

SOLVIKINGEN

~ Löparklubben Solvikingarnas medlemsblad, nr 1 2015 ~



Fullt ös i fjolårets upplaga av Sylvesterloppet, med deltagarrekorde i modern tid - 1963 anmälda.

Innehåll i detta nummer

- ☐ Medlemsmöte med grillkväll s. 3
- ☐ Veteran-SM s. 3
- ☐ Intressanta lopp i maj s. 3
- ☐ Bidrag till startavgifter s. 4
- ☐ Medaljregn i VSM i halvmara s. 4

Och som vanligt även

- ☐ Ordförandens rader s. 2
- ☐ Nya medlemmar s. 3

”Många medlemmar ser det också som orättvist att vissa går förbi sina funktionärsuppsdrag helt.”

Styrelsen ser över funktionärsuppsdragen - läs mer på sista sidan

Lidingöloppet

Sent omsider har vi nu fått igång arrangemanget kring resan till Lidingöloppet.

Anmälan för att få rabattkod till loppet är öppen t o m 31/5. Efter det gäller inte koderna längre. Anmälan till bussresa och boende är också öppen – vi tackar **Emma Åhberg** och **Fredrik Ahlberg** för att de tagit sig an uppdraget.

Anmälan till koder och buss/resa ligger på hemsidan under För Medlemmar > Resor och Läger.

Ordförandens rader

Bättre sent än aldrig – stort tack för fortsatt förtroende som Er ordförande ytterligare 2 år – det värmer.

Många nya kom in i styrelsen; Ulf Johansson, Johan Lagerqvist, Heleen Frings, Thomas Andersson(ers.) och Hanna Olvenmark(ers.). Hjärtligt välkomna!

Lämnade gjorde Poly Jensell, Maina Anter-Sagerström, Patrik Nilsson, Thomas Dahl och Jonas Boman. Jättetack ska ni ha för era insatser, grymt jobbat.

Mycket har redan hunnit hända och mycket är på gång (som alltid i denna klubb). Vi har haft långpass på annan ort (Fjärås), lyckade Vårtävlingar, fantastiskt läger nere i Falkenberg, träningar med Oscar Käck.



Klubbens ordförande
Lena Larsson

Två styrelsemöten har vi hunnit med där vi bland annat gått igenom medlemsenkäten som blir en bra grund för medlemsmötet den 27/5 som följs av grillkväll. Glöm inte anmäla dig!

Vi ser också över reglerna för funktionärsuppgifterna och ska försöka tydliggöra vad det finns för möjligheter att hjälpa till och få sina poäng. VIKTIGT att vi alla hjälps åt!

Och som du ser är tidningen inte sig lik. Kurt och Gunnar har lämnat sitt uppdrag och Henrik med flera har tagit över rodret. Jättetack till Kurt och Gunnar som har skött tidningen på ett exemplariskt sätt.

Sedan springer jag – och ibland i sällskap med någon från styrelsen – på en hel del möten utanför klubben som Midnattsloppet styrgruppsmöten, GFIF- och SFIF- möten.

Jag var uppe i Söderhamn en hel helg i mars med de andra Arenaföreningarna i GFIF på SFIF:s årsmöte där Björn Ericsson är ordförande (fd Rikspolischef och landshövding i Östergötland). Jag lovar – ingen somnade när denna karismatiska man talade. Många intressanta föreläsningar var det också, bland annat om doping.

Nu har väl de flesta fullt fokus på Göteborgsvarvet. Det ska bli riktigt kul. Undertecknad ska springa och njuta utan press. Är så glad över att kunna springa överhuvudtaget och att knäna håller. Ibland får man vara glad för det lilla.

Var rädda om er och varandra. Som jag skrivit tidigare – bjud på er själva, livet blir så mycket roligare då, jag lovar!

Hörs och syns snart igen!

Hälsningar
Ordf. Lena "Doris" Larsson

Solvikingarna

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

Kansliet har öppet

Måndagar, tisdagar och torsdagar
kl. 15-17.30.

