

# SOLVIKINGEN

LÖPARKLUBBEN SOLVIKINGARNAS MEDLEMSBLAD, NR 1 2016, 54:E ÅRGÅNGEN



## Veteran-SM-guld till Thomas Andersson

När Veteran-SM i maratonlöpning ägde rum i samband med Viby Marathon i Östansjö i Närke, så var det en löpare från Solvikingarna som fullföljde. Det var Thomas Andersson som var först bland de nio löparna i klass M55, med 3:05:19. Det var Thomas första mara sen 2014, då

han sprang London Marathon på 3 timmar blankt. Segermarginalen var nästan 6 minuter före tvåan Anders Bagge från IK Akele.

Grattis till guld, Thomas!

*Redaktionen*



Hanna Olvenmark, segrare i Näsletoppet



Joakim Röstlund, segrare i Borås Ultra Marathon



## Funktionärer till höjdhoppfestivalen Sky Is The Limit

Klubben söker tre stycken bärstarka till förberedelser fredagen 22 juli och tio stycken till tävlingsdagen lördagen den 23 juli.

Förklaring: För att vi fortsatt ska kunna vara en Arenaförening hos GFIF, Göteborgs Friidrottsförbund, med de fördelar det exempelvis ekonomiskt innebär i form av stöd, behöver vi vara med och arrangera en friidrottstävling. Vi har alltså förmånen att i år kunna jobba ihop med MAIK som delarrangör på **Sky Is The Limit**, genom att ställa upp med funktionärer.

Du anmäler dig enklast på [solvikingarna.se](http://solvikingarna.se). Tack!

*Styrelsen*



Prispalls-Hanna, segrare i Fiskebäckslöppet

# Ordförandens rader

Många orange linnen var det. Göteborgsvarvsveckan är över – och inte sprang jag Varvet i år heller. Men det kändes ändå som om jag var med. Stod på Avenyn i tre timmar. Jisses vad många Solvikingar som sprang förbi i olika skick. Underbart!

Flera levererade riktigt bra resultat, men jag måste säga att det är en bedrift att bara ta sig runt. Stort grattis alla som stod på startlinjen.

För fjärde året i rad ansvarade vi för banan på Stafettvarvet. Fanny Johansson, Johan Lagerqvist och Heleen Frings tog huvudansvaret och kontakten med GFIF, Göteborgs Friidrottsförbund. Ett gäng medlemmar ställde upp som funktionärer och allt blev en succé. Stort tack till alla!



*Klubbens ordförande på språng.*

Det har hänt mycket sedan vårt senaste årsmöte. Bland annat har vi haft två workshops ihop med medlemmar, GFIF och SISU (idrottsutbildarna). Först ut var ett där vi började arbetet med att ta fram en verksamhetsplan och vision. Där återkommer vi inom kort med en remiss innan vi fortsätter arbetet. Workshop 2 handlade om hur vi utvecklar våra tävlingar och vårt funktionärsskap – ett område vi satsar lite extra på framöver.

Du som inte har hunnit med några funktionärsskap i år, kolla in solvikingarna.se, det finns tävlingar kvar i år – anmäl dig redan i dag.

Stort fokus är det också på planeringen av stugutbyggnad där vi har en arbetsgrupp med sju medlemmar, Ulf Johansson och Thomas Andersson har "lead" här. Skisser före semestern. Helt färdiga förslag för omröstning i höst på extra årsmöte.

Allt annat rullar på tack vare alla medlemmar som ställer upp och håller i träningar, tävlingar, möten, teknik, it, vår fastighet, fika... Listan kan göras lång. Extra kul med berömmet tränarna fick på gästboken för Göteborgsvarvsträningarna och för vårt sätt att arrangera tävlingar i sociala medier.

Rollen som eventkoordinator som Heleen innehar har fungerat och fungerar jättebra. Heleen är verkligen till stor hjälp för klubben och tävlingsledningarna. Kent och Gunnar får en liten stjärna var i boken för deras löpande insatser.

