

Solvikingen

Nr 2, 2002, årg. 40



Sex framfusiga Solvikingar på GöteborgsVarvet

Anders Hansson, Anders Larsson, Stefan Lemurell, Mickael Brom, Patrik Nyström och Tommy Bäckström med tider mellan 1.14,30 och 1.18,41.. Redaktionen gratulerar till de mycket fina prestationerna



I detta nummer finner du bl a

Den sjungande revisorn	sid	4
Målet är nära men ändå långt borta		5
Klubben fyrtio år		7
Det högre landet - en fjällvandring		8
Nr 14 om Apelviken		12
Skatås i Köpenhamn?		14
Finlands sak är vår		14
Träning och skador		15
Toscana - en blixervisit		16
Terrängdådet		17
Vårkrönikan		21
Mäster Svenn Running Team		22

Redaktörens funderingar

Vart tar många duktiga löpare vägen, undrar jag ibland när jag står som åskådare till GöteborgsVarvet, GöteborgsMaraton eller andra tävlingar och ser okända löpare rusa förbi. Solvikingarna har ju under årens lopp haft många bra löpare av vilka några bara försvunnit från arenorna utan för mig känd orsak. I slutet av juni träffade jag en av dem som jag då och då haft i tankarna. Det var på ett semesterhotell på Kreta. En något rund man tilltalar mig och frågar om jag inte känner igen honom. Nej, det gjorde jag inte. Det var först efter det att han presenterat sig för mig som jag kände igen honom som en av klubbens snabbaste löpare på åttiotalet. Han sprang bland annat Varvet på 1.07. Han förstod väl att jag hade svårt att känna igen honom då han, som han uttryckte det, blivit femton kilo äldre. Det var uppenbart att han inte längre löptränade. Han berättade att han slutade löpa på grund av att han till slut vantrivdes med sina träningsmetoder. Han tränade tämligen hårt och intensivt och han upplevde till slut att träningen inte var rolig – och plötsligt slutade han att träna och tävla och ändrade samtidigt livsstil. Han har tankar på att börja småträna men än har han inte kommit igång. Han skjuter starten framför sig hela tiden av olika skäl.

Lennart Hansson skriver i sin artikel om Träning och skador hur viktigt det är att börja träna med försiktighet. Lennart skriver om den chock kroppen hos en soffpotatis kan utsättas för då kroppen börjar träna. Jag hade en släng av en sådan upplevelse under vintermånaderna då jag inte kunde springa annat än baklänges på grund av muskelinflammation. Det var mycket jobbigt att komma igång efter skadan och jag har ännu inte nått upp till den nivå jag hade före skadan. Då gäller det att träningen upplevs som rolig och stimulerande. Jag har tidigare i den här spalten berättat att för mig var träningen mera viktig än att tävla eftersom jag tränade fem – sex dagar i veckan och tävlade en dag i veckan under säsongen. Jag bedrev ingen kvalitetsträning utan mer en trivselträning och det gick ju bra ändå – jag gjorde ju varvet som bäst på strax under en och tjuugo och de flesta maror strax under tre timmar.

”Det ska va gött, gött å leva,” sjunger Galenskaparna i någon av sina filmer. Solvikingarna skulle kunna ha som motto att ”Det skall vara gott, gott att träna och tävla” ty med den trevnad och omtänksamhet som några av våra klubbkamrater arrangerar det, som vid Herkulesdådet och nu senast vid KM 1000m på Slotssvallen, med grill och tilltugg, blir det aldrig tråkigt att träna och tävla.

Redaktionen önskar alla en härlig sommar med många mil i fötterna.



Solvikingen

Ansvarig utgivare: Göran Wiemerö

Redaktör: Kurt Karlsson

Blåmusslegatan 6, 426 79 Västra Frölunda

Telefon: 031-29 43 38

E:post: kurten@telia.com

Tryck: Elanders Digitaltryck, Göteborg 2002

Solvikingarna

Skatås motionscentral

416 55 Göteborg

kansli@solvikingarna.com

www.solvikingarna.com

postgiro: 52 47 86-1

Kansli

Solvikingarna, Skatås

Tel: 031-21 15 89

Fax: 031-84 63 33

Ordförande: Göran Wiemerö

Jättegrytgatan 1 A

412 68 Göteborg. Tel: 031-12 72 20

goran@naasfabriker.se

Vice ordförande: Michael Wågström

Kastellgatan 19

413 07 Göteborg

Tel: 031-711 15 98 Fax: 031--711 08 69

wagstrom@telia.com

Sekreterare: Matts Leandersson

Landhöjningsvägen 2

436 50 Hovås. Tel: 031-27 83 22

alfalea@telia.com

Kassör: Gunnar Olsson

Rävekärrsgatan 267

413 33 Mölndal. Tel: 031-87 79 24

gunnar.olsson@papyrus.com

Ledamöter:

Magnus Andersson

Övre Hallegatan 38

417 13 Göteborg. Tel: 031-22 31 10

ulla.carlshamre@telia.com

Federico Hernandez

Aprilgatan 58

415 15 Göteborg Tel: 031-482846

federico@brevet.nu

Malin Lemurell

Banvägen 8

435 43 Pixbo Tel: 031-166481

malin.a.andersson@astrazeneca.com

Tränare:

Lennart Hansson Tel: 031-94 88 93

rosa-pantern@swipnet.se

Resultatarkivarie: Kent Johansson

Vandring och gång:

Kjell Augustsson Tel: 031-554836

Ernst Knutsen Tel: 031-574904

Jan Krantz. Tel: 031-493871

jan.krantz@swipnet.se



70 år	8 juli 11 aug.	Kurt Karlsson Lennart Aronsson
60 år	29 sept.	Benny Tolvinsson
55 år	9 aug. 30 sept.	Kent Wågdahl Peter Hansen
50 år	10 juli	Lars Henningsson
45 år	9 juli	Annelie Fjellman (Selander)
40 år	17 juni	Ann-Sofie Andersson
35 år	29 sept.	Harry Linna
30 år	12 juni 1 aug.	Henrik Junkell Joanna Thorsell (Wiemerö)
25 år	10 juli	Peter Lundin



*Gunnar
grunnar*

En räkning på
löparskor kan man
väl kalla en
springnota!



Magnus Bengtsson, Jakob Sellberg, Henrik Junkell
Filippa Odelstierna, Mikael Malmehed, Jörgen
Björklund, Cecilia Gabriellii, Mats Pettersson

Följande medlemmar har anmält utträde:

Roger Skyldberg, Urban Broms, Bengt Zetterberg, Marie
Törn, Ingrid Karlsson, Steve Sheppard, Hans Falklind, Lucy
Jonefjäll.

Ing-Marie Gerrard har också begärt utträde ur klubben. Hon
skriver på ett vykort från Dalarna om hur hon i samband med
Sylvesterloppet 1981 kom i kontakt med klubben och då blev
medlem trots att hon bodde i Mora. Hon hade sin mor i
Göteborg och besökte därför ofta stan och klubben. Ing-
Marie ”säger nu tack för mig efter 20 års medlemskap. Jag
önskar er alla en fin vår och sommar.”

Medlemsavgiftrapport

197 medlemmar har 2002-06-11 betalat för år 2002. 17, som
betalat för 2001 (och inte begärt utträde) har ännu inte betalat

Dessa får med detta nummer av Solvikingen en bekräftelse på
utträde ur klubben men också ett inbetalningskort som
ytterligare en möjlighet att betala

Flyttat eller bytt mailadress/mobilnummer?

Kom ihåg att meddela kansliet om ni flyttar, byter
jobb, skaffar mobil eller byter nummer

Hur blir man medlem i Solvikingarna?

Det framgår av föreningens stadgar och som en förklaring
till vad där står kan följande vägledning lämnas:

1. Den som vill bli medlem skall fylla i en blankett
”Ansökan om medlemskap”. Den finns på kansliet.
2. Ansökan behandlas på närmast följande styrelsemöte
3. Sökanden underrättas om styrelsens beslut.
4. Om styrelsen beviljar medlemskap skall medlemsavgift
omgående betalas.
5. Sökanden är efter betalning medlem i Solvikingarna

I föreningens klubbtidning ”Solvikingen” publiceras
regelmässigt namnen på alla nya medlemmar..

Hälsar Styrelsen



Träningspassen utgår från klubbstugan, nr 17 i Skatås

Tisdag 17.30 Kort distans (tufft)

Varierande intervaller för ökad snabbhet, styrka och teknik. Distans: ca 10 km.

Tränare: Lennart R.P Hansson. Tel: 031-94 88 93.

Tisdag 17.30 Kort distans (kom-i-formgrupp)

Lätt pass, 5 - 10 km i jämnt tempo.

Ledare: Rolf Andersson. Tel: 031-25 26 19.

Torsdag 18.00 Medeldistans.

Löpning 13-15 km i två grupper i cirka 5 minuters tempo.

Uppsamling av fältet genom olika vägval.

Ledare: Lena Linder. Tel: 031-707 46 77

Söndag 10.00 Ultradistans (ibland)

Tre timmar i cirka 5,15 minuters tempo (30-34 km).

Gemensamt med 2-timmarslöparna från klockan 11.00. Eller endast en timma för den som vill.

Söndag 11.00 Långdistans.

Två timmar i 5,15 minuters tempo (20-23 km), Samlad tropp.

Ledare: Magnus Andersson Tel: 031-22 31 10



Linne 240:- finns nu även i dammodell.

Shorts 240:-

Tights 230:-

R-90 vindjacka 400:-

Coolmax t-shirt 200:-

T-shirt bomull svart 75:-

Har ni några frågor kontakta **Liselott Königsson**
031989137@telia.com

Tonsatt revision

Solvikingarna höll sitt årsmöte den 9 april med Anders Prytz som rapp och duktig mötesordförande. Förhandlingarna genomfördes stilla och lugnt och under gott gemyt. Verksamhets- och revisionsberättelserna godkändes och styrelsen beviljades ansvarsfrihet. Verksamhetsplanen för 2002/2003 kommenterades och fastställdes och likaså fastställdes budgeten för samma period. Klubben har god ekonomi vilket kan behövas för att möta en oviss framtid. Valberedningens förslag följdes och på sidan 2 finner du styrelsens sammansättning. Utöver de funktioner som anges där omvaldes Mikael Broms till ersättare och nyvaldes Juana Estrada och Ingemar Henriksson till samma funktion. Den nya valberedningen består av Lena Linder och Mattias Lundblad samt Liselott Königsson, som är sammankallande.

Föredragningen av revisorernas berättelse kommer att gå till historien som det allra trevligaste inslaget på ett årsmöte någonsin. Magnus Lund var revisor och han skaldade följande på melodin: Om man inte har för stora pretentioner: Du kan sjunga med - texten finns på sidan 6.



Långt borta och nära

En betraktelse under ett långpass söndagen den 6 mars i år

Av Reine Lundqvist

Vafan gör han? Det är ju rakt fram vi skall. Rakt fram. Inte höger. Jag håller på att dö, ser han inte det?

Vaknade av klockradion och P3:s programledare förklarade att idag skulle man fira kvinnodagen lite i förskott genom att låta dagens program handla om vaginan. Ett märkligt sätt att starta söndagen på, tänkte jag.

Dubbla portioner gröt, banan och tre mackor och det var läge för att lägga sig och smälta denna bastanta frukost lite grand. För vad skall man göra uppe klockan åtta en söndagsmorgon?

Huset, gatorna hela stadsdelen är alldeles tyst och stilla. Vad gör människor en söndagsmorgon?

Packade väskan och begav mig iväg ackompanjerad av Härlanda kyrkas klockor. Uppe i stugan var det inte många som skulle vara med. Bara dom bra. Och så jag. Tvivlen började mala. Precis som dom flesta andra söndagar. Förra veckan gick det ju bra men det var då det. Den mentala biten av löpning har aldrig varit min starka sida... Och så iväg. Halt, kallt och isande vind.

Knäna känns inte bra.

Upp förbi Delsjöns Golfklubb och under motorvägen mot Stensjön. Den här sönda'n skulle jag stannat hemma. Kroppen börjar värka. Huvudet lägger av helt. Inte en positiv tanke. När vi kommer till Gunnebo slott yrsnör det. In i skogen och det är hur halt som helst. Glasögonen immar igen och jag ser inte riktigt var jag sätter fötterna. Antingen står jag på benen eller också bryter jag dom. Sackar efter. Det gör inget för jag vet att jag kommer att bli upphämtad om en stund. Dom första gångerna kändes det inget vidare när dom andra fick vända bara för att man inte riktigt orkade. Numer gör det inget. Har till och med varit i den situationen att själv varit en av dem som vänt tillbaks och hämtat någon, så jag vet att ingen tycker illa om just det. Nu har det gått en timma. Snöandet tilltar och modet sjunker ännu mer.

Då sänker Patrik N tempot och lägger sig bredvid mig och börjar prata. Om allt möjligt. Bara för att han själv vet hur jävligt det kan vara att halka efter. Vi drar backen upp mot Lackarebäck, kommer ner på andra sidan vid Ericsson och fortsätter längs Mölndalsvägen. Nu går det lättare. Tack vare att Patrik förbarmat sig och springer jämsides. Helt plötsligt säger han:

– Nu ökar vi och lägger oss i täten, bara för att skoja med dom andra.

– Visst svarar jag.



Reine efter målgång på KM 5 km

Och så gör vi det. Overallen är genomblöt av svett och på utsidan ligger ett lager snö, så varmt blir det inte precis. Vid Almedal springer vi under motorvägen och kommer upp på Kallebäckssidan. Nu är det bara en halvtimme kvar och modet börjar återvända. Kan nog funka idag iallafall, men när vi kommer upp på Skårsgatan har vinden klistrat den iskalla overallen över framsidan på låren och lårsmusklerna dör helt och hållet. Tappar känseln. Försöker banka liv i dom igen men det fungerar dåligt. Jävlar, nu är jag rejält trött och kommer att tvingas springa dom sista kilometrarna med döda lår. Hela kroppen värker: axlar, nacke, rygg och ben. För att inte tala om lungorna. Men så är det ju alltid. Enda skillnaden idag är att låren dessutom är döda. Ja, ja det får väl gå. Det har ju gått hittills

och en tre, fyra kilometer till skall man väl klara när man ändå redan sprungit i över en och en halv timma. Visa nu att det är lite jävlar anamma i dig! Så det gör jag. Med mina värkande lungor och lika värkande kropp fortsätter jag framåt och bankar på låren. Dom blir inte piggare av allt bankandet men jag hittar inget bättre sätt. Samtalet mellan oss har ebbat ut. Ingen har något att säga. Eller också orkar ingen. Vi svänger in Olbersgatan, den som går upp mot Skatås, och man känner att nu, nu är det inte långt kvar.

Det är då ledar-Magnus A springer in åt höger! Stugan ligger ju rakt fram, inte in i skogen till höger. Benen vet inte om dom skall lyda, hjärtat hamrar på i bröstet och andningen skenar, tjuter och piper. Och han fortsätter i skogen. Vi skall ju hem nu! Men vi springer vidare in i denna förbannade skog och fram mot trapporna. Sådana där trappor som inte går att ta i ett steg utan man måste ta ett mellansteg för dom är så djupa. Och detta när benen är så slut att det bara kanske går. Men som vanligt, vad finns att välja på? Efter vad som känns som en mindre evighet är man äntligen uppe. Uppe för att ta den sista backen mot klubbstugan. Mot alla odds går det också. Äntligen framme.

