

# Solvikingen

Nr 2, 2004, årg. 42



Foto: Knut Skramstad

**GVT**  
Träna inför GöteborgsVarvet!  
Häng med på våra  
**TRÄNINGSKVÄLLAR  
I SKATÅS**  
Varje tisdag med start 23 mars  
kl 18-19.30. Välkomna!  
23, 30 mars  
6, 13, 20, 27 april  
4 maj  
21 KM  
GÖTEBORGS  
VARVET



Solvikingarna - klubben med bredd. Marianne Sullivan vann guld i stav i Drammen 19 - 21 mars med resultatet 2,25. Lennart Hansson leder i samarbete med GöteborgsVarvet träningen för blivande Varvetlöpare. Läs mer på sidan 15.



**Redaktionen** önskar alla medlemmar och andra läsare en trevlig sommar.

## I detta nummer bland annat:

Referat från årsmötet	5
UEFA-cupen	6
Lev ung, livet ut	8
Dom i Vätternmålet	10
Jag - en Solviking	11
Träningslägret	12
Hemsidan fyller år	14
Göteborgsvarvet	16
Resultatbörsen	22
Årets Solviking	19

# Ordförandens rader:

Så har då ett år gått av mandatperioden och det finns skäl att se både bakåt och framåt. Enligt mitt sätt att se har klubben fortsatt att utvecklas, vilket påtalats i andra sammanhang men, tycker jag, förtjänar att nämnas ofta t ex

- nya medlemmar fortsätter att strömma till
- få lämnar klubben
- bland nya medlemmar finns flera mycket duktiga löpare
- de sportsliga framgångarna fortsätter och nu kommer tjejerna igen
- antalet Solvikingar i viktiga tävlingar fortsätter att öka

I årsberättelsen på annan plats i tidningen kan ni som inte deltog i årsmötet se vad vi från styrelsens sida lyft fram som händelser värda att uppmärksamma.

En ny anledning att tro att klubben mår bra är att alla styrelse- ledamöterna föreslogs till, och accepterade, omval och att årsmötet blev välbesökt, odramatiskt och smidigt överstökad. Det kom 53 medlemmar vilket var fler än i fjol och med ett Göteborgskt epitet, knökfullt!

En sak som gör oss unika, i alla fall tror jag det till jag blir över- bevisad, är att många i styrelsen är aktiva i verksamheten. Någon i styrelsen ibland flera, är med på varje träning och det betyder att den som vill framföra något har alla chanser.

Hur ska vi då bära oss åt för att fortsätta den goda trenden? Stora framgångar blir svåra att överträffa men mycket talar för att vi kommer att klara det. I verksamhetsplanen och styrelsens förslag till mål- sättning har vi formulerat några av tankarna kring det verksamhetsår som pågår och det viktigaste är att engagera fler i klubbens tunga verksamheter, tävlingskommittéerna och arbetsgrupperna.

Ur styrelsesynpunkt skulle det vara idealiskt att

- ge uppdrag till befintliga arbetsgrupper
- ta emot begäran om resurser som kan budgeteras
- ta in rapporter

Om vi kan få det att fungera kommer nästa årsberättelse att innehålla arbetsgruppernas och tävlingskommittéernas egna sammandrag och nästa budget att bestå av arbetsgruppernas och tävlingskommittéerna begäran om resurser för de aktiviteter man vill genomföra.

Om detta ska fungera behöver vi personer som tar initiativ och erbjuder sina tjänster och inte minst utför vad de åtagit sig i den tid som överenskommit. En av de uppgifter som jag känt tyngst som ordförande är att planera i förväg men också bevakning av att överenskomna saker blir gjorda. Om det är något viktigt och som inte fungerar eller inte blivit utfört i överenskommen tid, kan man ju som ordförande inte stillatigande åse detta utan måste agera, i alla fall är det min syn på saken. Sedan har vi ju samma dilemma som alla ideella föreningar att vi inte kan kräva underverk av medlemmarna, utan får vädja till deras goda vilja och att de tar av sin fritid till klubbarbetet vilket många gör.



