varierar från små barn med nummerlapp på barnvagnen och till Astrid som är 80 år. I våras slogs rekord med 1 307 rundor. Proppen har pågått sedan 1966 och under samtliga år har Allan Hellberg varit funktionär – 2010 blir 44:e året.

Strupen Upp är, som framgår av namnet, ett backlopp från foten av Billingen upp till Billinge. 1 340 meter långt med en stigning 130 meter, alltså 10 %. Förra året blev det dubbel seger för IFK Skövde. Dan Moberg segrade på nya banrekordtiden 5.20. Birgitta Karlsson satte också nytt banrekord, 6.56. Året Strupen Upp blir onsdagen den 9 juni.

Skövde har fått ett eget stadslopp, **SLA-loppet** som i fjol anordnades för första gången. Skövdetidningen Skaraborgs Allehanda (SLA) fyllde i fjol 125 år, och som en del i firandet arrangerades SLA-loppet i samverkan mellan SLA och IFK Skövde FIK. Start och mål vid SLA-huset och ett lättsprunget 5 km-lopp i centrala Skövde.

Tävlingen blev lyckad, och det blir en fortsättning lördagen den 9 september.

Kvartsmaran **Billingehusloppet** som numera avgörs på en lördag med spurtpris efter någon km och bergspris vid 6 km. Det finns även barn-, ungdoms- och stavgångsklasser. Årets stora höstevanemang blir lördagen den 24 oktober. Vi hälsar välkomna tillbaka till

Billingehusloppet 2010 till Gunnel Lundegren, Gunnar Olsson, Frank Brodin, Klas Östbye, Kenneth Olsson, Bengt-Åke Andersson, Bertil Johansson och välkomna ni andra i Solvikingarna!

Träningslägret i Skatås blir i år 25-28 mars i ypperlig terräng med möjligheter till varierande träning och en perfekt uppstart på tävlings-säsongen. I fjol sammanföll lägret med 16/32-loppet där det blev dubbelseger i damklassen för Friidrottsklubben Birgitta Karlsson och Ulrika Lindbäck.

Långloppscupen i Västgötadistriktet är en uppskattad tävlingsform med fullständig klassindelning. Ca 20 lopp ingår från 1 500 m på bana till marathon, från tuff terräng i Navåsen till stadslopp på flack bana i Lidköping och arena-lopp. Ettan får 25 poäng, tvåan 22 Trean 19 o s v. Herrarna får räkna de åtta bästa loppen och damerna sex. Bonuspoäng för DM-lopp och dessutom för flitigt deltagande. IFK Skövde FIK har vunnit föreningscupen, d v s det totala antalet starter åtta år i rad. I år ingår ett nytt lopp – Lidköping Marathon som avgörs den 28 augusti. Lidköpings IS fyller 100 år och som ett led i firandet arrangeras denna dag VSM i marathon.

En utmärkt formtestare och formhöjare är de sex **Vinterspringen** i norra Skaraborg. Arrangörsställen är Rankås, Karlsborg, Skövde, Hjo, Hova och Mariestad. Inga klassindelningar utan endast öppen tävling och trevlig samvaro efteråt med tjôt och fika.

Det blev mängder ned framgångar för Friidrottsklubbens topp under 2009 men följande kan nämnas: segrar för Birgitta Karlsson i Skövde Marathon på halvmarathonsträckan, Strupen Upp, Mariestads

Fortsättning från sidan 17

Marathon. Birgitta blev nr. 19 på Göteborgsvarvet, nr. 6 på Lidingöloppet totalt och seger i K40. Silver i VSM marathon i K40. Lubov Pospeshina segrade i Billingshusloppet K55 och Loan Le och Lena Larsson segrade i sina klasser i Nya E20-loppet.

Göte Ivarsson erövrade 21 DM- och SM-medaljer inte bara i löpgrenar utan även i grenar som längd och kula och silver i VSM i femkamp. Göte deltog i sju utlandsmaror, och totalt har han gjort 382 maror i 41 länder. Bengt-Erik Enoksson fullföljde sin 31 Stockholm Marathon, d v s samtliga.

Det är ett nöje att delta i Solvikingarnas arrangemang - Vårtävlingarna, Göteborgsvarvet, Göteborgs Marathon och som en knorr på tävlingsåret – Sylvesterloppet! Vi känner oss alltid lika välkomna, och det är härligt att få träffa löparkamrater, konkurrera ute på tävlingsbanan men ändå vara bästa kompisar. Arrangemang vi i IFK Skövde FIK aldrig tröttnar på.

/IFK Skövde Friidrottsklubb genom Martin Grudemo



Dan Moberg t h som är framstående i både skidåkning och långlöpning får ta emot förstapriset vid Strupen Upp av IFK Skövde FIK:s ordförande Stefan Karlsson.

En löparprofil, Gunnar Olsson på väg att klara uppförsbacken vid bergs-priset på Billingshusloppet och seger i M60. Bakom Gunnar skymtar IK Wilskes Gunnar Fredh som blev tvåa i M60 efter sin namne. Sist i bild ännu en Solviking och löparprofil som är på väg att klara uppförsbacken och seger i M65 – Frank Brodin.



Martin Lidström springer Berlin-Gibraltar 2009

En annorlunda upplevelse.

-Jag kan inte påstå att jag älskar löpning, men jag älskar vad löpningen gjorde med mig.

I tunneln:

-Det är svart i min tunnel, inget ljus syns, ingen ände... Benen trummar på i ett stadigt tempo... när startade jag, var är jag, vart är jag på väg?

Det spelar egentligen ingen roll....
För mig handlar detta om något helt annat än att springa.