Jag är på rätt mycket möten med GFIF och träffar då de andra klubbarna och ni ska veta att vi ligger högt i kurs när det gäller våra egna tävlingsarrangemang och hur vi utvecklar klubben på ett bra sätt och vårt fina rykte som löparklubb. Jag gjorde en presentation "on stage" av klubben på Vårdialogen som GFIF hade den 11/5. Jag berättade bland annat om vårt stora medlemsengagemang, våra tävlingsledningar, vår starka styrelse och navet... tränargruppen. Jag var så himla stolt!

**Ordf. Lena "Doris" Larsson**

## Tidningen Solvikingen

### Ansvarig utgivare

Lena Larsson  
dorisrunner@hotmail.com

### Redigering

Johan Lagerqvist  
jl@elostirion.org

Utgivningsbevis nr: 28 527

## Solvikingarnas styrelse

### Ordförande

Lena Larsson  
dorisrunner@hotmail.com

### Vice ordförande

Thomas Andersson  
thomas.andersson@  
stenametalinternational.com

### Sekreterare

Henrik Hammarlund  
henrik.hammarlund@tdc.se

### Kassör

Sten Thunberg  
stenthunberg@gmail.com

### Övriga styrelseledamöter

Johan Lagerqvist  
Sofia Boström  
Ulf Johansson

### Suppleanter

Johanna Andersson  
Klas Östbye  
Maria Andersson

### Mail

styrelsen@solvikingarna.se

### Solvikingarna

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

# Roots mara

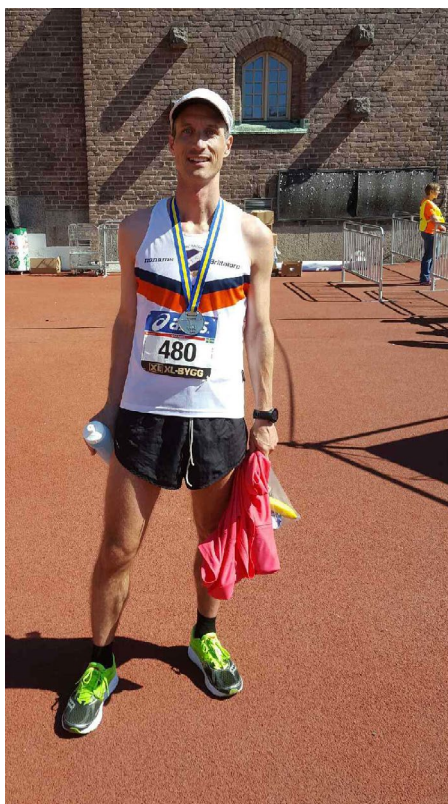
Jag heter Olof Rooth och är medlem i Solvikingarna sedan 2014. Efter att i höstas ha sprungit mitt andra maraton (Frankfurt) började jag under juledigheten fundera på en ny utmaning under våren 2016. På självaste julafton var jag inne på Solvikingarnas hemsida och såg tipset om ett tillfälligt nedsatt pris på anmälningsavgiften till Stockholm Marathon. Som utvandrad smålänning var detta precis vad jag behövde; lägre pris samt en plan och ett mål med min löpning under våren.

Jag tävlar för Brittatorps TK, en klubb från Småland där min fru och hennes familj har varit – och fortfarande är – väldigt engagerade. Klubben har stolta traditioner och skördade många framgångar under 80- och 90-talen. Numera har klubben i princip bara tre tävlingslöpare, samtliga bor i Göteborgsområdet.

Jag tränar löpning någorlunda ambitiöst sedan 6 år och ökar mängden en aning från år till år. Efter att under 2015 siktat på 50 km i veckan har det blivit 60 km per vecka fördelat på 4-5 pass under våren 2016. Jag har familj (fru och tre flickor; 4, 9, 11 år gamla) och ett jobb med en del resor, så mig passar det bäst att till största delen träna själv. Många av passen sker på udda tider och när tillfälle ges; löpning till och från jobbet, på lunchen, innan frukost, på tjänsteresor, under tiden barnen är på träning eller efter att de kommit i säng. Fram t.o.m. april har jag kört något intervallpass under veckan, ett långpass kring 30 km på helgen och resten distanspass. Sista 5 veckorna har jag börjat trimma in tävlingstempo; det har blivit distanspass på 15-20 km i tänkt fart, långa intervaller 3 x 3-7 km med joggvila och fartpartier under långpassen. Det här funkar bra för mig och gör att jag känner mig bekväm i planerad tävlingsfart.

