

Solvikingen

Nr 1, 2011, årg. 49



Lördagspasset lämnar stugan under ledning av Bengt-Ake Andersson för en tvåtimmarsstur åt Mölndalshället till. Det är idel kända klubbkamrater bakom honom. Frank Brodin t v hade redan gjort ett pass då han sprang från Källered och till stugan, bytte om och anslöt sig till gruppen. Efter paus och fika i stugan sprang han hem igen till Källered.

Vårtävlingarna

lika säkert vårtecken som
trandansen. Kort info sid 22

Tidiga betalare

Trisslottvinnare
sidan 22

Mannaregn

över Solvikingar
Stipulanterna redovisas på
sidan 26.

Träning i Kenya

Lotta Gillén har tränat med Mustaffa
Mohammed, leoparder och andra
löparess. Se sidan 14.

Lena "Doris"

om några filmer hon har sett.
Recension på sidan 25



Sko-kväll



sidan 23.

Ordförandens rader

Vilken vinter vi har haft, tuffa träningspass med pulspass i snön och stapplande steg i blixthalka. Vad kan då inte vara bättre med att kombinera löpningen med att spänna på sig skidorna och ge sig ut i fantastiska skidspår? Tränargruppen har utfört ett hedersamt uppdrag med att kunna leverera träningspass som har fungerat under dessa förhållanden, tack till er alla.

Men nu känns det som våren nalkas med strålende sol och man kan nu skönja både grus och asfalt som stabilt underlag, härligt. Nya året för Solvikingarna sparkar i gång efter årsmötet, som även detta år, var välbesökt. Det är inspirerande att det är såpass många medlemmar som engagerar sig med sin närvaro och motioner. I år kommer styrelsen att prioritera arbeten med att finna ersättare för Kent (som ska gå i pension), ny layout för vår hemsida samt fortsätta med att utveckla coachningen gentemot tränargruppen. Styrelsen ska också se över möjligheten med att kunna tillsätta en tjänst som sportchef, för utveckling av våra tävlingsarrangemang.

Förra året gick i sparsamhetens tecken för utgifter som inte var kopplade till utbyggnaden. Nu står vår stuga färdig och vi har den totala kostnadsbilden klar och lagt upp en amorteringsplan. I år kan vi åter satsa mer på olika gemensamma aktiviteter för oss Solvikingar, där vi bla under våren ska ordna med ett träningsläger. Då Midnattsloppet har blivit framflyttat till den 27/8 har vi också tänkt deltaga på årets upplaga av Vasastaffetten. Tränargruppen har fått i uppdrag att arrangera anmälan, resa, logi och uttagning för tre lag. Det ska bli väldigt kul att Solvikingarna åter igen kan respresenteras av flera lag och att kubben går in och sponsrar just sådan här gemensam aktivitet.

Som du redan vet behöver du som medlem utföra minst två funktionäruppdrag för att vi ska kunna trygga våra arrangemang. I tidningen kan du se vilka tävlingar och datum som är aktuella i år. Anslag finns även uppsatt i stugan.

I år har styrelsen beslutat om att gå tillbaka till ursprungersättningen för stipulationstider. För dig som vill satsa att uppnå någon av dessa, kan läsa mer om dem i stugan. För dig som uppnår A-gränsen är ersättningen 1 500kr och för B-gränsen 750kr. Kanske kan vara en liten morot inför stundande säsong. För dig som engagerar sig extra mycket för klubben som funktionär, där kommer styrelsen att se över möjligheten till ersättning efter ett poängsystem. Det är av vikt att även funktionärsskap uppmärksammas då Solvikingarna är hel beroende av fler intäkter än vad medlemsskapet ger.

Styrelsen ser också över våra samarbets/sponsoravtal. Vi kommer utveckla bl a vårt samarbete med Löp o Sko så håll koll på hemsidan och i stugan. Den sedvanliga Sko-kvällen för våren kan du läsa om i tidningen.

Vi syns på Vårtävlingarna!

*Vårhälsningar från din ordförande
Helén A*

Solvikingen

återkommer med nästa nummer i början av juni.
Material till tidningen skall vara inlämnat senast den 31 maj antingen till Kent i stugan eller till kurt@kurt.se

Mycket välkomna.

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: Sten Thunberg

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

Sekreterare: Thor Wahlberg

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

Kassör: Stefan Litzén

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

Ledamöter:

Jörgen Feltenby
Björn Amfors
Åsa Nilsson

Resultatarkivarie: Kent Johansson



Solvikingen

Ansvarig utgivare:

Gunnar Olsson
gunnar.olsson46@comhem.se
031-877924; 0705-760309

Redaktör:

Kurt Karlsson
Blåmusslegatan 6
426 79 Västra Frölunda
031-29 43 38
kurt@kurt.se

Tryck:

Combi-Tryck HB

Utgivningsbevisnr: 28 527



Grattis på
födelse-
dagen!

60 år	23 april	Torsten Olsson
55 år	19 april	Benny Eriksson
	7 maj	Helena Orsenmark
	31 maj	Ingmar Rahm
	27 juni	Dalibor Eminefendic
50 år	21 maj	Rolf Mattsson
	2 juni	Lars Pensjö
	14 juni	Patrick Reims
45 år	1 juni	Charlotte Lindstedt
	14 juni	Ann-Louise Helminen
40 år	1 april	Niclas Nilsson
	9 juni	Sven Tengstam
	18 juni	Lotta Mattsson
35 år	21 maj	Henric Axelsson
	8 juni	Albin Svensson
30 år	22 maj	Mathilda Johansson
	9 juni	Emil Bergsten
20 år	26 juni	Frank Stigring



Gunnar
grunnar:

Hur var det att köra
backträning upp mot
toppen på
Brudaremossebacken?
Mastigt!



Henrik Andersson, Peter Olofsson, Erik Edston,
Karin Axelsson, Andreas Lindberg, Ylva Fredricsson,
Ove Forsberg, Britt-Inger Lundmark, Frida Pettersson,
Håkan Kjellin. Henrik Hammarlund, Thomas Köre, Linda
Svensson, Christina Terner, Etienne de Terrasson, Anna
Fjellheim och Markus Wikström.

Medlemsinfo

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. Kolla också att dina uppgifter är korrekta och kompletta under "Ändra i medlemsregistret".

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

Utträdda

Simon Lönnblom, Jessica Bodenfors, Tommy Lundmark, har slutat träna. Sofia Slottnér, Anneli och Erik Tholén flyttar till Alingsås. Ingela Johannesson flyttar till Uddevalla. Thomas Forsell.

Medlemsantal

Vid presstopp 476 inklusive familjemedlemmar.

Medlemsavgift för 2011

De som betalat ska med tidningen få ett medlemskort. De som ännu inte betalat ska få ett inbetalningskort.

Aktuella avgifter

- Vuxen 500 kr.
- Ungdom (max 21 år) 175 kr.
- Ungdom (max 15 år) 125 kr.
- Familj 750 kr, (samma adress)
- Stödmedlem 225 kr





Deadline för klubbansmälan till Lidingö är i år flyttad till 30 juni eftersom loppet blev fullt i fjol och beräknas bli så även i år. Det innebär att du ska betala till klubben senast 28 juni. Ingen försening accepteras.

Saxat ur den inbjudan som klubben får: Betalning oss tillhanda senast 30 juni.

Avgifter:

M30, K30	525 kr
MK15, M22, M50	305 kr
M60/70/80, K22/50/60/70	240 kr
F17/19, P17/19	195 kr

Ange klass enligt denna uppställning vid inbetalning.

Även i år kommer vi att resa tillsammans och bo på Bosön. Både resa och övernattningsbrukar bli övertecknade så håll ögonen öppna när detlerna presenteras vilket brukar ske i augusti.

Klubbmästerskap

Fyra egna tävlingar 2011.

7 april -	5 km terräng
12 maj -	Långdistans bana
9 juni -	Medeldistans bana
15 sept -	10 km terräng

Dessutom KM på halvmaraton i samband med Göteborgsvarvet och KM maraton räknas bästa loppet under året.

Utöver det arrangeras två inofficiella KM:

27 juli -	Moss-KM
3 augusti -	Back-KM



Fjolårets start i Moss-KM. Det är en gemyttig tävling som borde kunna locka fler deltagare. Nedan är tävlingscentrat och omklädning.



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, taktik m.m. och social samvaro. Varvat med smidighet typ skogsterräng, styrka och löpning av varierande slag. Vissa måndagar gemensam träning med båda grupperna.

Måndag 17:30-18:30 Försättningsgruppen:

Fokus på lite tuffare träning med intervaller och backträning. Styrka och spänst samt löpskolning och social samvaro.

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 Elit:

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

Torsdag 18:00-19:30 Distansträning,

Kvällen då vi alla kan träffas.

Vi delar upp oss i olika grupper. Per grupp gäller att man bör klara av att springa en (platt) mil på viss tid.

Basgruppen: Milen på 46 min, ur den bryter 2 snabbare grupper ut med tids-krav 42 min och 38 min.

Mellangruppen: Milen på 52 min.

Lugna gruppen: Milen på 60 min.

För alla tids-krav gäller att man ska klara av dom även när det inte är tävling.

Lördag 10:00-12:00 LSD (lång sakta distans) i lugnare tempo

i 2 grupper. 2 timmar där man tror sig klara sträckan på 18 km.

1,5 timmar där man tror sig klara sträckan på 13 km.

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

Man ska ha klarat eller planerar klara Göteborgsvarvet på ca 1:45.

Söndag 09:00-12:00 LSD (lång sakta distans) i tre timmar 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 under fliken Arbetsgrupper på hemsidan. Vi har åldersgräns 16 år utan målmans sällskap och krav att inte använda hörlurar etc.

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 (15:-).

För mer information, ta kontakt med vårt kansli eller kom upp till vår stuga en träningskväll.



Bovallstrand 2010



L-Å Johansson har än en gång sprungit Luciamaran och insett hur viktigt det är att kolla klasstillhörigheten.

Ännu en säsong skulle till att avslutas, åter styrdes kosan mot Bovallstrand och Lucia-Marathon. I år blev det samåkning med Frank B. Från början var det flera som verkade intresserade av att åka upp, men i slutändan så blev vi 2+2, (två på hela och två på halva)!



Lars-Ake

Frank och jag anlände ca 2 timmar före start. Vid efteranmälningen sa de till mig; - "Du behöver inte fylla i tävlingsklass, det gör vi sen!" OK, tänkte jag, och lämnade därmed denna ruta tom. Fick man ångra lite senare.

Banan var i stort sett samma som förra året, d.v.s. åtta varv i och runt samhället. Det var isigare och halare än någonsin, som jag upplevt, vilket också kunde utläsas på tiderna, ex Klas Ö segertid på halva sträckan, 1:32h.

Vår Cecilia Emanuelsson vann damernas motsvarighet! Personligen blev det nog årets bästa prestation, med tanke på förutsättningarna. Missade i och för sig 3:30h, men ändå. Frank hade det dock tyngre. Ingen av hans bättre lopp. Ett fall på ett av varven gjorde att han tappade sugen, kom in på en för honom blygsam tid.

Prisutdelning!

..."segrare i M40 på 3:37 från Norge!

"Stopp, stopp, vänta lite nu, 3:37? Jag var ju fem minuter snabbare."

Påtalade detta. En koll i resultatlis-

tan. De hade placerat mig i Motionsklass, där jag blev trea.

"Vad f-n, motionsklass? Hamnade jag där bara för att jag inte fyllde i anmälan fullständigt?"

Tydligen!

De beklagade fadäsen.

Köpte min;"Okej då!" för en T-shirt. En annan anledning för mig att åka upp var att jag skulle få ta emot Standar för 25 genomförda Marathon, från Sällskapets Ordf. Roger Andersson. Detta hade han dock missat, vilket jag fick klarhet i på vägen hem, eftersom Roger då åkte med i Franks bil.

Standaret, som ju mest e en Ego-grej, kommer att lämnas över vid ett senare tillfälle! Ingen förstaplats och inget Standar. Fanns det något positivt med denna tripp, förutom själva loppets genomförande?

Jo, men visst! Umgås och tjöta med Frankie Boy, se Klas och Cecilia vinna, själva arrangemanget som sådant m.m. Tre år i rad har det blivit, och fler lär det bli!

Måne vi bli fler som avslutar tävlingsåret 2011 på denna plats. Jag hoppas det!



Frankie boy

Foto: Klas Östbye -
flitig med kameran

Medlemsintervjuer

Nöden är som bekant uppfinningarnas moder och nu när det verkar som om att det blir allt svårare att få spontana bidrag till tidningen från er medlemmar, förhoppningsvis också läsare, så tänkte vi på redaktionen blåsa liv i en gammal tanke.

Varje nummer borde innehålla medlemsintervjuer.

- någon ganska ny, c:a ett år i klubben
- någon halvgammal c:a 3-4 år
- en veteran, mer än 6 år

Kanske skulle vi t o m prata med någon som lämnat för att få deras åsikter.

Trevligast är ju om ni skriver fritt men om ni tycker att det är lättare att svara på frågor har ni några här.

-

Hur länge har du varit Solviking?

Hur hittade du oss?

Varför sökte du dig till oss?

De viktigaste skälen till varför du blev medlem?

Vad ger det dig att vara med?

Något i verksamheten du uppskattar mer än annat?

Något du saknar?

Var det något särskilt som gjorde att du tog steget att bli medlem?

Något som inte blev som du trodde?

Vilka pass deltar du i?

Tävlrar du?

Om inte, varför?

Något du vill lägga till?

Känner du att du tillhör någon av de kategorier som räknades upp tidigare så är du välkommen att skicka bidrag till redaktionen och inte vänta på att vi hör av oss. Det behöver inte alls vara upplagt så som skissats här och den tid du varit med behöver inte stämma exakt. Till redaktionens oförställda glädje har vi till detta nummer lyckats rekrytera tre skribenter enligt ovan angiven mall. Inte utan viss möda men ändå. Förhoppningsvis blir det lättare nu.

Gunnar Olsson



Medlemsintervju / Jari Kinaret

Snart dags för vila?

När jag kom med i Solvikingarna för några år sedan, nämnde jag att jag sysslar med långsiktig intervallträning: jag sprang 80-talet, vilade 90-talet, och har sprungit 00-talet - med andra ord, jag bör snart inleda en viloperiod.

Jag började springa precis efter gymnasiet i våren 1981, under tiden jag förberedde mig för de sex sex-timmar-långa prov som då utgjorde den finska studentexamen (numera kan man ta likadana prov i fler ämnen). Syftet var att få det lite lättare i militärtjänsten som jag skulle börja i oktober samma år. Löpandet fortsatte jag med även efter ha lämnat mitt automatvapen i reservofficersskolan och börjat plugga vid Uleåborgs universitet i norra Finland (ungefär mittemot Luleå, på andra sidan Bottniska Viken). I Uleåborg, eller Oulu som staden heter på finska, sprang jag söndagar kl 11 med en kompis. Vi hade ett avtal att inte springa om det var kallare än -30 C men tyvärr ägde kompisens ingen termometer så det blev minst ett pass vid -32 C. Rekommenderas inte.

I 1987 flyttade jag till Boston på USAs östkust för att doktorera vid Massachusetts Institute of Technology, oftast förkortat MIT. Från den tiden härstammar mina bästa löparminnen. Jag brukade springa längs Charles River förbi grannuniversitetet Harvard, som är USAs äldsta högskola, med religiösa rötter från 1600-talet och många studenthem med egna kapell och klocktorn. Klockorna spelas ibland av medlemmar i Harvard Bell Ringers' Club, och en vacker söndagsmorgon hörde jag *I don't need no education* framföras med Harvards kyrkklockor - valet av repertoar, instrument och omgivning skapade en minnesvärd kontrast! Det andra löparminnet var Boston maraton våren 1988. Jag, som många andra, hade inte anmält mig och sprang utan nummerlapp från Hopkinton till Copley Square i centrala Boston - detta är egentligen bara genomförbart om man känner någon som kan köra en de fyra mil till starten, utan nummerlapp får man ingen hjälp av arrangörerna. Banan är lättsprungen, huvudsakligen nedförsbacke (fram till The Heartbreak Hill vid 35 km), oftast medvind, och massor av hejande åskådare. Särskilt kommer jag ihåg sträckan förbi Wel-

lesley College, som traditionellt bara har kvinnliga studenter och där banan kantades av skrikande 18-åriga tjejer - många killar ville springa ett varv till runt collegen. Historiskt sett, om man vill bli president i USA, ska man gå på Harvard, och om man vill bli presidentens fru så ska man gå Wellesley; statistik saknas om vad man ska göra för att bli presidentens man.