En dag kunde vara så här:

-Vilken underbar dag! Nu förstår jag vad det handlar om! Wow!!

Euforiska känslor, djupa insikter, och reflektioner avlöser varandra. Dagens timmar på vägen bara försvinner, och rätt vad det är så är jag framme vid dagens mål.

Eller vissa andra dagar:

-Jävla bilisthelveten!! Har ni vunnit era körkort på Lotto eller??!!

Tusentals bilar och lastbilar brakar förbi, för jag befinner mig mestadels på relativt stora, tungt trafikerade vägar. Det blir ett inferno av intryck. I mina hörlurar försöker Rage Against the Machine överrösta trafiken med klen framgång. Blodsockerfall, och en begynnande irritation kommer smygande. Jag hör mina egna svordomar i larmet som om jag stod utanför mig själv och såg på.

I verkligheten:

Jag gjorde det faktiskt, jag klarade det! Jag sprang 307,5 mil på 63 dagar. Medräknat mina 7 vilodagar så blev det totalt 70 dagar. Det gör ett snitt på knappt 49km per löpdag, och en totalsträcka som motsvarar 73 maratonlopp.

Mina förberedelser inför detta projektet var annars minst sagt usla. Ett stort evenemang som jag som jag jobbade med, och som gick av stapeln 17/9 gav inget större utrymme för att ordna allt som behövde ordnas. Min tanke var egentligen att Berlin Maraton skulle vara starten på hela projektet. När jag flög ner till Berlin 19/9 visste jag redan att jag var tvungen att åka hem igen för att få till någon sorts grundläggande planering i alla fall.

Berlin Maraton gick på söndagen den 20/9, och jag lyckades ta mig runt även om tanken på att bryta fanns där. Tiden 3.18.53 var inte direkt vad jag hade

hoppats på, men med tanke på att även träningen hade legat på en förskräckligt låg nivå så var det väl ok.

Efter några hektiska dagar hemma i Göteborg så åkte jag ner till Berlin sent på kvällen den 1/10 tillsammans med en kompis vid namn Richard som skulle komma att köra min bil de två första veckorna. Sen skulle jag fundera ut hur fortsättningen skulle bli.

Tyskland:

Starten gick planenligt från Brandenburger Tor fredagen 2/10 ganska sent på eftermiddagen, och det stod klart för mig redan efter ett par dagar på vägarna att



detta skulle bli mycket ansträngande. Jag hade effektivt förträngt de jobbiga sidorna från projektet året innan då jag sprang Göteborg-Stockholm-Göteborg. Min undermåliga planering, och de alltför få löppassen innan gjorde att hela sträckan genom Tyskland på 75 mil blev en plåga. Visst fanns det ljusglimtar som jag också skrev om på bloggen, men så här i efterhand så ter sig inledningen på projektet som allt annat än angenämt. Dessutom kallt, blåsigt, och regnigt. Allmänt jävligt på ren Svenska.

Frankrike:

Väl inne i Frankrike – Strasbourg- så började det dock arta sig. Visserligen åkte Richard planenligt hem, vilket gjorde min logistik ganska komplicerad eftersom jag bestämde mig för att sköta bilen själv. Men kroppen hade börjat anpassa sig, och jag hittade snart ett system med bil, tåg, och buss, samt att utgå från ett hotell som möjliggjorde

dagsetapperna. Ganska tidskrävande logistik, men fungerande.

En typisk dag kunde se ut som följande:

-Upp i ottan och kaka frukost. Ta ett tåg till startplatsen några mil bort. Börja springa vid 10-11 tiden. Tag ett tåg tillbaka till hotellet efter löpningen, eller i bästa fall så var hotellet målet för dagen. Laga mat. Blogga. Nattinatti. På detta viset kunde jag stanna i en stad upp till 4 dagar innan det var dags att packa bilen och köra 20 mil till nästa stad, och använda den staden som bas.

I takt med att jag kom längre söderut så blev också vädret avsevärt bättre, och i

kombination med att kroppen blev starkare så kändes projektet nu helt ok. I denna perioden kunde jag i anfall av hybris ibland se mig själv göra riktiga stordåd som löpare.

Det lustiga var bara att i takt med att mycket blev bättre så började den mentala biten göra sig påmind. Det var inte lika kul längre att efter 200 gjorda mil se fram emot morgondagens nya mil. Dessutom hade ett nytt arbetsrelaterat projekt dykt upp på hemmaplan som jag var tvungen att försöka planera samtidigt som löpprojektet nu rullade. Att sitta och göra 3D-ritningar efter en dag som jag har beskrivit ovan är inte så lätt.

Spanien:

En kraftig medvind blåste mig uppför backarna i bergen Pyrenéerna, och ut ur Frankrike. När jag korsade gränsen

Fortsättning från sidan 19

längst upp i dessa berg var det 130 mil kvar till målet, Gibraltar. Planen var att hålla mig intill kusten, vilket jag också gjorde. Stora städer som Barcelona, Valencia, Alicante, Almeria, Malaga, m.fl. passerade jag.

Räddningen för min mentala hälsa i Spanien var ett antal besök av goda vänner. Kroppen var det som sagt inget fel på vid detta laget. I trakten av Alicante fick jag sällskap under 5 dagar Petra som cyklade bredvid mig. Ner mot Malaga kom fyra kompisar – Anders, Håkan, Björn, och Lennart- och hälsade på under ett par dagar. Håkan sprang två etapper med mig. Sist men

inte minst så sprang Barbro Nilsson med mig på slutetappen till Gibraltar. Denna sista dag var i särklass den blötaste, men i gott sällskap av Barbro och det hägrande målet så var det inga problem att motivera sig. Klippan besegrades, och jag gjorde en yster segerdans på toppen.