## Solvikingen

**Ansvarig utgivare:** Gunnar Olsson

**Redaktör:** Kurt Karlsson

Blåmusslegatan 6, 426 79 Västra Frölunda  
Telefon: 031-29 43 38

E:post: [kurten@telia.com](mailto:kurten@telia.com) [www.kurt.se](http://www.kurt.se)

**Tryck:** Elanders Digitaltryck, Göteborg 2004

## Solvikingarna

Skatås motionscentral  
416 55 Göteborg  
[kansli@solvikingarna.com](mailto:kansli@solvikingarna.com)  
[www.solvikingarna.com](http://www.solvikingarna.com)  
postgiro: 52 47 86-1

Kansli  
Solvikingarna, Skatås, stuga 17  
Tel: 031-21 15 89, vardagar 9-16  
Fax: 031-84 63 33

Ordförande: Gunnar Olsson  
Rävekärrsgatan 267  
413 33 Mölndal. Tel: 031-87 79 24  
[gunnar.olsson@minmail.net](mailto:gunnar.olsson@minmail.net)  
[gunnar.olsson@papyrus.com](mailto:gunnar.olsson@papyrus.com)

Vice ordförande: Magnus Andersson  
Övre Hallegatan 38  
417 13 Göteborg. Tel: 031-22 31 10  
[ulla.carlshamre@telia.com](mailto:ulla.carlshamre@telia.com)

Sekreterare: Michael Wågström  
Kastellgatan 19  
413 07 Göteborg Tel: 031-7111598.  
Fax: 031-7110869  
[wagstrom@telia.com](mailto:wagstrom@telia.com)

Kassör: Anders Larsson  
Carl Skottsbergs g. 38 B  
413 19 Göteborg Tel: 031-3359774  
[anders.larsson@perstorp.com](mailto:anders.larsson@perstorp.com)

Ledamöter:  
Federico Hernandez  
Aprilgatan 58  
415 15 Göteborg. Tel: 031-482846  
[federico@yonjuuni.com](mailto:federico@yonjuuni.com)

Bertil Fritzell  
Olsgårdsvägen 41  
429 34 Kullavik Tel: 031-933155  
[fortex@swipnet.se](mailto:fortex@swipnet.se)

Ann-Marie Persson  
Mogatan 8  
426 76 V. Frölunda Tel: 031-290173  
[ann-marie@persson.vg](mailto:ann-marie@persson.vg)

Tränare:  
Lennart Hansson  
Tel: 031-94 88 93  
[lennart.hansson@elanders.se](mailto:lennart.hansson@elanders.se)

Resultatarkivarie: Kent Johansson  
Vandring och gång:  
Kjell Augustsson, Tel: 031-55 48 36  
Ernst Knutsen Tel: 031-57 49 04  
Jan Krantz. Tel: 031-49 38 71  
[jan.krantz@swipnet.se](mailto:jan.krantz@swipnet.se)



Hjärtliga  
gratulationer på  
födelse-dagen!

75 år	31 juli	Georg Urbanietz
70 år	9 sept.	Bengt Andersson
60 år	13 juli	Per-Erik Melander
55 år	18 juli	Tommy Jacobsson
<b>50 år</b>	<b>11 sept.</b> <b>13 sept.</b> <b>21 sept.</b>	<b>Peter Tubbin</b> <b>Rolf Andersson</b> <b>Staffan Malmberg</b>
40 år	31 juli 18 aug.	Robert Bergman Håkan Palmqvist
35 år	23 sept.	Anna Lindholm
30 år	18 juli	Klas Östbye



Gunnar  
grunnar:

Dagen efter min  
störtdykning på  
GöteborgsVarvet  
kände jag mig som  
en gammal gubbe på  
mellan 55 och 60



Patric Alm, Peter Bengtsson, Odette Börjesson, Marcus Ehrnell, Markus Frank, Ingela Johannesson, Per-Anders Eliasson, Hans Kilander, Anna Lindholm, Malin Lindskog, Henrik Lindström, Cecilia Lindström, Ulrika Linge, Stefan Litzén, Sofia Löytynoja, Ida Månsson, Maria Olofsson, Thomas Rennemo, Göran Sander, Kristian Spångberg och Johan Staaf.