Mot slutet av 1980-talet träffade jag min fru som också höll på med att doktorera i fysik vid MIT. Det lugnade ner löpintresset, och inte blev det bättre när vi efter disputationerna flyttade till Köpenhamn. Min fru arbetade för Carlsbergs forskningslaboratorium och vi fick 40 liter öl levererat hem från bryggeriet till påsk och jul; detta kombinerat med wienerbröd och lakekager är ingen bra diet för löpare. I 1995 flyttade vi till Göteborg, och viloperioden fortsatte ungefär till år 2000. Efter att vi köpte ett hus vid Stensjön i Mölndal blev det först några försiktiga pass i skogarna runt Herkulesgården, och så småningom reguljära finskspråkiga lördagspass i Mölndal, Öjersjö eller Lerum, och söndagspass runt Herkules eller Delsjöarna tillsammans med kompisarna. Jag är osäker när jag gick med i Solvikingarna, men det torde ha varit ca. 2003. Sedan dess fortsätter jag springa med Solvikingarna på torsdagar, på finska på lördagsmorgnar, och med idrottsavdelningen av whiskyklubben *Gunnebo Malt Society* på söndagsmorgnar.

Hur är det med den annalkande viloperioden i intervallträningen? Det verkar finnas en risk att den förverkligas. I våras, tre veckor före GöteborgsVarvet, fick jag en muskelbristning under en torsdagsträning, inte långt ifrån Bertilssons stuga, och tänkte att inte ville jag gå till Skatås och frysa på vägen, utan fortsatte springa. Gör inte så. Jag fick en ny bristning vid backhoppningsbacken, och då var inte fråga om att fortsätta springa. Precis därefter åkte jag till Seoul i Syd-Korea och tog det lugnt, men efter hemkomsten sprang jag lite och det gjorde inte för ont. Jag pratade med en sjukgymnast om Varvet, han sade att det kunde gå men att han inte skulle rekommendera det. Hur som helst, jag stod på startlinjen och gjorde mitt snabbaste Göteborgsvarv någonsin! Tyvärr var det också mitt kortaste,

muskeln brast i nedförsbacken efter Älvsborgsbron. Denna gång tog inte 3 veckor utan 3 månader att komma tillbaka till löpningen. Dessutom börjar arbetet påverka hobbyns negativt: i mitt jobb som professor i teknisk fysik på Chalmers reser jag en hel del, och efter att jag i höstas blev ansvarig för Chalmers forskning på nanovetenskap och nanoteknologi, har arbetsbördan ökat ytterligare. Av någon anledning är det ofta just torsdagskvällen som försvinner, och under hösten 2010 kunde jag bara delta i 2 torsdagsträningar. Jag hade räknat med att vara med även den 16.12. men då var det min frus tur att vara i USA och jag fick prioritera våra döttrar före min träning. Nu i januari har det varit bättre, jag har kunnat delta 3 veckor i rad, men jag får ta det lugnt efter en höst och sommar med högst minimal träning. Vi får se hur länge jag kan skjuta upp vilan - senaste informationen från Bryssel om ett nytt EU forskningsprojekt är illavarslande för löpningen.



Info från Internet: Nanovetenskap handlar om vad som händer när saker blir så små att fysik, kemi och biologi möts. På denna nivå kan enstaka molekyler vara viktiga för hela funktionaliteten. Nanotekniken kommer att revolutionera framtidens näringsliv och påverka utvecklingen inom många branscher.

Medlemsintervju / Annika Kihlström

- Hejsan, Annika heter jag. Jag fick en förfrågan att skriva om min "relation" till Solvikingarna, som klubb alltså. Jag kommer inte ta upp alla mina privata relationer till personer i klubben;-).
- Nåväl, Gunnar skickade mig snällt några frågor för att underlätta det hela. Lyder som följer:

Hur länge har du varit Solviking?

Jag tror jag började kanske 2002. Hamnade med på bussen som utbölning till Lidingöloppet. Jag hade väl letat på nätet efter en löparklubb då jag ville infria en sedan länge närd dröm om att se hur bra löpare jag kunde bli. Att det blev just Solvikingarna som fångade mitt intresse var, om jag minns rätt, de vackra färgerna på tävlingskläderna.

Efter Lidingöloppet blev det självklart sedan att jag provtränade med klubben några gånger och sedan var jag fast! Det var ju så himla kul att träna med andra. Och så många sätt det går att träna löpning på – helt otroligt!

Som bekant blir man snabbt bättre när man börjar på i princip noll och så blev det även för mig. Men det gällde och gäller att hålla sig skadefri och hitta motivation och möjligheter till träning. Just för tillfället inbillar jag mig att jag saknar det sistnämnda och möjligen det näst sistnämnda. Jag kan skylla på kyla, mörker, isgata och barnvaksbrist, men de argumenten håller inte, eller hur?

Nu var det ett tag sedan jag var med på klubbens träningar eller ens tränade över huvud taget. Var sak har sin tid liksom.

Något i verksamheten du uppskattar mer än annat?

Bra fråga. Svar: det höga taket. Och då menar jag inte det nya, fina i nya, fina stugan utan, som jag upplever det, så får alla vara med. Det finns alla sorters människor med och det ger mig mycket, förutom löpträningen i härliga Skatås.

Något du saknar? Ja, ovanstående:-)!

Något som inte blev som du trodde?

Blir något någonsin som man tänkt sig...? Så jag försöker att inte tro så mycket innan. Ta det steg för steg bara. Jag lyckas ibland.

Vilka pass deltar du i? För få för tillfället. Förr kan jag nog säga att det var nästan alla pass jag var med, men det var ju på den tiden det bara var träning tisdagar, torsdagar och söndagar så ibland blev det lite annat övriga dagar. Tävlrar du?

Alltid i allt jag gör;-). Men nej, inte



Annika med dottern Felicia på armen tejpar skyddspappret på Sylvesterloppet 2009.

mitt i vintern. Men om jag styr upp lite så är jag nog med lite i bakvattnet till sommaren igen.

Kramar Annika, som passar på att skicka en liten hälsning till alla och envar av sina klubbkompisar.

Babyboomen



Solvikingarna behöver sannerligen inte oroa sig över framtida medlemsantal. Vi hälsar de två senaste nykomlingarna välkomna.

Här är jag och min 5 dagar gamla son Milo som föddes 2010 12 15. Jessica kämapde 12 timmar tills krystandet tog fart, då tog der bara 30min.

Startvikt: 3800/54cm

Hälsningar *Robin och Jessica*



Doris föddes 7/7 2010, 3870 g, 52 cm, pappan heter Johan Pettersson. Annie Rydström

En ny medlem berättar / medlemsintervju

Bengt Backlund, Solviking sedan november 2010.

Jag har alltid löptränat mycket i Delsjöområdet då familjen bor i Sävadalen sedan många år tillbaka. Har cirka en kilometer upp till åttans spår. Kan en löpare bo bättre?

Har löptränat mer eller mindre regelbundet ända sedan gymnasietiden, och det är många år sedan... På senare år har löpandet eskalerat, för att nu vara ett måste för att känna mig som en hel människa både i kropp och knopp.

"Måste" låter trist. Det handlar ju bara om att man känner att man mår bra av att springa, och det tror jag många känner igen.

Har klarat av 19 Göteborgsvarv genom åren, och de sista åren även två Lidingölopp. Med andra ord fått blodad tand, vad det gäller det här med löpning.

Varför gå med i Solvikingarna?

I höstas anmälde jag mig till mitt första maraton, Stockholms maraton 2011, och har då känt ett behov av att gradera upp min löpträning för att kunna genomföra det på ett bra sätt. Jag hade hört talas om Solvikingarna genom årens lopp, via bekanta och nyhetsartiklar. Kollade därför in hemsidan och kände att det här verkar ju intressant, med både bra träningsupplägg och lite mer socialt kring löpandet. Så sagt och gjort. Var med på några tränings-

tillfällen och sedan vart det inte så svårt att anmäla sig.

Hur har första tiden i Solvikingarna varit?

Väldigt bra! Inte minst att nu mitt i smällkalla vintern när det är helmörkt ute, minusgrader, blåser lite grand, osv, så är det så mycket lättare att sticka ut på träningsrundan när man vet att det är ett gäng likasinnade löpningsnarkomaner (får man säga så?) som är beredda att utmana vådrets krafter för att få sin träningsdos.

Kvalitet och variation i träningen har blivit mycket bättre. När jag tränat själv har jag försökt variera löpningen också, men det blir inte på samma sätt som träningarna med Solvikingarna.

Kvantiteten har också ökat, speciellt för att vara vintertid. Har nog aldrig hållit formen så pass bra en vinter som denna.

Och vinter är det med besked. I skrivande stund precis kommit in efter att ha skottat undan ytterligare två decimeter snö. Vi får försöka hålla ut. Det kommer ju en vår så småningom.

Jag ser fram emot fortsatta träningar med Solvikingarna och deltagande i tävlingar och evenemang.

På jobbet är jag sedan flera år ansvarig för deltagande i Göteborgsvarvet från vårt företags sida.

Förra vintern när det var som kallast skickade jag ut en hurtig uppmaning till dom anmälda deltagarna att komma igång med träningen trots kyla och snö ute.

Fick då följande svar + bifogad bild, från en medarbetare:

"Vi syns i spåret Bengt!"

Bjuder på det...

Löpning skall ju vara roligt, eller hur!



SAAB-affären

Gunnar Olsson spekulerar

Ett tidigare bortglömt kåseri i en då mycket aktuell fråga.

Alla media med självaktning ska väl ha en kommentar till det som händer runt SAAB.

Vårt bidrag kommer här.

Eftersom Solvikingen inte behöver sträva efter att sälja lösnummer har vi råd att hålla oss till sanningen vilken i det här fallet är att de reflektioner som jag vill berätta om egentligen uppstod på 80-talet då Georg Karnsund var VD för SAAB automobile. SAAB betyder för de som undrar Svenska Aeroplan AB. Men funderingarna gäller fort-

farande. Det gick dåligt då också och Karnsund sa i en intervju på frågan om det inte kändes tröstlöst med så stora förluster:

- Då man förlorar 2 miljarder kommer tigern i en fram.

Och då undrar naturligtvis vän av ordning. Skulle inte tigern kunna visa sig så fort det blev förlust, eller åtminstone när förlusten var några hundra miljoner eller åtminstone vid 1 miljard?

Men så till min reflektion:

SAAB förlorade alltså c:a 20000 på varje bil de sålde. Om jag då inte köpte någon SAAB så måste det väl betyda att SAAB sparat 20000? Enkel logik.

Så jag skrev ett brev till ledningen och presenterade följande generösa förslag:

Jag har under stor vanda beslutat att inte köpa någon SAAB men det måste väl ändå betyda att ni sparar 20000. Skicka mig hälften på konto SEB 5033-123456 så gör vi båda en bra affär.

Men det kom aldrig några pengar och då måste man ju bli orolig för uppenbarligen förstod de sig inte på affärer. Inte konstigt att det gick dåligt. Kanske blir det snart dags att försöka hjälpa till igen?



Årsmötet 2011

Klubbens årsmöte genomfördes den 2 februari. I år var det ovanligt stor rotation i styrelsen. Jörgen Feltenby tog klivet från suppleant till ledamot och Åsa Nilsson valdes även hon in som ledamot. Suppleanterna är Björn Amfors, Ann Ericsson och Jonas Boman. Efter årsmötet avtackades avgående styrelsemedlemmar innan det var dags för flera utmärkelser.

Frank Brodin uppmärksammades i samband med att han avgår som mångårig tränare i klubben. Därefter fick klubben sin sjätte Hedersmedlem i Gunnar Olsson. Slutligen, till varma applåder, tillkännagavs 2010 års Årets Solvikingar: Helena Orsenmark och Martin Yttring.

Årets Solvikingar

Martin Yttring och Helena Orsenmark



Martin har i sitt flitiga tävlande under 2010 visat på fina prestationer, från DM och KM på 10 000 m till maratondistansen.

I Stockholm Marathon och Marathon Des Alpes visade Martin att tider under 3 timmar är hans nya löparvärld. Han är också en av våra tränare där han visar och hjälper oss andra att nå nya mål. Hans positiva och glada tjöt är en tillgång i klubben.

Helena är med sitt smittande skratt och alltid positiva inställning en Solviking som verkligen bidrar till trivselen i klubben. Helena som "fikageneral" blir alltid "hur bra som helst"!

Hon har en envishet och vilja som får förunnat. Tävlrar med ett leende och ger allt plus lite till, inga nerver som spökar där inte. Ett bra föredöme för många av oss!

Gunnar Olsson ny hedersmedlem



Det **Gunnar** har utfört för Solvikingarna är ett mycket hedervärt arbete. Han har med sitt mångåriga engagemang som kassör och ordförande varit med och utvecklat klubben till den stabila förening den är idag.

Gunnar är en omtyckt och underfundig skribent, som tillsammans med redaktören tagit ett stort ansvar för att leverera Solvikingen. I rollen som medlemssekreterare värnar han ständigt om våra medlemmar.

Gunnar hinner därutöver vara en flitig deltagare på tävlingar, och är alltid mån om att göra god reklam för klubben.

Tränare i pension

Frank Brodin avtackades med nedanstående text på årsmötet för sitt mångåriga och flerkaldiga tränaruppdrag.

Tack **Frank** för allt ditt engagemang som tränare i klubben. Du har tack vare din erfarenhet och kunskap kring löpningens sköna skola inspirerat många nya löpare till att våga utveckla sin löpträning. Du har visat stor omtanke med ditt fina omhändertagande av nya som gamla medlemmar.



GöteborgsVarvet satsar på välgörenhet

Gunnar Olsson har samtalat med ledaren för Varvet

Välgörenhet har i många år varit en stor sak i motionslopp utomlands. Och inför årets upplaga är nu även GöteborgsVarvet på spåret. Vi har träffat tävlingsledaren Bo Edsberger som berättar om sig själv, loppet och hur man ska se till att hålla kvar greppet om löparna utan att det går ut över kvaliteten.

GöteborgsVarvet startades 1980 ungefär samtidigt som New York och Stockholm maraton då joggingvågen drog fram som en löpeld över hela världen. De första upplagorna samlade ett par tusen löpare men sedan dess har loppet successivt och stadigt vuxit för att nu ha c:a 58000 anmälningar. Eftersom det blir fulltecknat redan i oktober finns det en större risk att många inte kommer till start av olika anledningar som t ex dåligt förberedd, skador och att annat kommer emellan. Man hoppas dock på c:a 43000 startande och 42000 fullföljande dvs i nivå med New York och därmed flest i världen i samma tävling. Efter att ha passerat Great North Run i Newcastle är man sedan ett par år redan världens största halvmaraton (21097m). Det stora halvmarathonloppet är bara ett av loppet under helgen och ett mål är att ha 100 000 deltagare i de under året i alla aktiviteter <http://www.goteborgs-varvet.com>.

De senaste åren har man tvingats säga nej till tusentals men för att våga ta emot ännu fler måste man få bekräftat att löparna anser att det är god framkomlighet längs banan, vilket undersöks genom enkäter med löparna. Häromåret svarade 30% att det var problem och lösningen blev fler och mindre startgrupper och längre tid mellan varje startgrupp. Det behöver också skapas fler övernattningsplatser och Gothia cupmodellen med övernattnings i skolor kommer att testas 2011.