Sammanfattning:

Trots att jag har sprungit en hel del så ser jag inte mig själv som någon löpare. Längre.

Kanske tycker någon att det låter konstigt, men som jag skrev inledningsvis så är det mer effekten än själva löpningen i sig som jag tycker om, och det må väl vara ok.

Jag har sedan några veckor tillbaka bestämt mig för att må bra, och det fungerar! Rent konkret så fokuserar jag mindre på mina inre konflikter, och problemen kring min diabetes och mina ätstörningar. Och faktiskt, det fungerar! Jag ser detta som resultatet av att mina referensramar, och perspektiv, har förskjutits i och med mitt löpprojekt Berlin-Gibraltar.

I ljust av ett genomfört projekt som så i grunden har tryckt ner mig, så har jag nu lättare att skilja på vad som är viktigt och oviktigt.

Detta är den stora vinsten! Jag har landat!

Varma hälsningar / **Martin Lidström**
www.DiabeticOnTheRun.com

Helén 50

Vår ordförande uppnår den 19 april livets middagshöjd som det hette förr. Hösten 2004 var hennes första år i klubben och hon kom snabbt in i verksamheten och fick förtroendeuppdrag. Ett av de första större var att ha ansvaret för ett medlemsmöte. 07 när jag ville avgå efter två perioder och ingen kandiderade som ordförande löste vi det med en ovanlig och fiffig åtgärd nämligen genom att Helén ”pryade” ett år i styrelsen för att se om det kändes som ett uppdrag värt att pröva på. Följden blev den avsedda, hon tog klubban när det blev dags och på senaste årsmötet fick hon förtroendet att fortsätta ytterligare en period.

De senaste åren har det hänt mycket i klubben och som ordförande och hel-tidsarbetande är man naturligtvis beroende av andra starka krafter, i styrelsen men också i alla andra grupper och kommittéer och det är ett stort jobb och en mycket viktig uppgift att styra dessa, ibland olika viljor, i rätt riktning. Helén har lyckats mycket bra med detta genom en kombination av diplomati och beslutsamhet.

Två nya stora aktiviteter i klubben är naturligtvis Midnattsloppet och stugutbyggnaden som båda inneburit massor med jobb samtidigt som alla redan befintliga aktiviteter ska fungera och helst också utvecklas.

Jobbet som vårdenhetschef på Carlanderska är naturligtvis mycket krävande men om Helén får tid över ägnar hon och partnern Bosse sig gärna åt dans, bugg är favoriten.

Födelsedagen tillbringas hon i London men firande i stugan följer.

Helén kommer ursprungligen från V Frölunda men flyttade sedan till Bollebygd. Så småningom hamnade hon i Lindome som hon varit troget i 30 år.

Hon utbildade sig till undersköterska i Borås och började jobba på Mölndals sjukhus där hon blev kvar till 95. Under den tiden tog hon sjuksköterskeexamen och hann också med att gifta sig och få två döttrar, Malin och Matilda. Efter en kurs i sjukhusadministration kom hon till Kungsbacka sjukhus och trivdes väldigt bra där men ville prova sina vingar och sökte och fick jobb på Carlanderska 01.

Helén sökte kontakt med Solvikingarna efter att ha läst ett reportage i Runners World och kände sig väl mottagen när hon kom till oss. Som många av oss upplevde hon att det var jobbiga träningar och hon körde egen träning för att orka bättre. Precis som många andra av oss har hon kört för hårt och råkat ut för skador. Den senaste större skadan, benhinneinflammation, inträffade i samband med hårdträningen inför VSM i Alingsås 06.

Bland sin löparhöjdare räknar Helén Varvet 04 och 08 och marathonresorna med klubbkamrater till Rom och Dublin 08 och Barcelona 09. Hon är anmäld till Stockholm och New York 10.

Personligen är hon mest stolt över sin egen drivkraft och förmåga att göra vad som krävs för att ta sig dit hon vill och en oräddhet att ta sig an utmaningar.

På frågan om trevliga tillfällen hon upplevt under sin tid i klubben, hittills, räknar hon upp

- söndagslångpassen som hon deltog flitigt i under en tid
- Magnusledda träningar
- en Lidingöresa
- en Tahultsrunda ledd av Thony Edelborg där alla peppade varann

Att bli årets Solviking lägger red. till på eget initiativ, för jag var på plats och såg hur glad och överraskad hon blev. Hon skyndar sig också att tillägga att hon är mycket nöjd med hur väl styrelsearbetet fungerar.

Hon trivs bäst när det råder balans mellan livets olika sidor. Jobb, privatliv och fritid.

Grattis önskar redaktionen!



Solvikingarna tackar för stöd till Sylvesterloppet



Som ett tack för stöd i samband med Sylvesterloppet överlämnar vi en stenplatta monterad med årets medaljmotiv vilket här får representeras av Medicus som skänkte priser. Övriga mottagare var **The north face**, **Renova**, **Löp o Sko**, **New Balance**, **Arla**, **Göteborg energi**, **BOB** och **Storbildsbolaget**.

Fri start i Göteborgsvarvet

För ca ett år sedan beslutade styrelsen att uppmuntra de som är funktionärer på många arrangemang under 2009. Detta genom att ersätta med startavgiften för Göteborgsvarvet 2010 för de personer som var funktionärer på Midnattsloppet, Sylvesterloppet och minst två ytterligare arrangemang.