## Övrig medlemsinformation

### Ny, snabb medlem

Marcus Ehrnell är en av våra många nya. I samband med antagningen satte han något slags nytt rekord.  
- han lämnade sin ansökan om medlemskap tisdagen 9/3, en styrelsemötesdag  
- ansökan antogs på mötet, alltså samma kväll  
- han fick besked på mail 11/3 att ansökan beviljats  
- och betalade medlemsavgift 15/3  
Mycket snabbare kan det inte gå, välkommen Magnus!

### Utträden

P-O Holmberg

### Medlemsantal

Vid presstopp 329 (304) inklusive familjemedlemmar. Nio har begärt utträde och ett 10-tal beräknas falla bort eftersom de inte förnyar medlemskapet.

### Medlemsavgift 2004

De som inte betalat vid utskicket av denna tidning får en bekräftelse på utträde och ett inbetalningskort som möjlighet att ändra sig.

### ”Kläderna gör mannen”

För den som vill veta vad det betyder att uppträda i vår tävlingsdräkt förmedlar jag följande sedelärande historia. Torbjörn Sahl f d Lidköpings IS blev medlem i vintras och skulle tävla i GöteborgsVarvet men hade ingen tävlingsdräkt. På torsdag kväll fick jag ett mail av honom med förfrågan om jag kunde ordna detta. Naturligtvis, svarade jag. Du kan hämta den i vår monter i Friidrottens hus på fredag-lördag. Så under en paus i varvsarbetet åkte jag upp till stugan och hämtade en dräkt. På lördag vid 13.30-tiden hämtade Torbjörn sin dräkt och gissade sin tid 1.23.23. Detta mail fick jag efter tävlingen som svar på om han var nöjd med sitt ”Varv”

Hej,

Jo, jag får nog säga att jag är nöjd med mitt varv. Solvikingarna-dräkten har nog en del i det, då jag fick fler hejarop utmed banan än någonsin tidigare pga dräkten som åskådare kände igen.

**Torbjörn**

Tiden blev 1.21.46.





## 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.  
Ledare: Lennart Hansson. Tel: 031-94 88 93.

### Tisdag 17.30 Kort distans

(kom-i-formgrupp)  
Lätt pass, ca 10 km i jämnt tempo.  
Ledare: Frank Brodin Tel: 031-795 21 43

### Torsdag 18.00 Medeldistans.

Löpning 13-15 km i två grupper i cirka 5 minuters tempo.  
Uppsamling av fältet genom olika vägval.  
Ledare: Rolf Wallin Tel: 031-21 53 19  
Ersättare: Magnus Andersson tel: 031-22 31 10

### 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: Lennart Hansson  
Ersättare: Magnus Andersson

## Juana möter Jonas

Jonas Thorin är född i Göteborg 1970. Han bor i Hisings-Kärra med sin fru Anette och sina två flickor 10 och 14 år gamla. Han arbetar på EHC teknik AB med avgasrening. Hur kom det sig då att han hamnade hos Solvikingarna? Tidigare tränade Jonas olika kamposporter i vilka han blev ganska duktig. När storken kom lades träningen på hyllan, vilket gjorde att han gick upp i vikt. En dag när han klev upp på vågen och den visade inte mindre än 128 kg förstod han att något måste göras. Han började äta rätt och jogga lite lätt, läste en bok av Fredrik Paulun, som skriver om mat och hälsa. Kusin vitamin (Karin), som springer en del själv, tipsade om att i Solvikingarna är alla välkomna. Bära eller brista tänkte han. Nu har han varit Solviking i två år. Vikten då, hur har det gått ?? Idag står vågen på 93 kg men målet är 85 kg vilket jag tror att han klarar. Tänk bara tillbaka två år när han kom till klubben och han alltid låg längst bak och kämpade. Nu är det han som får vända upp. Man får heller inte glömma att han för två år sedan tog MC kort, så man förstär att han har många järn i elden. Vad har han för mål undrar man? Först och främst att hålla sig hel. Naturligtvis vikten är "viktig". Göteborgsvarvet sprang han



förra året på 1.46, i år siktade han på under 1.40. Han skall även springa Stockholm Marathon. Sanna mina ord den mannen kommer att gå (springa) långt. I en snar framtid får vi alla se enbart ryggen av honom.