Loppets devis är Tävling - hälsa-folkfest och det finns en noggrann plan för hur man ska leva upp till den målsättningen. Redan nu har man dragit upp riktlinjerna för 2012. Beträffande tävlingsmomentet finns en absolut ambition att ha några av världens bästa som deltagare både på herr- och damsidan. En del i hälsosatsningen är att stora organisationer som uppmuntrar sina anställda att motionera får egna startgrupper, f n Volvo och VästraGötalands-

regionen. Till folkfesten hör att banan kantas av levande musik vilket uppskattas av oss löpare samt att det vid i stort sett alla loppet varit bra väder. Löpare och publik har kanske inte samma åsikt om vad som är bra väder men folkfesten blir större av sol och värme och arrangementet blir lättare att genomföra.

Välgörenhetssatsningen är en effekt av tävlingsledningens besök utomlands, framförallt i England där man i många år satsat stort och där man kan tycka att insamlingen av pengar är viktigare än sporten. Jag sprang själv London Flora maraton 2004 och hade absolut det intrycket. Så vill man inte att det ska bli här men man kan ändå tala om en win-win-win-situation. Arrangören får good will, olika organisationer får tillskott i kassan och man har "sparat" välgörenhetsplatser i loppet till de som inte hunnit eller vågat anmäla sig innan det blev fullt. För drygt dubbla anmälningsavgiften säljs dessa c:a 2500 platser och genererar över 1.2 miljoner till välgörande ändamål. Löparen får själv välja förmånstagare bland för närvarande Barncancerfonden, Clownen utan gränser och Stadsmissionen. Många andra organisationer har hört av sig och vill vara med kommande år.

tävlats sedan unga år med 11.2 som pers. på 100m och 1.57 på 800. Tränar fortfarande 5-6 ggr/vecka i olika aktiviteter men kan inte springa på en utbytta höftleder.

Bo är född i Tanum vilket kan skönjas om man har språköra men bor nu på Orust med sambon men har också en lägenhet i Göteborg. Två vuxna barn från tidigare äktenskap.

Han har varit verksam som företagare med anknytning till sporten. T ex startade han Löplabbet i Göteborg. Gothia cup är en annan erfarenhet där han från ingenting startade en fotbollsskola i Ouagadougou i Burkina faso. Efter många år med anknytning till idrotten headhuntades han som regionchef till Bilprovningen där han stannade i fem år och dessutom har han varit VD för Hagabadet.

Till GöteborgsVarvet kom Bo i januari 2008. och han ser som sin viktigaste uppgift att utveckla och stärka GöteborgsVarvet. Detta genom att förstärka organisationen och se till att det i den lilla och platta organisationen finns tillräcklig kunskap på varje position för att säkra loppets kvalitet och utveckling. I den uppgiften får han nytta av en av



I väntan på start samlas Solvikarna i backen mot boulevarden

Bo är bara fjärde tävlingsledaren under 31 år efter Harry Erickson Hans Hultman och Mathias Grahn. Bo har en gedigen idrottsteoretisk bakgrund med examen från GIH och har varit tränare på elitnivå. Dessutom själv tränat och

sina starka sidor, nämligen ledarskapet. Detta inkluderar att hålla bra kontakt med föreningarna som tillhandahåller de frivilliga funktionärer förutom vilka loppet inte skulle genomföras. Antalet var 2005 - 1300 och hade 2009 dubblats för

att 2011 bli över 3000. En kärntrupp på 100 nyckelpersoner med lång erfarenhet ser till att alla vet sin uppgift.

Efter 2010 års lopp där omständigheterna gjorde att sjukvårdsresurserna visade sig otillräcklig har man skapat en förbättrad organisation och är på ett mycket bättre sätt rustade inför årets upplaga. Andra nyheter är ett löparträningsläger på Fuerteventura med seedningslopp, löparkvällar i Umeå, utökad sportmässa till Frölundaborg, MellanVarvet på 5 km för tonåringar upp till 19 år och seedningslopp på Mantorp Park.



Varvsgeneralen Bo Edsberger

Lucia i stugan



Maina Anter-Sagerström årets Lucia

Luciakvällen gav kyla och halka – så hala var löpstigarna att kvällens tränarledda träning blev inställd. Trots det var det många som på eget bevåg gav sig ut i spåren. Desto bättre kändes det för dem när de efter avslutat pass kunde njuta av lussearrangemanget i stugan – väl ordnat av Helena O, Rolf A, Sofie A och Kent.

Trevlig Lussekväll.... blev det som vanligt. Tack till Helena, Sofie, Rolf m fl som fixade ”grötfika” och tack underbara Lucia som kom med tomtarna i släptåg.

Lena ”Doris”.

Lussekvällen Hej!

Tack Lena, det var trevligt att höra. Jag vill passa på att tacka alla som ställde upp så att det kunde bli ett lussefirande i år igen. Stort TACK till Kent, Helén, Rolf A, Sofie A, Johan L m fl. Ett jättestort TACK till de fyra som förgyllde kvällen med skönsång, vacker Lucia, dans och roliga tomtar: Maina, Lars, Fredrik och Berzani.

Detta var mitt sista lusse-arrangemang och jag överlämnar nu stafetten till någon annan som vill ta över. Finns det någon som är intresserad så går det bra att kontakta mig via mejl: helena_orsenmark@yahoo.se

Hälsningar *Helena O*

Texterna från Hemsidan.

VSM -11

Gunnar Olsson informerar



Första möjligheten att visa framfötterna är kanske redan passerad när ni läser detta men var inomhus på bana i Karlskrona 5-6/3. Där brukar vi inte ha någon stor representation, bara några stycken om någon över huvud taget.

Spörs hur det blir på Terrängtävlingarna som i år går i Uppsala 16/4. Med tanke på våra framgångar de senaste åren inte minst i H60+ lag, guld 09 och brons 10 borde vi haft ett lag även i år inte minst eftersom vi har två kompetenta nykomlingar i klassen, Robert Oldén och Kenneth Ohlson och där vi redan

har Lars Appelgren och Rolf Wallin. De två senare, tyvärr dock inte så tävlingsugna. Under mitt årliga tel.samtal med Kenneth då han ringer och frågar om jag vill fortsätta som ansvarig utgivare för Solvikingen hann vi i år prata om detta och då var han tveksam att åka så långt för att springa så kort. Att köra några mil före loppet för att få ihop tillräckligt med distans verkade han inte så intresserad av. Det blir att ta ett nytt samtal och fråga om han kan tänka sig att i stället köra dom efter loppet. Jag är den ende som ingått både i guld och brons H60+lagen men kan tyvärr inte delta i år p g a utlandsresa som jag berättar om på annan plats. Göran Sander och Rune Svensson skulle säkert ta medalj i år också och dit Robert åker brukar Jaana ta sig men de verkar inte heller intresserade

Det finns fler med goda chanser, t ex Bibbi som dock brukar vara svårövertalad. Annika blev ju överraskande för i a f mig ifjol 2:a i D35 men tränar enligt ryktet inte så mycket längre. Nya Eva Hjort är definitivt ett namn för sådana

här sammanhang men jobbar mycket i Norge. Damlaget blev 3:a ifjol och vann häromåret så där har vi också traditioner. Preliminärt var damerna tvåa ifjol men arrangören hade missat en efteranmälan så slutresultatet blev 3:a. Våra damer är generellt svårflirtade, det vet jag som försökt. Vi har fler ”gubbar” som går in i nya klasser i år. Jonas Carlson, Johan Lagerqvist, Rolf Mattsson, David Cooper, jag, Göran Johansson och Kjell Augustsson. På damsidan faktiskt bara Lotta Mattsson så vitt jag kan se men jag kan ha glömt någon. Det har ju faktiskt hänt. En gång i år och en i fjol.

Det är intressant med våra duktiga veterandamer. De är flockade gruppviss kring samma födelseår. Två st födda -49, två -60, två -63, två -65, fyra -68 och bara någon enstaka däremellan.

Halvmarathon körs 8/5 i Gävle, bana utomhus i Skellefteå 5-7/8 och maraton 8/10 i Umeå samma dag som Göteborg maraton så det är Norrlands år i år.

Terrängserien

Av Gunnar Olsson

Jo, jag vet att de flesta räknar Finalloppet som säsong avslutning, dessutom med en viss rätt men det är några av oss som fortsätter att tävla. Andra räknar också med att Luciamarathon 11/12 är sista chansen men de känner inte till Terrängserien. Fem tävlingar i Göteborg med omnejd där man kan fortsätta att testa formen. 09 fanns Göteorgseliten med vid så gott som alla tillfällen.

Fem deltävlingar med tvåveckors mellanrum som 10 bestod av

Fontin i Kungälv 26/10, 3x2,5 km, ansvarig klubb Kongahälla AIK

Tuve 9/11, 3x1,7 km, Kville IF

Ruddalen 23/11, 2x2,5 km, Utby

Skatås, Härlanda tjärn t o r 7/12, 3,1 km, Högsbo AIK

Safjället i Mölndal 21/12, 4x2,3 km, Mölndals AIK som blev inställt p g a halkan.

Jag har i det här sammanhanget samma målsättning som min tre år yngre bror som kör enduro. Undvika att bli sist. Dessutom sprang jag ifjol fyra deltävlingar i kortbyxor och frågade skämtsamt Johan Wettergren i organisationskommittén om det inte delas ut några priser i shortsklassen.

Kanske, sa han, medveten om att jag inte varit med i Fontin. För de som springer alla deltävlingar.

Så då fick jag ju i år vara med från början. Och t o m Skatås funkade det.

Till Fontin hade GFIF fixat buss som gick från Exercishuset och tillbaka efter tävlingen. Tyvärr så var det ganska få deltagare men Solvikingarna var på herrsidan representerade av Mattias Jonson och undertecknad och på spinnsidan av Emma Lind och Cecilia Emanuelsson.

Samtliga med ambition att köra alla deltävlingar. Det finns också en lagtävling som består av de tre bästa resultaten dam och herr.

Starten går 18.30 och i slutet på Oktober är det mörkt. Man springer på upplysta stigar men det är ändå litet skumt och man får vara försiktig med isättningen. I Kungälv var det bra underlag men skuggningarna från elljuset var förrädiska.

Jag tog det lugnt i starten och hamnade i draget från Emma, Cecilia och Emmas kompis Mikael Stenberg. Efter c:a ett halvt varv kändes det som om jag skulle kunna öka så jag tog mig förbi. Där började stigningen som är c:a en km lång och jag trodde att jag skulle få ångra mitt tilltag men det höll i a f upp till varvning. Ut på andra varvet och ännu ingen i hasorna.

Inför nästa varvning närmade jag mig en tjej som dock fortfarande var en bra bit framför.

Där motluten började var jag ifatt och sa till henne:

Kom igen, nu kör vi backarna tillsammans.

Hon var väldigt ung och sa ingenting men hakade på och vi kämpade båda på med vad som fanns kvar av krafterna. Väl uppe var jag litet starkare och kunde spurta ifrån henne. Efteråt kollade jag i resultatlistan. Hon var född -94. Två år till så hade jag varit 50 år äldre!

Mattias blev god tvåa, Emma fick ont och bröt men jag och Cecilia kompletterade laget.

I Tuve var det snö och slask och halvtid varre. Jag tyckte att jag tagit god tid på mig och läst kartan för att komma ända fram med bilen och inte köra fel dit som jag brukar. Hur det nu var så stämde inte kartan med verkligheten och jag fick parkera på samma ställe som ifjol och halvspringa till start. Emma L och Cecilia hade fått sällskap av Emma Tingberg. Vi var också fler herrar. Förutom jag själv och Mattias även Tommy, Berzani, Joakim R och Björn A.

Starten gick och jag höll till en början damerna bakom mig men mitt på andra varvet kom Emma T i kapp och förbi. Hon var i kraft av sin ungdom och smidighet tuffare än jag utför men jag försökte hänga på. In på tredje varvet gick jag förbi igen och lyckades hålla undan in i mål. Mattias vann, Joakim blev fyra och lagets tredje man blev Tommy på 10:e plats.----

I Ruddalen var det "snö och halv storm" enligt arrangören och det var på gränsen om det skulle fungera med kortbyxor. Men eftersom alla frågar så får det ju bli så ändå. Vissa ryser vid blotta åsynen och fryser mer än de gör-

de förut men som Birgitta Andersson sa på sin tid i monologen Sverigebruden. - Man får poäng för hetsen också.

Solvikingarnas representation var här damerna Emma L och Cecilia. Herrar Mattias, Joakim, Tommy, Björn A, Berzani och jag.

Ifjol tyckte jag att den banan var jobbigast. Safjället, visserligen men där kör man ju längre.

Här var också mycket snö och det hade kanske varit bättre med Icebugs, men de är ju så tunga. Det blev en sololöpning och kändes hyfsat. Efter målgång fick jag se Emma L komma i mål en bit före Cecilia. När jag fått resultatet visade det sig att jag hade nästan en hel minut bättre än ifjol. Otroligt men tydligen sant. Visserligen kändes det inte alls bra ifjol men lustigt ändå. Mattias fick åter se sig besegrad av en ungdom men blev tvåa, Joakim 11 och Tommy 15:e.

I Skatås var det riktigtinterväder men en tillfällig period av temperatur runt noll efter många dagar med rejäl kyla. Dessutom kort sträcka, alltså kortbyxor igen. Största deltagarfältet men fortfarande inga av Göteborgs bästa. Jag hade vissa förhoppningar om att nå ner till fjolårets tid men blev osäker i vändningen och villade bort ganska många sekunder. Troligen hade jag ändå inte nått fjolårets tid men visst var det fänt. Jag tyckte att det såg ut som om ingen sprungit där jag trodde att vändpunkten var och så såg jag andra löpare som fortsatte men det var inte tävlande.

Solvikingarnas representation var här damerna Cecilia och Maina. Emma L föredrog en träningsrunda. Herrar Mattias, Björn A, Anders K, Berzani och jag. Mattias vann och säkrade därmed totalsegern trots att det är en deltävling kvar.

För att avsluta serien finns nu planer på att köra den sista deltävlingen som en del av Vårtävlingarnas 8 km. Få se om det blir så.



Ruddalen 23 nov i snöstorm

Sylvesterloppet 2010, 30-årsjubileum

Stefan Litzén summerar klubbens paradarrangemang. Artikeln tidigare införd i www.jogg.se

På nyårsafton genomfördes Sylvesterloppet i Göteborg för 30e gången och vi i Solvikingarna satsade extra stort för att fira jubileet.

Framför allt kring start och mål på Heden var det stora byggnationer och uppträdanden med tema eld.

I tävlingscentrum i Ullevi Tennis-hall var det feststämning med levande musik, festklädda funktionärer och intervjuer med bl.a. löparlegenden Rune Larsson.

Vid ca 11.30 började löpare och publik samlas på Heden där de kunde värma sig runt ett antal eldar.

Innan start var uppvärmning under ledning av Friskis&Svettis samt uppträdande av Anna-Maria Bonde och Samuel Nyman som bl.a. framförde Heaven's on fire och The Final Countdown.

Prick klockan 12.00 avlossade starter Anders Östlund dagens första startskott. Då gav sig ungdomarna i Lilla Sylvesterloppet iväg på sin knappt 3 km långa bana.

12.05 var det dags för Sylvesterloppet och löparna skickade iväg i två startgrupper.

Sista löparen hade precis hunnit lämna Heden när segraren bland ungdomarna, Alexander Nilsson från Mölndals AIK, kom in på upploppet. Snabbaste tjej var Jessica Bengtsson från Sävedalens AIK.

Efter ca 31 minuters löpning kom fjolårssegraren Patrik Andersson,

Hälle IF, och orienteraren William Lind, Sävedalens AIK, in på upploppet sida vid sida. Efter ett missförstånd med var målgången var stannade de båda löparna innan de kommit till de blå matorna som läser av tiden. Efter en snabb överläggning beslutade tävlingsledaren att ge båda en delad seger.

Bland damerna upprepade Meraf Bahta, Hälle IF, segern från förra året, ca 15 sekunder före Elin Borglund, Sävedalens AIK.

Den tidiga vintern i Göteborgs-området medförde något färre deltagare jämfört med senaste åren, ca 1150 löpare genomförde loppet. Efter en längre period med mycket kyla var det ett förhållandevis skönt väder med sol och ett fåtal minusgrader.