– Varför tog du den sista lilla omvägen och trapporna?
– Annars hade det inte blivit två timmar för fan!
– Vad blev det då?
– Två timmar och elva sekunder!
– Jaha, det var ju punktligt...
Alla var så kalla att vi skippade stretchingen utomhus och gjorde den inne i stugan. Vi var ju inte så många. Dom flesta hade något att äta med sig och stoppade i sig detta något direkt utan att ens ha tagit av sig sina blöta kläder. Sedan blev det dusch, bastu och mera dusch. Snack i omklädningsrummet och vällustkänslor. Vi hade ju gjort det. Sprungit ungefär ett Göteborgsvarv. Under vidriga förhållanden. Vi hade rätt att känna oss nöjda.

Fortsättning på sidan 6

Fortsättning från sidan 5

När jag var klar och promenerade hem med mina värkande ben undrade jag vad jag egentligen håller på med. Men lite kaxigt kändes det också.

Tack Patrik N för hjälpen! Och tack Micke B för alla uppmuntrande tillrop under långpassen. Om ni visste vad mycket sånt betyder för mig.

Revisionssången

Melodi: Om man inte har för stora....

Årets revision är klar
Ingen anmärkning vi har
Konton stämmer och vi ser ett resultat
Prydligt uppställt rad för rad
som revisor blir man glad
När det inte saknas några allegat

Så till årsmötet vi ber
Att vår styrelse ni ger
ansvarsfrihet för det året som är slut
Vår kassör en klippa är
När han ändå sitter där
En applåd till honom har ni väl på lut

Men, förlåt, här finns ju fler
som för klubben lägger ner
mycket tid som kunde använts för att
träna

Ingen nämnd och ingen glömd
Hyllningsbägaren är tömd
Visst är våra morotsfärger riktigt fräna

Nu när nästa år är här
av historien vi lär
Klubbens framgång stärks om alla
hjälp till
Ut och spring vartenda lopp
funktionärsflaggan i topp
tack för mig nu har jag sagt allt som jag
vill

Årets Solvikingar 2001

Rolf Andersson för bland annat föredömlig tränargärning, gott kamratskap och en resultatgivande hårdatsning på löpande.

Stefan Lemurell för bland annat initiativtagande till såväl Solvikingarnas Grand Prix som informationsbladet Solvikingnytt samt den uppskattande resan till Vasastafetten.



Skipbo har helt rätt. Det går att ändra djupt inrotade vanor. Under hela min löparperiod – från början av sextioalet och fram till dess att jag började träna med Lennart Hansson för drygt ett år sedan - har jag haft en löpstil som medförde att jag på kort tid slet ut nya skor vid stortärna. Jag har i alla år fått laga dem med en gummimassa, LiquiSole. (det är för övrigt en suverän produkt - den håller mer än den lovar), Lennart påtalade tämligen omgående att jag skulle ändra löpstil - såväl vad

det gällde fotnedsättningen som armrörelserna och kroppshållningen. Det kändes mycket avigt att springa så som Lennarts instruerade men till slut lyckades jag att ändra mitt löpsteg. Skorna håller mycket längre än förr. Nu kan jag slita ut sulorna ända till strumplästen. Jag har inte lyckats ändra kroppshållningen när jag springer men jag försöker så gott jag kan. Jag har ju inte som balettdansörerna, stora speglar inför vilka man kan studera sina rörelser. **Red.**



Solvikingarna fyrtio år!

Text: Jakob Karlsson (jakob.karlsson@home.se)

I år fyller vår förening 40 år. Detta är givetvis värt att celebrera, och ett stort firande ägde rum lördagen den 23 mars. Nya och gamla medlemmar samlades då för att fira en riktigt pigg 40-åring.

Nog för att själva jubileumsfesten ägde rum på lördagskvällen, men många av föreningens medlemmar började dagen i klubbens regi långt tidigare. Samma dag hölls ju den andra av föreningens Vårtävlingar, och många klubbmedlemmar sprang 16 eller 32 kilometer – eller ställde upp som funktionärer och hjälpte till med allt från tidtagning till saftblandande.

Fest

När dagen blivit kväll var det mer ont om solvikingar i Skatås. Ett 60-tal av klubbens medlemmar hade istället sökt sig till IOGT/NTO-lokalen i Härlanda, där festligheterna ägde rum. Vi drack vitaminrika fördrinkar och lade pannorna i djupa veck för kvällens första prövning, att hitta någonstans att sitta. Det väl uttänkta systemet för bordsplacering ställde tyvärr några deltagare utan plats, men de hittade ändå snart varsin ledig stol vid något av långborden.

Sedan tog det inte lång stund förrän köerna börja ringla vid ena sidan av lokalen. Festkommittén hade sett till att det serverades en buffé av syd-europeiskt snitt, vilken sköttes av en liten gentleman som såg lite förvånad ut vid åsynen av sextio hungriga solvikingar. Ser vi så konstiga ut?

Men hungriga var vi, det var alldeles uppenbart. Exempelvis fick den tappra toastmastern, Tommy Strauss, vänta till långt in på middagen innan det gick att samla deltagarna till lite sjungande. I väntan på det stod istället Tommy och Gunnar för underhållningen.

Jubileum

Gunnar hjälpte faktiskt till med underhållningen under hela kvällen, efter tappert kreativt arbete hade han satt samman en sång på hela 58 verser. Vi festdeltagare var tyvärr otacksamma nog att inte sjunga dem allihop, men vi

hann igenom ganska många. Varje vers handlade om någon av klubbens medlemmar, och av dem vi hann med verkade objekten själva inte mer sårade än att de också kunde skratta åt formuleringarna.

Skrattade ännu mer gjorde vi när kvällens verkliga höjdpunkt drog igång, nämligen en kabaré signerad solviking-teatern. Bakom lösskägg och andra förklädnader dolde sig Malin, Stefan, Anders, Jesper och Olle. De tog oss



med på allt från styrelsemöten till tisdagsträningar, med många klockrena karikatyrer av klubbens medlemmar. (Och om ni hört skämtsamma kommentarer om kokta ägg på sistone är det sannolikt solvikingteaterns kabaré som ligger bakom.)

Mer stillsam underhållning stod Bengt Andersson för. Med sin långa historia i föreningens tjänst bjöd han på berättelser om gammalt och nytt, och gjorde på en rad intressanta nedslag i Solvikingarnas historia. Mer visuella nedslag i historien bjöds det också på; dels i form av ett bildspel och dels genom en modevisning där familjen Lund (med hjälp av några gästspelande gentlemän) gav prov på solviking-kollektioner genom decennierna.

Prisande

Efter underhållningen var stämningen fortsatt hög i lokalen, och då skred Grand Prix-kommittén till verket. Det var dags för utdelning av priserna i premiärupplagan av klubbens GP. Pokaler utdelades till 2001 års slutsegrare Lennart Hansson och Lena Linder, och till prisbordet gick en karavan av solvikingar med goda placeringar i GP: t. Ett extrapris utdelades även till Kent, som varit den

särklassigt flitigaste funktionären under fjolåret.

Så småningom var de mer planerade aktiviteterna till ända, och istället blev det dags för mingel och småprat – och några av oss vågade oss dessutom ut på dansgolvet. Framåt midnatt började deltagarna bryta upp från firandet i Härlanda; om det var med tanke på söndagens långpass eller lördagens slit eller allmänt tidiga vanor (jämfört med min generation) låter jag vara osagt,. Och trots att ingen tagit upp ”ja må den leva” till klubbens ära kändes kvällen som ett firande väl värt en 40-åring.



Sommarvandring i Padjelanta juli 2001

Av Ingrid Krantz e:post: jan.krantz@swipnet.se

Sitter här i vintermörkret och tänker tillbaka på sommaren som var. Det är ju ett tag sen nu, men den sommaren gick fort den också som allting annat nu för tiden. Men hösten är inte helt fel den heller tycker jag; man kan vara inne med gott samvete, läsa en god bok, tända ett ljus och har man då en påse praliner så är kvällen räddad, och man kan stressa av i dessa stressade tider.

Men tillbaka till sommaren 2001- närmare bestämt, den 20 juli. Vi är fyra stycken som sitter med en kall läsk på Göteborgs central och väntar på att tåget, som skall ta oss upp till Gällivare, skall komma in. Tåget går exakt 17.00 som det skall och vi installerar oss i våran kupé, som vi får ha för oss själva. Det är ju skönt med en egen "kuppe" som sagt var. Litet gott att äta och dricka har vi tagit med oss och det dröjer inte längre än till Lerum förrän vi börjar prassla i våra påsar och börjar äta och dricka. Sen är det bara att slappa, läsa, lösa korsord och "tjöta" lite emellanåt. Klockan börjar dra sig mot midnatt och vi kryper ner i våra sängar. När vi vaknar på morgonen är vi en bra bit upp i Sverige. Efter en frukost i lugn och ro är vi strax framme i Boden där vi byter tåg till Gällivare och där får vi vänta några timmar på en buss som skall ta oss till Ritsem, så då passar vi på att äta för vem vet när vi får riktig mat nästa gång.

Väl framme i Ritsem får vi ett rum för fyra i vilket vi snabbt installeras oss. Vi tar en promenad i omgivningen, och därefter blir det dags för en kvällsfika och ner i sängen. Vi vaknar nästa morgon till en klarblå himmel. Efter morgontoalett och en spartansk frukost, packar vi och tar elvakaffet innan båten M/S Storlule tar oss över till Änonjalme, ca 8 km - 40 minuter. Änonjalme är ett av Sirkas samebyars sommarviste. Här serveras kaffe med hembakat bröd sommartid samt säljes glödkakor, rökt fisk och godis. I backen upp från båt-bryggan växer det rikligt med hönsbär. Vi går fram till Akka-stugorna där vi får se ett bekant ansikte, Marianne, som vi för ett par år sedan träffade i Teusajaure-stugan när vi gick Kungsleden. Hon var nu stugvärd här i Akka, så vi stannar en

stund och pratar med henne. I markerna runt Akkastugorna kan vi göra turens första bekantskap med fjällets karaktärs-fåglar. I björkskogen finns lövsångare, bergfink, blåhake och gråsiska. I de fuktiga delarna häckar gulärta och sävsparv och man kan även höra smålom-mens kackel ifrån sjön (samernas namn på smålom är "Gahkku"). På Akkajaures

Ingrid och Jan Krantz samt Ernst Knutsen och Louise vandrade i Padjelanta - det högre landet - förra sommaren. I sin skildring visar Ingrid att hon har goda kunskaper om flora och fauna. Den, som liksom jag, har vandrat samma led som hon beskriver, kommer att känna igen sig och den som ännu inte har vandrat i fjällen kan få en hum om vad det innebär.

delvis förstörda stränder växer Kung Karls spira. Vi går mot Kisurisstugorna, finner en fin tältplats någon kilometer innan stugorna, slår upp våra tält, tänder en brasa och tvättar av oss i jokken innan vi sätter på pastan, som smakar väldigt gott. En liten nyfiken lämmel kommer fram och tittar på oss och undrar väl vad vi är för inkräktare, som kommer och stör. Men Gud vad söt den är. Vi sitter en stund framför elden. Det är mysigt och toppen på allt - inga mygg, sköööönt. Efter kvällstolett går vi till "kojs".

När vi tidigt nästa morgon tittar ut ur tältet är himlen grå, regnet hänger i luften. Vi packar ihop efter "morgon-dusch" och frukost. Vi går mot Kisuris-stugan och när vi kommer dit köper vi nygräddade glödkakor. Vi passerar en älgrik trakt - det ser vi på all älgspillning. Vi går över en liten bro med ett enkelt räcke och här finns en fin badgryta för den som vill bada.

Efter några kilometer når vi fram till den nittio meter långa hängbron över älven Vuojatätno vilket betyder "simälven" och syftar på att älven är så djup att renarna måste simma över den. Vid bron bildar älven en kraftig fors. Jag har sett

denna bro på bild och jag har då sagt att "den går jag aldrig över" men när vi väl kom fram till den ville de övriga tre gå över för att det fanns fina tältplatser på andra sidan, fastän vi inte skulle åt det hållet som leder till Kutjaurestugan och Vaisaloukta. Så vad göra, det var bara att gå över men jag var alldeles skakis i benen när jag väl stod på andra sidan. Det var en del andra vandrare som helt vägrade att gå över. Väl över på andra sidan, snabbt upp med tältet för att det började regna och regna gjorde det sedan så smått hela kvällen. Vi lagade mat i tältet och låg och läste fram till dess det blev dags att gå till kojs på riktigt. Jag hade något svårt att sova för jag låg och tänkte på att imorgon måste vi ju över bron igen för att fortsätta Padjelantaleden. Dagen efter var det ingen sol heller. Efter morgonbestyren gick vi åter över bron, puuuh, och vidare mot Låddejåkkå-stugan. Det går uppåt, men så vackert och vilken blomsterflora. Hittills har vi inte sett så mycket fina blommor men här på skifferbergarterna växer fjällväxter som vi kommer att få se mycket av på vår fortsatta vandring; fjällsippa, purpurbräcka och fjällglim. Här uppe på bergryggen finns fina "sittplatser" skapade av jordflyttning. Från röset nära sträckans högsta punkt 750 möh ser man vid bra sikt Veikdalsfjellets skarpa topp i VNV. Likt en tagg sticker den upp mitt i de kust-nära norska högfjällen. Vi befinner oss nu bara 40 km från närmaste fjord, Leirfjorden, så det är inte svårt att förstå att Padjelantas klimat är maritimt präglat - påverkat av det stora havet i väst. Här är mycket vackert så vi stannar och fikar och beskådar alla vackra blommor och njuter av utsikten och det fina vädret. Solen har tittat fram och det känns riktigt skönt. Efter fikat går vi vidare då en geting kommer och flyger mot Louise och sticker henne på magen "utan anledning". Hon är ju allergisk så vi blir lite rädda och lägger på en sockerbit och tar en paus innan vi går vidare i lugn takt. och det ordnade sig som tur var.

Vi går genom Sirkas kalvmärknings-hagar där kalvmärkning sker i juli. Här

Fortsättning från sidan 8

måste man stänga grindar efter sig. Det är en brant sluttning ner mot Låddejåkkåstugorna och när vi väl kommer fram får vi vår belöning i form av glödkakor och annat gott vi kan köpa. Låddejåkk betyder "fågelbäcken" och här kan man tidigt på morgonen höra mycket fågelsång från rödvinge-trast, lövsångare, järnsparv, bergfink med flera arter. Låddejåkks delta är mycket fågelrikt. Vid bron finns en kanjon med jättegrutor, vacker fors och ett gammalt bo från fjällvråk.