Styrelsen består av Ordförande

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

Vice ordförande

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

Sekreterare

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

Kassör

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

Övriga styrelseledamöter

Ulf Johansson
Johan Lagerqvist
Heleen Frings

Ersättare

Hanna Olvenmark
Klas Östbye
Thomas Andersson

Solvikingen

Ansvarig utgivare:

Lena Larsson
dorisrunner@hotmail.com

Redaktör:

Henrik Hammarlund
henrik.hammarlund@tdc.se

Layout: Jonas Boman

Utgivningsbevisnr: 28 527

Vi gratulerar

70 år	Bosse Holm Jan-Erik Lind Sven-Åke Hurtig	24 apr 26 maj 29 maj
65 år	Rolf Wallin	28 apr
60 år	Ann-Marie Persson	25 apr
55 år	Stefan Johansson Helén Freyschuss Thomas Andersson Conny Persson	10 apr 19 apr 19 maj 25 maj
50 år	Urban Andersson	24 maj
45 år	Stefan Litzén Malin Lemurell	20 maj 28 juni
40 år	Carl Forsäng Erica Woodrow Helena Gutter Geraint Davies	1 apr 29 apr 1 maj 22 maj
35 år	Christina Turner	2 jun
30 år	Julia Magnusson Adrienne Beaudry Johanna Andersson Sebastian Sjöholm	18 apr 9 maj 10 maj 20 maj
20 år	Siri Ohrankämnen	4 maj
15 år	Johannes Sjöström	2 maj
10 år	Victor Carlström	16 maj

Medlemsmöte och grillkväll

Den 27/5 är det dags för medlemsmöte med start 17:30. Passa på och lyssna och diskutera vad vi planerar framöver i klubben på kort och lång sikt. Efteråt blir det grillkväll som arrangeras av Medikus, även det en av våra samarbetspartners. Anmäl på hemsidan att du kommer under [För Medlemmar > Resor och Läger](#).

Glöm inte att ange om ni önskar vegetariskt eller vegan.

Nya medlemmar

Fredrika Jönsson, Evelina Gärdh, Nedal Issa, Mazen Makhoul, David Vinqvist, Carola Wassvik, Mattias Gränfors, Daniel Portillo, Sava Iancovici, Marcus Bernhard, Anders Carlsson, Sonja Roxner, Torbjörn Gelotte, Peter Andersson, Johan Björk, Alexander Larsson, Tomas Larsen, David Molin

Varmt välkomna till klubben

Medlemsantal

Vid presstopp 441 inkl familjemedlemmar.

Utträdde

Tina Ekberg, Anna Hallberg, Andreas Holtz, Sofie Ahlberg, Christian Löfstrand, Josefin Andersson Sols, Tobias Govik, Sara Birgersson, Peter Lindeström, Bert Carlsson, Berzani Anter, Maina Anter-Sagerström, Sara Palander, Ann Elfström Broo, Philip Gerlee, Jörgen Feltenby, Emil Rucinski, Jan Swenson, Henrik Esgård, Stellan Östlund, Svetlana Oparina, Ingebrigt Landsem, Niklas Carlberg, Benny Eriksson, Kenneth Ingemarsson, Peter Lindeström, Helena Orsenmark, Sasa Partalo

Veteran SM

I år avgörs många veteran-SM på Västkusten, bland annat Kungsbackaloppet med många framgångar för Solvikingarna. Längre fram i sommar och höst kommer det fler SM och vi ser gärna att Solvikingarna är representerade även där.

Det rör sig om VSM 10km landsväg i samband med Strömstadmilan 4 juli och VSM i friidrott på Rimnersval-

len i Uddevalla 24-26 juli samt VSM i terräng 24 oktober i samband med Terräng-SM också i Uddevalla.

Vi planerar att arrangera gemensamma resor genom att hyra minibuss hos vår nya samarbetspartner **Perpetum Biluthyrning**.

Hör av dig till **Henrik Hammarlund** om intresse för gemensam resa finns.

Intressanta lopp i maj

Stefan van den Berg listar de mest intressanta loppen för maj.

Maj och löpartävlingar är inte bara Göteborgsvarvet, som vanligt har jag plockat ut några lopp ur Solvikingarnas tävlingskalender för er som inte vet vilka tävlingar ni skall springa nästkommande månad. Länkar till tävlingar och därmed mer information finner du i Solvikingarnas tävlingskalender.

MÅNDAG 11 MAJ är det dags för **Våruset** i Slottsskogen. Notera att det numera finns tidtagning (för den som önskar och det vill ni väl tjejer!) på både 5 och 10 km.

TORSDAG 14 MAJ är det **KM 10000 meter bana** på Slottsskogsvallen. En utmärkt tillfälle till att vässa formen

inför Göteborgsvarvet denne Kristin Flygares dag. Om du hellre vill springa för välgörenhet så går **Amzungo Välgörenhetslopp** i Skatås.

17 MAJ, en vecka före Göteborgsvarvet, så är det färre lopp. **Hallandsleden terräng** med mål i Fjärås över 3 eller 1 mil är vackert och jobbigt. Har du en vofsing eller kan låna en, kan du springa **Hundloppet** i Skatås.