Varmt välkomna till 31a Sylvesterloppet på nyårsafton 2011.



Helén och Bosse, ett samspelt par, hjälps åt med att klistra skyddspappret.



Mikael Lundström drar tungt lass.

Solviking i löpareldorado

Lotta Gillén berättar om ett par veckors löpträning i löpningens mecka

Den 2 januari 2011 åkte jag till Kenya för att delta i Mustafa Camp löparläger. En längtan bort från ett novembermörkt Göteborg gjorde att jag fick uppleva ett par av mina bästa veckor i livet. Jag funderade på olika typer av träningsresor. Eftersom jag förutom att träna dessutom ville få med mig något mer i form av upplevelser, nytt land, nya möten så föll valet på Kenya och Mustafa Camp. Den tredje december tog jag första kontakten med Ulf Friberg, tränare för "Musse". Han gjorde klart för mig att det inte skulle vara några problem att hänga med i tempot som gruppen skulle komma att hålla. Just då var jag tuff och gillade utmaningen men givetvis kom jag att tvivla på mitt beslut och min förmåga både en och två gånger innan avresan den 2 januari.

Efter att ha landat på Nairobis flygplats tidig måndagsmorgon träffade vi vår chaufför, guide och vapendragare Abdul, de kommande tre dagarna. Conny från Uddevalla, som visade sig komma vara klassens clown, kände sig inte helt trygg utan tyckte det var bäst att lära Abdul lite viktiga svenska ord såsom Pissepaus mm. När detta var avklarat kunde färden mot Masai Mara, en av de större nationalparkerna i södra Kenya starta. Efter ett antal timmars skumpande kom vi fram till Nairok, Masaernas "huvudstad", där vi intog en lunch på ett ganska sunkigt ställe. Köttgrytan hoppade jag själv över med glädje så det fick bli en måltid bestående av kolhydrater, spaghetti och mos. En timmes stopp blev två och en halv beroende på att Abdul åkt till verkstaden med bussen. Tur var nog det för om vägarna varit skumpiga hit så var det INGENTING mot vad som väntade. De sista milen innan vi var framme hade huvudet åkt i taket. Sova var det inte tal om även om det kanske hade varit skönt under andra förhållanden.

Vi gjorde en snabbinstallation i tälten. Tälten, ja! Där stod fyra tält och vi var åtta i gruppen, en tjej och sju för mig i stort sett okända män. Gissa om hjärnan gick på högvarv de få sekunder man hade att fatta ett beslut. Mitt val föll på multisportaren, ultralöparen och bergsklättraren Andreas. Stackarn, han hade inte mycket annat val än att tacka ja till inbjudan! Boendet bestod av ett

förtält till en kaklad bakdel där dusch (iskalla droppar ur en slang) och toa fanns. Tyvärr fanns det ingen dörr mellan toalettdel och tältdelen. Det var bara att gilla läget och be den andre gå ut när besök skulle göras.

Då vi installerat oss gav vi oss ut på savannen och vi hann med att se både gnu, vattenbuffel, lejon, giraff, leopard, antilop, impala och zebbor innan vi återvände för att äta middag. Tur var att ingen var "supernaturintresserad" för Connys devis var "- Har man sett en gnu så har man sett en gnu!".



Efter att ha blivit infångade av en något irriterad Salomon, en masai som jobbade på campen som eldvakt, då några av oss fick för oss att titta på den mycket mäktiga stjärnhimlen några meter bakom tälten, fick vi klart för oss att det var långt ifrån en säker plats där vi befann oss. Natten innan hade en gepard promenerat genom campen och tidigare hade en elefant dödat en engelsman som gjorde samma som vi precis gjort. Under våra två nätter i tälten skällde eldvaktarnas hundar konstant på hyenorna som smög in på knutarna.

Någon löpning var det inte tal om första dagen men efter nästkommande dags safari på tio timmar och därefter ett besök i Masaibyn ville alla ut på en första löprunda. Salomon skulle guida oss på en tio kilometersrunda. Vi bytte om till våra tjugiga tights och väluppbyggda löparskor medan han bara svepte av sig masafilten. Bilgummidäckssandalerna dög bra tyckte han och sedan studsade han iväg, vi började i ett femminuterstempo men allteftersom vi kom högre upp i bergen sänktes tempot. Vi var trots allt på 2000 meters höjd och det märktes framför allt i uppförslbackarna. Dock inte för Salomon som tog

de tio kilometrarna i 5.30 tempo i stort sett springande baklänges. Dessutom passade han på att utföra lite gymna och armbävningar under tiden, snacka om förnedrande. Men framförallt måste han verkligen funderat hur vi kunde titulera oss "löpare".

Rundan och dagen tog hårt på flera och den natten var det mer än en som kräktes och mādde pyton, och allt hörs ganska väl genom tältdukarna. Kändes gott att sätta fart mot Iten, byn där vi skulle bo och träna i de kommande 12 dagarna. Det blev dock drygt tio timmars bilfärd upp i landet, de första fem på obefintliga vägar. Vi åt frukost kl 05.30 för att komma iväg i tid och av någon anledning var det inte lunchstopp förrän kl tre i Eldoret, då hade vi bara ca en timma kvar till Iten, där ett fantastiskt boende, fina rum, enorm mat och en vidunderlig utsikt väntade oss. Första passet i Iten blev en fem kilometer lång runda "för att känna på höjden". För en som aldrig sprungit på 2500 meters höjd tidigare var detta en något märklig känsla, minsta lilla uppförslbacke stack pulsen upp till nästan max.

Nästa morgon var det dags för första morgonpasset, vilket Matti Linna höll i. Han hade varit där föregående år och därför hoppade han nu över de inledande safaridagarna och åkte direkt till Iten. Detta år skulle han vara där i fyra veckor, fungerade det bra skulle han förlägga alla sina sex semesterveckor där nästa år, ni förstår att man blir frälst.

Han visade oss en fantastisk tio-kilometersrunda. Ett sådant klimat och de afrikanska vägarna, så underbara med sin röda sand, och en sol som värmer i gryningen gjorde den första löpturen till en helt oförglömlig upplevelse. Det var en överklig känsla att springa och "tjingsa" på de allra bästa kenyanerna i världen, för att inte tala om alla barnen som var på väg till skolan i sina fina uniformer som hälsade med "How are you?"

Efter morgonpasset var det dags för dagens höjdpunkt – frukosten. Helt fantastiskt utbud och aptiten var det inget fel på, så vi satt länge och njöt. Frukosten intogs inne i matsalen men kaffet och bullen ute på altanen med den helt otroliga utsikten. Hotellet låg på bergs-

kammen i Great Rift Valley, ner till botten var det två och en halv mil.

Första dagen ville vi alla in till byn Iten, som låg två och en halv kilometers promenad längs bergskammen på underbara afrikanska stigar. Vi strosade förbi tvättstället där kvinnorna tvättade sina kläder, några kor och massor av barn som dök upp från ingenstans och följde oss en bit. Barnen tog våra händer och promenerade med som om det var den naturligaste sak i världen. Byn var så afrikansk. Att se detta samhälle, som i stort sett bara bestod av skjul men ändå fungerade både organisatoriskt och administrativt, var fascinerande. Alla människor var väldigt vänliga och vi kände oss bekväma och inte alls så rädda som vi gjort i Nairobi och Eldoret. Andra passet denna dag blev en ny runda visad av Matti, denna gång 11,5 kilometer och det gick på 5,22 min/km. Höjden tar ut sin rätt på alla här, så det känns inte som någon tyckte det gick för långsamt.

Morgonpasset nästkommande dag var dock tufft för mig, 5,20 tempo i 10 kilometer, det är inte kul för en som har detta hemma som tävlingstempo. Men återigen efter en härlig frukost insåg jag att jag var i paradiset.

Nästkommande dag skulle Uddeval-Johan och Andreas klippa sig, så hela gänget begav sig in till byn. Det var inte lätt att hitta barberaren men när han väl hittades gjorde han ett gediget jobb. Han putsade och fejade en god stund, allt för bara 5 kr. Efter lunch och lite sömn var det dags för alternativ träning. Jag och Krister tog ett simpass innan det var dags att delta på ett Löpstyrka – rörlighets och bålstabilitetspass uppe på ”Lornas”. Lornas är den andra löparcampen som ägs av Lorna Kiplagat och hennes man. Därefter blev det några lugna kilometer i 6 minuters tempo. Barnen längs vägarna gör ofta high five men idag var det en liten flicka, sådär fyra år, som tog tag i min hand och

sprang med mig några hundra meter, så gulligt.

Lördag och en av sex deltävlingar i en inhemsk löpartävling skulle hållas i Iten. När visste ingen direkt men lite rykten om 9 – 9.30 gick, så svenska som vi är gick vi upp tidigt och körde en kortare morgonjogg på 7 km och en snabb frukost. Givetvis kom vi så tidigt så att vi fick se både damjuniorer,



herrjuniorer och damklasserna klaras av innan det var dags för herrarna. Det var så grymt fascinerande att se 300 kenyaner sätta fart över startfältet. Som dom sprang! De skulle köra 12 km terräng på en 2 km bana, vilket gjorde att vi hann se dem 6 gånger. Två mussongos (vitingar) hade antagit utmaningen och ställde upp, en norrmän och en engelsman, dom låg ohjälpligt sist innan löparna ens var ute ur startområdet, till publikens stora jubel, ja publik... en löpartävling i Kenya drar enorm publik. Det som imponerade mest var nog ändå att se barfotaflickorna i klänningar som sprang sina 8 km på tider som är i världsklass. Efter tävlingarna kom många till hotellet för att äta lunch däribland Daniel Komen, han innehar fortfarande världrekordet på 3000 m. Dock något mer välgödd nu än vad jag förmodar att han var när han satte det.

Intervallpasset som bestod av 6x3 min på 400-meters banan, var tungt. Vi visste också att ett långpass skulle köras morgonen därpå därför ville vi undvika att få alltför mycket syra i benen.

Vi åt tidig frukost för att sedan klockan 9 bege oss ut på långpasset.

Innan det hann vi se markattorna som vi börjat tro bara var fabler, men nu såg vi aporna i slutningen nedanför hotellet. Det blev 19 kilometer och en snittid på 5,45 min. Jag var ganska nöjd med det med tanke på både höjd och värmen. Solen gassade rejält och jag var glad att jag tog på kepsen. Efter lite mat och en halvtimme i solen, som verkligen tog denna dag, så var det dags för vila en timme innan nästa träningspass. Det var

alternativ träning som stod på programmet så för min del fick det bli ett simpass och därefter 6 km tillsammans med Cindy. En holländsk tuff tjej som åkt ner själv och hakat på oss och våra löpningar emellanåt. Efter att ha lämnat henne sprang jag själv de sista kilometrarna och det var en sådan underbar njutning, detta lugn som fyller en är så fantastiskt.

Även om det mesta var bra på resan så fanns det ett stort bekymmer - att alla pass började med en

950 meters lång uppförsbacke. Den blev på något märkligt sätt bara högre och längre för varje dag. Tur var att frukosten, som bestod av flingor och mjölk, omelett, korb, pannkakor, bröd, uppskurna färsk frukter, färskpressad passionsfrukt eller mangojuice mm, fanns att längta till.

Någon hade hört talas om att den holländske massören och fysioterapeuten på Adidas Campen skulle var bra och när vi nu tränat ganska hårt några dagar kändes det bra att försöka få en tid hos honom. Han tog 100 kr för en timma så det kändes överkomligt. Massagen var bra men stenhård. Det var en överklig känsla att jag låg där på en bänk i ett litet svettigt rum med och blev masserad samtidigt som en kenyan, världsmästare för ett par år sedan, masserades på bänken bredvid och bakom mig låg en tjej som hette Lydia, som skulle springa marathon i Dubai nästkommande helg. Där slutade hon tvåa efter en etiopiska men före Isabella Andersson som kom trea i detta lopp.

Nu hade också Mustafa anlänt tillsammans med Mats Erixson, Erik Petterssons tränare. Erik befann sig

redan på Campen då vi kom. Den första morgonjoggen tillsammans med Mustafa blev mycket tuffare än de tidigare. Killarna i gruppen skulle visa sig på styva linan och gick ut i ett högt tempo. Musse skulle visa oss en 9 kilometer lång bana. Något blev dock fel för när nio kilometer gått hade vi långt kvar hem. Rundan slutade på 14 kilometer i ett 5,22 minuterstempo som morgonjogg. Cindy, som mått dåligt under natten, spydde ett par gånger men fightades på. Alla strosade iväg till banan efter frukost för att se när kenyanerna körde 1000-ingar men eftersom vi visste att eftermiddagspasset skulle bli tufft tog vi det ganska lugnt och laddade inför detta resten av den dagen. Detta pass blev också en grym historia, 10x400 m på banan med 3 km upp och nedjogg. Hur kul var det att köra dom när hela englands landslag tränade samtidigt bredvid oss, runt oss, på oss.



Stockar är smidiga jämfört med hur mina ben kändes nästkommande dag. Som tur var fanns det fler med liknande problem så gruppen spreds ut rejält på första passet, vilket var skönt. Att kunna gå ut på morgonjogg och jogga, inte köra tröskelträning, var en härlig känsla. Liten tur till "stan" och sedan lade jag mig för att lapa lite sol på altanen innan det var dags för sim och gympass med holländaren. Återigen bjöds vi på en underbar middag, några problem att hålla uppe vikten var det definitivt inte, nästan tvärtom.

Mustafa höll ett intressant föredrag om sitt liv och med tiden också, framgångarna. Han berättade om sin tid ute på landet hos sin moster i Somalia, där han som femåring jobbat som boskaps-

skötare. Han bodde och jobbade där i tre år då hans mor var tvungen att jobba i Saudi Arabien för att kunna försörja dem. Själv menade han på att dessa år präglat hans personlighet och gjort honom lugn, trygg, uthållig och enviss.

Fyra dagar kvar, en bra morgonjogg på 10 km och sedan tror jag alla var lite spända på tröskelpasset på eftermiddagen så vi tog det lugnt. Pingisturnering och kortspel fördröjde vi tiden med. Passet var tungt, körde upp och nedjogg på 2 km och sedan blev det 2 x 4 km för mig. Tror inte någon orkade med tre. Nöjd med tiden på första, 20.24, men på andra krånglade magen så jag fick åla mig in under en taggtråd och sätta sig bakom en buske, som ni förstår kändes det inte helt tryggt, vilka djur gömde sig i hålorna? Men där fanns bara ett par får som kikade fram lite nyfiket.

Nästa dag var vår enda vilodag, men

gissa hur många som hade ro att stå över morgonjoggen, bara jag. Jag gick på en morgonsafari istället med kameran för att om möjligt kunna se de skygga hyrax-djuren. Djuren ligger

på en klippa tills de första solstrålarna kommer därefter försvinner de och kommer inte fram förrän skymningen igen. Djuret är släkt med elefanten men liknar mest en jättelik luden rätta. Jag lyckades få syn på två djur innan de försvann för dagen. Eftersom det regnat under natten var det en himmelsk känsla att ta en morgonpromenad längs bergskammen. Löpningen hade tydligen varit sådär däremot. Sanden hade fastnat under skorna så det var som att springa på styltor. Dagen gick annars mest åt till att alla skulle ha sina "personliga samtal" med Ulf. Kändes jättebra och han tog oss motionärer på allvar och gjorde ett seriöst upplägg för oss alla utifrån våra egna förutsättningar, planer och mål.

Vi var alla med på gympasset på eftermiddagen förrutom Conny och Johan som envist hävdar att alltför många av rörelserna hör hemma någon annanstans.

Nästa morgon ville alla se Hyrax-djuren så det blev en joggingtur på 6-7 kilometer och vi såg fem djur på samma klippa som jag sett dem på föregående dag.