Strömstaren har sitt "krypin" i en liten grotta, men den fick vi inte se. Leden stiger jämnt och kraftigt och följer kanten på två av de många bäckraviner som finns på nordsidan av Mulka och Mattåive. En del av dessa bäckar blir torrdalar senare på sommaren. Det blir ganska svettigt uppför, men det är skönt att solen visar sig. Vi stannar ett flertal gånger och dricker av det goda fjällvattnet. Vi kommer upp på en platå, himmelskt vackert, och närmar oss en mindre jock där det har bildats liksom ett litet

badkar. Vi är svettiga och varma. Louise och jag vill stanna och bada men inte "gubarna" men när de ser att vi börjar klä av oss så är de inte sena med att göra detsamma. Vattnet är iskallt men det är skönt att stå här näck i Guds sköna natur och svalka av sig. Ett annat par närmar sig och när vi är färdiga har de nått fram till oss. De såg våra "rosa" kroppar på långt håll och tyckte det såg skönt ut att även de ville svalka av sig. Strax härefter kommer vi till en rauk, formad av väder och vind. Bergarten i midjan är sandrik kalksten som lätt grusvittrar medan "huvudet" består av en motståndskraftigare bergart. Kalkvittringen ger goda växtbetingelser och vid foten växer polarvide, fjällsippa, fjällglim, purpur- och tuvbräcka. Praktlav växer på raukens norrsida. Här finns fina tältplatser. Vi letar fram ett par fina och slår upp tälten. Det har nu börjat blåsa kraftigt,

vi "duschar" av oss i jocken, kallt men skönt, och vi letar upp en plats där vi kan få fyr på våra kök i blåsten. I lä bakom en stor sten kokar vi pasta och den smaker lika gott idag. Efter diskning tar vi en promenad och tittar på floran. Himlen är klarblå, och vilken "solnedgång" det är läggdags. De andra drar sig tillbaka in i tälten men jag stannar uppe en stund till. Jag måste njuta av den vackra naturen, solen och tystnaden. När jag vaknar nästa dag - vad är det jag hör mot tältduken, neeej, det ösregnar så det är bara att äta frukost i tältet packa ihop allt som går inne i tältet och sen ut och slå ihop det

åtskiljer Jåkkåskaskas och Tuorpåns renbetesområde. Leden sicksackar sig brant uppför några bergsryggar. Dessa tvärryggar utmärker geologin på Stuur och Unna Titer. Bergslagringen är mer eller mindre vertikal. Från branterna ovanför hörs ringtrastens tjohejtjohej. Vi kämpar uppför, det är ganska brant men vi får stanna till då och då och titta på den vackra utsikten och den enastående vackra floran. Här växer fjällsippa, fjällglim, lapsk alpros, kantljung och lappspira. I de fuktiga partierna däremellan och på sluttningarna kan man hitta fjälltätört, vanlig tätört, polarbräsma, gullbräcka och



så fort det går, och börja gå vidare mot Arasloukta.

Regnet upphörde efter hand. Det var fortfarande grått. Vi stannade vid en liten "bäck" tog en paus med varma koppen och knäckebröd, mumsigt. Solen tittar fram och det är riktigt skönt. Här hör vi ljunpiparen, korsnäbben och fjällripans "knarr" och fjällabben seglar över oss. Vi närmar oss Araslouktastugorna. Det är stenigt och buskigt ner mot dem. Vi är ganska trötta, svettiga och skitiga när vi kommer fram och hydr därför en stuga för fyra, badar, tvättar och äter. Efteråt promenerar vi bort till "byn" och besöker kyrkan. Här var det mygg. Efter promenaden sitter vi inne och dricker kaffe med choklad och löser korsord. Fram på förmiddagen dagen efter bär det vidare mot Staloluokta. Ett renstängsel innan bron över Arasjåkkå

brandspira. Över alltihopa flyger fjärilar och humlor sökande efter nektar. Vi passerar en del småsjöar med sjöfågel och vadare och kommer till en lång spång och ser nu Staloluokta långt borta och passerar en björkskog, vilket är unikt för Virihaureområdet. När vi kommer närmare vistet hörs skällande hundar, som säkert önskar oss välkomna. Vi provianerar, ser oss runt lite, och besöker kyrkkåtan, som är väldigt vacker. Det börjar så smått regna igen och vi tar på oss ryggsäckarna och drar vidare in i en ängsbjörkskog där det växer nordisk stormhatt. Här i skogen runt Luoppal skall det även finnas en variant av vitblommig nordisk stormhatt. Efter en kort brant backe glesnar skogen uppe på krönet. Här har björkarna "kjo!" vars "fäll" vilket visar snötäckets höjd vintertid. Där leden svänger lite österut blir björkskogen

Fortsättning från sidan 9

tätare igen. "Kjolmodet" på björkarna är högre då snön ligger djupare här på läsidan. Vi går vidare mellan starrmyrar med vattenspeglar mitt i. Det finns chans att upptäcka smalnäbbad simsnäppa och smålom. I videbuskarna trivs blåhake men vi fick inte se någon - synd för den är min lilla favorit. Efter en liten höjd kommer vi till ett större myrområde och fram till en ganska bred jock där slår vi läger. Vi är ganska trötta nu och utför de vanliga rutinerna, tvätta sig, hämta vatten, laga pasta, koka kaffe och diska. Sen kryper vi till kojs. Vaknar dan efter, återigen grå himmel med några stänk i luften och kyligt. Vi vill ha sol.

Idag går vi mot Tuottar. Leden går nerför mot en videbevuxen sänka. På höger hand finns en bergnisch, som förr i tiden var en viktig rast- och övernattningsplats för dåtidens vandrare. I den växer stormhatt, fjälltrav, fjällsyra, knoppbräcka, fjällsmörblomma och fjällviol. Vi går uppe på en rullstensås. Härifrån ses ett av Padjelantas högfjäll, Alatjåkkå 1572 m ö h. Vi går i det tysta, gråtrista vädret men det är skönt i alla fall. Man blir ju inte så värst svett och myggen håller sig borta. Uppe på åsen måste man vända sig om gång på gång och uppleva Padjelanta: öppet landskap med sikt, vattenspeglar och inbjudande lättgången mark och en mäktig inramning av högfjäll runt hela horisonten. Vi ser väldigt mycket lämmel i år och här uppe på "åsarna" och många döda lämlar.

Vid ledskiljet ser marken rynkad ut. På sluttningarna liknar "rynkorna" mer små trappsteg bildat då det vattenrika ytlagret efter snösmältning flyter ovanpå tjälen. Här ses rikligt med sockervita stenar. Det är mjölkkvarts. Samernas namn på dessa vackra stenar är "mielke-kierki". Om någon av de vita stenarna börjar röra på sig kan det vara en fjälluggla, de är snarlika. Tuottarområdet, som vi närmar oss, är under smågnagarår ett fint område för fjälluggla och fjällräv. Vi passerar några kalkstråk med lapsk alpros, purpur-bräcka och den ulliga fjällspiran. Vi kommer nu till två vad innan vi är framme vid Tuottarstugorna. Vid det första vadet växer isranunkel. Vi ser nu stugorna och går över de två vaden utan problem. Vi är nu vid Padjelantas högst belägna stugor. Vi övernattar i en av dem och välkomnas av stugvärden Mats Lanta. Det är kallt ute nu, men vi har det mysigt inne i värmen.

När vi vaknar nästa morgon är det frostgrader ute och vitt på fjälltopparna omkring. Vackert men man tror ju inte att det är mitt i sommaren. När allt är klart, gröten uppäten, sovsäckarna packade och vi har tagit på oss alla kläder bär det av mot Sämmarlappa. Det är kyligt och snöfritt. Efter någon kilometer blir vi varma i kläderna och får stanna och ta av ett lager till att börja med. Här finns många småsjöar som är isbelagda långt in i juli. I de större av dem finns det röding och här finns de bästa fiskemöjligheterna längs hela Padjelantaleden. Det finns storlom och smålom. Storlommen håller till vid de större sjöarna, medan smålommen föredrar småtjärnarna. På stränderna kan man få se den större strandpiparen. Här och var korsar leden kalkstråk och med ens blir floran mer intressant. Efter ytterligare någon kilometer når vi Padjelantaledens högsta punkt 950 m ö h och därefter börjar det gå nerför och vi ser snart Tarraluoppalstugorna långt ner framför oss. Vi stannar på sluttningen och tar en liten matpaus. Vi går över en bro och kommer in i en kil av Sareks nationalpark, och kommer fram till stugorna, som ligger i en dalgryta där Tarradalen slutar. Vi passerar stugorna för att finna en tältplats längre bort och träder åter in i Padjelantas nationalpark. Vi ser Tarraluoppals delta som är mycket fågelrikt. En uppskjutande klippbrant ovanför Tarrajåkkå har av samerna fått namnet Karanisnibba, som betyder korpnäbb. Längre fram ser vi en del björkskog och vi kan höra både ljungpiparens rop och ängsdiplärkans höga läten. Under de följande kilometrerna får vi återigen se den blomsterrikedom som vi sett under stora delar av Padjelantaleden. Vi följer Tarrajåkkå och spanar efter tältplats som vi hittar vid en plats precis avpassad för två tält intill jåkken. Där slår vi upp tälten, solen skiner och vi badar i jåkken, lagar vår "dagliga pasta" och efteråt sitter vi vid kanten av

jåkken och bara lyssnar till bruset och ser solen sakta gå ner bakom fjällen. Då blir det genast ganska kyligt och det blir dags att krypa ner i "säckerna" och hoppas på att morgondagen blir fin. Tji fick vi igen. När vi vaknar hör vi åter det bekanta ljudet av regndroppar mot tältduken. Men vi är vana vid det här laget nu så vi tar det lugnt och ger oss av mot Sämmarlappa vid 10-tiden. Det är väldigt halt på rötterna och de långa spångerna. Regnet öser ner när vi går genom vackra björkdungar och fina blomsterängar. Det dröjer inte länge förrän Ernst drattar omkull men det gick bra inga brutna ben. Senare, när jag minst anar det, så ligger jag där pladask och det gick också bra som tur var. Efter ytterligare någon kilometer stannar Ernst plötsligt upp. Han har sett en älg med kalv. Vi stannar till, och ser hur det rör det sig inne i buskarna och där är en kalv till. Vi tar det lite försiktigt för älgarna står ganska nära leden. Vi står länge och betraktar dem, de är ju så ståtliga. Vi kommer fram till Sämmarlappastugorna och lägger oss inne för allt vi har på oss är vått.



Därefter de vanliga bestyren. På kvällen pratar vi med stugvärden och fikar. Nattsömnen blir dålig för här finns myggor som stör friden. På morgonen därefter tar vi det lugnt, det är ju semester, handlar lite innan vi drar vidare mot Tarrekaise. Nu går det upp för över frostsprängda block stora som hus. Vandringen går genom Tarradalens ortagård. Nästan varje kvadratmeter rymmer botaniska upptäckter. I de uttorkade bäckfärderna, dit fjällväxter förts från höjderna ovan, kan vi se klippveronika och fjällsyra. Nu märker

Fortsättning från sidan 10

vi att leden är mera stenig än tidigare, det är inte längre lika lättgången. Någon kilometer från Tarrekaisestugorna kommer vi igen till en vacker blomsteräng med bland annat rödblåra och midsommarblomster – jag kan inte räkna upp alla. Här är även ett frodigt fågelliv. Man kan få se stenfalk, järnsparv och rödvingetrast blandas med sydliga arter som trädgårdssångare och taltrast. Vi är snart framme vid stugorna här är stenigt och besvärligt att gå så man får ta det lugnt. Här saknas det inte sten till rösen att markera leden med och mitt i alltihopa får vi se linnea som växer tillsammans med kattfot, mjölo och klotpyrola så vackra. Väl framme vid stugorna syns inte en kotte och vi ser inga bra tältplatser varför vi går vidare. Men då får Ernst eld i baken och drar iväg. Vi ser bara hans brandgula mössa försvinna framför oss bland stubb och sten. Vi andra tre tar det lugnare, Janne och vi hör plötsligt ett skriande. Vi har kommit för nära ett bo med ungar, en bergsfalk seglar ovanför oss, han gillar inte vår ankomst. Nu vill vi hitta en tältplats men här ser det omöjligt ut – stenigt och sluttande så vi går vidare. Ernst ser vi inte skymten av. Vi stannar och rastar en stund för nu börjar vi bli trötta. Vi har en bit kvar till Njunjestugorna så vi får väl ta oss dit. Genom ängsbjörkskog med höga örter och ormbunkar och över öppna ängar med blommor till miljontals buketter. Vi går nedanför en långsträckt brant. Ovanför kanten av denna ligger Hilto – en platå känd bland jägare för fin tillgång på fjällripa. När branten tar slut och vi åter kommer ut på stora blomsterängar ser vi upp till vänster Passeuksa. Det samiska namnet på den märkliga klippväggen betyder ”Heliga dörren” och här låg en gammal offerplats. Senare kommer leden ut på kala bergshällar och då stiger det upp för hela tiden. När vi kommer upp på krönet vänder vi oss om och ser på utsikten tillbaka mot Tarradalen och Staika. Snart ser vi Kvikkjokkfjällen framför oss och ser då också barrskogen närma sig. Ja så är vi äntligen framme vid Njunjestugorna och där har vi Ernst. Han sitter där och väntar på oss men ”nummerlappen” har han tagit av sig och vi fick heller inte veta vad han hade för tid på ”sista sträckan”. Ha, ha. Njunjestugorna ligger direkt på bergshällen. Här var inte lätt att hitta tältplats och kallt är det också men Janne och Ernst går runt och letar och till slut

finner de ett par platser som är skapliga där slår vi upp tälten. Det har börjat blåsa bra så det gäller att hålla i grejorna för att hindra att de blåser i älven. Så skall vi då tvätta av oss och det var ju inte det lättaste. Det är brant ner till älven. Vi får stå på stora stenar och hålla balansen. Det var inte det lättaste för ramlar man i här kan man hälsa hem, men vi fick tvättat av oss det värsta och så var det pasta igen och tidigt ner i sovsäckarna för det var kallt ute och det hade varit en kämpig dag. Dagen efter gick vi bort till Njunjestugorna och till bron över Tarraätno för att se den sällsynta fjällbruden ty den skulle växa här har vi läst, Jjojo-mensan, vi fick se den. Ernst tog ett par bilder på den. På andra sidan älven är fjällheden mer eller mindre trädfri på grund av att den är väldigt vindutsatt. Vi slår ihop våra tält i blåsten och vandrar vidare men idag går vi bara 7-8 km. Till en början går vi över en myr men kommer sen in i blandskog med säl, björk, asp och gran. Mellan broarna över Njunjestjåkås grenar har vi nått den egentliga barrskogen med myrstackar, ekorrhår, skogsstjärna, tjäder, tallbit, lavskrika, rödhake, kungsfågel och domherre. Efter andra bron kommer vi fram till Holmblomssläktens nybygge, Bäckan. Här bodde tre bröder vilka blev kända som vägvisare och sagesmän åt de tidiga vandrararter. En bit bort in i björkdungar intill älven Tarraätnos vilken forsar fram intill leden, slår vi läger för sista gången under den här vandringen. Efter de vanliga bestyren sitter vi vid forsens, en fin kväll men kylig. Vi somnar gott till forsens brus och vaknar tidigt och tar det lugnt för idag har vi inte långt att gå den sista sträckan mot Kvikkjokk. Vi hör forsens brus men vi kommer nu in i fjällnära barrskog när den är som bäst – orörd. Granarna är väldigt gamla och rika på hänglavar (viktigt renbete om vintern) och de har det typiska ”norrländs-utseendet” – långa yviga grenar vid basen och korta grenar tätt intill stammen upp i toppen. Detta för att inte snön skall tynga ner och knäcka granen. Hade vi varit här senare på hösten hade vi kunnat plocka en massa svamp. Vi går över en del myrar där det växer mycket hjortron som tyvärr inte är mogna än. Vi passerar ett renstängsel och nu börjar vandringen gå mot sitt slut, och efter att vi gått över en bro som det inte rinner något vatten under,

dröjer det inte länge förrän vi är framme vid Bobäcken där vi skall åka båt sista sträckan till Kvikkjokk istället för att vandra genom deltat till byn vilket är jobbigt. Kamajokk saknar bro och är rent omöjligt att vada. Snart är vi då framme i Kvikkjokk. Namnet är ursprungligen samiskt. Det är sammansatt av delarna guoika (-fors) och jokkå (-bäck eller älv) och syftar på Kamajokk, som just vid byn bildar flera stora vattenfall. Janne och jag hyr in oss på Kvikkjokks fjällstation och Ernst och Louise hyr ett litet mysigt hus längre ner i samhället. Här har vi det skönt och stannar två nätter - buss till Murjek därifrån tag hem.

Det var en fin vandring synd bara att det var så dåligt väder nästan hela tiden men det kan man ju inte rå på. Så nu är det dags att planera för nästa vandring vi får väl se vart det bär hän då.