Stockholm är ju en trevlig stad och maratonhelgen bjöd på en extra ledig dag, så vi åkte upp hela familjen, bodde på hotell och stannade till nationaldagen. Efter sen ankomst på fredagskvällen fick det bli num-

merlappshämtning lördag morgon och sedan tillbaka till hotellet för frukost. Många löpare i full fart med sista kolhydratuppladdning, viss nervositet i frukostmatsalen. En italiener hade tatuerat in en löpare och "42195 m". Han gjorde nog inte sin debut på sträckan. Själv var jag lugn, kanske lugnare än vanligt. Familjen åkte till Skansen och jag fick sköta mig själv. Efter dagens tredje korta bussresa var jag tillbaka på Östermalms IP strax efter 11, en knapp timme innan start. Förutsättningarna var på det stora hela bra, träning under våren avklarad enligt plan, skadefri och frisk. Möjligen var 20



°C och strålade sol lite för varmt för mig, men förstås perfekt för publiken. På plats i startfällan joggade jag lite, men en fördel med långa lopp är att man kan vara rätt sparsam med uppvärmning. Snackade lite med Martin Ytring, spanade in raketerna i elitledet och började känna att jag var laddad att komma iväg. Målet var till att börja med personligt rekord (2:51:20 från Frankfurt). En bra dag kanske sub 2:48.

Startskottet gick, brett och fint på Lidingsövägen, 90° sväng in på lika breda Valhallavägen; skönt att vara ingång! Första varvet går centralt i

stan med mycket publik nästan hela vägen. Efter Strandvägen, Kungsträdgården, Skeppsbron och Söder Mälarstrand så hägrar beryktade Västerbron efter 8km. Man kan jämföra Västerbron med Götaälvbron under Varvet, alltså långtifrån omöjlig, åtminstone så tidigt i loppet. På andra sidan bron väntar ett återigen flackt parti på Kungsholmen utmed Norr Mälarstrand bort till stadshuset. Passerade 10 km på strax under 38:46, helt enligt plan. Sprang tillsammans med landslagslöparen Charlotte Karlsson, kul, och hon fick välförtjänt mycket uppmärksamhet. Hörde speakern ropa upp Anders Szalkai strax efter mig, men han passerade aldrig. Att han en vecka tidigare genomfört Comerades 89 km i Sydafrika bidrog möjligen. Efter stadshuset följer ca 5-6 km tillbaka mot Stadion, svagt uppför, rätt likt sista delen av GöteborgsVarvet efter Nordstan, men en baggis så här tidigt i loppet. Efter varvning vid Stadion följer rätt böljande 10 km genom Diplomatstaden, över Gärdet och ute på Djurgården. Vacker sträcka, men förhållandevis folktomt. Halvmaran passerades på 1:22:32, fortfarande helt enligt plan. Någonstans på Djurgården stod en trubadur som spelade Janis Joplin. Blev störd av att hon spelade fel ackord, men valde att inte stanna och diskutera detta. Men insåg att jag nog hade en hel del kraft kvar. Vid 27 km stod min familj och hejade, langade två Enervit liquid. Det blev fyra st totalt under loppet, utöver det enbart vatten. Beprövat, funkis. Därefter gick familjen in på Skansen på nytt, medan jag körde vidare. Bra känsla. Ut på Strandvägen igen för avslutande 14 km. Passerar 30 km vid Skeppsbron efter 1:58:04. Nu börjar det kännas tungt, inte samma klipp i steget längre. Var Västerbron verkligen så här brant första varvet? Börjar tappa. Kämpa! 2:18:40 vid 35 km. Ligger fortfarande bra till. Förbi Centralen, fortsätter tyvärr att tappa lite mer än jag hoppats på i Vasastan. Trött i låren, krampkänning i vader. Upp mot Stadion, in på arenan, i mål efter 2:50:46.