Enligt funktionärslistorna är det 38 medlemmar som kan hämta ut 445 kr för Göteborgsvarvet i år. För att få ut pengarna behövs utskrift/kvitto från inbetalningen samt vilket kontonummer pengarna skall sättas in på. Lämna in det till Kent i kansliet.

Stort tack för ert engagemang

/Styrelsen

Listan visar totalt antal funktionärsuppdrag inklusive Midnattsloppet och Sylvesterloppet. Maxantalet är 7.

7 funktionärsuppdrag	6 funktionärsuppdrag	5 funktionärsuppdrag	4 funktionärsuppdrag
Kurt Karlsson	Bibbi Lind	Frank Brodin	Anders Björkqvist
	Gunnar Olsson	Ingela Berrum	Anders Bogelius
	Ingemar Svensson	Joachim Persson	Anders Kadmark
	Klas Östbye	Jonas Boman	Annika Kihlström
	Lars-Göran Dahl	Juana Estrada	Benny Eriksson
	Sofia Löytynoja	Kent Johansson	Bo Freyschuss
	Stefan Litzén	Lars-Åke Johansson	Bosse Holm
	Stefan van den Berg	Mats Boström	Carina Rådenmark
			Helén Axelsson
			Jaana Johe
			Jörgen Feltenby
			Kenneth Ohlson
			Mats Perälä
			Patrik Johansson
			Rickard Varnfors
			Roger Carlsson
			Rolf Andersson
			Sofia Johansson
			Sten Sandberg
			Torsten Olsson
			Åsa Nilsson

Sylvesterloppet

Text och bild Stefan Litzén

På nyårsafton genomfördes det 29:e Sylvesterloppet i centrala Göteborg. Efter ett par år utan snö och med plusgrader var det den härgängen riktig vinter med snö, is och -10 grader. Vädrets makter var ändå med oss då det var en strålande vinterdag även om löparna säkert hade föredragit något varmare väder.

Ett fokusområde för Sylvesterkommittén var att vidareutveckla upplevelsen kring loppet. I det arbetet ingick bl.a. en enhetlig grafisk framtoning, nya skyltar, förändrat startområde, chiptidtagning och fotografering av löparna.

Höstens arbete handlade som vanligt mycket om planering för att få allting att fungera. Ann-Marie, Gunnar och Linda arbetade med att få allt inne i Ullevi Tennishall att fungera samt det stora arbetet med att få fram priser och medaljer. Samtidigt fokuserade Johan och undertecknad på startområde, banan och det grafiska.

För att få ett tydligt start och målområde var planen att placera startfällorna på en av de nya konstgräsplanerna och att löparna även skulle slussas tillbaka dit för vätska och medaljer efter loppet. Allting var färdigplanerat och avstämt med kommunen, beredskap för snöröjning var bokad långt innan vi visste något om vädret.

Ett par dagar före loppet hade Johan och jag ett inbokat möte med snöröjarna nere på Heden, då kom domen. Det finns inte en chans att få konstgräsplanen i användbart skick, det var för mycket is och man kan inte salta då det förstör konstgräset. Dessutom liknade grusplan, som vi skall korsa i starten, mest en konstakningsbana med glansis.

Det var bara att riva Johans detaljritningar och ta fram plan B, att sätta ut startfällorna på grusplan och flytta efterhanteringen till cykelbanan. Snöröjningen hjälpte oss med att grusa hela plan under ett par timmar dagen före loppet.

Underlaget på banan i övrigt var förvånansvärt bra med tanke på vädret som varit innan. Det fanns ett par hala partier som banfunktionärerna fixade till med salt och flis under morgonen.

Kvällen innan tävlingen är det dags för den traditionella golvläggarsamlingen. På knappt två timmar förvandlas två tennisbanor till en enda stor "reklamskylt" för Arla. Innan hemgång begrundades golvet som är en intressant blandning av olika förpackningar från Arla. En diskussion startade om vi skall testa att lägga golvet med den enfärgade baksidan upp nästa gång. Åsikterna gick isär och vi får vänta till nyår innan vi ser vad beslutet blir.



Vårtävlingarna

Text och bild Stefan Litzén

När jag skriver det här är det lördagen den 20 februari och när jag tittar ut genom fönstret så faller det stora snöflingor. Det har det gjort sedan igår eftermiddag och det är ett fint vinterlandskap.

I det här läget känns det konstigt att tänka på VÅRTävlingarna, men det är bara tre veckor till den första av två tävlingar. Hur underlaget kommer att vara på Grusåttan då vågar jag knappt tänka på.

I vilket fall, tävling kommer det att bli och vi har genomfört de tävlingarna på snö tidigare så det skall säkert ordna sig.

Vårtävlingarna är tänka att vara en billig och förhållandevis enkel start av tävlingssäsongen för löparna. Men ändå så behövs det ett 35-tal funktionärer vid varje tillfälle för att vi skall genomföra ett bra arrangemang. Så jag tar tacksamt emot så många funktionärer som möjligt. Anmälan kan göras på webben eller (inom kort) på lista i klubbstugan.

Om jag räknat rätt så blir det mitt femte år som tävlingsledare för dessa tävlingar och jag känner att det börjar bli dags att lämna vidare stafettpinnen till någon eller några som vill ta över och föra in lite nya idéer till tävlingarna.

Personligen tycker jag det är väldigt kul att vara tävlingsledare och med rätt

Vädret fick deltagarantalet att sjunka för första gången sedan tidigt 2000-tal. När vi stängde föranmälan hade vi fler anmälda än året innan, men det var fler som inte hämtade ut sin nummerlapp och färre efteranmälda. Trots allt var det ändå 250 personer som efteranmälde sig för att springa en mil i -10 grader.