Temakvällar i stugan

Det kommer att anordnas temakvällar tisdagarna den 10 september och 22 oktober. Programmen meddelas senare.



Fredagen den 19 juli anordnas **Kraftprovet** i Trollhättan. Det är ett av de bästa stadslopp jag vet; väl organiserat, stor uppmärksamhet plus en rolig (och tuff!) bana. Huvuddistansen är 11,6 km. Det finns även 6 km och våra yngre vänner springer 2,4

Solvikingarna kommer att ordna sam-åkning till tävlingen. Vi åker från Göteborg vid lunchtid på fredagen. Huvudklassens 11,6 km) ingår i klubbens Grand Prix. **Jakob Karlsson**

Träningsläger i Apelviken

Nr 14 avlägger rapport (alias Anders Larsson)

För att få en förklaring till varför jag kallar mig för nr 14, hänvisar jag till Claes Trane. Min teori är att han i bästa Carl von Linné-anda försökte skapa ordning bland löparna. Linné lär ha sagt "Gud skapade växterna, jag skapar ordningen". Hursomhelst startade resan vid Skatås parkering, fredagen den 3 maj kl. 17.30. Då vi väl kom iväg visade det sig att resan skulle gå till Varberg. Under resans gång fick vi uppge våra förmodade tider på milen. Möjligen är vi aningen feiga i klubben för efter ett antal diskussioner tror jag Lennart sänkte ett tiotal tider. Enda klagomålet på resan ner kan möjligen ges till Lennarts intima förhållande till bussens mikrofon. På plats i Varberg, närmare bestämt vid Apelviken, kastade vi in packningen och tog på oss träningskläderna. Vid samlingen inför den första träningen anslöt sig även Urban Broms, som dagen till ära hade fått ledigt från vällingkokningen när hans gamla träningskamrater var på besök inom löpvänligt avstånd. När uppvärmningen var avklarad bestod träningen i sex stegringsintervaller om ca 150-200 m på Apelvikens strand. Efter att alla hade duschat och ätit samt gått igenom alla i klubben som heter Lasse var det åter igen dags för samling och genomgång inför helgens aktiviteter. Ett sus gick genom den församlade skaran när Lennart förklarade att vi skulle springa från Halmstad till Varberg för att sedan på söndagen springa från Varberg till Göteborg. Som tur var visade det sig att sträckorna var uppdelade i tio etapper med varierande längd från 5-15 km och skulle springas som stafett. När lagen var klara, delades sträckorna ut och lagen disponerades efter bästa förmåga. Självt hamnade jag i lag Avenyn. Klockan 07.30 på lördagen rullade bussen iväg mot Halmstads torg som var startplats för stafetten. Väl framme vid torget regnade det ganska friskt, men det var inget för ett härdat gäng med Solvikingar. Lagen på startlinjen inför första sträckan var för Avenyn - Anders H, Heja hej hej - Federico, Göteborg-lille Lasse, Solvikingarna - Jonas "sparris" Carlsson. Som hjälpryttare sprang också Michael den första sträckan från torget till Tylösand.

Efter stark löpning på denna den första sträckan i den första stafetten från Varberg till Göteborg bröt Jonas mållinjen först. Det du Jonas! I avsaknad av våra giganter i föreningen, jag menar naturligtvis Kent och Frank, axlade Michael och Anders H den tunga långdistansens mantel med den äran genom att springa 54 resp. 56 km. Med undantag från Mattias, som dels tog ett par svängar genom bussen samt även kostade på sig ett ärevarv runt Falkenberg innan han tog sig i mål på torget, klaffade samtliga sträckor på

med sin blockstart, men om samma pris skulle delas ut på söndagen hade vinnaren varit given. Malin L och Marie Ö bestämde sig för att växelviss cykla och löpa den sista sträckan. Tyvärr bar det sig inte bättre än att Malin utförde en framlänges volt över cykelstyret precis efter målgång. Som tur var gick det bra för henne. Trötta och något vingklippta var träningslägret över. Åter tillbaks i Skatås blev jag glad över att bastun var uppvärmd, precis vad mina trötta ben behövde. Tack Lennart för ett kanon läger och tack till alla



lördagen. På kvällen var bord bokade passande nog på restaurang Solviken. Lennart stod för underhållningen. Han var allsångsledare, prisutdelare samt den drivande kraften i den avslutande ringdansen på dansgolvet. Det kändes skönt att veta när man lade huvudet på kudden att endast tre av tio sträckor skulle löpas på söndagen. När vi intagit frukost, städad och stuvat in packningen i bussen åkte vi till Åskloster där dagens första etapp startade. Efter första sträckan väntade oss en tuffare etapp från Åsa till Fjärås Bräcka. Självt tänkte jag ta det ganska lugnt, men när starke Magnus Lund efter någon km frågade om vi inte skulle gå upp och dra lite var jag ju inte sämre än att jag hängde på. Med trötta ben efter 14 km i motvind smakade det bra med ett mellanmål och det blev inte sämre av den underbara utsikten från Fjärås Bräcka. Med all rätt var Gunnar lördagens vinnare av dagens målgång

andra glada, positiva Solvikingar som gör det så mycket lättare att vilja bli bättre.



Tänk om Skatås låg i Köpenhamn!

En vårhälsning från Ann-Marie Persson

Första gången jag besökte Göteborg var i maj 1986. Då fick jag också höra talas om Skatås, skogen så nära stan? Ja, det är väl någon park som stadsborna kallar skog tänkte jag. Men i vilket fall så förstod jag att det var dit många sökte sig som ville löpträna. Blev medbjuden av min käre vän som jag besökte. Det var i början av min "löparkarriär" jag var då inte van att springa i så kuperad terräng. Men här fick jag bekänna färg. Naturligtvis blev det "fem:an", trodde aldrig att backarna skulle ta slut, åh det var tungt! Men runt kom jag och imponerade nog lite på min vän också, han var minst lika trött som jag när vi kom i mål.

Inte kunde jag då tro att jag skulle återkomma till Skatås så många gånger och att detta område skulle ge mig så mycket energi och positiva upplevelser. Tänk så många mil det har blivit för mig i Skatås skogarna sedan dess.

Med uppväxt på landet i Blekinge och efter att ha bott tio år i Västerbotten, var jag bortskämd med en fantastisk natur. Men snart upptäckte jag att det fanns en otroligt varierande natur här också. För mig har Skatås så mycket, alla sjöarna där man kan ta sig ett dopp efter en hård träningsdag. Myrarna där man kan utöva hårda men roliga träningspass som ger spagetti i benen, men också bra benstyrka. Gräsmattor och golfbanor där barfotaträningen kommer väl tillpass som

stärker fötter och ger de instängda tårna lite värmekänslor. Trappor som ger en god benstyrka och ökar pulsen rejält, puh, lika tungt varje gång! De lite mystiska granskogarna som påminner mig om trollskogen man läste om i sagorna.

Getryggen inte att för glömma, som erbjuder det närmsta man kan komma, när det gäller bergsbestigning i detta



Ann-Marie på besök hos oss i mars i år

område. Här har man flåsat hej vilt och skrapat både armar och knän. Men belöningen får man när man står högst upp och ser ut över stan.

När jag nu befinner mig på andra sidan sundet så går tankarna ofta till Skatås, när jag ska bege mig ut på mina träningsrundor här i Köpenhamn. Jo, det finns mycket att upptäcka på en

löprunda i en storstad också. Att bege sig ut en tidig söndagsförmiddag i en ännu ej uppvaknad stad är en härlig upplevelse. Nästan de enda man möter är "festprissarna" som ännu ej har kommit hem från nattens äventyr. Annars är det så tyst, så tyst. Eller som idag när jag sprang ut på förmiddagen i ett helt fantastiskt vårväder. Stadens parker är i en underbar grönska och köpenhamnarna, likväl som jag, tar verkligen tillfället i akt att njuta av detta.

Nej, jag önskar inte att Skatås låg i Köpenhamn. För mig är Skatås Göteborg och det är tillägnat göteborgarna. Men saknar denna plats gör jag. När jag är hemma i Göteborg försöker jag alltid komma till Skatås för att njuta av en härlig löp runda. Det är som en extra injektion för mig.

Jag önskar er alla en riktigt härlig vår. I skrivande stund befinner vi oss (på mina breddgrader) mellan hägg och syren. Frågan är om det inte är den finaste tiden på hela året, värmen och ljuset väcker våra kroppar till liv igen. Denna tid påminner mig om en dam som har butik på Öland. Varje år i maj sätter hon upp en skylt på dörren där det står, STÄNGT MELLAN HÄGG OCH SYREN. Hon tar sig tid att njuta! Ja, detta är verkligen njutningens tid. Stanna upp ni också och ta vara på det vackra. Jag vet att många av er jagar bra tider. Men, som ni också vet, så är naturen en ousinlig källa som ger många endorfinkickar, och med det blir ni kanske några sekunder snabbare.

Finlands sak är vår

eller berättelsen om hur Gunnar Olsson hjälper ett broderfolk

Visst ska vi väl uppmuntra nordiskt samarbete, inte bara med Norge och Danmark utan även Finland. Det är snart 200 år sedan Finland och Sverige var en nation men några kommer kanske ihåg att många svenskar hjälpte Finland som frivilliga mot ryssarna i andra världskriget under just den parollen "Finlands sak är vår".

Inför årets Källe Maraton fick vi till kansliet en förfrågan från några finska

löpare om vi kunde hjälpa dem med husrum. De beskrev sig som "fattiga, i skolan". Vi svarade på mail att de kunde få bo i stugan och växlade några mail till men först torsdagen före tävlingen började saker konkretiseras. De ville ha en vägbeskrivning och instruktioner om vem de skulle kontakta. Det kortfattade språket ledde till viss förbistring och i god tro faxade jag en beskrivning via Göteborgs östra infart till Källered.

Nästa mail berättade att de skulle komma till Stockholm på fredag. Nu begriper jag inte hur jag resonerade men jag fattade att de skulle ligga över i Stockholm. Det var Kent i stugan som gjorde mig uppmärksam på att de visserligen skulle komma till Stockholm på fredag kväll men fortsätta till Göteborg direkt. Och då jag funderade förstod till och med jag att de inte

Fortsättning på sidan 15

Träning och skador!

Av Lennart Hansson

Det mest naturliga som djur-kroppen (dit hör vi människor) gör är att äta, sova och gå - springa. Vår kropp är konstruerad för rörelse men "utvecklingen" gör att vi blir mer och mer stillasittande. Tyvärr har alltför få förstått det, sjukskrivningsstatistiken i Sverige (Västvärlden) talar sitt tydliga språk.

Träningschock!

Men om nu ljuset tänds! Om jag bestämmer mej för att äntligen börja röra på mej! Grattis - men som alltid gäller det att tänka sej för! För en "soffpotatis" är motion en "chock" för kroppen. För att visa på det: För några år sen var jag och simmade med en kompis - kompis - en "soffpotatis". Efter många stopp (hängande över banavskiljarna), paus efter 25 meter och ett lyftande upp ur bassängen efter 50 meter, blev det dusch. Tre mornar i följd kom han inte ur sängen - av träningsvärk!

Som ren nybörjare är det gåing som gäller! Gärna med stavar för att fördela muskeluppbyggnaden till hela kroppen. Det går även bra med överdrivna armrörelser utan stavar. När det känns bra så blir nästa steg jogging - gåing blandat. Så gott som alla som söker sej till en löparklubb har redan kommit över det stadiet - de flesta tror att alla som tillhör en klubb är "supertränade". Därför drar sej många för att söka upp någon klubb överhuvudtaget!

Men de som trots allt kommer till Solvikingarna har alltid en jogging bakgrund. Träningsmängden har varierat men lite löpträning finns det alltid i botten. Problemet är att vi har tre gemensamma träningar i veckan - fler träningar än de flesta haft tidigare. Det är ju kul att träna med andra så ambitionsnivån höjs snabbt. Det går ju alltid att hävda sej på korta intervaller - speciellt ungdomar. Att de "gamla" som



är med på träningarna redan har flera års träningsbakgrund tänker de inte på. De försöker bara hänga på!

Tålmod -tålmod.

Den svåra problematiken är då mängd och kvalitet ökar drastiskt. Kroppen tål inte mer än ca 20% ökning om året, utan att bli överansträngd. Dessa tjugo procent kan låta lite men om du går över det så måste du lyssna mycket uppmärksamt på kroppen. Så gott som alla skador beror på för snabb ökning av mängd. Stretching, rätt utförd, är en förutsättning för snabb återhämtning efter träning. Minsta krämpa - åtgärda omedelbart. Tänk tillbaka på orsakerna till varför det blev som det blev och arbeta medvetet för att kurera dej. Bara vila hjälper inte då samma beteende sedan återkommer med samma skador - om och om igen. Ett allvarligt problem i sammanhanget är klockan - puls-mätaren som fokuserar på tid istället för kroppens egna signaler till dej!

Vi måste alla hjälpas åt för att inte egga upp nykomlingarna för snabbt utan istället dämpa ner träningsintensiteten. Alltför många har genom åren försvunnit för att de gått för fort fram. Vi måste alla förklara farorna med för kraftig ökning av träning. Samtidigt är det alltid den enskildes egna beslut som gäller men vårt ansvar är att kunskapen omkring överbelastnings-skador har gått fram. En smart och flexibel löpare är en hälso främjare.
Varje gång du är skadad har du gjort fel!

Fortsättning från sidan 14

skulle ha tid att bo i Stockholm på fredag kväll och hinna till starten i Källered kl 11 på lördag.

Så småningom efter ytterligare några mail visade det sig att de skulle komma i land i Stockholm 21.00 och hoppades vara i Göteborg före midnatt". Det är naturligtvis omöjligt så jag svarade att

före 02.00 kunde det i så fall knappast bli och hoppades att de skulle ta en tidigare färja. Svaret blev: "Vi kör så fort vi kan". Jag så framför mig Tommi Mäkinens kusin som en av "the flying Finns" som finska rallyförare döptes till på 70-talet med skillnaden att denna resa skulle ju ske på allmänna vägar.

Nu hade jag fått problem. Lovat är lovat. Jag kunde inte backa ur och inte heller förvänta mig att någon annan skulle hjälpa mig ur knippan. Jag har genom åren insett att jag på grund av överoptimism lätt hamnar i situationer som blir komplicerade att lösa vilket å andra sidan innebär att jag fått viss rutin på att klara sådana prekära situationer. Och att det nästan aldrig är något ont som inte har något gott med sig.

Några frågor infann sig

- Hur och var skulle man ordna överlämning av nyckel?
- Hur skulle de nå mig om det blev problem på vägen?
- Hur skulle de hitta stugan?
- Larmproblemet?

I det här fallet såg jag bara en lösning. Det blev för mig att vänta in dom för att själv guida. Jag faxade en ny karta med Scandimacken på Kaggledstorget inritad och två telefonnummer. Till stugan och min mobil. De fick också instruktion att ringa mig först då de kom iland i Stockholm och sedan då de närmade sig Göteborg och kunde beräkna ungefärlig ankomst. Jag skulle vänta i stugan från 23.00. Detta mail skickade jag vid 15.30 tiden på torsdag. Svaret från Finland kom på fredag em och där framgick att de försökt ringa min mobil och inte fått svar men ringt kansliet och lyssnat på telefonsvararen. Alltså knappast särskilt mycket klarhet om vad som skulle hända

Då jag kom till stugan skulle jag koppla bort telefonsvararen men det var inte det lättaste. Kent hade sagt att det fanns en knapp på högersidan men jag hittade tre. Så småningom efter lite experimenterade lyckades jag i alla fall.

Vad kunde jag göra i stugan under tiden jag väntade? Kanske börja på en rapport om alltihop till tidningen och det är det ni nu läser.