Näst sista dagen hade nu kommit och alla ville in till byn för att shoppa. Det var lördag och marknadsdag, så kanske kunde vi hitta något. Vi hade en jättemysig stund bland alla stånd och härliga människor, framförallt kvinnorna är så öppna, glada och pratsamma. Andreas, multisportaren lämnade campen idag för att ta sig ner till Kilimanjaro. Vilket han skulle bestiga under de närmaste fyra dagarna. Vi andra samlade ihop oss för ett sista intervallpass på banan. Det blev 6x1000 m med två minuters vila. Skönt att Ulf var med, detta gjorde passet om möjligt lite lättare. Han drev på och pushade oss, det var härligt. Nöjda med att detta ångestladdade pass var över joggade vi hem. Där väntade en sista middag med gänget. Det blev en barbeque beställd av Mustafa. Vi satt ute i en hydda och grillade allt möjligt, supergott och mysigt.

Men även om det var hemresa nästkommande dag skulle ett avslutande långlöp klaras av. Vi gick ut klockan nio, det var sagt 25 kilometer och vi var fyra stycken som valde att köra alla kilometrarna. Vi bestämde oss för att strunta i vätskebälte utan tog med lite pengar istället och stannade vid två små "kiosker" längs vägen och köpte vatten och cola, det var så mysigt. Det var ganska hett denna dag så passet som tog 2.24 timmar tog ut sin rätt, lite vimmelkantig var man allt när lunchen dukades fram. Vi packade in oss i en liten "matata" (minibuss) på eftermiddagen och tog oss till Eldorets flygplats och därefter till Nairobi för vidaretransport till Amsterdam och Göteborg.

Som ni säkert förstår är detta en resa som jag sent kommer att glömma och hemma i ett fortfarande lika kallt Göteborg har jag haft mycket längtan tillbaka.

Men vad går inte upp mot en lugn distans i mörkret en januarikväll på glashala kullerstengator i Kungälv gamla gränder med singoallalukten hängandes i luften eller en snabbdis-tans i 10 cm slush puppie en torsdag i

februari i Skatås? Det råder i alla fall ingen tvekan om att jag sitter på planet om elva månader på väg tillbaka till nästa års Mustafa Camp.

Mitt tips till er är att börja spara redan nu!

Gammal är äldst

Björn Suneson, 63 år, om WAVAs betydelse för veteranerna. Besök gärna hans hemsida:

<http://www.suneson.se/bjorn.php>

Underskatta inte de äldre löparna. De är ofta mycket bättre än du tror.

Alla känner till att det finns långdistanslöpare som gör fantastiska resultat på äldre dar. Ta till exempel de två Solvikingarna Jaana Jobe och Barbro Nilsson i 50- respektive 60-årsklassen som ifjol sprang maran på 3.04 respektive 3.49. Det är lätt att inse att det är bra resultat hur man än vrider och vänder på siffrorna.

Mindre känt är att äldre generellt faktiskt är "bättre" än yngre inom långdistans. Visst, stigande ålder gör att du oundvikligen blir långsammare. Men räknas resultaten om med åldersfaktor (wava), ja då står sig gamlingarna mycket gott. Ja, till och med medelmåttorna i de äldsta veteranklasserna presterar bättre än diton i de yngre klasserna (veteran blir du när du fyllt 35 år).

Innan jag går in på hur detta kan "bevisas" vill jag berätta två historier om hur vi äldre löpare ibland underskattas.

* Normalt tävlar jag på maraton och halvmaraton och springer nästan aldrig banlopp. Men en gång sprang jag som 54-åring ett 5 000-meterslopp och vill minnas att jag i det åldersblandade startfältet kom sist eller näst sist. Tiden var inte det minsta märkvärdig men jag kände mig ändå rätt nöjd. När sedan resultatlistan kom upp stod några killar i kanske 20-årsåldern och pekade på mitt resultat:

-Titta på den där, vilken lus! Och så skrattade alla.

Själv stod jag bakom och smyglyssnade men ville inte förstöra (skade) glädjen med kommentaren:

-Ja, men jag slog ju er om man tar hänsyn till åldern.

* En annan gång, också som 54-åring, hade jag tävlat i Dunderdygnet och sprungit drygt 4 km under jord i LKAB:s järnmalmsgruva i Malmberget.

I bussen hem gick snacket och alla verkade nöjda. Jag råkade sitta intill vinnaren som självklart var extra nöjd. När han för alla berättat om vilken enorm prestation han gjort flög fan i mig:

-Ja, det var bra gjort men tror du att du vunnit om vi räknat om tiden med wava?

Han blev helt paff. Och något mer yttrades inte mellan oss.

Vad vill jag ha sagt med detta? Jo, underskatta inte de äldres prestationer men ta ändå resultatjämförelser mellan yngre och äldre idrottsutövare men en nypa salt. Likväl tycker jag det är roligt att göra de där jämförelserna. Och det är bra att en del klubbar, bland annat min egen, internt räknar om resultaten med åldersfaktor. Det är först då äldre och yngre kan tävla mot varandra under någorlunda rättvisa villkor.

I Stockholm Marathon, Stockholm Halvmarathon och i flera mindre lopp tävlar man i åldersklasser. Så är det inte i Göteborg Varvet. Varvet tar dock efteråt fram en 25-bästa lista för de olika åldersklasserna. Men när jag i förra Solvikingen påpekade hur många fel som fanns i denna lista svarade Varvet-ledningen: "Åldersklasserna som redovisats på webbsidan är mer av kuriosas och vår uppfattning är att de har varit mindre efterfrågat de senaste åren."

Där tror jag dock man är lite snett ute- vi veteraner är oerhört intresserade av hur vi placerar oss. Det är därför bara att hoppas att 25-bästa listan blir

kvar, även om de innehåller en del "fuskresultat" på grund av att nummerlappar överläts till yngre, snabbare löpare.

Så åter till påståendet att äldre generellt är "bättre" än yngre på långdistans. Jag har studerat de två senaste årens resultat från Stockholm Marathon och Stockholm Halvmarathon. Medianlöparerna, den mittersta löparen i varje åldersgrupp, plockades ut, resultaten räknade om med wava och äldre veteranklasser jämfördes med yngre veteranklasser.

Resultaten är entydiga; äldre veteraner slår yngre veteraner. Det gäller såväl män som kvinnor men kvinnornas prestationer är generellt bättre än männens. Ifjol sprang till exempel 1 927 män i 40-årsklassen (40-44 år) i mål i Stockholm Marathon. Personen i mitten, alltså löpare nummer 963, hade en tid på ca 4.08 jämfört med motsvarande gubbe i M60 på 4.40 och i M65 4.57. De två senare tiderna är dock bättre prestationer än vad löparen i 40-årsklassen gjorde efter omräkning med åldersfaktor.

Ännu överlägsnare är veteranerna på halvmaraton och i synnerhet kvinnor 65+. Att det är så kan bero på att det är just bara de segaste som fortsätter.

Så tänk nästa gång du ser någon gamling stappla i mål- det är ofta en enastående prestation du bevittnar. Därmed inte sagt att folk under 40 skulle vara dåliga. I varje åldersklass finns det alltid topplöpare men det är en annan femma!



Artikelförfattaren i mitten omgiven av segraren i årets Bore Cup, Alex Bonn, Vallentuna FK och tvåan Kjell Björk, Hemlingby LK. Alla tävlar vi i M60.



Är löparnamnen Zola Budd och Abebe Bikila bekanta? Säkert inte för er yngre (under 50) men kanske för övriga. Zola Budd var en sydafrikanska i världseliten för damer på bana på 80-talet och etiopiern Abebe Bikila vann OS på marathons i Rom -60 och i Tokyo -64. Vad hade de gemensamt och vad gör de här? Svaret kommer i slutet av artikeln.

Jag har beskrivit Skövde 6-timmars som långa intervaller 50x1200. Nu var det dags för korta intervaller 300x200.

Tanken på att delta i detta märkliga äventyr hade funnits ända sedan det arrangerades för första gången för tre år sedan men av olika skäl inte materialiserats. Det är ju tidigt på säsongen och 300 varv på 200m-inomhusbana känns kanske inte som det man helst vill springa. Problem med logistiken talade också emot. Att loppet fått bra omdömen och att Jonas Buud ifjol sprang nästan 90 km talade för och antydde bra förhållanden. Kanske en möjlighet att sätta pers. d v s överträffa 62495m.

I år blir en annorlunda säsong bl a p g a Nepalresan och jag kom också på att jag kanske kunde underlätta det praktiska genom att fråga om jag fick övernatta hos svågern. Jo då, det skulle gå bra. Då kunde jag åka tåg upp på fredag och slippa fundera på hur jag skulle lösa det annars. Återresan var dock ett problem. Inga tåg eller bussar efter kl 15, loppet pågick till 16 och med middag efteråt så skulle jag inte vara färdig förrän vid 18.30-tiden. Mail till ett par Göteborgare med förslag om gemensam transport gav inget resultat men Lennart Skoog från Stenungsund nappade. Och därifrån skulle jag nog kunna ta mig vidare hem kommunalt.

Träningen hade fungerat efter omständigheterna bra. Dåligt med långpass i december visserligen men bra under Januari. Faktiskt två 50km-veckor (na) 3 och 4. Så långt har jag inte kört på flera

år. Och det gemensamma långpasset på Lindholmen orkade jag avsluta med en hyfsat snabb 1000m intervall. Så förväntningarna var, om inte höga, så i alla fall goda om att göra ett bra lopp.

Lité smolk i förhoppningsbägaren kom onsdagen innan då jag körde omkull på cykel nere i stan. Skulle passera ett övergångsställe och bromsade på en osynlig isfläck. OK, jag vet att man ska vara väldigt försiktig med att bromsa när man cyklar i delvis isigt men men ..

Ingen allvarlig skada dock, men rejält ömt på vänster höft, störd sömn den natten och ingen mer träning före loppet. Varför jag cyklar när det är isigt? Jo litet raljant bukar jag säga att om man ska vara några timmar i stan och tar bilen så blir man rånad av Parkeringsbolaget och åker man kommunalt av Västtrafik. Pensionärer i Göteborg åker gratis på dagtid men så långt har vi inte nått i Mölndal. Är det ändå värt det med tanke på riskerna? Ja, det tycker jag naturligtvis eftersom jag fortsätter. Skulle väl egentligen investerat i dubbdäck men det är ytterligare en sak som inte blivit av och nu är det förhoppningsvis snart vår igen. Och, som jag säger till frun. Man måste ju på något sätt leva ett spännande liv och det gör vi cyklister.

Inte bara p g a underlaget utan även i förhållande till medtrafikanterna eller ska jag kanske säga mot-d:o.

Karlstadståget gick vid 15-tiden och var framme (oförsenat) omkring 18. Jag hade lovat bjuda svågern på middag som kompensation för övernattningen och han hade beställt bord på restaurang Via Appia nära torget så vi gick raka vägen dit. Märkligt nog lyckades vi på de 300m vi förflyttade oss gående möta Lisas kusin Madeleine. I stort sett den enda person som jag känner i den stan. Restaurangen hade en specialvariant som bestod i att man kunde beställa ett

rått köttstycke på en varm täljsten och själv steka det till önskad konsistens. Fiffigt, och gott. Efteråt tog vi det lugnt och bänkade oss framför På spåret och Skavlan i svågerns BO Klok-lägenhet inte långt från Våxnäshallen som var tävlingsarena. Bo Klok talades det mer om förr men det är ett samarbete mellan Skanska och IKEA. Så om du vill byta ut eller komplettera inredningen kan du göra det med IKEA-varor.

På tävlingsdagsmorgonen fick jag skjuts till hallen och träffade konkurrenterna och tjötade som vanligt innan jag började förbereda mig. Inte så många kändisar som vanligt men en av de som var trevligt att träffa var "Z". Mats Zetterlund från Vattudalens LK. En levande Norrlandslegend, ett par år yngre än jag. Av Göteborgare fanns den gamle (ännu äldre än jag) kämpan Roland Karlsson och numera f d klubbkamraten Thomas Forssell. Och så Barbro Nilsson. Dessutom Carina Åkerström som jag träffade i Skövde ifjol och som tränat med oss någon gång. Fast henne kände jag inte igen pinsamt nog. Inte förrän hon påtalade våra gemensamma upplevelser.

Jag hann även byta några ord med Christian Pestat som liksom jag känner Christian Baarlid på Renova. Inte nog med att de har samma förnamn, de är också födda samma år och har nu även rest tillsammans och tävlat utomlands. Och dessutom ska Christian P åka till Nepal samma dag som jag, 26/3, också via Dubai men dock inte vandra samma väg.

Innerbanan var smalare och ytterbanorna mer doserade än jag trott och det skulle komma att bli väldigt trångt och många varvningar. Vi var 57 startande och hade vi spritt ut oss optimalt på banan så hade var och en fått ca 3,3 meter. Nu visade det sig ändå hanterbart

för oss som inte hade racerfart men jag skulle inte velat byta med norrmannen som hade planer på att nå banrekordet. Han såg inte mycket av innerbanan. Varvet beskrevs vara 193,72m och jag fattade då inte varför men nu i efterhand gör jag det. Första doserade banan är säkert 200 men vi skulle springa på banan innanför, den odoserade.

Starten gick och redan efter några varv blev vi utspridda. Mitt mål var som vanligt att nå 60 km eller där i närheten eftersom jag lyckats med det vid alla de andra fem 6-timmars jag avverkat hittills. Samtliga utomhus i Skövde under varierande förhållanden. Allt från några plusgrader till flera minus och dåligt underlag. Som flis på is, ifjol. Inomhus i 20+ lät ju enkelt. Inga problem med varken klädsel eller underlag. Men 60km visade sig snart vara en utopi eftersom farten inte alls pekade dit och det inte var läge för att öka redan efter en halvtimme. De ledande damerna låg på varvtider som pekade på det bästa jag gjort och de sprang betydligt fortare. Målet nedreviderades hastigt men inte alls lustigt till 300 varv, c:a 57km och på den nivån låg jag i tre timmar med runt 53 varv i timmen. Fjärde timman sackade jag något och nådde maraton, 218 varv först efter 4.17. Inte bra, för att uttrycka sig milt. Kass vore en bättre beskrivning, men det värsta vara att jag fått skavsår på vänster häl.

Vad göra? En tävlande hade börjat springa barfota, troligen också på ganska skavsår. Det ska jag prova. Jag tog av mig skorna och strumporna och körde igång. Ett problem blev nu att det inte fungerade att ha chipen i händerna eftersom varven inte registrerades på ganska stort avstånd till chipläsarna vars signaler inte når över knähöjd, så ett par varv kröp jag förbi läsarna. Arrangören erbjöd sig nu att knipsa fast chipen runt pektårna och så körde jag ett par varv men det gick inte bra. Nästa variant blev att fästa med silvertape runt ankeln men inte heller det fungerade vid första experimentet. Vid andra försöket gick det bättre. Och så körde jag resten av

tiden men nu hade jag ju tappat mycket tid på struлет.

Ytterligare en nedrevidering av målsättningen och ambitionstapp som följde. Det kändes som en total besvikelser. Skavsår ska man väl inte behöva få? Och att behöva utstå en sådan nesa som att komma hem med ett så "dåligt" resultatet. Nej fy och usch, jag satt en god stund på toa och var på väg att skita i alltihop. Men så insåg jag att så kan man inte förvalta det nyvunna hedersmedlemskapet och tänkte att 55 km kanske inte heller är så illa med tanke på omständigheterna. Många



Startfältet med Gunnar snett bakom nr 55 och 7.

sprang ju sämre än utomhus. Undantaget, de bästa och pålitliga Barbro. Och inte skulle jag väl ge upp som jag blev tvungen till i Lidköping? I och för sig bryter man ju inte ett sådant här lopp eftersom man får den distans man kört men jag ville ju hålla tiden ut.

Så ut igen och kör mot 55. Det skulle, om jag fått ihop matematiken rätt, innebära att jag inte fick ta någon gångpaus och kanske inte ens hinna med någon energipåfyllning under den sista halvtimmen när man i vanliga fall tankar ofta för att orka tiden ut. Dessutom skulle jag vara tvungen att hålla samma tempo som i början. Dömt att misslyckas? Nej dumt att misslyckas. Här hade jag ju chansen att återupprätta mig och den skulle jag ta.