## Lejonet och Pantern



Lennart Hansson eller, som han uppträder här på bilden "Rosa Pantern" får i varje tävling, som han deltar i med någon utstyrsel, bekräftelse på att tävlingsarrangörer, publik och media gillar hans uppträdande. Jag tror att han fick nästan lika mycket ovationer som segraren fick. Så snart han kom in på målsträckan uppmärksammade speakern honom och följde honom med stegrad intensitet fram till målet där han fick publiken till att ge Lennart kraftiga applåder. Hans tid på 1.23.01 motiverade ju inte ett sådant mottagande.

Lennart har en seriös mening med sin lekfullhet eller clowneri och den är att även löpartävlingar skall kunna vara roliga och ge upphov till glam och skratt. Pantersymbolen är uppenbarligen sanktionerad av styrelsen som en del av klubbdräkten eftersom Lennart tävlar med den i klubbens namn.

**Red**

# Årsmötesdags!

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

Tisdagen den 6 april var det åter dags för årsmöte i Solvikingarna. Efter sedvanligt tuffa träningspass i Skatås-terrängen (där Lotta fått vissa av oss att inse hur lång skidbacken vid Brudare-mossen egentligen är...) fylldes klubbstugan till bredden av medlemmar som ville delta i mötet.

Efter ett års frånvaro var vår "ständige" ordförande Anders Prytz tillbaka med klubban i hand. Han är friidrottare från IF Kville, och utöver en karriär som sprinter har han bland annat varit ledamot i styrelsen för Svenska Friidrottsförbundet (SFIF). Idag består hans idrottsliga engagemang främst av arbete i GFIF:s styrelse och som starter på tävlingar.

## Året som gått, året som kommer

Anders skötte förhandlingarna med den äran, och den formella delen av årsmötet var över på ungefär en halvtimme. Under den tiden hanns mycket med, bland annat gick fjolårets verksamhet igenom. Några av höjdpunkterna finns sammanfattade på nästa sida, och i sammanhanget ska nämnas att verksamheten även uppvisar en sund ekonomi – nog så viktigt i en tid när nyheter om idrottsklubbers ekonomi till alltför stor del handlar om kris och ekonomisk doping.

Under sitt första år som ordförande har Gunnar Olsson jobbat ihop med en nykomponerad styrelse, men vid årsmötet blev det istället omval av alla ordinarie ledamöter. Bland ersättarna lämnade Lena Fritzell och jag styrelsen, medan Beatrice Edvardsson och Tommy Bäckström gjorde entré. Vid årsmötet uppmärksammades alla som under året gjort insatser för klubben i olika arbetsgrupper och kommittéer.

Några av fjolårets mest framstående insatser belönades särskilt. Dels hölls prisutdelning i 2003 års klubbmästerskap, dels delades troféer ut till årets solvikingar och GP-vinnarna. Bäst i Grand Prix var Lennart Hansson (0,6 poäng före Stefan Lemurell) och Lena Linder, medan statyetterna för årets solviking tilldelades Juana Estrada och Federico Hernandez.

Grand Prix anordnas under 2004 för fjärde gången, och har blivit ett mycket uppskattat inslag i klubbens verksamhet. Regler och aktuell ställning finns

tillgängliga på klubbens hemsida. Andra höjdpunkter under året är fortsatt satsning på klubbens egna tävlingar, premiär för ännu ett inofficiellt KM (denna gång i backlöpning), 25-årsjubileet för Göteborgsvarvet (som redan gått av stapeln när ni läser detta) och i början av september kommer många solvikingar att medverka vid arrangemanget av Finn-kampen på Ullevi.

## Målsättning och engagemang

För den som vill påverka klubbens verksamhet finns givetvis möjligheten att när som helst prata med någon i styrelsen. Sedan finns årsmötet som är föreningens högsta beslutande organ, men även planeringsdagen i januari varje år – dit alla solvikingar inbjuds till diskussioner om klubbens verksamhet och framtid.

Vid planeringsdagen i vintras kom frågan upp om målsättning för klubben. Baserat på de diskussionerna hade styrelsen arbetat fram ett förslag som presenterades vid årsmötet. Målsättningen är tänkt att gälla på några års sikt, och handlar mycket om vad som är viktigt och vad som ska prioriteras i klubbens verksamhet. Bertil Fritzell hade tillsammans med ordförande Gunnar lagt sista handen vid förslaget, som även antogs av årsmötet. Målsättningen kan läsas i sin helhet på annan plats i den här tidningen (sid. 7).