Under tiden jag skrev hände ingenting på telefon och jag började undra om de överhuvudtaget kommit till Stockholm. Så vid 00.30-tiden ringde det. Först en finsk röst, men därefter en svensk. Det var en person från

Fortsättning på sidan 16

På joggen i Toscana

Gunnar Olsson berättar om ett träningspass i Italien

Vad gör man för att underhålla konditionen när man är utomlands? Det beror naturligtvis på vart man reser och när. I mitt fall till Siena i Italien, tredje veckan i april. Inga problem säger du, då är det varmt där, bara packa skorna.

Vi skulle alltså hälsa på vår dotter Lisa som efter att ha studerat italienska i sex månader nu fått jobb på ett café. Avresan var planerad till 16 april med destination Pisa via Amsterdam, men ett par veckor efter bokningen fick vi veta att det märkligt nog var utlyst en generalstrejk den dagen, så vi blev automatiskt ombokade av flygbolaget till dagen efter. Tur i oturen var att vi då kom till Florens som vi från början ville och att Lisa kom och mötte oss där.

Uppvärmning (av varmvatten) i Italien är ett kapitel för sig

Nåväl. Ett tillfälle yppade sig då makan och dottern skulle shoppa. Då tog jag chansen. För även om shoppa är jobbigare än att jogga så är löpning bättre träning för Göteborgsvarvet.

Frågan om var jag skulle springa och hur jag skulle hitta tillbaka fick sin lösning genom att jag, på dotterns inrådan, sprang ut genom en av stadsportarna, för säkerhets skull och av ren självbevarelsedrift medförande karta och glasögon. Om jag inte skulle hitta någon vettig löpväg så var katastrofplan A att i alla fall komma fram till en överblickbar sträcka på några hundra meter och köra fram och tillbaka.

förvånat såg mig passera för sjätte gången: Ultima volta = sista gången. Då gick det naturligtvis tyngre men jag orkade ändå med en fartökning sista biten.

Fler tillfällen till träning blev det inte. Och inte såg jag mer än en joggare överhuvudtaget förrän hemresedagen i taxin på väg till busstationen för vidarefärd mot Florens. Då vimlade det plötsligt av tävlingsklädda joggare runt Piazza di Campo, Sienas berömda torg.

På min fråga:

-What kind of race is it? svarade en funktionär

- Speak slowly!

Jag lyckades i alla fall förstå att det var ett 14 km lopp som snart skulle starta. Om jag hade gjort bättre efterforskningar innan och lyckats övertala makan hade jag kunnat delta. Typiskt bad timing, vad nu det kan heta på italienska.



OK. Packa skorna är väl lätt, men väl på plats i Italien stötte jag på problem. En medelstor stad i Italien påminner nämligen ganska lite om Skatås.

- Var ska du springa?

Den italienska trafiken kan bli ett problem

- Hur ska du hitta hem om du har uselt lokalsinne?

- Kan man ha både glasögon och karta med sig?

Man vill ju helst inte springa 30 gånger runt kvarteret.

- Hur hittar du de två timmar som behövs?

- Finns det varmvatten för att duscha?

Det som mötte mig utanför Porta San Marco var en asfaltutforsbacke. Jag tänkte att jag kör väl ner tills backen tar slut och upp igen ett par gånger om den inte är alltför lång, för den var ganska brant.

Den var nog 1,5 km lång med jättestånga kurvor. Tur att man är ganska smal. Nedför går det ju lätt men jag tog det medvetet lugnt. OK, då var man nere. Upp tillbaka, det gick faktiskt bra. Orkar jag två gånger till? Efter andra gången kändes det fortfarande bra så jag körde ner igen. Det fick räcka och som jag sa till den gamle ortsbon, som

Fortsättning från sidan 15

Scandimacken som berättade att finnarna nått fram. - OK, sa jag.

Kommer om fem minuter. Hur i all världen den hunnit fram så snabbt fattade jag inte då. Jag körde iväg och genast då jag klev in på macken såg jag vilka som skilde sig från mängden.

- Hakka pällää Suomen pojikka. Hyvä ilta. (Heja grabbar friskt humör. God kväll). Dessa till synes initierade finska fraser fick till effekt att de tilltalade mig på smattrande finska. De trodde alltså att jag förstod. Do you speak english? Men ganska snart fick vi övergå till teckenspråk.

Nåväl, de följde mig till stugan och jag förklarade larmet och åkte hem glad över att de kommit så tidigt men fortfarande utan att förstå hur det var möjligt.

Nästa morgon berättade jag för funktionärerna på Källe Maran om mina nya kompisar. De dröjde men dök upp vid 10.20 tiden. "Nu kom Gunnars

Fortsättning på sidan 19

Ett lugnt terrängdåd

Text. Jakob Karlsson (jakob.karlsson@home.se)

En av fjolårets trevligaste tävlingar blev samtidigt den mest tragiska. Årets upplaga av Herkules terrängdåd var mer renodlat trevlig. Den 21 maj var det återbesök vid Herkulesgården, och vi njöt av sommarkvällen samtidigt som vi stärkte självförtroendet inför Göteborgsvarvet.

Nästan ett år tidigare (22 maj 2001) var det en vacker försommarkväll, precis som vid årets upplaga av tävlingen. Det var mycket folk och ett fint arrangemang, och inte mycket som kunde bli bättre. Men den kvällen trasades sönder då två av löparna fick lämna tävlingen i ambulans, en av dem klarade inte livhanken.

Årets upplaga av terrängdådet var betydligt lugnare. Arrangörerna hade sett till att ha en ambulans på plats, men den kunde stå oanvänd medan ambulansförarna njöt av solskenet. Vi andra hann också njuta av vädret, även om de flesta av oss första skulle släpa oss runt en bana som sannerligen är värd att kallas terräng.

Gott om plats på tuff bana

Den tuffa banan – som avverkas en eller två gånger – startar vid Herkulesgården i Mölndal, och slingrar sig fram

på motionsspår och smala skogsstigar; uppför backar, nedför backar och sedan upp igen. En favorit är det kraftiga motlut som leder upp till varvning och målgång. En del av oss fick förresten det tvivelaktiga nöjet att just där bli fotograferade av denna tidnings redaktör

Konkurrensen på tävlingen var

mindre än vi är vana vid, och det var därför stor grön-orange dominans i resultatlistorna. Att lägga en löpartävling fyra dagar

innan Göteborgsvarvet är sannolikt inte det bästa sättet att locka deltagare, i synnerhet inte när de föregående dagarna bjudit på såväl Älvängensloppet som Navåsterrängen i närheten (men visst fanns det några tappra löpare gjorde en trippel på fyra dagar!). Arrangörerna lovade att försöka ha lite mer distans till Varvet nästa år.

Av de 53 seniorer som fullföljde tävlingen var 19 från Solvikingarna. Det

digra tävlingsprogrammet i slutet av maj gjorde att några av klubbens löpare nöjde sig med ett varv (som förresten var märkbart längre än förra året), men majoriteten passerade glatt målområdet och fullbordade ännu en halvmil.

Goda placeringar

Klubbens två duktigaste löpare, Tommy och Stefan, delade broderligt på segrarna den här kvällen. Stefan sprang hem 5 km på 17:37 och Tommy fullbordade milen på 37:32. I den senare klassen följde sedan en imponerande svit med Anders L, Lars Hilmersson



och Pantern på platserna 2–4. En tävlande från Triathlon Väst bärgade femteplatsen, innan Rolf Andersson dök upp på plats 6 efter ett starkt andravarv – och sedan fortsatte det med ytterligare fem solvikingar bland de 13 bästa!

Efter målgång, prisutdelning och dusch var det många nöjda klubbkompisar och supporters som samlades och tog en fika medan solen närmade sig trädtopparna. Här uppenbarade sig tyvärr några retfulla små krabater; ett gäng hungriga myggor som tydligen också var sugna på en kvällsfika. Men det var också en av riktigt få grejer att anmärka på denna kväll.



Konvlavesänt eller rehalibering!

Gunnar Olsson ger tips om hur en skadad hälsena kan läkas

Konstiga begrepp som jag tidigare inte ens kunde stava till. Men nu har jag den hårda vägen fått uppleva i alla fall vad de betyder. Som den tonåring jag fortfarande är, låt vara fysiskt övermogen, har jag haft känslan av att vara osårbar. Det intrycket understöds av att jag bara haft 5-6 sjukdagar (jag slutade räkna vid 4) sedan 1973.

Heller inget längre träningsavbrott att tala om, kanske ett par veckor någon gång, sedan jag tog upp löpning igen i början på 80-talet. Inte hade jag räknat med skador efter fem år med ungefär samma träningsintensitet.

Det hade varit naturligare 1997 då jag gick med i Solvikingarna och ökade träningsdosen med 100% på två månader. (Lennart H brukar, som ni säkert vet, rekommendera max 20% per år). Men då gick det bra. De enda egentliga skadeproblem jag haft under dessa fem år var med samma hälsena som spökade nu och att jag inte då gjorde något för att förstärka min Akilleshäl fick jag verkligen lida för.



Vad hände? Jo. Hälsenan hade som sagt gjort sig påmind tidigare men problemen försvann vid träning. (Lite öm har man ju varit i 20 år.) Dock torsdagen den 10 januari försvann inte besvären utan jag fick börja gå efter en timme och ta närmaste vägen hem till Skatås medan kompisarna fortsatte. Ungefär två km från stugan träffade jag på en annan Solviking på väg hem och då blev jag ju verkligen tvungen att visa att jag kunde springa fast det gjorde ont (ni vet hur det är) och vi gjorde sällskap joggande. Och för min del var nog skadan redan skedd, så jag tror inte att det förvärrade särskilt mycket. Morgonen efter var jag helt fördärvad och hela den dagen haltade jag på jobbet. På kvällen hade jag träff

med Amelie från Montmartre och efteråt stapplade jag iväg tillsammans med mitt biosällskap på "promenad" till en restaurang.

- Ta Voltarén för att minska inflammationen, rekommenderade hustrun, sjuksköterskan, när vi kom hem.

- OK, har vi sådana?

Jo då, det fanns. Vårt apotek består nämligen bara av det allra nödvändiga och det jag brukar använda av det är möjligtvis Treo.

- Jag lägger fram det, ta en morron och kväll.

- OK.

På morgonen hittade jag små vita tabletter som jag även tog på kvällen och redan dagen därpå kändes det mycket bättre. Efter ytterligare två dagar sa jag till hustrun att de började ta slut.

- Men, det ska finnas 50 st.

- Nej, det är bara två kvar på kartan.

- Vilken färg har de du tar?

- Vita.

- Men herregud, det är ju min blodtrycksmedicin.

På så sätt blev jag orsaken till att hennes tryck steg lite till.

Kanske hade jag blivit lite kall om fingertopparna men cirkulationen blir ju sämre med åren så ...

Och hälsenan kändes som sagt mycket bättre.

Det som tycks mig märkligt är att mina hälsenebesvär kom efter en period med mindre träning än på länge. Dvs i början av januari efter en period då Sylvesterloppet, julfirande i Värmland och allmän svinkyla gjort att träningen blivit oregelbunden och tillfällena färre.

Hur såg framtiden ut? Fanns det något hopp?

I kontakterna med löparkompisar får man som vanligt varierande förslag till förklaringar. Kylan, ojämnt underlag på grund av is och snö och liknande. Dessutom käcka förslag till lösningar

- mina besvär försvann direkt med inlägg under hälen

- du måste skaffa helfotsinlägg (eller var det hålfots-?)

- stimulera hälseneområdet elektriskt

- köp nya skor (ja gamla är ju sällan jag köper)

- cykla

- träna i vatten med wetvest

o s v.

Näväl, ibland klarar man sig med lekmanråd men från min fru, fick jag en uttrycklig uppmaning att söka kontakt med en specialist. Söka kontakt gick bra. Men att få. Vid samtal med Sportrehabmottagningen fick jag beskedet att det inte fanns några tider just nu och att det inte var någon idé att ställa sig i kö. Tack för det Televerket!

- Kan ni rekommendera någon annan? Jodå, det kunde dom. Alltså tog jag kontakt med alternativet och fick tid nästan genast.

Men egentligen ville jag gå till specialisten så jag grunnade något och komponerade ett mail med följande lydelse:

"Jag är en gammal hälsena som slavat åt min ägare, Gunnar Olsson, en stor del av hans numera drygt 55-åriga liv. De första två åren var det ganska lugnt men sedan vidtog hopp och skutt följt av fotboll och orientering och andra ungdomliga aktiviteter. Detta varvades med löpning till ungefär 21 års ålder. Sen var det lugnt till 35 men där tog friden slut. På relativt kort tid byggde han då upp en maratonkondition som dock försvann -84 vid 38 års ålder då han fullföljde Lidingöloppet med en infektion i kroppen.

Därefter inträdde åter en lugnare period med omkring två mil i veckan i fjorton år. Nästan enbart på hårt underlag men med ganska bra skor.

Fortsättning på sidan 19

Fortsättning från sidan 18

Våren -97 fick han tips om Solvikingarna och vips ”sprang” volymen upp till 5 mil i veckan där den låg till 2002.01.11 då jag var tvungen att signalera panik. Jag orkade helt enkelt inte längre utan sände ut stressignaler och ömhetsbevis. Lyckligtvis förstod min ägare allvaret i situationen, avbröt löpningen och konsulterade i första hand sin fru, sjuk-sköterskan, som i sin traditionellt skeptiska stil som hon kallar realistisk, förutspådde långvarig konvalescens. Och total avhållsamhet. Från löpning. Det vill säga i stort sett att jämställa med att livet var slut. Min ägare gnydde och tänkte att så illa ska det väl inte behöva bli men frun var hård. Sex veckors avhållsamhet eller risk för sex månaders konvalescens. Och via löpar-kompisars vittnesmål om hälsene-problem insåg han att hon nog, tyvärr, hade rätt.

I sin värksamhet kom frun via en kollega i kontakt med er artikel i sjukgymnasten som jag (min ägare, menar jag förstås) läst och känt igen sig i och nu vill beställa tid för en undersökning så fort som möjligt. Alla tidsalternativ intressanta. Maila gärna ett par olika förslag

Rädda mig. Jag litar inte på honom.”

Två dar efter att jag skickat mailet, dagen före mitt bokade besök hos alternativet, fick jag telefon från sjukgymnasthälseneforskaren själv, Karin Grävare-Silvernagel.

- Du är välkommen till mig, sa hon. Jag är mycket intresserad av dig. Som hälsena betraktad, lade hon till och det var väl tur eftersom man inte vet vad jag kunde inbillat mig annars.

- Det här ska vi fixa, du behöver inte vara ängslig.

Raskt avbokade jag alternativet trots att jag fick vänta två veckor längre.

Senare då jag frågade Karin om hon kunde förklara varför jag blivit så tydligt avspisad, svarade hon att inte bara många hälsenor är överbelastade utan också alla sjukgymnaster. Så för att inte skapa en orimlig arbetssituation

försöker man hänvisa de flesta till andra behandlingsformer.

Vad kunde jag göra under tiden för att inte kroppen skulle förfalla fullständigt? Cykla har jag inte lust med, framförallt inte inomhus och absolut inte i sådana där spinrockar, eller vad det heter. Vattengympa är inte heller något för mig som tror att jag kan drunkna i badkaret, så jag tog det naturligaste alternativet. Promenera. Så föll det sig att jag som har 14 minuters gångavstånd till jobbet, började gå omvägar på först 30 min och så småningom 40 min. Både före och efter jobbet. Det går bra men är inte särskilt roligt om det regnar. Först blir man blöt och sedan sur. Sedan kan man ju också säga att om det redan regnar när man går ut så är ju den största förändringen som kan ske att det slutar.