Största problemet nu blev att det var lätt gjort att stöta tårna i banan vid fotisättningen, det hände några gånger och gjorde ont så jag nästan skrek. Men jag kämpade på och med en kvart kvar tog jag sista slurken ur den medhavda energidrycksflaskan. Nu hade jag

ganska högt tempo relativt många andra som kört hela tiden vilket naturligtvis var inspirerande och med en rejäl spurt nådde jag 285 varv med några sekunders marginal och kunde ändå känna mig nöjd med sista delen.

Jag brukar vara duktig på att krama fram positiva saker ur ett ytligt sett ynkligt resultat. Som i Lidingöloppet där jag hade en usel tid (2.57) men tjänade 1000 placeringar på sista milen.

Här kan man t ex se det så att ingen som var äldre hann längre och att jag med mina 55181 vann H65. Tvåa var hemresekamraten Lennart, också 46:a, på 51509. Dessutom hade jag inte sprungit längre sedan mars ifjol. Ganska nära dubbelt så långt som Lidingö och ganska nära dubbla tiden. 24:e plats av 42 herrar och 30 totalt av 57 dvs ungefär mitt i fältet trots att bara tre var äldre.

Fyra damer gick över det

gamla svenska inomhusrekordet 62350 från ifjol och det nya lyder nu på 65045m. Herrtävlingen vanns stort av Gjermund Sörstad Norge som nådde över två maraton 84955m men tyvärr missade sitt nationsrekord med 495m, c:a två och ett halvt varv.

Efteråt blev det alltså middag på Scandic Klarälven (ingick i startavgiften 600) med prisutdelning till de bästa och diplom till alla. Mycket trevligt med hemresekamraten Lennart som bordsgranne, Carina och hennes man Per mitt emot och tidtagaren Peter från Skövde också vid samma bord. Peter samarbetar med Reima H och har skött tiden vid två Göteborg marathon förutom alla Skövde 6-timmars. Och här kunde historien varit slut om det inte varit för att hemresan blev speciell, också den.

Lennart hade nämligen inrett sin Volvo 240 så att han kunde övernatta genom att bygga en brits från passagerarsätet in i baksätet. Så eventuella passagerare placerades bakom förarsä-

tet. Och så reste vi mot Stenungsund under intressant och engagerande konversation. Med sina över 700 maror och 40 Vasalopp är Lennart en av de mest rutinerade idrottarna i det här landet och kunnig i hur man hanterar sig i både tävlingar och annars. Han hade tävlat tre gånger veckan innan och skulle tävla i Köpenhamn följande lördag. Före Trollhättan råkade vi välja fel avfart och kom genom stan.

- OK, sa Lennart. Då kan jag lika gärna köra dig till L:a Edet så får vi se om det går några passande bussar. Passande och passande. Nästa buss gick om en timme men så fick det bli. Det hade tagit frun en timme dit från Mölndal så jag beslöt att vänta. Så jag haltade jag runt i ett lördagskvällslugnt L:a Edet för att se om något var öppet så jag i alla fall kunde sitta och lösa korsord och kanske få något att dricka. Jodå. En kort bit från busshållplatsen stod folk och rökte utanför något som visade sig vara en pizzeria. Jag stolpade

uppför trappan och hittade en servitör.

- Jag har en timme på mig innan bussen går, kan jag få en kopp kaffe?
- En kopp kaffe? sa han med en min som om det var första gången han hörde ordet och jag trodde att han skulle köra ut mig efter att ha blivit så illa förolämpad. Men han var istället road och sa att det skulle han nog kunna fixa. Så jag slog mig ner och tog fram korsordet. När han serverade såg han min ryggsäck och frågade om jag var ute på vandring en lördagskväll. Jag berättade vad jag varit med om och visade joggingskorna. Då blev han eld och lågor och sa att kaffet det bjöd han på. Han berättade för en annan man som nog var ägaren och som uppenbarligen inte trodde på storyn så jag blev "tvungen" att ta fram diplomaten.

Efter ytterligare en stund kom en kille fram och presenterade som ganska nyfiken. Han hade tydligen uppfattat en del av sammanhanget men ville veta mer. Jag berättade igen och han fortsatte

att ställa frågor så den timmen gick fort. Och 22.30 kom (gick) bussen till Göteborg och vid Centralen hämtade Gerd. Jag hade sagt att jag nog kunde fortsätta kommunalt till Mölndalsbro och promenera sista biten hem men fötterna var inte i skick för det. Vänsterfoten var vad uppsvullen och tårna ömma. Så här på tisdag middag börjar det kännas gäbart igen men löpning får vänta några dagar till.

Och här trodde jag igen att det var slut men ett par veckor senare kom ett brev från IF Göta. Något jag glömt? Nej ett ex av Värmlands Folkblad från 7/2 med en bakifrånbild på mina ben på första sidan och en bildtext med "barfotabarn". IF Götas sportchef Johan och tävlingsledaren Simon hade skrivit ett meddelande:

- Hej! Härlig bild Gunnar. Tack för din spektakulära barfotalöpning!

Svaret på frågan i inledningen? De var barfotalöpare på tävling vilket de och jag numera har gemensamt

Nepal

Alla vandrares drömmål, eller hur? I alla fall ett av dom och innan man varit där. Alla drömmar går ju inte i uppfyllelse och vi får se hur det blir med den här. Vadå negativ, inte alls, bara en smula realistisk. Alla som jag berättar för tycker att det låter fantastiskt. Det är ju kul och spännande lär det bli. Och för mig som oftast försöker låta saker bli som de blir har det denna gång dykt upp många frågor.

Som de flesta av er säkert vet så är jag ingen globetrotter och ingen annan slags trotter heller om man med det menar resenär. De senaste åren har jag bara rest utomlands till Italien en gång om året för att vandra. Övriga "resor" har gått till Skövde, Björketorp, Lysekil och andra sådana metropoler för att, just det, tävla. Några andra anledningar att åka hemifrån ser jag sällan. Förutom att hälsa på släkten i Värmland. Och däri ligger en del av min skepticism. För mig kan det lätt bli för många kyrkor, museer, statyer och annat konstigt, jag tröttnar hemskt fort. Däremot har jag inget emot att vandra mig trött med några kilo i ryggsäcken.

Så mitt motiv för Nepal är att jag skulle åkt även om det inte funnits några turistattraktioner alls förutom bergen.



Gunnar Olssons drömmål

Shopping ska vi inte tala om eftersom att pruta är något jag inte tänker nedlåta mig till trots att det är att ta seden dit man kommer och att jag vet att betala utgångspriset ju är direkt dumt så att handla en massa får nog "vara". Jag är även tveksam till att ta med kamera eftersom det för mig är ett främmande objekt som jag förmodligen kommer att lägga ifrån mig och glömma någonstans. Frun fotar när vi reser tillsammans. Samma sak vad gäller stavar. Reseledaren rekommenderar dessa märkliga tingestår som blivit så vanliga och som många uttrycker sin nytta och nästan beroende av. Men jag skulle glömma dom också på första, eller andra, stället.

Nu frågar ni kanske hur jag, med den

karaktären, vågar sticka nosen utanför Sveriges gränser utan frun som organisatör? Den frågan förblir obesvarad. Där kommer en annan sak in som gjorde att jag tvekade. Att företa en sådan här resa och inte ha någon att dela upplevelsen med är också något jag tvekade inför. Jag kom på en lösning på två problem, både sällskapet och min bristande förmåga att hålla rätt på utrustning nämligen att fråga en av våra Italienvandringskompisar, (Gun 71) om hon kunde tänka sig att följa med som min personliga assistent. Hon övervägde detta men avböjde till slut, enligt egen uppgift för att hon inte ville utsätta sig för kylan. Man bör vara beredd på -10 vissa nätter i övernattningsutrymmet. Men frun tror att det beror på hur jag ställde frågan. Frun själv då? Hon kan inte ta ledigt i 25 dagar vilket också gäller andra som jag frågat. Och en helt logisk följeslagare, supervandrararen Rainer, som jag skrev om i förra numret hade redan andra planer.

En av de viktigaste anledningarna till att jag undviker exotiska trakter är fattigdom. Jag klarar inte av att se människor som lider eller ens har det något sämre än jag själv. Lyx, som är så högt skattat i vissa kretsar, betraktar jag som något avskyvärt för att uttrycka mig



milt. Någon annan betalar notan. En annan anledning är risken för att bli rånad. Att flyga så långt är ju dessutom något av det som mest fördärvar miljön och då hjälper det ju föga att jag försöker begränsa bilandet här hemma så mycket jag kan t ex att inte använda bilen ensam utan att i möjligaste mån cykla. Att komma ner till 80 bilmil i månaden, som var min plan har inte funkat, jag har hamnat runt 100 men för 2011 ser det bättre ut.

OK, OK, med allt detta sagt borde jag stannat hemma. Men visa mig någon som är 100% konsekvent i sitt agerande.

Något som också bekymrat mig, är hur jag kommer att reagera för höjden. I Alperna har jag inte haft några problem upp till 3000 men jag tror att det är på nivåer däröver som det börjar kännas.

Reseledaren försäkrar dock att vi ska acklimatisera oss långsamt så då litar vi på det.

En annan tråkig sak med att vara borta så länge är att jag nu missar ett antal arrangemang t ex Vårtävlingarna där jag varit speaker och KM på Skatåsfemman där jag varit med varje gång sedan jag kom till klubben -97. Och VSM i terräng i Uppsala men det får jag

väl räkna som smällar man får ta. Och en sak till. Jag vill inte komma hem med sämre kondition än när jag for utan hoppas på att höghöjdsvistelsen i stället skall påverka formen positivt. Den förhoppningen har jag också haft efter alla alpvandringar där jag nått som högst 3125 m ö h men inte har det givit någon påvisbar effekt. Nu kommer vi ju en bra bit högre, som högst 4600m, så kanske.

Ytterligare en anledning till övertanke, den fjuttiofemte, var den utrustningslista som presenterades oss potentiella deltagare. Nästan lika lång som vandringsringen och det föreslagna reseapoteket som antyder att det är helt livsfarligt att

vistas i dessa trakter. Om man skulle klara höjdsjukan hotar allehanda andra åkommor. Naturligtvis förstår jag att arrangören vill gå på försiktighetsprincipen men att släpa med sig medikament motsvarande ett medelstort apotek?

Det svenska resällskapet består av initiativtagaren och tre damer till i varierande åldrar mellan 50 och 70+ samt en man i min egen ålder, nästan granne. Ett litet gäng som förhoppningsvis kommer att fungera som grupp trots ganska stora olikheter. Något som känns som en trygghet är att vi kommer att få sällskap av en Nepales och bergsguide som är särbo på långt håll med vår svenska reseledare.

På eftermiddagen 26/3 lyfter vi om allt går som planerat. Eventuellt springer jag 8:an på Vårtävlingarna på förmiddagen.



Solvikingen - tidningen Hälsas föregångare

Solvikingen startades 1940 av Are Waerland – som var en välkänd och kontroversiell förespråkare för vegetarisk kost. Vår klubb har anknytning till det kostexperiment som Waerland bedrev i slutet av 30-talet då några tusen ungdomar under tre år skulle leva på enbart laktovegetarisk kost. Själva namnet, Solvikingarna, hade Waerland och hans gode vän och vapendragare Agne Windmark kommit på vid ett morgonbad i Medelhavet på den Italienska östkusten. Just när solen gick upp dök de från klipporna och väl uppe vid ytan ropade Are. ”Nu är vi som riktiga vikingar!” ”Riktiga solvikingar” svarade Agne och pekade mot den just över havsytan synliga solen. Därifrån kommer även färgerna i den sedermera gällande klubbdräkten för Solvikingarna den orangeröda solen och den gröna växtligheten.”



Solvikingarna bildades 1962 av några som hade varit med i experimentet och dess verksamhet omfattade då studiecirklar, frisksportaktiviteter, vandringsringar, terränglöpning och orientering och var under många år närstående det av Waerland startade Hälsofrämjandet. Under flera år använde klubben nummerlappar av tyg som den fått av Hälsofrämjandet och med dess namn på. Det fanns en och annan tävlande i våra arrangemang som ogillade att det stod Hälsofrämjandet på nummerlappen och därför vek ner texten så att den inte skulle synas. Valborg och jag tvättade ofta nummerlapparna och det hände att jag strök dem.

1952 tar Eskil Svensson över som chefredaktör för Solvikingen och döper om den till Hälsa och därmed blir namnet Solvikingen ledigt. 1962 i samband med klubbens tillkomst tar klubben kontakt med Svensson som överläter namnet Solvikingen till klubben.

Tidningen är en periodisk tidskrift i och med att den utkommer med minst fyra nummer per år och den har utgivningsbevis från PRV (Patent- och registreringsverket) och har därmed en utvidgad publiceringsrätt än en ”vanlig” klubbtidning som inte är periodisk tidskrift. Till exempel så gäller inte Personuppgiftslagen (PUL) för Solvikingen på hemsidan. Tidningen är, som framgår av dess första sida, inne på sin 49:e årgång. Nästa år kanske vi firar 50 års jubileet med litet färg i tidningen.

Red.

Solvikingarnas Grand Prix år 2011

Syftet med tävlingen är att stimulera klubbens medlemmar att ställa upp både för att hjälpa klubben och att vara ambassadörer för klubben genom att springa olika tävlingar som vi åker till gemensamt. Tyngdpunkten i tävlingen är på löparprestationer, men för att vara med och kämpa om de fina priserna bör man snegla på listan över olika saker som klubben behöver hjälp med för att fungera och ställa upp som funktionär eller något annat som man har tid och möjlighet att göra.

Tävlingen består av tre delmoment: klubbmästerskap, andra tävlingar och klubbinsats. Den är uppdelad i en damklass och en herrklass. Tävlingsperioden är 2011-01-01 – 2011-12-31.

Alla ändringar (förutom datum) och nyheter jämfört med ifjol är markerade med **fet stil**.

Klubbmästerskap. Följande 6 deltävlingar ingår i Grand Prix:

- Maraton – valfri maraton under tävlingsperioden
- 10 km terräng – Skatås den 15 september
- Halvmaraton – Göteborgsvarvet den 21 maj
- 1000 m bana – Slottsskogsvallen den 9 juni
- 10000/5000 m bana – Slottsskogsvallen den 12 maj
- 5 km terräng – Skatås den 7 april

I varje tävling gör man en resultatlista baserad på WAVA:s ålderskompensation. Segraren får 100 poäng och sedan får övriga poäng enligt formeln:

$$\text{Min poäng} = (\text{Segrarens tid} / \text{Min tid}) * 100 \text{ poäng.}$$

Man får tillgodoräkna sig högst 4 av deltävlingarna och kan alltså maximalt få 400 poäng.

Andra tävlingar. Följande 16 tävlingar ingår i Grand Prix:

- 2011-04-02 Vårtävlingen, Skatås, 16 km/32 km
- 2011-04-? Terräng DM,

Kungälv, 4, 8 eller 12 km (OBS: alla distanser)

- **2011-04-16 Kungsbackaloppet, halvmarathon**
- **2011-05-07 Näselloppet, 10 km**
- 2011-06-12 Navåsterrängen, 13.6 km (herrar)/8 km (damer)
- 2011-07-09 Strömstadmilén, 10 km
- 2011-07-15 Kraftprovet, 11,6 km
- 2011-07-30 Falkenbergs stadslopp, 10 km
- 2011-NN-NN DM på bana, valfri(a) distanser, den bästa räknas. Datum: ?: 100m, 800m, 1500m. ?: 200m. ?: 400m. ?: 5000m. ?: 10000m.
- 2011-08-07 Musselloppet, 10km
- 2011-08-20 Prinsens minne, halvmarathon
- **2011-09-14 Kretsloppet, Borås, 10 km**
- 2011-09-24 Lidingöloppet, 30 km
- 2011-10-08 Göteborg marathon, halvmarathon/marathon
- 2011-10-? Billingehusloppet, 10.5 km
- 2011-11-05 Finalloppet, 18.8 km (herrar)/9 km (damer)

I varje tävling gör man en intern resultatlista med samtliga deltagande solvikingar. Denna baseras precis som i klubbmästerskapen på WAVA:s ålderskompensation och poängberäkningen är också identisk med den för klubbmästerskapen. Man får tillgodoräkna sig sina 4 bästa resultat så maxpoängen är också här 400 poäng. För att få poäng i en tävling måste man tävla för Solvikingarna. **Man ska också, om**

så är möjligt, springa i vår vackra orange tävlingsdräkt.