I startfältet var det en härlig blandning av elitlöpare och motionärer. Förhandsfavoriten Oskar Käck kom aldrig till start pga förkylning. I hans frånvaro gick segern till klubbkompisen Patrik Andersson, Hälle IF, på segertiden 31.34. På andra plats kom Peter Gross som gjorde sin femte raka start och har aldrig varit sämre än trea. Bronsplatsen tog hemmalöparen Mathias Borg från Ullevi FK.

Mattias Jonson fick överlämna segerkransen till Meraf Bahta, flykting från Eritrea, tävlandes för Hälle IF som



planering behöver det inte bli så väldigt mycket arbete. Många funktionärer har varit med länge och vet vad som skall göras så efter det att alla uppgifter är utdelade kan det vara en ganska behaglig dag i målområdet där man ser till att allting flyter.

Några som är intresserade? Hör av er till mig eller någon annan i styrelsen. Jag tar gärna med någon som "vice" tävlingsledare i år. Vill man så är jag naturligtvis även med och stöttar nästa år.

Som tävling var loppet över 8 km förra året helt fantastiskt. Ett par dagar före loppet hörde landslagstränaren Ulf Friberg av sig och meddelade att han skulle ta med många av sina elitlöpare

segrade i damklassen på 36.11 följd av Eva Nyström, Ullevi FK, och Christin Johansson, IF Kville.

Bland ungdomarna, 17 år och yngre, tog vår grannklubb Sävedalens AIK hem 6 av 8 klasseggar till stor glädje för vår inhyrda speaker Per Skoog.

Som avslutning vill jag dela med av ett citat från kommunstyrelsens ordförande Anneli Hulthéns blogg:

"Sylvesterloppet är en av de trevligaste traditionerna i stan, blandat med folk, unga och gamla och en del utklädda dagen till ära. Dagens mest iögonfallande löpare var damen från Onsala iförd en rosa päls! Runt kom vi hur som helst. Tack alla ni som ställer upp och fixar ett lopp som detta! Tack också till alla som hejar, det betyder jättemycket."

till start. Det blev troligtvis de bästa resultaten i tävlingens historia, åtminstone på mycket länge. Oskar Käck vann på 23.42 följd av Mikael Ekwall på 23.58. Totalt var det 9 personer som sprang grusåttan på under 25 minuter. Av de 11 bästa tiderna i vår databas är 8 st från loppet 2009.

Med tanke på att det fortfarande inte slutat snöa medans jag skrev artikeln vågar jag inte hoppas på samma kända startfält som förra året.

Jag hoppas att så många medlemmar som möjligt antingen springer eller är funktionärer när tävlingssäsongen startar den 13 och 20 mars.

Stort tack till alla som hjälpt till att genomföra Sylvesterloppet. På nyårs-afton blir det stort 30-årsjubileum för loppet.



Stefan är klubbens hovfotograf med alltid excellenta foton. Här är han på årsmötet med Ebba Waerland bakom sig. Hon gav grundplåten till stugan. Tack för det.

Kärlekspar i klubben

Sofia Sundholm intervjuar

På årsmötet kom ett samtal igång lite smått angående denna tidning om att fler gärna får skriva in och delta som författare för att göra den så bra som möjligt. Utan vissa skribenter som finns i dagsläget (inga namn nämnda) så skulle tidningen i stort sett vara obefintlig. Då jag själv har reflekterat över detta så fanns inget annat att göra än att själv bidra med något. Jag hoppas detta kan ha en liten effekt av att få fler skribenter till tidningen.

I klubben finns många inbitna löparfantaster, elitlöpare som tränar hårt för specifika mål, motionärer som vill hålla sig i form och många andra. Det mesta som förekommer i klubbens regi är såklart allt som har med löpning och träning



Ålder:

Josefin: 25 år

Daniel: 29 år

Hur länge har ni varit tillsammans?

Josefin: Snart två år.

Daniel: Sedan i maj för snart två år sedan.

Träffades ni inom klubbens regi?

Josefin: Japp, första dejten var ett långpass ☺

Daniel: Ja, långpass är perfekt då hon inte kommer undan på 2h.

Brukar ni träna ihop på egen hand?

Josefin: Ja. Långpass och lugna pass (för Daniel alltså!) brukar vi ofta träna ihop på egen hand.

Daniel: Ja, ganska ofta.

Vad föll du för hos honom/henne?

Josefin: Daniel är omtänksam, söt och en oerhört allmänbildad person som går att prata om allt med.

Daniel: Söt och viljande.

Vem tog första steget?

Josefin: Daniel. Han frågade vad jag skulle göra på Valborgsmässoafton och eftersom jag först var lite tveksam svarade jag att jag skulle titta på Cortegen och stå "någonstans på Avenyn" ☺

att göra. Det finns dock en annan sidoeffekt av att det finns så många människor i klubben med åtminstone ett gemensamt intresse som gör att de flesta kommer väl överens med varandra och har väldigt trevlig ihop. Denna sidoeffekt eller bonuseffekt är det faktum att ibland så kommer folk så bra överens att vissa t.o.m. blir kära i varandra och bildar kärlekspar. Detta har hänt mer än ett fåtal tillfällen bland klubbens deltagare inklusive mig själv och därför så har jag startat upp denna intervjuserie där jag helt enkelt kör en liten intervju med våra kärlekspar.

Första paret ut är Josefin Anderson och Daniel Sols.



Daniel: Jag, Jag var tvungen att ta reda på om det var något att ha eller inte.

Vilken är hans/hennes starkaste egenskap som löpare?

Josefin: Hans disciplin, teknik och kontinuitet.