Vid mitt första besök hos sjukgymnasten som var fredag 8 februari blev jag undersökt och fick ett träningsprogram med tåhävningar att utföra 1-2 gånger om dagen och återbesök följande måndag. Återbesök efter tre dagar? Vilken skillnad kan tre dar göra? Jo, för att snabbt se vilken effekt träningen gav. Jag följde programmet (två gånger om dagen) och vid nästa besök fick jag OK att fortsätta på samma sätt. Efter ytterligare en vecka fick jag öka belastningen genom att hänga på en ryggsäck med 15 kg i de flesta övningarna.

Redan under första besöket berättade jag naturligtvis om klubben och att där fanns ett oändligt undersökningsmaterial för en hälseneforskare.

- Underbart, utbrast Karin. Jag har faktiskt tänkt att jag skulle behöva kontakt med en löparklubb eller liknande för att få naturlig tillgång till forskningsunderlag. Hon lovade också på stående fot komma till stugan och berätta om sin ”värksamhet” om vi så önskade.

Min tillvaro hade tagit en oväntad vändning. Helt plötsligt behövde jag en timme extra på morgonen. 15 minuter till tåhävningar och 45 till promenad. Det gick bara att fixa på ett sätt. Jag blev helt enkelt tvungen att stiga upp samtidigt med hustrun.

Vid nästa återbesök efter ett par veckor ökades antalet repetitioner av tåhävningarna. Fortfarande ingen löpning. - Löpning sliter 12 gånger mer på hälsenan än promenader.

I sjätte veckan av min löpabstinens fick jag testa att springa 2,5 km, om jag rapporterade hur det kändes, lovade att vänta tre dagar med nästa löptur och att den inte heller blev längre. Jo då, det gick bra. I åttonde veckan, kom jag upp i nästan 20 km och måndag 4 mars var jag på återbesök igen. Allt OK. Karin konstaterade att jag skött mina tåhävningar men att jag ändå behövde ligga kvar på löpnivån 20-25 km/vecka en tid till. I mitten av mars nådde jag den tidigare veckodosen 50 km - lika med våra tre ordinarie träningstillfällen men fortfarande med viss uppsikt på vad som kan vara särskilt belastande för hälsenan.

Till min förtjusning verkar det som om promenaderna, 1-1,5 timme per dag, varit en bra ersättning för den uteblivna löpträningen. Hur skall man annars förklara att jag kunde ha nästan samma tid på KM 5 km som ifjol. Tåhävningarna har väl också gjort viss nytta för benstyrkan kan jag tro.

Det känns lite som att slå in öppna dörrar men jag kan alltså nu bekräfta vad Lennart H alltid predikat. Om du har problem med skador så måste du stärka upp musklerna runt problemområdet. Du kan kanske vila bort problemen men om du inte gör något mer så riskerar du att problemet kommer tillbaka då du återupptar träningen.

Den hjälp av (ännu nu i maj inga återfall) och det förtroende jag fick för sjukgymnasten gjorde att jag rekommenderade henne till andra klubbmedlemmar som jag vet redan blivit hjälpta. Dels genom besök men också av det träningsprogram som jag delat med mig av.

Fortsättning från sidan 16

finnar” syntes det i ansiktet på Liselotte och Franks dotter Catarina.

Loppet gick i gång utan att vi gjort någon överenskommelse om deras hemresa och med tanke på deras utgångsfart skulle det bli en lång dag. Samtliga tre tillhörde de fem långsammaste från start. Jag hann med att servera vätska, följa många löpare en bit längs banan, duscha och byta om,

Fortsättning på sidan 22

Kjells vårkrönika

När jag sitter med datorn framför mig och funderar vad jag ska skriva, så är ju steget kortast till det som hänt närmast i tid. Låt det bli så då.

Stockholm Maraton

Jag har nyss ögnat igenom resultatena för de snabbaste 2000 löparna i det värmedrabbade Maraton, som är Stockholms främsta bidrag till långlöpningsen. Vårt största hopp var på förhand Tommy Bäckström, men han bröt efter en öppning som måste ha blivit för tuff. Här måste sägas att passeringen på halva distansen är normal för Tommy under vanliga förhållanden. Även Anders Hansson öppnade friskt och föll tillbaka enormt mycket under loppets senare del. 3.27 kommer nog att förbättras med någon halvtimme nästa gång. Federico som förhandsanalyserade loppet (+27 grader) bättre, sprang in på den under rådande förhållanden goda tiden 3.07 och var bäste solviking före alltid löpintelligenta Peter Hansen som noterades för 3.22. Dagens mest positiva överraskning stod Glenn Gustavsson för på 3.24 och godkänt blir det även för hårdtsatsande Rolf Andersson på 3.29. Vi lägger det här loppet till handlingarna, men minns Karin Schöns fina insats som 5:a i damklassen på runt 2.45. Filippa Odelstierna, som är ganska ny i klubben, gjorde en strålande insats genom att köra andra halvan lika snabbt som första. Detta trots att hon saknar egentlig maratonrutin. Utan att veta säkert tror jag att detta var hennes andra mara.

Stafett-DM

När storklubbar som SAIK och Ullevi aviserade start på Stafett-DM, var det på förhand klart att vi inte kunde försvara fjolårets guld på 800 och 1500m. Majorna, som ställde upp med två lag, utmanade oss på 4x800 och där fick vi ihop vår bästa formering. Laget med Stefan, Lasse Hilmersson, en halvkrasslig Anders Larsson och en blyxtinkallad Michael Broms lyckades trots stort underläge ta sig förbi Majorna som toppat laget från början och med lätthet besegra ärkerivalen. SAIK:s lag 1 och 2 (utan Tobias Lundvall), samt Kongahälla AIK blev oss övermäktiga, men vi signerade en bra insats. Michael Broms

och Anders Larsson utgick efter den här distansen och Olle Malmring och Jakob ersatte dem. Uppskattningsvis förlorade vi en och en halv minut på den manövern och vi fick se oss stort besegrade av Ullevi och ett mycket starkt Högsbo AIK. Med vid sidan av stående Tommy och Anders Hansson i laget (som sparade sig till Stockholm Maraton) hade vi med yttersta lätthet tagit hem guld, men det kommer ju fler år. Bra att vi fick ihop lag, men nog kunde det varit roligt med ett damlag.

Dambrist

Bristen på damer med ambitioner att tävla är stor just nu. Vi har ju Britta-torparna och Filippa, men övriga då? Juana är halvskadad. Lena tränar på och tävlar förhållandevis flitigt. Anna-Karin gjorde ett bra Varv, men syns sällan till på träning. Charlotte har ett jobb som tar all tid och Inger har problem med barnpassningen. Lise-Lotte ägnar cyklandet stor tid och Christina tävlar sporadiskt. Lotta har barn att ta hand om och Marianne Sullivan tävlar mest i hopprenar. Hoppas ändå att uppslutningen blir stor på vårt KM, 1000m, även bland damerna.

KM1000m

Jag har en smällkaramell att bjuda på där. I KM kommer ju folk utifrån att blanda sig i våra uppgörelser. I den H35-45-klass som Reinhardt och Tommy traditionellt gör upp om, kommer de att få släppa en Högsboit före sig. Svenn tränade oss på 4x400m, progressivt en fredag. Jag drog väl Kenneth Örtendahl och Björn Hellgren de flesta gångerna, men på den sista var det fri fart. Efter en hård öppning ledde jag vid 250m, då jag hörde ett SWISCH. Glat sprängande ljudvallen sprang Högsbos Björn förbi mig på två steg. Jag blev så paff att jag stannade och bara tittade på. Avslutande sista 100 på 14 sprang han in på 62.4/400m, vilket är det snabbaste någon av oss sprungit en sista intervall. Tommy, Stefan, Curt ja, alla inräknade. Björn så lite blygsamt att han inte brukade ta stryk i spurtuppgörelser, och det fattar jag. Här gäller det att dra spurtkrutet ur honom om man vill ha honom bakom sig. Under alla omständigheter blir han

ett jättetillskott till veteranfriidrotten framöver. Den 18:e juni, på Slotts-skogsvallen äger KM rum och här kommer att utkämpas många bittra fejder. Det är väl sista chansen för mig att kunna ta hem den åtråvärda titeln för H45-55, för nästa år kommer Tommy in i klassen. Lennart har dock visat sig för svår varje år och får gälla som favorit. Han har gjort många fina lopp på senvåren och har ett fantastiskt löphuvud. Stefan vinner seniorklassen, Reinhardt 35-45 och Wågdahl 55-65. Bland damerna vinner Emma Roth och Charlotte kan nog vinna D35 trots minimal träning. Lena är given i D45. Givetvis är Curt Borglund snabbare än alla andra i H45, men ställer ju upp utom tävlan, om han kommer. Skoj blir det under alla omständigheter.

Jubileumslopp

Lena och jag har fått förfrågan om vi vill skapa ett jubileumslopp med anledning av Solvikingarnas 40-års-jubileum. Mitt förslag har varit att börja med 5:an i sin vanliga riktning och därefter plussa på med de 16 kilometer det innebär att runda alla tre sjöarna, med Delsjön först och Härlanda Tjärn sist. Vi har inte kontrollmätt än, men det blir väl nästan en halvmara i terräng. Vätskekontroll kan vi ha vid parkeringen borta vid Boråsvägen och eventuellt vid 5km kvar (Delsjön). Min tanke är att vi ska kunna välja, eller rankas in i startfällor som startar med tio minuters mellanrum. Tre sådana alternativ räcker väl? Då skulle vi komma in i mål ungefär samtidigt. Givetvis ska vi bjuda in grannklubbarna till tävlingen och gärna avsluta med grillning vid stugan om vädret tillåter. Kostnadsfritt, Gunnar! Vi firar ju födelsedag. Ett datum som jag kan föreslå är torsdagen den 22 augusti, innan Finnkampen, men efter Stora SM. Vi har väl inga där? Går vi ut med inbjudan i god tid så tror jag nog att det kommer lite folk utifrån.

Grand Prix och annat

Lennart Hansson har tagit kommandot i vår Grand Prix. Det är omöjligt att tänka sig en annan slutsegrare, beaktande att Pantern är vår åldersrelaterat bästa löpare förutom att han lär få maximalt

Fortsättning på sidan 21

Fortsättning från sidan 20

antal funktionärspoäng. Det är bara skador emot. Tätt efter kommer förutom jag själv (p.g.a maximalt antal utnyttjade tävlingar med Grand prixstatus) Tommy Bäckström och Anders Hansson. Frank och Rolf Andersson finns ju också med där. Anders Hansson har varit något av vårens man med ett antal fina lopp där han sänkt sina personrekord avsevärt jämfört med för ett år sedan. Han är säker på mil-tider runt och strax under 36 och det är bara att hoppas att han håller för den oerhörda träningsökning han har genomfört.

Vår absolut snabbaste löpare är Stefan Lemurell med 1.14,30 på Varvet och sänkningar av perset på såväl 5000 som 10000 och 3000m är riktiga styrkebesked. Inget talar emot en ytterligare höjning av hans kapacitet och vi får vara stolta över hans framfart. Tommy Bäckström har också en bra vår bakom sig, med sub-33 i Lidköping och den stora sänkningen av perset på 5000m som höjdpunkter.

Nye Lars Hilmersson har gjort ett par riktigt bra lopp, bland annat i Älvängen och Anders Larsson har bara gjort bra löpningar. Rolf Andersson, som har haft det litet trögt under våren, fick till det riktigt bra på Varvet och sänkte sig till en 27-tid. Hans 3.29 i värmen i Stockholm är också bra. Frank gjorde ett kanonlopp på Varvet, men syntes flanerande i sommarvärmen mot slutet av Stockholm Maraton. Jag tror inte att det är något fel på formen och det blir andra tag nästa gång. Peter Hansen är vår intelligentaste löpare och hade 1.27 på Varvet. I Stockholm var han näst bäst av Solvikingarna (3.22) och han disponerar alltid sina lopp väl. Federico tävlar och tränar stenhårt och har alltid maraton i fokus. Det gör att hans övriga tävlande blir något ojämnt, då det mycket väl kan ha föregåtts av en tremilare dagen innan tävling. Ett bra Boston och bäst av Solvikingarna i Stockholm talar sitt tydliga språk att han ligger rätt i satsningen. Emma Roth gjorde ett fantastiskt Varv (1.27) och har även vid tidigare lopp (Kviberg, KM) visat överlägsen fart bland damerna i klubben. Glenn Gustavssons 3.24 i Stockholm är en bragd.

Träningsläger

Årets hemliga läger bestod i att springa stafett från Haverdal till Billdal. Övernattningar på vägen och möjlighet att springa så långt man ville (Broms och Anders Hansson ska ha sprungit 8 mil) var ingredienser. Det är det första läger jag missat sen 95, men jag vill i förväg veta vad min helg ska ägnas åt. Och det ställde sig omöjligt. Deltagarna var för allt vad jag vet nöjda med upp-lägget och allt var som vanligt minutiöst planerat av coach Lennart. Själv hade jag den stora för-månen att få följa med SAIK (som assistent eller något, inte särskilt betungande)

på träningsläger i Torremolinos på spanska sydkusten. Två pass om dagen (förutom en dag med ett pass) var det som gällde och från morgon-joggen kl. 08 var det ingen som smet. Endast träningarna var obligatoriska och dagarna kunde ägnas åt bad, vila utflykter eller vad man ville. Vi fick träningsprogram första dagen och visste sen hur vi skulle lägga upp det för att orka. Alla träningspass innehöll moment av styrka och smidighet, ofta i cirkelform. En dag fick vi som kvälls-träning springa uppför ett 500meter högt berg. En fantastisk utsikt var belöningen för slitet, men vår bästa löpare, Bergbrant, utförde en bergs-klättring som kunde kostat oss en enastående talang och renderade mig gråa hår och magsår.

Framåt

Hoppas att vi får en underbar sommar. Själv ska jag efter KM närmast ställa upp i en liten resultattävling i Lerum dagen innan midsommarafton (heter en Midsommarnattsdröm) och kanske senare samma kväll åka upp till Fiskebäckskil för deras nattlopp. Söndagen efter midsommar har Konga-hälla tävlingar (Trekungamötet) och sen är semesterloppen i full gång med

Varberg, Falkenberg, Kraftprovet och den stora arenatävlingen Världssung-domsspelen i början av juli. Tyvärr missar jag nog dem, då jag och några kamrater för tionde gången springer från Göteborg till Lysekil i stafettform med tidspress, men helt (näja) utan prestationskrav i övrigt. Vi avslutar med en helgvistelse i Lysekil och vill någon hänga på så kan det diskuteras. 06.00



startar vi från Linnèplatsen och brukar defilera in vid torget i Lysekil vid 4, halv 5. Det kan bli en, ja 3-8 sträckor på cirka fem kilometer vardera. Ibland kan formen dala efter den här helgen, men det kan i viss mån regleras med ett mer defensivt upplägg.

SAIK har sagt sig vara intresserat av att följa med till Lidingöloppet och man garanterar femton platser i bussen. Givetvis är detta under förutsättning att bussen stannar tills alla har tävlat färdigt. Det borde då vara möjligt att någorlunda fylla bussen. Trevligt har vi ju alltid. Fler solvikingar än vanligt har provat på Korpens tävlingar under våren. Det är glädjande och många fina resultat har åstadkommit. Det finns plats för ännu fler och i augusti går finalerna.

Veteran-SM går i juli i Sundsvall och det är möjligt att någon vill åka dit. Kjell Augustsson, Tommy och Marianne Sullivan är väl de som trognast åker på de här tävlingarna och det är inte omöjligt att de åker i år igen. Vi får önska dem lycka till! Näe, nu får jag ta en tur i Änggårds-bergen.