Nytt pers på en svårare bana än i Frankfurt, då får man trots allt vara nöjd. Sub 2:48 kan vänta. Två fina

familjedagar i huvudstan utan löpning återstår. Vasamuseet, båttur, Gamla stan, Kulturhuset och Tele2 arena. Härligt! Konstaterar på söndagen att visst har jag ”Stockholm i mitt hjärta”, men framför allt har jag Stockholm i framsida lår.

*Olof Rooth*

## Grillkväll

**Vädrets makter var initialt emot oss då Anders Bogelius samlade ihop gruppen som skulle ut och träna/tävla under hyssliknande former innan grillfesten började.**

Nyfikenheten var stor vad detta innebar men Anders hade lyckats hålla allt hemligt. Deltagarna fick dela in sig själva samt tävla i lag i klasserna herr, dam och mix. Priser delades ut till de bästa i varje klass. Tävlingen uppskattades av deltagarna förstod vi som stod vid sidan om. Iréne Carlensberg skrev på Facebook att hon kände sig som en tävlande i fångarna på fortet i ett lag där alla kämpade till 100%. Det enda som saknades, kan jag tänka mig, är att fader Fours (allas vårän Gunnar) skulle ställt kluriga frågor som deltagarna skulle svara på för att komma vidare.

Då jag vid femsnåret kom upp till stugan denna eftermiddag var Ulf Johansson redan i full gång med matlagningen. Det var fina råvaror precis överallt, grytorna puttrade och svetten lackade men Ulf var som vanligt på strålande humör. Jag och Bibbi Lind anmälde oss i tjänst att serva vårän mästerkock med det som behövdes göras. Senare dök det upp ytterligare arbetskraft som kavlade upp ärmarna och hjälpte till med både förberedelser samt servering. Utanför stugan var det också febril aktivitet. Tältet skulle monteras, grillen preppas och bord samt stolar skulle ställas fram. VVi hade tur med vädret trots allt då regnet upphörde vilket gjorde att vi kunde sitta ute och njuta av maten samt sommarkvällen. För även om solen inte sken så var det goa sommarvindar. Lotta Hallenberg hade t o m badat. Om det ingick i något tävlingsmoment eller

## Klubben först ut med godkänt lopp

Alla våra tre egna lopp är nu godkända av Svenska Friidrottsförbundet. Det betyder att vi kan använda symbolen ”Godkänt lopp”.

Så här beskriver SFIF själva godkända lopp:

Alla lopp som finns med i den officiella löparkalendern på svenska-lopare.se arrangeras av friidrottsföreningar och är godkända av Svenska Friidrottsförbundet.

Godkännandet är en kvalitetsstämpel och trygghet för dig som deltagare. Arrangörer får sina lopp godkända genom att ansöka om sanktion hos Svensk Friidrott och därigenom förbinda sig att följa Svensk Friidrotts regelverk.

För dig som löpare som springer godkända lopp innebär detta flera fördelar. Här följer några av de punkter som lyfts i regelverket.

- Start- och målområde:
- Utformade så att passering kan ske säkert och sportsligt
- Målområdet ska kunna ta emot många löpare på samma gång
- Banan:
  - Väl planerad och tydligt utmärkt

om hon bara gav järnet och var överhettad framgick inte men härligt lät det i alla fall.

Ulf bjöd in till säsongstoppning med grill där det skulle bjudas på mat till såväl köttälskare, vegetarianer samt veganer. Det var en fantastisk buffé som dukades fram och där fanns mycket gott att välja på. Ingen gick hem hungrig denna kväll förstod man då det togs om både en och två gånger. Vad sägs om nybakt bröd från Brogyllen, japansk inspirerad glasnudelsallad, ribbs med hemmagjord glace, kolgrillad flankstek samt helgrillad fisk med romsås därtill. Den pinfärska fisken levererades direkt från Hanssons av Marcus Morin utan att passera några mellanhänder.