En viktig del i målsättningen och i styrelsens arbete är att öka engagemang bland klubbens medlemmar.

Under de senaste åren har tillströmningen av nya medlemmar varit mycket god, men fortfarande finns känslan att det är en liten "kärntrupp" som utför mycket av arbetet kring exempelvis tävlingar. Genom att arbeta för ett bredare engagemang och locka fler till att ta mer ansvar kommer klubben att kunna ha en ännu bättre verksamhet utan att enskilda medlemmar får en alltför tung arbetsbörda.

## Avrundning

En av årsmötets huvudpersoner, Anders Prytz, har redan nämnts. Även en av klubbens trotjänare ska här ges ett välförtjänt tack – nämligen Ann-Marie som allt som oftast ser till att vi kan stilla hungern vid möten och andra aktiviteter. Medhjälparna ska inte heller glömmas, men Ann-Marie är en klippa som hållit i trådarna vid många års-möten, julfester och andra arrangemang.

Avslutningsvis kan man konstatera att 2003 innehöll många höjdpunkter och att det nya året (som numera hunnit bli ganska gammalt) har goda möjligheter att bjuda på fortsatta framgångar. Men jag vill än en gång lyfta fram uppmaningen och förhoppningen att se ännu fler medlemmar engagera sig i verksamheten under året. Vare sig det handlar om att leda träningar, skriva i tidningen, hjälpa till på tävlingar eller att ta hand om disken efter tisdags-fikan.



Anders Prytz höll i klubban och Michael Wågström i pennan



## Höjdpunkter 2003

Solvikingarna fick under året många nya medlemmar. Antalet deltagare vid de gemensamma träningarna var fler än på många, många år.

Ett halvdussin nya ledare utbildades under hösten och vintern. Detta dels genom en intern kurs som hölls av Lennart Hansson, dels genom en kurs i regi av Göteborgs Friidrottsförbund (GFIF).

Solvikingarna tog lagguld vid terräng-SM som avgjordes i Uddevalla. I laget ingick Stefan Lemurell, Anders Hansson och Lennart Hansson.

Tommy Bäckström tog nio individuella SM-guld. Federico gjorde många goda insatser i årets tävlingar, men särskilt minnesvärd är hans sololöpning i Vasastafetten – från Sälen till Mora på 8 timmar och 38 minuter.

Lennart Hansson och Lena Linder vann 2003 års upplaga av klubbens Grand Prix. Till årets solvikingar utnämndes Juana Estrada och Federico Hernandez.

110 solvikingar sprang Göteborgsvarvet och 80 hjälpte till som funktionärer. Under hösten hjälpte Solvikingarna till med löparkvallar i Skatås inför 2004 års upplaga av Varvet.

Samtliga klubbens tävlingar visade ökat antal deltagare och förbättrat ekonomiskt resultat. Även klubbmästerskapen (KM) hade fler deltagare än tidigare år, och det var premiär för ett (inofficiellt) KM i mosslöpning.

Gemensamma resor anordnades till Lidingöloppet, Vasastafetten och Billingehusloppet. Solvikingarna var bland de största klubbarna på Lidingö med 60 deltagare.

Klubbens nya hemsida togs i drift, med kraftigt utökad funktionalitet. Antalet besökare stiger stadigt och sidan har fått många positiva kommentarer.

## UEFA Cup Final

av Daniela Hanslik

Onsdag den 19 maj avgjordes UEFA cup finalen mellan Valencia CF och Olympique Marseille på Ullevi. Nej, detta blir ingen matchrapport utan en skildring av vad som hände bakom kulisserna. Federico och jag blev antagna som Volunteer Drivers och fick köra några av de viktiga personerna, VIPs och VVIPs, i tre dagar. Förutom oss fanns det ytterligare 71 förare som fick en ny Fordbil var och funktionärskläder. Kläderna fick vi behålla, men tyvärr var vi tvungna att lämna tillbaka bilarna. Ackrediteringen säkrade oss och de andra funktionärerna och de anställda i ett schweiziskt företag, som organiserade hela evenemanget, tillträde till stadion.