Ha en skön sommar, önskar **Kjell**

Solvikingar tränar västerut

Av Kurt Karlsson

Ett gäng solvikingar deltar i den träning, som den i löparsammanhang mycket välkände Svenn Eriksen i Högsbo AIK, leder från Slottsskogsvallen. Det är en tämligen hård träning för duktiga löpare, vilka satsar mycket för att öka sin prestationsförmåga.



Deltagarna kommer från olika klubbar såsom Majorna, Högsbo och Sävedalen. Svenn har tre träningstillfällen – måndagar, onsdagar och fredagar. Under den mörka årstiden är det back- och styrketräning på måndagar och fredagar och intervallträning inomhus på onsdagar. Det är omvittnat av flera av deltagarna att träningen ger ett bra resultat och att den är ett bra komplement till de egna klubbträningarna.

Svenn Eriksen har en gedigen bakgrund som löpare. Han började träna rationellt i tjugusåldern med sikte på att nå elitnivå. Då han inte nådde förväntade mål övergick han till att tävla på motionsnivå. Han tävlade för ÖIS på distanserna 3000 och 5.000 och 10.000m på bana. Han lyckades bäst i terräng. 1959 vann han tillsammans med Erik Östbye och Evert Nyberg lagguld i terräng. Han har genomfört tio Vasalopp varav ett under 6 tim (1983). Han har flera gånger erövrat den medalj de åkare får som kommer

in på en tid som utgör summan av den egna tiden plus hälften av segrartiden.

Svenns räknar som sin bästa idrottsliga prestation de guld han vann som femtioåttåring under Veteran EM i Kristiansand 1992. Han vann då guld på 5- och 10.000 m samt på 3.000 m hinder där han satte svenskt rekord i sin åldersklass på tiden 10.57.

Under 5.000 metersloppet ledde Svenn. På grund av något missförstånd mellan honom och varvräknaren och

andra funktionärer hejades han in i mål som segrare. Väl i mål då han samtalade med några personer som stod där kommer varvräknaren fram till honom och påpekade att han hade ett varv kvar. Svenn övervägde en kort stund innan han tog upp kampen igen för att, som han antog, rädda hem bronset. Mot slutet av varvet förstod han av hejaropen att han trots allt hade guldplacering och han vann också loppet.

Svenn upphörde att löpa 1999 efter en skada i en fot. Han ägnade sig då åt havsfiske. Efter ungefär ett år blev han ombedd av Kjell Augustsson att bli dennes ”personliga” tränare inför veteran EM. Senare kom vår andre Kjell, Selander, med förslaget att Svenn skulle leda en träningsgrupp i Slottsskogen. Han gav gruppen namnet Mäster Svenn Running Team.

Svenn har skaffat sig kunskaper om träningsmetoder och idrottsskador samt om rätt kosthållning. Han vill hjälpa till att ta fram den inneboende förmågan hos var och en eller som han också uttrycker det om sina adepter: de kommer som råmnen till honom och utvecklas under träningen till kristaller.

Fortsättning från sidan 19

hinna hem till Rävекärr (visserligen i bil) och äta och tillbaka igen innan det blev målgång på tider mellan 4.16 och 4.24.

Då återstod frågan om hur vi skulle lösa överlämnandet av nyckeln vid deras avresa. De skulle ta färjan från Stockholm på söndag morgon och ville lämna stugan vid omkring 24-tiden på kvällen. Alltså en liknande situation som kvällen innan. Mer nattvak att se fram emot.

Avreseproblemet löste vi så att de fick mitt hemtelefonnummer med instruktion att ringa då de var klara för att lämna stugan vilket de också gjorde vid 22.30-tiden. Så den befarade ”brandvakten” begränsades betydligt mot vad jag hade räknat med. Egentligen borde jag väl önskat dom välkomna igen men det gjorde jag inte. Jag vet inte hur man säger det på finska.



Resultatbörser

Veteran-SM inomhus Malmö 9-10 februari

M-40 1500 m del 6

1 Johan Norberg 61 Gefle IF	4:21,27
3 Tommy Bäckström 58	4:24,83

M-45 1500 m del 4

1 Tommy Patriksson 57 Kisa SK	4:33,89
2 Kjell Selander 55	4:40,51

M-65 1500 m del 5

1 Åke Holm 36 IFK Lund	5:38,03
3 Kjell Augustsson 36	5:53,16

M-40 3000 m del 4

1 Tommy Bäckström 58	9:21,05
----------------------	---------

M-65 3000 m del 4

1 Gösta Bengtsson 36 LK Myran	12:33,65
3 Kjell Augustsson 36	12:52,67

M-45 800m del 4

1 Tommy Patriksson 57 Kisa SK2:12,85	
3 Kjell Selander 55	2:15,51

M-65 Tresteg del 3

1 Reijo Oksman 36 Torshälla FF	9,54
3 Kjell Augustsson 36	8,40

K-55 Höjdhopp del 1

1 Marianne Sullivan 43	1,18
------------------------	------

K-55 Stavhopp del 1

1 Marianne Sullivan 43	2,15
------------------------	------

Resultattävling Friidrottens hus 2002-02-21

Herrar 800 m

1 Jens Claesson Majornas IK	2:03,3
8 Tommy Bäckström 58	2:16,4
18 Kjell Selander 55	2:43,2

Kiel Marathon Tyskland 2002-02-23

Marathon

1 Reimar Hartikainen IFK Skövde	2.39.11
17 Anders Hansson 63	3.17.09
27 Matts Leandersson 49	3.24.57
35 Frank Brodin 43	3.28.51
91 Bosse Holm 45	3.57.53
54 Jan Krantz 42	4.00.54

Halvmarathon

1 Dirk Henningsen TSV Tinum 66	1.14.29
147 Ernst Knutsen 51	1.49.47

10 Km

1 Ralf Eggert USC Kiel	30.10
59 Christian Johansson 68	38.50

Källe-Marathon 2002-03-09

1/M-sen Ted Ås 72 Triathlon Väst	2.42.29
----------------------------------	---------

Vårtävlingarna 2002-03-16

Herrar 8 km del 86

1 Joakim Nätth Hälle IF	25.46
-------------------------	-------

2 Stefan Lemurell 68	25.51
3 Fernando Dinis Mölndals AIK	26.18
4 Tommy Bäckström 58	26.25
12 David Cooper 61	27.57
16 Anders Hansson 63	29.04
17 Jonas Carlsson 71	29.30
27 Kaj Hedborg 50	31.00
29 Rolf Wallin 50	31.34
30 Rolf Andersson 54	31.39
36 Kjell Selander 55	32.00
37 Klas Östbye 74	32.04
41 Magnus Lund 60	32.33
43 Robert Bergman 64	32.42
50 Jakob Karlsson 77	34.58
53 Reine Lundquist 51	35.12
58 Ingemar Henriksson 50	35.46
59 Olle Malmring 77	35.52
70 Rolf Lindesfelt 40	37.51
77 Tommy Strauss 45	49.42

Damer 8 km del 22

1 Mia Larsson Hälle IF	28.54
12 Juana Estrada 65	36.32
13 Liselotte Königsson 64	36.41
17 Christina Törnqvist 61	39.00
19 Lena Fritzell 50	39.57

16 km 2002-03-23

Herrar del 50

1 Anders Sundholm Mölndals AIK	53.52
8 Anders Hansson 63	1.01.04
9 Anders Larsson 72	1.01.07
11 Lars Bengtsson 63	1.01.49
12 Håkan Palmqvist 64	1.02.04
18 Kaj Hedborg 59	1.05.05
21 Rolf Andersson 54	1.05.46
22 Rolf Wallin 50	1.06.21
27 Klas Östbye 74	1.07.21
29 Jonas Carlsson 71	1.11.58
34 Rolf Lindesfelt 40	1.13.46
39 Ingemar Henriksson 50	1.14.33
40 Mikael Grahn 71	1.15.24
46 Tommy Strauss 45	1.23.48

Damer 16 km, del 10

1 Karin Mellberg	1.13.30
3 Liselotte Königsson 64	1.15.36
4 Juana Estrada 65	1.16.11
5 Lena Linder 49	1.17.42
6 Titti Sjölin 66	1.20.25
7 Christina Törnqvist 61	1.22.36

Sammanlagt resultat 8 km 16 km

Herrar del 20

1 Fernando Dinis Mölndals AIK	1.20.13
-------------------------------	---------

5 Anders Hansson 63	1.30.08
7 Kaj Hedborg 59	1.36.05
8 Rolf Andersson 54	1.37.25
9 Rolf Wallin 50	1.37.55
11 Klas Östbye 74	1.39.25
12 Jonas Carlsson 71	1.41.28
15 Ingemar Henriksson 50	1.50.19
16 Rolf Lindesfelt 40	1.51.37
19 Tommy Strauss 45	2.03.30

Damer,delt 4

1 Karin Mellberg	1.48.10
2 Liselotte Königsson 64	1.52.17
3 Juana Estrada 65	1.52.43
4 Christina Törnqvist 61	2.01.36

Herrar 32 km,delt 13

1 Stefan Kimming SKF FK	2.05.21
3 Federico Hernandez 68	2.10.15
9 Mats Perélius 63	2.36.59
10 Bertil Fritzell 49	2.39.26
11 Frank Brodin 43	2.45.43
12 Sven-Eric Fredricsson 38	2.46.02

Damer del 1

1 Jenny Notfjäll Sävedalens AIK	2.35.20
---------------------------------	---------

Ungdomar 3 km 2002-03-16

P 12,delt 4

1 Anton Carlansson 91 Kongahälla AIK	11.42
2 Johan Lund 91	13.24

F 14,delt 2

1 Louise Junkers 89 Sävedalens AIK	13.01
2 Julia Selander 88	13.53

Aalborg Brutal Marathon Danmark 2002-04-29

Herr del 131

1 Mark Linder Pedersen Danmark	2.54.42
51 Frank Brodin 43	3.46.00

Resultattävling Slottsskogsvallen 2002-04-06

Herrar 5000 m

1 Stefan Lemurell 68	16.04.6 PB
2 Tommy Bäckström 58	16.07.3 PB
3 Anders Hansson 63	17.50.0 PB
5 Kenneth Örtendahl 59	19.25.5

PB= Personligt rekord Grattis!

Testtävling "Wettergren memorial" 2002-04-09

Damer 3,7 km,delt

1 Mia Larsson Hälle IF	12.47
4 Emma Rooth 75	14.24
8 Filippa Odelstierna 70	15.07
9 Malin Gränfors 76	15.20
10 Malin Lemurell 70	15.35
11 Juana Estrada 65	16.11
12 Christina Törnqvist 61	17.25

Herrar 3,7 km del 1

1 Tobias Lundvall Sävedalens AIK	10.57
5 Stefan Lemurell 68	11.50
11 Reinhard Kuhs 60	12.33

13 Lars Hilmersson 65	12.40
Lars Bengtsson 63	13.02
16 Federico Hernandez 68	13.19
18 Anders Hansson 63	13.23
Jörgen Björklund 63	13.27
20 Tomas Lindh 65	13.29
22 Mikael Broms 67	13.52
23 Mattias Lundblad 74	13.59
Tommy Andersson 68	14.16
26 Magnus Lund 60	14.17
Stig Henningsson 65	14.18
Tommy Lindgren 49	14.19
Jakob Sellberg 68	14.23
31 Frank Brodin 43	14.43
32 Rolf Wallin 50	14.45
33 Magnus Andersson 57	14.49
35 Reine Lundquist 51	15.06
37 Lennart Jansson 56	15.18
38 Mikael Gustavsson 57	15.25
40 Peter Lundin 77	15.34
44 Gunnar Olsson 46	16.24
45 Bertil Fritzell 49	16.28
46 Mikael Wågström 45	17.12
Sten Sandberg 39	17.26
49 Bengt-Inge Larsson 66	17.50
50 Tommy Strauss 45	17.52
51 Mikael Königsson 62	18.09

Heleneholms Marathon 2002-04-13

1/M50Erik Gerdin 51 IK Hakarpspojkarne 2.36.41

M-55,delt 8

1 Olle Rundberg 47 IK Granit	3.06.03
2 Frank Brodin 43	3.20.55

Kvibergsloppet 2002-04-13

Herrar 10 km elit del 34

1 Erik Framme Hälle IF	31.48
2 Stefan Lemurell 68	32.17
8 Tommy Bäckström 58	33.19
16 Anders Larsson 72	35.05
18 David Cooper 61	35.29
19 Anders Hansson 63	36.18
23 Lennart Hansson 53	37.20
25 Lars Lundsjö 62	37.38
28 Håkan Palmqvist 64	38.06
30 Kjell Selander 55	40.24
31 Rolf Andersson 54	40.57
32 Peter Lundin 77	43.01
33 Mikael Gustavsson 57	44.02
34 Ingemar Henriksson 50	45.46

Damer 10 km elit del 13

1 Karin Schön 62 IF Kville	36.22
4 Emma Rooth 75	40.42
5 Malin Lemurell 70	42.36
10 Malin Gränfors 76	44.42
11 Lena Linder 49	45.49
12 Juana Estrada 65	46.05
13 Anneli Lund 58	49.39

Herrar 10 km motion del 97

1 Christer Gustavsson	37.15
10 Göte Berglund 50	40.01

12 Klas Östbye 74	40.12
13 Jakob Karlsson 77	40.16
28 Lennart Jansson 56	44.04
33 Mikael Grahn 71	44.44
90 Erik Östbye 21	56.12
91 Paul Vannekoski 69	1.00.30
92 Alf Karlsson 24	1.00.33

Herrar 5 km delt 54

1 Johan Wettergren 75	15.31
19 Jesper Grönlund 76	18.27
27 Magnus Lund 60	19.32

Flickor 12 år 1,5 km delt 23

1 Hanna Reimertz 90 Kongahälla AIK	5.32
12 Linn Holmström 91	7.19

Boston Marathon USA 2002-04-15

Herrar delt i mål 9234

1 Rodgers Rop Kenya	2.09.02
863 Federico Hernandez 68	2.46.00

Terräng DM Fontin Kungälv 2002-04-17

Herrar 4 km delt 36

1 Tobias Lundwall Sävedalens AIK	12.11
14 Anders Larsson 72	13.28
19 Lars Bengtsson 63	14.23
20 Anders Hansson 63	14.30
26 Kjell Selander 55	15.29
28 Kent Wågdaahl 47	15.54
29 Magnus Lund 60	16.04
30 Claes Trané 49	16.05
33 Frank Brodin 43	16.45
34 Kjell Augustsson 36	18.13
36 Tommy Strauss 45	20.34

Damer 4 km delt 3

1 Lotta Olofsson 70 Majornas IK	16.31
2 Juana Estrada 65	18.01

Angeredsloppet 2002-04-20

Markerad med * sprang rätt bana resten sprang fel C:a 300 m för kort

Män 10km elit

1 Thomas Johansson Sävedalens AIK	32.51 *
-----------------------------------	---------

M-35,delt 9

1 Ahti Shemeikka SOK Knallen	34.44
2 Lars Bengtsson 63	34.49
3 Anders Hansson 63	35.06

M-45,delt 9

1 Lennart R.P Hansson 53	35.27
--------------------------	-------

M-50,delt14

1 Torgny Karlsson 49	38.18
9 Bertil Fritzell 49	43.09

K-50,delt 1

1 Lena Linder 49	44.43
------------------	-------

M-55,delt 11

1 Jan-Åke Lundberg	35.39
3 Peter Hansen 47	38.06
5 Frank Brodin 43	39.14
11 Tommy Strauss 45	49.35

Pojkar 12 2 km delt 17

1 Erik Wensberg Sävedalens AIK	7.45
2 Johan Lund 91	7.59

Klubbmästerskap 5 km terräng Skatås 2002-04-23

Män-sen

1 Stefan Lemurell 68	16.14
2 Anders Larsson 72	16.53
3 Jonas Carlsson 71	18.17
4 Mattias Lundblad 74	18.37
5 Jakob Karlsson 77	19.05
6 Klas Östbye 74	19.11

M 35-44

1 Tommy Bäckström 58	16.44
2 Anders Hansson 72	17.41
3 Lars Hilmersson 65	17.50
4 Lars Bengtsson 63	17.55
5 Lars Lundsjö 62	18.37
6-Håkan Palmqvist 64	19.09
7 Kenneth Örtendahl 59	19.15
8 Stig Henningsson 65	19.26
9 Robert Bergman 64	20.17
10 Bengt Gustavsson 65	22.27
11 Mikael Königsson 62	23.10
12 Mikael Nilsson 60	23.35
13 Hans Jochens 64	23.40
14 Bengt-Inge Larsson 66	24.42

M 45-54

1 Lennart Hansson 53	18.36
2 Kjell Selander 55	19.04
3 Tommy Lindgren 49	19.50
4 Rolf Wallin 50	20.13
5 Rolf Andersson 54	20.26
6 Matts Leandersson 49	20.30
7 Reine Lundquist 51	20.44
8 Torsten Olsson 51	21.56

M 55-64

1 Kent Wågdaahl 47	19.43
2 Frank Brodin 43	20.19
3 Mikael Wågström 45	21.29
4 Kjell Augustsson 36	22.08
5 Gunnar Olsson 46	22.30
6 Tommy Strauss 45	25.10
7 Hans Öberg 45	26.17

Kjell Augustsson nerflyttad från M-65 till M55 p.g.a ensam i klassen.