- Vakter vid bansträckningar med högre risk
  - Distansmarkeringar
  - Kontrollmätt för halvmarathon- och marathondistanser. Även kortare distanser kontrollmäts i många fall.
  - Särskilda föreskrifter finns för t.ex. terränglöpning och bergslöpning.
- Vätskekontroller:
- Vid start och mål, samt vid minst var 5:e kilometer för lopp längre än 10 km.
  - Kontrollerna ska vara väl utmärkta och utformade för att kunna serva deltagarna väl.
  - Vid varmt väder föreskrivs även svamp- och duschstationer för maratonlopp.
  - Arrangörsskap: Loppen arrangeras av föreningar och överskotten går tillbaka till föreningen, då främst till verksamhet för barn och ungdomar men även till motions- och elitverksamhet. Det gör att du som deltagaren är med och bidrar till föreningarnas överlevnad och utveckling.

*Ulf Johansson*

Ulf grillade den perfekt i folie med goa kryddor samt citron och lime. Det är verkligen lyxigt att få äta så god mat tillsammans med härliga människor. Efter maten bjöds det på moussetårta samt glass till kaffet.

Efter att ha umgåtts under trevliga former drog sig alla hemåt nöjda, glada och mätta. Tänkt så trevligt vi har det tillsammans i vårän härliga klubb med all gemenskap och glädje som finns hos oss. Tack Ulf för att du tar hand om och skämmer bort oss. Tack Anders för den tid och engagemang som du la ner i tävlingsbuset. Vi i Solvikingarna uppskattar det enormt mycket.

*Sofia Boström*

# Workshop på Hisingen

Den 24 april var vi ett 10-tal Solvikingar som genomförde en workshop kring tävlingsutveckling och funktionärsskap. Med på workshopen på Hisingen var också två representanter från VSIF, Västsvenska Idrottsförbundet.

Vi hade två mål och syften med workshopen:

1. Att analysera, gå igenom, diskutera och hitta förbättringspunkter för hur vi arrangerar våra tävlingar.

2. Att övergripande gå igenom och väcka tankar/idéer om vårt funktionärsskap, d.v.s. hur våra medlemmar deltar som funktionärer.

## Agenda

Här är några av de punkter vi diskuterade:

- Varför arrangerar vi tävlingar?
- Vilka är våra intressenter?
- Gruppövningar
- Analysera våra Styrkor, Svagheter, Möjligheter och Hot för våra tävlingar.
- NULÄGE: Hur gör vi idag?
- Vilka arrangemang har vi? Hur arbetar vi med våra befintliga arrangemang
- Hur jobbar vi med kringaktiviteter, sponsorer och partners? Marknadsföring av loppet?
- FRAMTID: Hur vill vi arbeta?
- Vårt funktionärsskap.

## Resultatet

Massor av bra diskussioner, lösningar och nya möjligheter. Bland annat underlag till styrelsen för funktionärsskap.

En kort sammanfattning av workshopen finns och publiceras på webbsidan för dig som är intresserad.

**Ulf Johansson**

# 24-timmars i Borås

När de flesta andra tog ledigt och inledde Nationaldagshelgen, satte sig fem Solvikingar i ett konferensrum i Borås.

På programmet stod WinWin24 – ett koncept som Västsvenska Friidrottsförbundet och SISU driver för att utveckla arrangemang. En intensiv workshop där vi under 24 timmar jobbar fram förslag på hur arrangemang kan utvecklas och bli mer lönsamt.

## Ingen rast, ingen vila

Det var onekligen ett intensivt dygn:

Fredagen den 3 juni

15.00 Samling, check in och fika

15.30 Inledning – förutsättningarna kring SISU Idrottsutbildarna, Winn Winn West

16.30 Arbete i respektive evenemangsgrupp

20.00 Återsamling i helgrupp samt kort utbyte av idéer

21.00 Middag

Lördagen den 8 juni

07.00 Frukost

08.00 Presentation av utbildningsinsatser kring affärsmannaskap

08.30 Fortsatt arbete i evenemangsgrupp

10.00 Fika

13.00 Lunch

14.00 Dokumentation och tid för uppföljning

15.00 Hemfärd

## Två klubbar, två event, två punkter

Vi var två klubbar som skulle jobba igenom två tävlingar: IF Kville och deras Lindholmenstaffetten och vi Solvikingar som skulle ta oss an Sylvesterloppet.