Där satt vi alltså på tisdag morgon och väntade på våra uppdrag. Och väntade och väntade. Jag hade min första tur från Ullevi till Börsen kl. 18.15 efter åtta timmars väntan. Efter ytterligare två timmars väntan fick jag äntligen gå hem. Så här såg det ut för de flesta förare med max fyra körningar per dag. Ibland fick man även hämta folk från Landvetter eller Säve, annars var det oftast sträckan mellan Gothia Towers och Ullevi som gällde. Vi satt alltså mestadels tillsammans med de andra på Ullevi, snackade och drack kaffe. Och lyssnade lite avundsjukt när andra berättade att de kört till exempel

domaren Pierluigi Collina eller UEFA-presidenten Lennart Johansson. På onsdag var det dags för Federicos stora ögonblick. Han hade den stora äran att vara med i den eskort, som hämtade den spanska prinsessan Christina från flygplatsen (nej, han fick inte träffa henne personligt). En höjdpunkt för alla var när vi fick biljetter till matchen. Okay, platserna var på andra och tredje raden och utsikten var inte den allra bästa, men vem bryr sig när man får uppleva stämningen i ett fullsatt Ullevi med tusentals sjungande supportrar. Tyvärr fick vi lämna arenan 20 minuter innan spelets slut för att hinna till våra bilar. Då var den dagen slut för mig, medan Federico fick vänta på den spanska prinsessan som ville flyga tillbaka till Spanien samma dag.

På torsdag morgon ville några VVIPs riktig tidigt iväg. Så jag var tvungen att vara på Gothia Towers redan kl. 5.25. Men då fick jag en fullträff som räddade hela insatsen för mig. Jag fick köra det tyska fotbollförbundets president Gerhard Mayer-Vorfelder och före detta fotbollsstjärna Michel Platini till Säve flygplats.

Sammanfattande kan man säga att det har varit kul att se hur en så stort evenemang blir till (kaos i störst möjliga utsträckning) även om det blev lite körning och mycket väntande för oss.



# Solvikinghistorik

Bengt Andersson blickar tillbaka

När vi hade börjat som friidrottsförening 1968 och då i första hand med långdistanslöpning, så skulle vi givetvis ha ett eget lopp. Något år senare var vi ”mogna” att arrangera Slottsskogsloppet. 25 km, mest asfalt, 5 varv och start och mål vid Björngårdsvillan där vi även hade sekretariat. Vi var ju alla orutinerade som arrangörer. Alltså nervöst och upplagt för felaktigheter och galna beslut. Det här var före elektronikens tidevarv så allt sköttes manuellt.

Sent på kvällen, dagen före tävlingen, var jag och en god vän, som även varit en bra boxare i yngre dagar, ute och snitslade banan för att ha detta klart på morgonen därpå. När vi var klara och gick till bilen hörs upprymda röster från den dåligt upplysta parken och fram kommer två lindrigt nyktra men mycket glada herrar, sjungande och behängda med snitselband. Boxarinstinkten vaknade oroväckande hos min gode vän när de förklarade att

”det hänger fullt av såna här hela vägen från Linnéplatsen”. Jag fick likt ringdomaren gå emellan för att förhindra misshandel och vi fick snitsla om den aktuella sträckan.

Alla medlemmar var inte löpare men kände ändå att de nog skulle hjälpa till med någon uppgift. Några banfunktionärer hade tagit med sig kikare för att passa på studera fågellivet när de ändå var ute i naturen. Det hade till följd att när löparna kom på första varvet så möttes de av orangeklädda ”gubbar” som stod och tittade upp i trädkronorna. Näväl vi fick rapport och löste problemet.

Vid prisutdelningen kom den verkligt minnesvärde tabben. Tid och placering skrevs för hand och kurirer sprang in till sekretariatet med lapparna som sedan skrevs ut på stenciler, vilka därefter sattes in i dupliceringsmaskinen för att kunna veva fram resultatlistor. Prisut-

delningen var utanför Björngårdsvillan i det härliga försommarvädret.

Vi blev givetvis försenade men omsider kommer kuriren springande med en lista och jag kallar omgående till pris-ceremonin och börjar med att läsa upp segraren och utbringar ett leve för honom. Det får inte någon genklang och ingen kommer fram. Efter ett mumlande bland löparna ropar någon ”han bröt !”