23 MAJ är dagen för det sen länge fullspäckade **GöteborgsVarvet**, är du inte anmäld så finns inga alternativ att tävla i närheten av Göteborg. Dock **24 MAJ** finns ett lättsprunget lopp, nämligen **Glommaløpet**,

Fredrikstad Norge, som är 10 miles långt, mestadels platt grusväg. I Köpenhamn går **Copenhagen Marathon** också denna dag.

LÖRDAG 30 MAJ är det **Stockholm Marathon** med ett femtiotal Solvikingar anmälda som dominerar.

Den andra stora tävlingen är **BUM** som står för **Borås Ultra Marathon** startar i Skatås och där löparna via Vildmarksleden och Knalleleden tar sig till Borås, mer än 8 mil bort. Här finns också möjligheten att starta i Hindås och bara komma undan med 45 km.

Samma dag går även **Torskabotten Runt**, ute i Tollered på väg till Alingsås. En trevlig tävling över 10 km med blandat och kuperat underlag runt sjön Torskabotten.

SÖNDAG 31 MAJ, går Lindomeloppet - 6 km på cykelvägar. ¶

Artikeln är en nedkortad version och går i sin helhet att läsa på Solvikingarnas hemsida.

Bidrag till startavgifter

Du har väl inte missat att vi i år har **generösa bidrag för startavgifter** till GP-tävlingar, KM i halvmaraton och maraton samt veteranmästerskap. Mer information finns under **Nyheter** på vår webbplats.

Dessa regler kommer även att läggas upp på hemsidans Informationen kommer att läggas fasta sidor inom kort.

Medaljregn i Veteran-SM i Halvmarathon

Av Stefan van den Berg

I Kungsbackaloppet var det 10 Solvikingar som fick kliva upp på prispallen för att hämta sina VSM-medaljer. **Helena Gotte och Christina Turner tog, lite överraskande för dem själva, hem guld respektive silver i K35.**

I Veteran-SM Halvmarathon blev det hela fem guld för Solvikingarna. VSM-gulden togs hem av Helena Gotte, Manuela Krämer, Jaana Jobe, Göran Sander och Kjell Bäckström. Silver blev det för Christina Turner och Lena Linder. Brons blev det för Ingela Berrum, Thomas, Andersson och Gunnar Olsson.

Noterbart att det var Helena Gottes första tävling för Solvikingarna.

I själva Kungsbackaloppet så blev Manuela Krämer totaltrea och Göran Sander förlorade en spurtduell om segern mot en annan 40+löpare, den då klubblöse David Molin¹.

Kungsbackaloppet hade deltagarerekord i år, och förhållandena var ganska bra med sol och 12 grader, men en besvärande vind från väst-nordväst gjorde det bitvis lite tungsprunget. ¶

¹David har efter loppet ansökt om medlemskap i Solvikingarna vilket godkändes vid styrelsemötet i april.

Plikten framför allt

Styrelsen ser över funktionärsinsatserna och hur man mer kan uppmuntra för att alla ställer upp.

Har du en aning om hur många funktionärer vi var förra året? Siffrorna imponerar: 570 funktionärer till totalt 15 tävlingar & event. Med runt 450 medlemmar skulle det innebära något mer än en funktionärsinsats per år och medlem. Men så väl är det tyvärr inte. Här finns ett klart glapp.

Frivilliga funktionärer är något av ett fundament i vår klubb. Utan funktionärer, inga tävlingar. Det i sin tur stryker våra intäkter och förmåner som subventioner träningsläger, medlemsavgift, extra tränarinsatser och mycket mer.

Många tävlingsledare upplever rekryteringen av funktionärer som den svåraste delen av sina uppdrag. Många medlemmar ser det också som orättvist att vissa går förbi sina funktionärsuppdrag helt. I medlemskapet ingår det klar och tydligt att du som medlem i Solvikingarna förväntas ställa upp för klubben med insatser som minst motsvarar att vara funktionär på två av våra tävlingar (exkl. klubbmästerskap).

Under våren ser därför styrelsen över hur vi hanterar och uppmuntrar funktionärsskapet.

Ansvarig är **Ulf Johansson**, som du gärna får kontakta för synpunkter eller goda råd.

Solvikingarnas samarbetspartners

SALMING

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

original

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

Läs mer på hemsidan under

Om klubben > Klubbkläder.

PERPETUM

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

För Medlemmar > Medlemsförmåner.

Perpetum sponsrar även med fordonshyra vid tävlingar och andra klubbaktiviteter.