## Två stora ämnen stod på programmet

Vi hade två stora ämnen att jobba igenom: intäkter och planering av lopp. Till hjälp hade vi Solvikingar konsulten Stefan Svensson som dels undervisade om event, dels arbetade som konsult för olika event. Han listade fem typer av intäkter:

1. Bidrag.
2. Stöd.
3. Partners.
4. Primära intäkter
5. Sekundära intäkter.

Här har vi mycket att jobba på inom Solvikingarna. Massor av bra idéer och uppslag fick vi med oss hem.

## Excelldrilling

Andra delen handlade om planering av lopp. Här använde vi ett verktyg i Excel som bland annat VSIF hade tagit fram. Vi jobbade igenom alla delar av ett lopp, ansvariga, arbetsuppgifter och allt annat på ett strukturerat sätt. Verktöget var riktigt bra – något vi kommer att arbeta med framöver. Även för fler lopp än Sylvesterloppet.

**Ulf Johansson**



## Terränglöparen

Solvikingarnas stuga har fått en besöksadress, Terränglöparen 13.

2012-09-27 beslöt Göteborgs Stads kulturnämnd att ge namn till vägarna i vägarna i Skatås sportstugeområde. Det innebar att vår stuga hamnade på gatnamnet Terränglöparen. 2013 så tilldelade Göteborgs Stads stadsbyggnadskontors geodataavdelning ett gatnummer (adressnummer) till varje stuga i området. Solvikingarnas stuga blev nummer 13 på Terränglöparen.

Geodataavdelningen skickade också uppgifterna digitalt till Lantmäteriet. Lantmäteriets kartor används av företagen som säljer gps-r och liknande apparater. Så om du slår in Terränglöparen 13, så finner du vår stuga på kartan.

*Stefan van den Berg*

## Tack för i år Stockholm!

Det var efter förra årets Stockholm Marathon som jag för första gången klev in i stugan i Skatås. Jag ville ha fler klubbkompisar som är som mig, som älskar löpning och som tycker om att prat om löprundor, lopp, tider och det som man upplever på vägen. Det har jag fått! Det är så härligt att komma upp till stugan för där finns det alltid entusiastiska och inspirerande löpare.

Under mitt första år som Solviking har jag bland annat haft Stockholm Marathon som ett av målen med träningen. Jag ville göra om maran igen, ge den en chans till.



Upplägget inför Stockholm har varit enkelt. Jag har lagt de flesta av mina pass upp i Skatås och har varit med på de ledarledda passen på måndagar, torsdagar och lördagar. Från och med januari har jag under några lördagar startat upp med en extra tur på mellan 5 och 10 kilometer för att sedan hänga med 2-timmarsgruppen på det gemensamma passet. Det har gjort att långpassen inte känts så oändligt långa och ensamma. Till detta brukar jag styrketräna två gånger i veckan och emellanåt klämma in ett rent löpteknikpass.

Jag har inte börjat fundera på vad som ska springas nästa år, kanske kommer jag tillbaka till Stockholm. Först ska denna tävlingssäsongen göras klart, den har ju precis börjat.

*Charlotte Åsenlund*



## Gunnar grunnar

Förr i världen höll sig ungdomarna slanka för att de höll på med tunnband.

Numera är många ungdomar stillasittande och överviktiga eftersom de håller med bredband.

De som är födda efter 1955 får fråga sina föräldrar vad tunnband är...

*G.O.*

### SOLVIKINGARNAS SAMARBETSPARTNERS

## SALMING.

Salming ger 15% rabatt till klubbens medlemmar i Salmings butik, Sisjön, och ytterligare rabatter i samband med skokvällar minst två gånger per år. Salming sponsrar även med priser till våra tävlingar mot exponering på loppet och olika av våra webbsidor.

## 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. Uppge koden SOLVIKING vid bokning. Se prislistan på vår hemsida under **Om klubben > Klubbkläder** Perpetum sponsrar även med fordonshyra vid tävlingar och andra klubbaktiviteter.