Daniel: Hennes disciplin, uthållighet och bra på att disponera sitt lopp.

Vilken är hans/hennes bästa egenskap som person?

Josefin: Han är oerhört omtänksam och alltid nöjd med tillvaron. Han trivs i nästan alla människors sällskap.

Daniel: Vet vad hon vill, söt och disciplinen.

Hur länge har du tränat löpning?

Josefin: Snart två år, det vill säga så länge som jag har varit medlem i Solvikingarna.

Daniel: Mer eller mindre regelbundet sedan jag började med orientering som 15-åring.

Hur mycket tränar du i genomsnitt per vecka?

Josefin: Tisdags-, torsdags- och söndagspasset eller motsvarande hemma. Jag brukar simma en gång i veckan också och så går Daniel och jag på jympa på Friskis och Sveltis på måndagskvällar. Där tränar fyrtioalet damer, några äldre herrar och Daniel ☺

Daniel: Jag springer i stort sett dagligen och ligger på 8-9 mil i veckan.

Vilket är främsta målet framöver?

Josefin: Göteborgsvarvet.

Daniel: Bli bättre på halvmarathon.

Bästa träningstips?

Josefin: Variation.

Daniel: Den bästa träningen är den som blir av, att variera passen och inte ha för bråttom det tar lång tid för att hålla sig hel och samtidigt utvecklas.

Bästa mattips efter träningen?

Josefin: Det blir oftast någonting vegetariskt och någonting som går snabbt, till exempel en soppa. Vi brukar göra en röra med ägg och avokado till som uppfyller kriterierna supergod, supersnabb och superenkel ☺

Daniel: Något som går fort och inte är för komplicerat.

Vilket är ditt främsta intresse förutom löpning?

Josefin: Friluftsliv (skidor både utför och på längden och långfärdsskridskor) och golf. Är också intresserad av matlagning och inredning.

Daniel: Samhälle och ekonomi.

Bästa tid på varvet?

Josefin: 1:30:20

Daniel: 1:20:24

Bästa tid på milen?

Josefin: Jag har knappast sprungit något millopp, men jag har gjort 41:40 på Skatåsmilen.

Daniel: 36:50 på Skatåsmilen.

Vilken typ av löpning gillar du bäst?

Josefin: Långpass i fin terräng med fint väder och någon trevlig att prata med.

Daniel: Snabbdistans de dagar när man bara flyter fram.

Vilket är lopp är du mest nöjd med någonsin?

Josefin: Jag vet inte riktigt... Kanske Balzarloppet (Motala) när jag kom under 1:30 på halvmaraton för första gången. Jag är inte säker på att Daniel uppskattade dagen lika mycket som jag, eftersom jag låg helt utmattad och med frossa cirka 4 h efter loppet...

Daniel: Lidingöloppet 2007 när jag hade satsat på att komma under 2h hela säsongen. Det gick inte riktigt, men var ändå mitt bästa lopp någonsin.

Bästa träningsrunda i Skatås?

Josefin: Jag gillar vatten, så alla rundor vid någon sjö. Västra Långvattnet är en av favoriterna.

Daniel: Roligast är nog småstigarna bort mot Kåsjön och Öjersjö golfbana.

Vilket skomärke föredrar du?

Josefin: New Balance.

Daniel: Asics.

Tycker du att killarna har för små handdukar i bastun?

Josefin: Har faktiskt aldrig bastat i stugan. Får återkomma med svar...

Tycker du att tjejerna har för små handdukar i bastun?

Daniel: Nej då, det var dock länge sedan jag använde bastun.

Vem är boss i ert hushåll?

Josefin: Enklaste frågan hittills. Jag.

Daniel: Det finns många historier om styrda män. Det finns en anledning till det...

Vem lagar godast mat?

Josefin: Det blir nog bäst när vi hjälps åt...

Daniel: Josefin.

Ditt bästa löparminne?

Josefin: Jag kan inte nämna något speciellt, men

Göteborgsvarvet är alltid årets löparhöjdpunkt för mig.

Daniel: Lidingö 2007.

Ditt sämsta löparminne?

Josefin: När jag skulle vara med i Vasastafetten 2008, men ramlade och bröt benet två dagar innan. Jag trodde först att det skulle räcka med att tejpa, men det gjorde det uppenbarligen inte...

Daniel: Lidingö 2006 när jag spydde två gånger under loppet och en gång i målfällan.

Ert bästa minne tillsammans?

Josefin: Ett roligt minne är vår första picknick tillsammans. Vi cyklade till Delsjön och eftersom det var en solig kväll fick vi leta en stund innan vi hittade en plats där vi kunde lägga ut en filt utan att inkräkta på någon annans revir. Vi hittade en plats som vi tyckte var perfekt, men upptäckte efter ett tag att vi satt i en myrstack och att myggorna omkring oss var väldigt aktiva. Vi byggde ett tält av en av mina filter och satt där inne och åt. Ingen solnedgång alltså, men mycket trevligt ändå!

Daniel: Inte det bästa men en av de minnesvärda perioderna var i Josefins studentrum på nitton kvadrat när jag hade vinterkräksjukan och Josefin skulle plugga och samtidigt så snällt hand om mig.

Tack Josefin och Daniel som ville vara först ut.

På återseende i nästa nummer med ett nytt kärlekspar.