Flera distanser kan räknas vid en tävling om det är möjligt att rättvist jämföra dessa. Det betyder i princip att det ska vara samma bana med olika antal varv. **Poäng ifrån Göteborg marathon kan räknas både i kateogrin "Andra tävlingar" och som KM i marathon.**

Klubbinsats. Här kan man genom att ställa upp för klubben med olika viktiga uppdrag samla ihop maximalt 300 Grand Prix-poäng. De insatser som ger poäng är: (se tabellen på nästa sida).

Tidiga betalare

Deltagare i lotteriet var de 125 som betalat före 2010.12.31. Vinnarna, valda via slumpgenerator, får en trisslott med tidningen.

Andreas Hamnebo
Ola Hultcrantz
Mats Boström
Martin Yttring
Liselotte
Hammarström
Isak Lemurell
Joachim Persson
Per-Erik Melander
Kjell Augustsson
Magnus Andersson



Vårtävlingarna

8 km: Ett varv runt Grusåttan den 26 mars 2011.

16/32 km: 2 eller 4 varv runt Grusåttan den 2 april 2011.



Vikingahövding (ordf.)	300 poäng
Kassör, sekreterare, vice ordförande	250 poäng
Styrelseledamot	200 poäng
Styrelsesuppleant	150 poäng
Medlem av valberedningen	50 poäng
Revisor	100 poäng
Med i kommittén ”Årets Solviking”	50 poäng
Stugtomte	300 poäng
Materialansvarig	100 poäng
Tidningsredaktör	250 poäng
Med i arbetsgrupp (och ej med i styrelsen)	50 poäng
Med i Grand Prix-kommittén	50 poäng
Hemsidesnickare	200 poäng
Driftsansvarig datorer	200 poäng
Hjälpadministratör hemsida	50 poäng
Träningsansvarig	250 poäng
Med i träningsgruppen	150 poäng
Tävlingsledning Skatås genrep	150 poäng
Tävlingsledning Vårtävlingarna	150 poäng
Tävlingsledning Göteborg maraton	150 poäng
Tävlingsledning Sylvesterloppet	150 poäng
Tävlingsledning Midnattsloppet Göteborg	150 poäng
KM-ansvarig	100 poäng
Funktionär Skatås genrep	50 poäng
Funktionär Vårtävlingarna	50 poäng
Funktionär Göteborg maraton	75 poäng
Funktionär Sylvesterloppet, mer än 1 dag	100 poäng
Funktionär Sylvesterloppet	75 poäng
Funktionär Midnattsloppet Göteborg	75 poäng
Funktionär Göteborgsvarvet	50 poäng
Funktionär ett klubbmästerskap	25 poäng
Funktionär under gemensamma GFIF-arr.	50 poäng
Arrangör av medlemsmöte	50 poäng
Knyta en ny sponsor till föreningen	25-150 poäng

Andra insatser kan efter förslag och enhellt beslut av Grand Prix-kommittén komma att premieras. Tävlingsledning och funktionär i samma tävling ger ej adderade poäng. Grand Prix-kommittén kommer att fungera som regeltolkare och domare.

Resultat kommer fortlöpande att presenteras i föreningens tidning, på anslagstavla i klubbstugan och på hemsidan som finns på adressen <http://www.solvikingarna.se>. Här kommer också eventuella ändringar/tillägg till reglerna att publiceras. De som placerar sig högt i de två klasserna kommer förutom den stora äran också att premieras med fina priser.

Väl mött till spännande och intressanta tävlingar!

Grand Prix-kommittén

Nycklar/lösningar

Jag sysslar med korsord dagligen och stöter på många kluriga s k nycklar d v s de ord som ska ge lösningen. Varför då inte låta er läsare ta del av några? Jag anser att många är svåra och därför bifogar jag lösningen dock inte tillsammans med nyckeln. Er uppgift blir då att para ihop nyckel med lösning. Och kom ihåg, ordet långsökt är icke applikabelt här eftersom det gäller alla.

Lösningarna hittar du på sidan 26.



Avgör kanske striden om årets kokbok (7 bokst.) –
Tar ibland den som kastar (5) –
Ses hjältarna sällan ur (4) –
Så vitt jag vet har man aldrig rest en staty över en(Jean Sibelius) (8) –
Går innefolket gärna (2) –
Går igenom franskan (8) –
Laddas nallens batteri i (3)
Jag tillber starka män med ...(Brigitte Bardot) (9)
Bättre att ha på jobbet än hemma (5)
Har synbarligen ej agerat på stubben (6) –
Här gäller det en missanpassad måltid (7) –
Syr somliga ihop på sömmerskevis (7) –
En i nio (3) –
Är hellre pris än hörsel (7) –
Kan även tjuvar ge sig ut på (5)
Tjänsteman med portfölj (7) –
Står och slår och går (11) –
Ed som vapen (7) –
Fyller disk (11) –
Stockholm maraton (7) –
Band som börjar med band (5) –
Gör man sämre p g a luckor (5) –
Bakom listan till tomten (13) –
Tre djur i ett museum (7) –
Sista måltid (3)

Sko-kväll onsdag 23/3 kl.18.30



Alla Solvikingar hälsas välkomna till Löp o Sko som bjuder in oss till försäljning av ett urval av icebugs, trailskor och löparskor till mycket förmånliga priser. Du kommer även att kunna köpa ordinarie sortiment med 20% rabatt! Erbjudandet gäller endast denna kväll och jag ser gärna att vi alla respekterar den överenskommelsen. Löp o Sko finner du på Plantagegatan 4.

Hälsningar Helén A

WRT Sandsjöbacka Trail race 13/2

Av Gunnar Olsson

Eftersom jag övertalat arrangören att skriva om evenemanget tänkte jag först låta bli men jag gör som vanligt och skriver en rad att användas om det skulle bli materialbrist.

Idén att springa uppstod när jag fått besked om att frun på lördagen innan loppet skulle åka till Italien på "sportlov". Läge för stölleprov, som om förra helgens 6-timmars inte var nog. Tårna på vänsterfoten var användbara (nästan läkta) vilket framgick av testlopp på torsdagsträningen.

Två sträckor att välja på men den långa (43 km) fattade jag att jag skulle bli för tuff så det passade bättre med halva. Först trodde jag att det skulle bli utom tävlan men det visade sig att arrangören erbjöd en variant som först presenterades som 25 men efter en justering blev 27.4. Rätt mycket mer än hälften av 43. Lindome – Mölndal på Sandsjöbackaleden i början av Februari hur löpbart kan det underlaget vara? På loppets hemsida användes det mycket ovanliga begreppet "mayhem" för att beskriva förhållandena. Google översätter förödelse men jag översätter det till helvete och efter att ha genomfört loppet finner jag ingen anledning att ändra på det.

Logistiken var ett problem. Bil är numera endast sista utvägen om förhållandena möjliggör andra alternativ och då krävs noggrann planering. Cykla till stan för att träffa folk och hem igen innebär att man måste ha extra kläder och någonstans att byta om. Cykla till Lindome kunde varit en variant men inte för att vara där så tidigt som kl 8 och då skulle jag också behövt hämta cykeln senare. Nej cykel till Mölndalsbro, pendel till Lindome och så promenad en halvtimme efter loppet från målet, på Mölndalsvägen, tillbaka till Mölndalsbro och cykel hem. Kanonbra uträknat och mycket kostnadseffektivt. Vädret uppgavs bli bra, bara några minus.

Kvällen innan föll temperaturen oroväckande till - 8. Jag ville helst inte ha -10 på morgonen eller värre. Förutom att det är ruggigt ändå så funkade cykel-skrallet nästan inte alls ens vid några minus. Växelföraren låser sig efter en stund i kylan på den växel som ligger inne och eftersom jag oftast kör på högsta växeln så blir det tungt uppför. Nu blev det -6 och då hade jag ingen

användbar ursäkt för att stanna hemma. Och i och med att jag flaggat för att delta så ville jag också genomföra det. Jag har ingen förståelse för de som pratar hejvilt om saker de planerar men som det inte blir något av. Då nämner jag hellre inget.

Jag behövde lämna huset senast 07.15 för att hinna med pendeln 07.25. Efter en rejäl frukost packade jag min stora ryggsäck bl a med en mindre löptryggsäck. Eftersom det ändå var några minus tänkte jag packa ner ett extra underställ för att ha ett torrt att använda på väg hem. Men det fanns inte där det borde legat och inte heller på det näst mest naturliga stället. Nedrans, nu har jag snart inte tid att leta längre. Men så hittade jag det och skyndade iväg farligt nära planerad "deadline".

Den ganska korta cykelturen fungerade bra nästan ända fram. Jag skulle runda ett hörn och behövde bromsa bestämt för att ta kurvan säkert. Ja vad tror ni händer? Bromsbackarna satte sig som klistrade mot fälgen. Slutcyklat! Det var bara ställa den ifrån sig, låsa och springa sista biten men jag hann som tur var.

På perrongen stod några förhoppningsfulla löpare bl a Martin Flinta Herkules en av Sveriges bästa triathleter, kanske den allra bästa nu när Colting lagt av. Vi resonerade med varandra om sträckningen och det visade sig att jag missuppfattat en del av banan vilket ju var bra att få veta. Efter bara några minuter var vi framme och förflyttade oss den korta biten från stationen till start där vi träffade några från arrangören Kvarnbyns löparsällskap, några andra löpare och några närmast sörjande. Ett bryderi var naturligtvis om jag skulle byta till mina Ice-Bugs som låg i ryggsäcken. Vissa hade dubbat, andra inte. Bl a eftersom det skulle varit krångligt att byta, att dubbarna är ganska slitna och att skorna är tunga, så behöll jag de odubbade. Min bedömning var också att stora delar var asfalt, särskilt på andra halvan. Efter lite uppvärmning och andra preludier höll Robert Rundqvist alias "benen på ryggen" i egenskap av tävlingsledare en kort briefing om banan och förutsättningarna och så bar det iväg. Martin satte av i ett furiöst tempo medan jag sladdade.

Bland medtävlarna fanns Anna som liksom jag hade 3 tim som mål och hon

accepterade mitt förslag om att hålla ihop. Jag hade på känn att det skulle vara bra av många skäl att ha sällskap. Hon hade aldrig sprungit längre än halvmarathon så det var modigt att ställa upp här. Ganska snart fick vi sällskap av Henrik som hade samma tempo och liknande målsättning så vi bildade en osannolik trio. Deras sammanlagda ålder motsvarande ungefär min. Tempot var i högsta laget men jag fick försöka hänga med och hoppas att den ungdomliga iver skulle mattas innan jag tröttnade. Förra lördagens 6-timmars satt säkert i benen även om det inte direkt kändes så tidigt.

Vår trio kämpade på tillsammans till 7-8 km och då började jag känna att de var starkare.

De hade dubbat men halkade ibland ändå och då kan ni förstå hur det var för mig. Det gällde att välja spår mycket noga och inte förivra sig, särskilt utför. Det var faktiskt riktigt besvärligt och inte heller lätt att följa markeringarna. Hur utförlig den "roadmap" var som vi fått med oss upptäckte jag först när jag kom hem men eftersom det var en löpartävling och inte en orientering kunde man inte, enligt min åsikt, begära av de deltagande att de skulle följa med på kartan hela vägen. Vid en tidskontrollen kom Marcus Torgeby, farande på långa banan. Han hade redan hunnit med ett felaktigt vägval och efter vad jag hört så blev det fler sådana för hans del. Marcus Torgeby är legendarisk genom att ha bott som en lapp i en kåta i norrländska skogarna i flera år och porträtterades i RW för inte så länge sedan. Hans löpkapacitet ligger strax efter de bästa i Sverige.

Där fick jag släppa ungdomarna och resten av banan blev det alltså till att kämpa sig igenom för egen fot. Och visst gick det, men inte fort. Vid Sisjöns badplats c:a halvvägs fanns en välutrustad kontroll med det mesta man kunde önska. Jag funderade på kaffe men det är så vätskedrivande på mig att jag avstod och tog i stället bara en energikaka. Nu förstod jag att jag skulle börjat använda mig tidigare av medhävda förnödenheter, Cola och "jägarsnus" dvs jordnötter blandat med russin.

Upprymd av mänsklig kontakt och energikakan rullade jag på uppför den branta backen och runt norra delen av

Sisjön. När jag svängde söderut igen såg jag dubbelsnitslar vilket jag borde förstått hade signalbetydelse men jag såg ingen följande snitsel så jag fortsatte leta runt sjön och ner mot Scoutstugan. Framför mig fanns en annan löpare och jag frågade om han sett några snitslar. Tyvärr inte. Promenerande vi mötte så att det fanns löpare längre fram men det visade sig inte vara deltagare i vårt lopp. Efter vissa glirningar om var busshållplatsen fanns pekade de ut en stig som kanske skulle utgöra en genväg tillbaka in på spåret. Orienterare brukar ju söka senaste säkra punkt men vi chansade och tvärtemot vanligheten funkade det. Risker fanns att vi missat en checkpunkt men nu var prioritet ett att komma vidare. Om jag gett mig tid att titta på kartan så hade jag nog t o m jag förstått visningen

Nere på känd mark letade jag efter jägarsnuset men hittade inte det så jag stoppade i mig en påse med nötbländning, sköljde ner med Cola och fortsatte genom Åbro industriområde. Efter viadukten trodde jag att det var asfalt som gällde men inte då. Tvärs över gårdet, in i skogen och ut på hal is igen. Nu tog jag det ännu lugnare uppför i hopp om att krafterna skulle räcka ända

hem. Efter en sväng i Änggårdssbergen med en "toppbestigning" vid Västerberget där jag blev passerad av vår tidigare klubbkompis Henrik Junkell som sprang långa vände vi åt i mitt tycke fel håll, nämligen söderut. Så småningom kom vi i alla fall ner från bergen till Toltorpsdalen och då väntade det fruktade Safjället men inte från det hållet jag trodde. Brant var det hur som helst och halt där också. Efter att ha chansat på vägval igen kom jag fram på Södermalm men där tappade jag snitslingen igen och orkade inte vända uppåt och leta så jag sökte mig via gatorna fram till målet, WRT-butiken på Mölndalsvägen 91 mitt emot Maxi. På väg dit såg jag löpare till vänster uppe i slutningen som uppenbarligen hittat rätt väg.

Äntligen i mål på drygt 3.40, långt över de 3 som jag hoppats och trodde skulle vara väl tilltaget. Men om man betänker att det var 27,4 och inte 25, fel springningen vid Sisjön som nog gjorde det till närmare 30 och att ungdomarna var "bara" c:a 15 min före OCH att jag inte skadat mig så får jag vara nästan nöjd. Eller som Robban Broberg så träffande uttryckt det.

Det är bättre att va på hal is och ha det glatt än att gå i lera och sörja.

Vid målet fanns också rikligt med förnödenheter och vi fullföljande fick en påse med diverse bra ha produkter t ex Ormsalva.

Henrik gjorde mig sällskap till Sportlife lité närmare stan där vi bytte om. Jag hade glömt min handduk men bestämde mig då för att inte duscha utan bara byta om och börja halvtimmespromenaden för att hämta cykeln. Då jag passerade målet tittade de lite konstigt på mig. Nu hade jag bytt till Ice bugs.

Jag kom hem som jag skulle Bromsbackarna på cykeln hade släppt så cykeln fungerade normalt. Efter en välförtjänt dusch var det så dags att ta bilen till Frölunda för lunch hos dottern och mågen. Om jag varit fräsch skulle jag cyklat då också men nu var det inte aktuellt. Oftast brukar jag ta trappan de sju våningarna men nu såg jag fram mot att ta hissen. Jo pyttssan! Hissen som aldrig mankerat tidigare hade pajat. Dörren gick aldrig helt i lås trots att jag slog upp dörren fullt ut och lät den falla igen av egen kraft. Det verkade fänt att ringa och be värdfolket komma ner och putta igen dörren för att jag skulle få åka hiss så det blev ändå att gå. En av de tyngsta stigningarna den dagen men middagen var väl värd besväret.