I mitt uppjagade tillstånd tänkte jag, att dom har väl skrivit fel på listan, det är nog tvåan som är segrare. Jag försökte med detta men fick nu ganska fort höra ”han startade aldrig !” Jag kände den omtalade kallsvetten rinna både här och där när en annan kurir kommer springande med en ny resultatlista. Det visade sig att den första listan, som jag läste ifrån, var startlistan som av misstag skickats ut.

Tack och lov förflöt sedan det hela utan vidare intermezzon.

## Mål för Solvikingarna

Vi är en ren löparklubb där alla uppmanas försöka att bli bättre löpare genom att delta i våra gemensamma träningar. Medlemmarna uppmanas också att vara goda förebilder genom

- drogfrihet och sunt leverne i övrigt
- insikt i kostens betydelse för hälsan
- att förstå vikten av allsidighet, t ex styrketräning
- generositet mot och respekt för andra

Bredd är viktigare än topp och vi satsar inte på seniorelit. Däremot uppmanar vi de som satsar på veteranelit.

Ungdomsverksamhet är önskvärd när sådan kan organiseras. Tränare saknas för närvarande..

Jämn könsfördelning ska eftersträvas

Alla medlemmar uppmanas att ta del i klubbverksamhet utöver träning t ex som medlem i arbetsgrupp och/eller funktionär på egna tävlingar eller där klubben behöver resurser

På senare tid har det kommit medlemmar spontant och därför behöver vi inte värva aktivt eftersom det redan är ont om plats på vissa träningsdagar

Klubben satsar på egna välarrangerade tävlingar framförallt Sylvesterloppet som bedöms ha störst potential

Ekonomiskt skall vi sträva efter ett resultat och en soliditet som ger valfrihet och resurser för återinvesteringar. Ett enskilt år kan negativt resultat accepteras om det orsakats av en oförutsedd, nödvändig, kostnad eller en medveten satsning som i så fall skall vara budgeterad. Vi ska sköta föreningens räkenskaper på ett korrekt, effektivt och lättöverskådligt sätt så att vi slipper onödiga kostnader och att vi får de intäkter vi har rätt till.

Honnörsord i verksamheten är

Demokrati – rättvisa – ödmjukhet – jämlikhet och tillhörighet

## Korsordsvinnare



Vinnare av korsordet nr 1 blev **Magnus Lund**, som har en Sverigelott att hämta hos Kent.

Juana Estrada efter utmärkelsen Årets Solviking (läs motiveringen sidan 19)

## Årets solviking!!!

Fattar ingenting, men det gör inte alls ont. Jag kunde verkligen inte tro mina öron, var det sant?? Inte nog med att man blir vald till årets solviking, det är dessutom tillsammans med en storlöpare som Federico. Det känns väldigt hedrande. Tankarna snurrar i mitt huvud. Det var därför som både Gunnar och Annelie frågade om jag skulle komma på årsmötet, flera gånger dessutom. Motiveringen! Hur lyder den då?? Jag menar det är inte svårt att vara glad och positiv, med så underbara människor som ni alla är på klubben. Ett STORT tack till er alla...

**Juana**

# Lev ung - livet ut...

Av Alf Spångberg

## Hälsans utvalda folk!

Ett aktivt liv i 100 år eller längre! Är det möjligt?

Undersökningar och studier av bergsbefolkningar i Karakorambergen i Pakistan, uppe i Anderna i Ecuador och i Kaukasus i Sovjet, visar att ett aktivt liv är möjligt även vid 100 år och längre.

Vad som förvånar är att dessa människor under hela livet tar del i alla utomhusgöromål, även i de allra mest ansträngande. De är också verksamma och engagerade i allt som berör byns gemensamma angelägenheter - och detta sker hela livet ut.

De pensioneras således aldrig utan förblir aktiva i familjen och i byns alla göromål tills de dör. Dessa bergsbefolkningar - liksom Hunza-folket i Tibet - har i sin isolation utvecklat ett sätt att leva vad gäller kostvanor och livsstil som i hög grad har förlängt deras levnadsålder. På ett närmast enastående och ofattbart sätt har de minskat mottagligheten för de flesta av de sjukdomar, som vi civiliserade folk är offer för. Hos dessa bergsfolk är det naturligt att bli över 100 år - och utan att drabbas av sjukdomar. Deras hemliga kunskap till evig ungdom och hälsa har nu blivit uppmärksammas i hela världen.