K-sen

1 Emma Rooth 75	20.01
2 Filippa Odelstierna 70	21.03
3 Malin Gränfors 76	21.30

K-35

1 Juana Estrada 65	22.47
2 Lena Linder 49	22.51
3 Christina Törnqvist 61	24.33
7 Liselotte Königsson 64	25.08
8 Titti Sjölin 66	25.31

Lena Linder nerflyttad från K-45 till K-35

p.g.a ensam i klassen

Ungdomar 5 km

1 Julia Selander 88	23.01
2 Sofia Lund 88	24.29

Terräng SM-VSM Filipstad 2002-04-27

M-40 8000 m delt 23

1 Lars Axelsson 58 Brittatorp TK	26.49
7 Tommy Bäckström	28.26

M-55 delt 10

1 Anders Kasselstrand 47 Kisa SK	30.17
9 Kent Wåg Dahl 47	33.49

M-65 4000m delt 7

1 Erkki Huhtaniemi 37 SOK Knallen	17.27
2 Kjell Augustsson 36	17.55

Lerumsloppet 2002-04-27**Män 10 km, delt 194**

1 Jonas Tell 68 IK Ymer	33.35
2 Stefan Lemurell 68	34.02
3 Anders Larsson 72	35.51
5 Anders Hansson 63	36.39
10 Lennart R.P Hansson 53	38.14
20 Klas Östbye 74	40.24
23 Kjell Selander 55	40.52
26 Rolf Andersson 54	41.12
28 Stig Henningsson 65	41.39
29 Rolf Wallin 50	41.41
63 Tommy Jacobsson 49	46.15
67 Reine Lundquist 51	46.39
72 Ingemar Henriksson 50	46.56
84 Gunnar Olsson 46	47.28
94 Hans Jochens 64	48.39
118 Mikael Nilsson 60	49.34
157 Tommy Strauss 45	54.22

Damer 10 km delt 41

1 Magdalena Hedlund 81 Alingsås IF	40.57
12 Lena Linder 49	47.59
32 Helén Nordlander 62	59.43

Män 5,3 km delt 55

1 Magnus Warberg 73	17.48
2 Reinhard Kuhs 60	18.08

Flickor 3 km delt 68

1 Hanna Reimertz 90 Kongahälla AIK	12.28
21 Linn Holmström 91	17.34

Kungsbackaloppet 2002-05-04**Män Halvmarathon delt 47**

1 Runar Höiom Alingsås IF	1.10.54
4 Tommy Bäckström 58	1.13.12
9 Kenneth Örtendahl 59	1.23.07
15 Peter Hansen 49	1.26.47
18 Rolf Andersson 54	1.33.05
19 Lars Ekström 45	1.33.05

Damer Halvmarathon delt 9

1 Karin Svensson	1.30.03
8 Ann Ericson 59	1.53.25

Öresjö Marathon 2002-05-04**Män**

1 Roger Helmersson IFK Skövde	2.58.11
4 Frank Brodin 43	3.21.24
12 Mikael Eriksson 71	4.01.17

Lidköpings Stadslopp 2002-05-05**Mäm 10 km**

1 Erik Framme Hälle IF	31.12
------------------------	-------

M-45,delt 13

1 Tommy Bäckström 58	32.59
----------------------	-------

M-45,delt 14

1 Tommt Edman IFK Skövde	35.31
6 Kjell Selander 55	38.32

Flickor 14 5 km,2

1 Julia Selander 88 Sävedalens AIK	22.5
------------------------------------	------

Pojkar 8 2,2 km,delt 5

1 Arvid Andersson Lidköpings IS	10.59
2 Erik Selander 94 Sävedalens AIK	11.17

Arvika Marathon 2002-05-11**1 Björn Gerde BUL Norge****M-55,delt 7**

1 Frank Brodin 43	3.20.38
-------------------	---------

Resultattävlingar IF Kville S-Vallen 2002-05-12**Män 10000 m**

1 Stefan Lemurell 68	33.17,6
5 Anders Hansson 63	35.50,1
10 Torgny Karlsson 49	39.50,0

Män 5000 m

1 Daniel Rudolf Mölndals AIK	15.53,1
15 Bengt-Inge Larsson 66	23.48,2

Älvängenloppet 2002-05-18**M-sen 10 km**

1 Joakim Johansson Hälle IF	30.54
5 Anders Larsson 72	35.23
10 Federico Hernandez 68	39.23

M-35

1 Lars Hilmersson 65	36.11
----------------------	-------

M-45

1 Lennart R.P Hansson 53	36.36
2 Kjell Selander 55	39.12

M-70

1 Lennart Kristiansson 32	49.19
---------------------------	-------

Flickor 14 2,5 km

1 Sofia Lilja IF Kville	10.15
3 Sofia Lund 88 Sävedalens AIK	12.07

Pojkar 12 2,5 km

1 Richard Gunnarsson Gerskens BK	10.33
5 Johan Lund 91	11.29

Broloppet Köpenhamn Malmö 2002-05-19

1 Daniel Kipruket Kenya	1.04.50
320 Torsten Olsson 51	1.33.37
1157 Ingemar Henriksson 50	1.42.40
2758 Bengt Gustavsson 65	1.53.15

Navåsterrängen 2002-05-20**K-sen 8,3 km,delt 2**

1 Malin Lemurell 70	39.55
---------------------	-------

K-35

1 Liselotte Königsson 64	43.29
--------------------------	-------

K-50

1 Lena Linder 49	40.29
------------------	-------

M-sen 13,6 km,delt 5

1 Stefan Lemurell 68	50.13
5 Federico Hernandez 68	58.12

M-35,delt 9

1 Hans Andersson Vårgårda IK	48.51
5 Lars Hilmersson 65	52.13
7 Mikael Broms 67	54.26

8 Anders Hansson 63	54.42	179 David Cooper 61	1.21.50
M-40,delt 6		195 Reinhard Kuhs 60	1.22.12
1 Tommy Bäckström 58	50.21	203 Lars Hilmersson	1.22.30
4 Magnus Lund 60	58.49	282 Thomas Jonsson 67	1.23.53
M-45,delt 9		313 Federico Hernandez 68	1.24.33
1 Tommy Edman IFK Skövde	52.21	330 Kenneth Örtendahl 59	1.24.55
2 Lennart R.P Hansson 53	55.32	348 Dan Bengtsson 84	1.25.11
5 Kjell Selander 55	58.09	351 Ola Sjöholm 70	1.25.13
7 Rolf Andersson 54	61.53	428 Tomas Lindh 65	1.26.33
M-55,delt 7		476 Håkan Palmqvist 64	1.27.09
1 Alf Henningsson IK Dran	56.27	496 Peter Hansen 47	1.27.21
5 Frank Brodin 43	61.36	505 Rolf Andersson 54	1.27.27
Flickor 14 2,5 km,delt 19		613 Kent Wågdaahl 47	1.28.35
1 Julia Selander 88 Sävedalens AIK	11.31	655 Magnus Lund 60	1.28.58
2 Sofia Lund 88	12.11	738 Zbigneiw Grobelniak 58	1.29.39
		755 Thomas Meyer 67	1.29.46
Herkulles terrängdåd 2002-05-21		794 Kjell Selander 50	1.30.06
Män 10 km,delt		795 Frank Brodin 43	1.30.08
1 Tommy Bäckström 58	37.44	803 Jakob Karlsson 77	1.30.12
2 Anders Larsson 72	38.39	806 Kaj Hedborg 59	1.30.13
3 Lars Hilmersson 65	39.05	886 Göte Berglund 50	1.30.59
4 Lennart R.P Hansson 53	41.21	968 Torgny Karlsson 49	1.31.26
5 Rolf Andersson 54	44.39	992 Mats Pettersson	1.31.36
6 Jacob Sellberg 68	44.52	1009 Rolf Wallin 50	1.31.42
9 Rolf Wallin 50	45.12	1015 Lennart R.P Hansson 53	1.31.43
10 Frank Brodin 43	47.14	10089 Henrik Junkell	1.32.17
11 Torsten Olsson 51	47.41	1205 Christian Johansson 68	1.32.59
13 Gunnar Olsson 46	50.35	1212 Torsten Olsson 51	1.33.01
Damer 10 km,delt 4		1252 Stig Henningsson 65	1.33.14
3 Malin Lemurell 70	50.04	1345 Glenn Gustavsson 65	1.33.49
4 Liselotte Königsson 64	51.09	1368 Mikael Malmehed 68	1.33.53
Män 5 km,delt 20		1467 Sten-Åke Jansson 48	1.34.29
1 Stefan Lemurell 68	17.37	1505 Matts Leandersson 49	1.34.40
4 Federico Hernandez 68	20.38	1514 Patrick Reims 61	1.34.43
5 Jacob Karlsson 77	20.56	1525 Magnus Andersson 57	1.34.45
14 Bengt-Inge Larsson 66	27.25	1564 Jakob Sellberg 68	1.34.56
15 Tommy Strauss 45	27.27	1600 Håkan Johansson 56	1.35.04
Damer 5 km,delt 11		2055 P-A Bäcklund 54	1.37.07
3 Lena Linder 49	24.08	2239 Tommy Jacobsson 49	1.37.51
6 Marie Öresjö 76	24.58	2281 Jonas Carlsson 71	1.37.59
		2665 Leif Wiberg 58	1.39.16
Korpens poängtävlingar 2002-06-21		2741 Robert Bergman 64	1.39.29
K-50 4000m		2963 Sten Thunberg 60	1.40.11
1 Marianne Sullivan	81,6	2986 Thomas Krantz 48	1.40.15
M-40		3177 Kjell Augustsson 36	1.40.49
Lars Pensjö	64,8	3346 Reine Lundqvist 51	1.41.18
M-45		3368 Johan Glans 74	1.41.21
Kjell Selander	60,7	3603 Mats Perélius 63	1.42.05
M-45 800 m		4045 Jan-Ove Tallberg 63	1.43.16
Kjell Selander	2.18,01	4129 Gunnar Olsson 46	1.43.30
K-50 höjd		4178 Lennart Jansson 56	1.43.36
Marianne Sullivan	1,10	4572 Klas Östbye 74	1.44.30
		4902 Lars. O Pettersson 48	1.45.17
Göteborgsvarvet halvmarathon 2002-05-25		5006 Ingemar Henriksson 50	1.45.32
Herrar		5132 Bertil Fritzell 49	1.45.52
1 Mustafa Mohammed 69 Hälle IF	1.03.35	5538 Göran Johansson 41	1.46.49
41 Stefan Lemurell 68	1.14.30	6101 Lennart Kristiansson 32	1.48.03
78 Tommy Bäckström 58	1.17.28	6148 Hans Jochens 64	1.48.10
94 Mikael Broms 67	1.18.22	6897 Jan Krantz 42	1.49.47
95 Anders Hansson 63	1.18.24	7520 Tommy Strauss 45	1.51.10
100 Patrik Nyström 70	1.18.34	8176 Bosse Holm 45	1.52.35
104 Anders Larsson 71	1.18.41	8309 Hans Öberg 45	1.52.54
126 Lars Bengtsson 63	1.20.04	8652 Rolf Lindesfelt 40	1.53.38

9092 Mikael Nilsson 60	1.54.36
10007 Bengt-Inge Larsson 66	1.56.37
10366 Mikael Königsson 62	1.57.24
11802 Per Holmqvist	2.00.30
11986 Anders Trygg 57	2.01.00
12719 Lars Nilsson 52	2.03.09
13484 Erik Östbye 21	2.05.22
14520 Lennart Bengtsson 42	2.09.11
14936 Alf Karlsson 24	2.10.57
15428 Rolf Svensson 4 3	2.13.20
16899 Fredrik Sönne 56	2.24.38
17409 Paul Vannekoski 69	2.33.43
17472 Lennart Aronsson 32	2.35.21

Damer

1 Lena Gavelin 74 Jamtrennarna	1.13.03
26 Emma Rooth 75	1.27.29
76 Filippa Odelstierna 70	1.35.38
144 Malin Gränfors 7 6	1.39.59
147 Malin Lemurell 70	1.40.11
187 Anna Hedberg	1.41.33
208 Anna-Karin Gärdebäck 60	1.42.11
560 Anna-Karin Karlsson	1.49.42
700 Liselotte Königsson 64	1.51.31
857 Gunilla Gedin Holmberg 60	1.53.36
910 Christina Törnquist 61	1.54.11
996 Juana Estrada 65	1.55.08
1054 Marie Berg 84	1.55.39
1152 Gertrud Bjerkander 58	1.56.54
1246 Ulla Stigring 59	1.57.32
1265 Ann Ericson 59	1.57.46
1313 Rebecca Rellmark 66	1.58.11
1617 Lisbet Bengtsson 46	2.01.14
1803 Lena Fritzell 50	2.02.57
3404 Helén Nordlander 62	2.20.09

Lilla Göteborgsvarvet 2002-05-26

Flickor 15 4100 m

28 Julia Selander 88 Sävedalens AIK	18.47
55 Sofia Lund 88 Sävedalens AIK	19.57
104 Klara Andersson 88	22.12

F 11 2400 m

78 Linn Holmström 91	11.53
129 Johanna Reims 91	12.35

P11 2400 m

31 Johan Lund 91	9.47
------------------	------

P 8 1000 m

212 Erik Selander 94 Sävedalens AIK	5.42
267 Thomas Reims 95	5.59

Marathon-Stafetten Trollhättan 2002-05-29

Ensamlöpare, delt 6

1 Frank Brodin 43	3.29.30
-------------------	---------

Kortvasan 30 km 2002-02-23

Damer

Emma Rooth	2.15.52
------------	---------

Vasaloppet öppet spår 90 km 2002-02-24

Zbigneiw Grobelniak	7.31.10
Bengt-Inge Larsson	9.56.25

Vasaloppet 90 km 2002-03-03

Daniel Lewandowski	7.00.47
Zbigneiw Grobelniak	7.51.57
Bert Carlsson	10.30.40

Damer

Emma Rooth	7.10.27
------------	---------

Solvikingarnas sponsorer



TAGENE BYGG- & INDUSTRISTÄLLNING AB
031-50 03 60