Lena lotsar till sevärda filmer

Lena "Doris" har tid till mer än träning och ledarskap. Här resencerar hon kort sex aktuella filmer. Hon betygsätter med 1 till 5 Solvikingar (5 är bästa betyget).

Livet består ju av så mycket mer än löpning (eller hur)??

Ett av mina alla intressen är att gå på bio så jag tänkte berätta lite (recensera/betygsätta) några av de filmer jag sett.

Vi börjar med ett par "Må bra filmer" som

Änglagård - Tredje gången gillt

5 år senare så återvänder Fanny med bl a sin dotter Alice till Yxared i Västergötland för att bl a ta reda på vilka deras fäder är.

En trevlig och helt klart sevärd film som får 3 SOLVIKINGAR.

Mina eftermiddagar med Margueritte

Fransk film med bl a Gerard Depardieu som spelar den socialt handikappade Germain och hans möte med 95 åriga Margueritte.

Filmen handlar om möten mellan människor med olika bakgrund, uppväxt och

förutsättningar.

En mysig film som får en skratta emellanåt, 3 SOLVIKINGAR blir det.

Nu går vi över till ett par lite tuffare filmer som får en att både rysa, blunda och gråta en skvätt.

Svinalängorna

I regi av Pernilla August och med Noomi Rapace i huvudrollen. Filmen handlar om en ung kvinnas sorg över sin förlorade, trassliga och fruktansvärda barndom och om att försöka göra upp med detta för att försöka och våga gå vidare i livet. Filmen väcker många tankar och känslor och får en att stanna upp lite. Noomi Rapace är ju som vanligt "skrämmande" bra i huvudrollen. Helt klart 5 SOLVIKINGAR.

Winter's bone

Denna film handlar om en 17 årig tjej som tar hand om sina småsyskon och sjuka mamma och de bor i ett nedgången hus i bergstrakterna kring Ozark i centrala USA. Här lever de flesta på knarkhandel.

Hon måste hitta sin pappa för att inte bli av med hus o mark med det är inte lätt när ingen i trakten vill hjälpa till. Verkligen ingen förutsägbar film och rysligt hemsk emellanåt, jag blundade hårt då och då (tuffa brud som jag är?!). Helt klart 5 SOLVIKINGAR här också.

Nu kommer vi till ett par "måstefilmer" enl mig.

The Kings Speech

Detta är en sann historia som handlar om bortgångne drottningmodern Elisabeths man Georg VI problem med sin stammning.

Med ett England på väg in i ett nytt världskrig så behövs en stark ledare och kungen måste få hjälp med sin stammning och det får han av den excentriska logopeden Lionel Logue spelad av härliga skådisen Geoffrey Rush.

Kung Georg VI spelas av Colin Firth som fick en Oscar för bästa manliga huvudroll...inte undra på.

Trot eller ej men detta är en film med mycket humor så många goa skratt blev det mitt i allvaret.

5 SOLVIKINGAR förstås.

forts på sid 26

Stipulationstider

Sammanställt av Stefan Litzén

Resultat 2010

Med de resultat som finns i klubbens databas under 2010 är det i år totalt 34 personer som klarat någon av kvalgränserna mot 36 år 2009. Av dessa är det 18 herrar och 5 damer som klarat A-gränsen. B-gränsen har klarats av 8 herrar och 3 damer. Bland milloppen utanför friidrottsanläggningarna är det många tävlingar som faller bort då det inte framgår om banan är kontrollmätt och tillräckligt lång.

Den som klarar A-gränsen får 750 kr och den som klarar B-gränsen får 375 kr förutsatt att man genomför minst ett funktionärsuppdag under året. Förutsättningar och regler för utbetalning finns på anslagstavla i klubbstugan och på hemsidan.

Stipulation 2011

Inför tävlingsåret 2011 återgår vi till normal ersättning för klarade stipulationer, dvs 1500 kr för klarad A-gräns och 750 kr för B-gränsen. Samtidigt ökar vi kraven så man skall vara funktionär på minst två av våra tävlingar/arrangemang.

Lösningarna till nycklarna på sid 23

Målfoto

Livtag

Fega

Kritiker

Ut

Brödkniv

Ide

Svagheter

Insyn

Orakad

Kattmat

Tipsrad

Konsonant

Nedsatt

Turné

Attaché

Golfspelare

Sablar

Nedladdning

Gatlopp

Remsa

Minns

Önsketänkande

Louvren Lo, uv och ren

Agn

Sammanfattning

Klarat A-gränsen:

- Anders Sundholm (1 A-gräns)
- Andreas Magnusson (2 A-gräns och 2 B-gräns)
- Barbro Nilsson (2 A-gräns)
- Bibbi Lind (5 A-gräns)
- Frank Brodin (1 A-gräns)
- Göran Sander (6 A-gräns)
- Jaana Jobe (4 A-gräns)
- Jan Swenson (1 A-gräns och 1 B-gräns)
- Joakim Röstlund (6 A-gräns och 2 B-gräns)
- Johan Lagerqvist (2 A-gräns)
- Kent Wågdaahl (1 A-gräns)
- Klas Östbye (1 A-gräns)
- Lars Appelgren (1 A-gräns och 1 B-gräns)
- Lena Linder (3 A-gräns och 1 B-gräns)
- Linda Bergholtz (1 A-gräns)
- Martin Yttring (2 A-gräns och 4 B-gräns)
- Mattias Jonson (8 A-gräns och 1 B-gräns)
- Michael Wågström (4 A-gräns)

- Olle Dahlberg (4 A-gräns)
- Rolf Wallin (1 A-gräns)
- Rune Svensson (1 A-gräns)
- Sten Thunberg (3 A-gräns och 1 B-gräns)
- Tommy Bäckström (6 A-gräns)

18 herrar och 5 damer (2009:

21 herrar och 5 damer)

Klarat B-gräns:

- Anders Hansson (2 B-gräns)
- Annika Kihlström (1 B-gräns)
- Elisabeth Sundeman (1 B-gräns)
- Joachim Persson (2 B-gräns)
- Josefin Andersson (2 B-gräns)
- Kenneth Ohlson (2 B-gräns)
- Martin Lidström (2 B-gräns)
- Mattias Karlsson (1 B-gräns)
- Robert Nelje (1 B-gräns)
- Thor Wahlberg (3 B-gräns)
- Tomas Lindh (1 B-gräns)

8 herrar och 3 damer (2009:

7 herrar och 3 dam)

Hör av er till Stefan Litzén om något är oklart eller om det saknas några resultat.

forts. från sid 25

Burlesque

En härlig musikalfilm med bl a Cher och Christina Aguilera.

Ibland så rycktes man med så av musiken så man glömde av att man satt i en biosalong så vi var några som började applådera så smått efter vissa nummer (lite pinsamt).

4 SOLVIKINGAR får den.

Nu får det räcka med recensioner för den här gången.

Kommande filmer för mig att se blir **Black Swan, True Grit och The fighter.**

Får förstås inte glömma att gå och se Atleten (Hagabion) självklar film för en löpare i sina bästa år.

Hälsningar, **Lena "Doris"**.

Ps Popcorn,sodavatten är ett måste tycker jag plus en näsduk ifall att... skratt eller gråt!!



Lena leder en av grupperna lördagen den 5 mars. Från vänster Emilia (blivande medlem), Pia Eriksson och Meta Bergman

Resultatbörser



Sylvesterloppet Göteborg 2010

K 10 km

1 Meraf Bahta Hälle IF 36.30

K –Master

1 Elisabeth Diamond 45.25

M

1 William Lind SAIK 31.25

Patrik Andersson Hälle IF 31.25

M –Master

1 Per Klevestedt

Vegan Runners IK 38.09

F 17

1 Rebecka Andersson

Strömstad Löparklubb 39.40

P 17

1 Zache Torsson

Ok Nackhe 34.51

F 15 3 km

1 Alexandra Nilsson 9.34

F 13

1 Anna Bengtsson SAIK 12.41

F 11

1 Julia Nielsen SAIK 12.45

P 15

1 Gustav Stensjö SAIK 9.38

P 13

1 Leo Magnusson SAIK 10.41

P 11

1 William Rydin

Lerums Friidrott 12.59

St. Cathering Halvmarathon

Egypten 31 dec 2010

1 Jaana Jobe 1.40

Karlstad 6 timmar 5 feb

K, delt 15

1 Lisette Lundström

Västerås LK 65045 m

5 Barbro Nilsson 60446 m

M, delt 42

1 Gjermund Sörstad

Team Joggen 84955 m

24 Gunnar Olsson 55188 m

W-R-T Sandsjöbacka trail race 13 feb

2011

43 km Kungsbacka- Mölndal

Per-Arne Kindberg 7:10:54

27,4 km Lindome-Mölndal

Gunnar Olsson 3:41:59

1500m

1 Kaj Dewens -46, IS Göta 5.27.75

3 Ernst Wiggen -43, 6.14.10

Tävling

Öppet Spår

Öppet Spår

Öppet Spår

Öppet Spår

Öppet Spår

Öppet Spår

Öppet Spår

Öppet Spår

Öppet Spår

Öppet Spår

Öppet Spår

Öppet Spår

Öppet Spår

Öppet Spår

Öppet Spår

Öppet Spår

Öppet Spår

Öppet Spår

Öppet Spår

Öppet Spår

Öppet Spår

Öppet Spår

Öppet Spår

Öppet Spår

Öppet Spår

Öppet Spår

Öppet Spår

Öppet Spår

Öppet Spår

Öppet Spår

Öppet Spår

Öppet Spår

Öppet Spår

Öppet Spår

Öppet Spår

Öppet Spår

Öppet Spår

Öppet Spår

Öppet Spår

Öppet Spår

Öppet Spår

Öppet Spår

Öppet Spår

Öppet Spår

Öppet Spår

Öppet Spår

Öppet Spår

Öppet Spår

Öppet Spår

Öppet Spår

Öppet Spår

Öppet Spår

Öppet Spår

Öppet Spår

Öppet Spår

Öppet Spår

Öppet Spår

Öppet Spår

Öppet Spår

Öppet Spår

Öppet Spår

Öppet Spår

Öppet Spår

Namn

Peter Olofsson

Dan Sjölander

Tomas Cullin

Anders H Johansson

Boris Ståhl

Christer Ingelsten

Christer Ljungberg

Greger Andersson

Elisabet Sundeman

Ulla Stigring

Sofie Arvidsson

Jörgen Brink

Jonas Johansson

Fredrik Persson

David Ohlsson

Stefan Lemurell

Jan Andersson-Back

Thor Wahlberg

Ingebrigt Landsem

Dan Sjölander

Ola Hultkrantz

Lars Teljä

Anders Bogelius

Jenny Hansson

Malin Lemurell

Kristina Schultz

Mattias Hogland

Lena Björkman

Eva Lindh

Jonas Johansson

Gunnar Hedlund

Jenny Hansson

Karin Ohrankämnen

Ulrika Löfgren

Klubb

Göteborg

IK Stern

Torslanda

IK Stern

IK Stern

IK Stern

Torslanda

Gbg

Göteborg

IK Stern

IK Stern

IK Stern

Hudikvalls IF

IK Stern

IK Stern

IK Stern

Sjövalla FK

OK Gipen

OK Landehof

Volvo IF

IK Stern

OK Alehof

IK Stern

IK Stern

IK Stern

Östersunds

Skidlöparklubb

Sjövalla FK

IK Stern

Göteborg

Göteborg

Mölndal

IK Stern

IK Stern

Östersunds

Skidlöparklubb

Sävedalens AIK

Göteborg

Tid

07:08:38

07:21:51

07:43:20

07:47:20

08:03:43

08:58:03

09:23:30

09:46:28

08:07:50

09:14:14

10:04:49

03:51:51

05:00:38

05:28:16

05:41:26

06:28:12

06:48:41

07:00:16

07:04:53

07:05:54

08:17:09

08:37:38

08:44:31

04:25:30

08:07:23

09:15:36

03:23:53

03:07:10

03:18:35

02:15:41

02:56:34

01:27:17

02:19:34

04:11:24

Plac

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

Redaktörens funderingar

Ännu en morgon med ishalka och morgonpigga vårfåglar. I morse, den 9 mars, glömde jag att ta med broddarna, som jag behöver i Påvelundsslingan där vägarna alltså liknar mer glaciärer än grusvägar, och fick det mycket besvärligt. I de två branta backarna som finns där fick jag krypa i diket och ta stöd i sly och sten för att kravla mig upp och ner. Endast där de krasade under fötterna kunde jag småspringa. Trots detta vill jag inte avstå från slingan – dels för att Twist där kan springa lös och dels för att alla rörelser ger träning. Jag behöver små smidighetsövningar. Med tilltagande ålder blir jag lite stelare och räddare att ramla. Emellertid håller jag mig i det avseendet i hyffsat skick tack vare Twist. Under varje rasttur med honom gör vi alltid någon eller flera övningar under vilka jag måste springa, klättra upp för små berg, krypa och spela ganska avancerad fotboll. Twist är en utomordentlig målvakt och har hypersnabb reflex. Jag ser ingen annan hundägare, vare sig här hemma eller på Brukshundklubben, som betar sig så – skall vi säga – barnsligt som jag i min ålder (79) gör när jag är med Twist. Han gillar att vara aktiv och tar snabbt till sig nya moment, som jag vet att de andra, kopplade, hundarna i området avundas honom. Vi har ett minst fem meter högt berg där vi bor. Jag har lärt honom att springa upp på det och när

han står högst upp påminner han om Lejonkungen när denne står på en hög bergavsats och blickar ut över nejden. För er som inte känner till Twist så är han en treårig schäferhane (fyller den 13 mars), stor och kraftfull, klipsk och snäll som ett lamm och mycket arbetsvillig.

Vi skall den 22 ds liksom andra år på en långtur i fjällen. Under fjolårets tur fick jag hjärtinfarkt med efterföljande bypassoperation. Nu är jag återställd till den grad att jag törs ge mig ut igen. Jag är övertygad om att det är min vardagliga jogging (fyra km) och andra aktiviteter, som snabbat på mitt tillfrisknande. Jag är visserligen beroende av mediciner både blodförtunnande och pulshämmande men det funkar. Jag använder ganska ofta nitroglycerin som vidgar blodkärlen så att hjärtarbetet minskas och mera syrerikt blod når hjärtat. Jag dopar mig med det innan jag springer ut på morgnarna.

I år får jag sällskap med klubbkamraten Kjell Augustsson. Enligt planerna skall vi besöka Helags, Sylarna, Gåsen och – och vad det blir därefter har vi ännu inte bestämt. Jag räknar med att inte behöva anstränga mig eftersom Twist drar hela packningen. Kjell får bära sin egen börda vilket gör att jag kanske kan hålla hans fart.

Jag sörjer självklart att jag inte längre

kan springa så som skulle vilja springa men jag får vara nöjd med det jag förmår.

Det finns de medlemmar i liknande situation som min, ja, jag menar som slutat träna och tävla, som lämnar klubben av de skälen. Jag tycker tvärtom det är viktigt för mig att hålla kontakten med klubben och delta i dess verksamhet. Det är inspirerande att både läsa om klubbkamraternas framfart i löparspår och se när gängen ger sig ut på sina träningspass och jag blir särskilt rörd, som härom lördagen då jag var på hundkurs i Delsjöområdet och på håll såg solvikingar dra förbi utanför Daros fabriker och jag inför mina hundkamrater stolt kunde säga att de är mina klubbkamrater som är på långtur. De blev trötta enbart av att jag nämnde distansen. De som jobbar med hund är nämligen tämligen inaktiva – det är hundarna som jobbar. De har inte upptäckt att liv är rörelse.



Medaljutdelning - pensionärsuppdraget

Solvikingarnas samarbetspartners