Sofia

En hälsning från Jan-Åke Lundberg

Jan-Åke var under många år medlem i Solvikingarna. Han lämnade klubben efter det att han flyttat till Stenungsund där han - förstäeligt nog - gick med i Stenungsunds IF. Jan-Åke hörde till klubbeliten och gjorde och gör fortfarande många bra tävlingsresultat som till exempel i Göteborg

Marathon 2007 där han vann M60 på tiden 3.16,01- drygt halvtimmen före tvåan. Han förekommer mycket flitigt i vårt Löpareregister på hemsidan. Förra våren gjorde han en resa till Israel från vilken han vill dela med sig av sina intryck.

”Hej Kurt, jag är tillbaka i tränings-spåret nu efter en bräckoperation med diverse komplikationer i december månad. Man får helt andra värderingar vid sjukdom än att vara bäst i någon gren eller ämne. Att fungera någotsånär är en stor gåva som normalt inte värderas till fullo när man är frisk. Ödmjukhet får man på köpet öva sig i vid behandling i sjukhusapparaten, och jag tänker med förskräckelse på de mångtaliga uttalanden jag fällt under årens lopp på ett självsäkert och arrogant sätt bland mina medmänniskor.

Det jag ville dela med mig av är en resa jag gjorde till Israel våren 2009, och fick möjlighet att besöka många heliga platser där. Det är något helt annat att själv stå öga mot öga med dessa, det går inte att bortförklara händelser som bevisligen hänt vid dokumenterade platser antingen man inte tror eller om man nu skulle göra det. Att löpträna runt Jerusalem en tidig morgon, eller i



Jan-Åke med reklam för Kungsbackaloppet - en tävling, som Solvikingarna arrangerade under många år. Nu är det bla andra IF Rigor som håller i det. Det lär vara världens äldsta långlopp, 113 år 2010.

Gidiondalen, eller i Sinaiöknen, uteder döda havet, Jordanfloden, uteder Gennesarets strand med flera ställen kändes mycket stort. Att under språng

filosofera och meditera över vad som bevisligen hände på dessa platser öppnade sinnet mer för varje ny plats. Jag reste med Kings Tours, vilka hade verkliga proffs på områdenas historia, olika religioner med dess olika likheter och det gav en helt förändrad bild av vad jag hade med mig vid resan start.

Solvikingarna är en fin förening, vilken jag också betraktar som min moderklubb, pga min ohälsa under 2009 har jag tyvärr inte kunnat träffa er som vanligt, men önskar er alla ett gott 2010. Bifogar några bilder från Israel.

Nr 1 = Skalkmodell över gamla Jerusalem med tempel, mur och Romarborgen

Nr 2 = Del av Getsemane trädgård med 2000-åriga olivträd, den plats där Jesus sägs bedja fadern att slippa ta sitt kors

Nr 3 = Målning av hur Tempelplatsen skulle sett ut före Romarnas invasion ca år 70 ekr.

Hälsningar, *Jan-Åke Lundberg*



Här satte Juda konung upp en av sina kalvar som avgudar för att ta upp den religiösa makten med prästerna i Jerusalem. Kalven stod inom ställningen och bebyggelsen är ca 4000 år gammal. Området gränsar till Syrien och Jordanien / Golanhöjden och kanonader hördes där ibland. Området är mycket lummigt och har närmast tropisk karaktär med vattendrag som rinner ut i Jordanfloden.

Bilden t.h gav mig en mycket stark upplevelse. Den visar den grotta, ljusöppningen i berget, där en vallpojke 1947 efter Israels uppkomst hittade de 27 dödhavsrullarna varav 8st är i Israels ägo, övriga i USA:s ägo. Det mest häpnadsväckande är att den Israeliska guide som var med har jämfört sitt skolexemplar av Jesajas bok med den som fanns i grottan, och enl. henne stämmer den till punkt och pricka med originalet, tom punktering och kommatering är identiskt. Då denna bok är den som Jesus själv ofta hänvisar till är det intressant att ursprunget är oförändrat även i vårt gamla testamente. Området är beläget i ett bergsområde dit Sadukkeerna bosatte sig i protest mot att Jerusalems prästerskap var behäftat med korruption mm. De var heliga män som dagligen med tillsyn av sin ledare gick på gång kopierade texterna i ett led av andlig handling, och detta är förklaringen till att texten i ursprunget har bevarats intakt.



Skalkmodell över gamla Jerusalem med tempel, mur och Romarborgen



Resultatbörser

Lissabon Marathon 6 dec 2009

1 Vasco Azevedo	
Boavista FC	2.24.2
586 Lars Andersson	3.54.27
M halvmarathon	
1 Sylvain Durand	
Frankrike	1.13.43
33 Marcus Morin	1.25.32

Luciamarathon 12 dec

1 Thomas Rennemo	
VTDF FF	2.53.38
M 35, delt 2	
1 Lars-Åke Johansson	3.26.57
M 40, delt 8	
1 Nils Hjelle Oslo	3.24.03
4 Adrian Nilsson	3.59.04
8 Per-Arne Kindberg	4.28.25
M 70, delt 1	
1 Sven-Eric Fredricsson	5.01.10

M Halvmarathon

1 Klas Östbye 1.	26.19
23 Ernst Knutsen	1.44.06

K Halvmarathon

1 Jenny Johansson	
Hässelby SK	1.24.55
6 Emilia Hallgren	1.58.29

Honolulu Marathon 13 dec

1 Patrick Ivuti Kenya	2.12.14
3605 Jan Olausson	4.30.34

Vinterspring Marathon

Skövde 24 jan 2010	
1 Kaj Nironen	
Team Ultrasweden LK	3.03.33
10 Frank Brodin	4.12.53

Vinterspring Marathon

Skövde 7 feb	
1 Kaj Nironen	
Team Ultrasweden LK	3.15.24
2 Thomas Forsell	3.38.27

Road To Göteborg 2013

Friidrottens Hus 13 feb	
MS 3000 m Final, delt 5	
1 Göran Sander 67	8,54,08
(Distriktsrekord M 40)	

Doping dödar

..... glädjen inom idrotten

-dessutom skadar du din hälsa

Styrelsen har vaccinerat Solvikingarna mot Doping under 2009. För oss var det en självklarhet att följa Riksidrottsförbundets uppmaning och kampanj om Antidoping. Vi presenterade klubbens handlingsprogram för tränargruppen under januari samt övriga medlemmar på medlemsmötet 24/1.

För Dig som vill hämta kunskap om doping gör det gärna via www.rf.se/vaccinera. Där finner Du en vaccinationstrappa på fyra steg. Testa gärna Dina kunskaper via testet på steg ett.

Antidopingpolicy för Solvikingarna

Vi vill att:

- Vinnaren ska kunna glädja sig över en ärlig seger.
- Förloraren ska kunna känna sig trygg i att ha förlorat i ärlig kamp.
- Åskådaren ska vara förvissad om att resultatet inte är en följd av förbjudna medel och metoder.

Handlingsplan:

Så här gör vi för att undvika doping i vår klubb:

Förebyggande

- Informera klubbens tränare och medlemmar gällande antidopingpolicy med dess handlingsplan
- Informera klubbens tränare och medlemmar om Riksidrottsförbundets (RF:s) "Antidopingfakta".
- Klubbens tränare genomför RF:s kunskapsprov i antidoping på www.rf.se/vaccinera.

- Uppmana klubbens medlemmar att göra Riksidrottsförbundets kunskapsprov på www.rf.se/vaccinera.
- Informera våra medlemmar om riskerna med att ta kosttillskott. Detta då risken för "olycksfallsdoping" på grund av felaktiga innehållsförteckningar är uppenbar.
- Idrottare som fällts för dopingförseelse är inte välkommen att delta i klubbens träning eller använda klubbstugan under den tid avstängningen gäller.
- Tränare som aktivt varit inblandad i dopingförseelser, skall inte vara delaktig i klubbens verksamhet.
- Använd symbolen Rena Vinnare för att visa klubbens hållning.
- Detta är ett levande dokument som skall debatteras, förändras och kompletteras under tidens gång. Det skall finnas tillgänglig på vår hemsida www.solvikingarna.se.

Tfn-nr till dopingjouren

Dum Dummare Dopad

Den som dopar sig skadar inte bara sig själv utan hela idrotten



Redaktörens funderingar

Idag, den 23 febr. passade jag på att ta ett par bilder av Twist när han tränade med fjällpulkan. Om några dagar skall vi göra, så som jag gjort alltsedan början av sextiotalet, en veckas långtur mellan STF:s (Svenska Turistföreningens) stugor och stationer i området kring Helags och Sylarna. Först gjorde jag det tillsammans med mina barn, därefter ensam under många år och sedan 1996 tillsammans med först Skipbo och nu sedan förra året med Twist. Han blir två år i början av mars och är nu så vuxen att han får dra pulkan med nästan hela vår utrustning. Förra året hade jag det kämpigt då han var friherre och sprang lös och jag fick dra hela lasset. I år bör det därför bli betydligt lättare för mig och väl är det ty mina förutsättningar är helt annorlunda i år än tidigare.

Ett par dagar efter det att jag var klar med förra numret av Solvikingen fick jag akut genomgå ballongutvidgning då det hade konstaterats att jag har kärlekskramp. Behandlingen utföll väl men jag är inte densamme som dagarna före behandlingen. Antingen beror det på de besvär som kärlekskrampen ger eller på att jag inte törs löpträna ens i den lilla omfattning jag gjort under senare år – ca

sju km varje vardagsmorgon i lugnt tempo. Nu går jag ca fem km och det med vissa besvär när det har varit kallt och ofta fuktigt. Under träningspassen med Twist har jag tolkat bakom honom dels för att ha honom i koppel, dels för att få lite hjälp och inte minst för att han skall få dragträning. För att han nu inte skall behöva gå i min lunk får han springa lös vilket går bra då jag har bra lydnad på honom. Det händer att han olovandes en kort stund ruschar efter något vilt och det unnar jag honom.



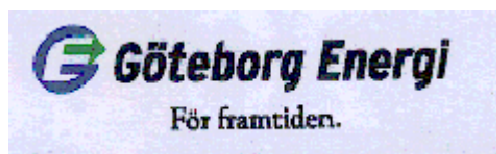
Den närmaste tiden kommer att kännas svår till dess jag anpassat mitt aktivitetsbehov efter min förmåga. Än så länge verkar det som om det endast är löpträningen som medför besvär. Jag har positivt testat skidåkning ett antal mil på golfbanan i Öjersjö och inte minst under januari skottat snö hemmavid utan problem, så nog skall det fixa sig.

Det är svårt att få råd av läkarna om hur aktiv jag vågar vara. De verkar inte ha en uppfattning om vad det innebär att springa en eller ett par mil eller att till exempel cykla Vätternrundan. Löpträningen är för visso inte det alena saliggörande men har för mig varit det mest effektiva och roliga sättet att hålla mig i form.

Under arbetet med det här numret av tidningen har det varit inspirerande att läsa om klubbkamraternas framgångar och upplevelser på tävlingsbanor och asfaltvägar och då särskilt om Martins otroliga bedrift – Berlin-Gibraltarl. Det gäller att se möjligheter och våga ta dem.

Nu strax till fjälls.

Solvikingarnas samarbetspartners



Tekniska Byggnadsställningar i Göteborg AB