## Frisklivslängden

Den tid du är fysiskt aktiv men också mentalt alert - dvs den verkliga och meningsfulla 'frisk'-livslängden är tydligen beroende på framför allt vad du äter. Hunzafolket och liknande folkgrupper håller åldrandet på avstånd och förlänger livet framför allt genom att äta mer frukt och grönsaker och mindre kött och mat som innehåller för kroppen olämpligt fett. Denna erfarenhet från studier av olika folkgrupper och forskning visar att vegetarianer drabbas mindre av åldersdiabetes, gallsten, njursten, benskörhet och ledgångsreumatism, cancer i bröstet och äggstockarna samt tjocktarmscancer. De har också färre fall av hjärtinfarkter.

Vegetarianer har också lägre kolesterolvärden och lägre blodtryck, ett starkare immunförsvar - och lever längre. Genom att vegetarianer har mycket högre mängd av antioxidanter

från växtriket håller de åldrande och kroniska sjukdomar på avstånd genom ett mera robust immunförsvar. De får också i sig färre kalorier och mindre mängder farliga fetter.

## Bli frisk och stark genom dig själv!

Inom dig själv bor möjligheterna. De beslut du fattar om och hur dessa inneboende möjligheter skall förverkligas i ditt liv är helt avgörande. Med obrytbar ihärdighet måste du genomföra det livsprogram och de förändringar i ditt liv, som nu krävs för att fri-

varje nytt år, varje nytt decennium spännande. Bryt dig loss från sociala förväntningar. Sätt upp mål för dig själv. Utveckla dina färdigheter. Under hela ditt liv upplever du bara en bråkdel av de möjligheter, som erbjuds dig. Det finns alltid oändligt många fler nya färdigheter och uppgifter längre fram.

**"Människan ska sträva efter mer än hon kan greppa, vad skulle annars himlen vara till för?" (Lord Byron)**

För att kunna leva livet ut - fullt ut - måste du tro på det du lever för.



Alf på besök hos Dalai Lama i Tibet

göra och framskapa de naturliga inneboende krafter, som bygger upp en fullkomlig fysisk och mental hälsa. Att hålla sig i fysisk form, att känna sig mentalt kraftfull, det är naturligt, det är det normala!

## Bryt upp från sociala förväntningar!

"Vad är drivkraften bakom din gigantiska insats för de sjuka i Afrikas urskog?"

Albert Schweitzer, som fick frågan, svarade kort: "Att ha mål och humor." Det mest meningsfulla mål man kan ha, är att försöka nå upp till sin fulla potential. Med högt ställda mål och förväntningar blir varje dag,

**Alf Spångberg**, hedersmedlem i Solvikingarna, har en unik bakgrund. Han är folkskollärare, filosofie teolog, med. kandidat med psykologutbildning, prästvigd och utexaminerad läkare 1978 på Karolinska Institutet, Stockholm. Alf är en efterföljare till Are Waerland, som startade Hälsofrämjandet och torde vara den mest kände förespråkaren för en sund livsstil med vegetarisk mat, motion, ekologi och psykisk hälsa i centrum.



# Bara vanligt vatten - eller?

av Kurt Karlsson

Det var inte min avsikt citera Povel Ramells slagdänga "Bara vaanligt vaatten" men jag fick Ramel i tankarna när jag funderade på rubriken. I Ramels visa gör han ett påstående - jag ställer en berättigad fråga: Är det något särskilt med vattnet i Delsjöskällan efter som det, trots allt är en del människor, som hämtar allt sitt dricksvatten där?

Delsjöskällan är belägen vid parkeringsplatsen nedanför Delsjökolonierna. Vi passerar den då och då under våra träningspass - inte minst då vi tränar backe. Människor har hämtat vatten där sedan 1930-talet. Det är många solvikingar som under åren har hämtat och hämtar vatten från källan och i synnerhet under 70-talet. Då var det vanligt att ett gäng klubbmedlemmar gemensamt efter träningspassen gick till källan.

Vad är det då för märkvärdigt med det källvattnet? Jag har forskat i i ämnet och har varit i kontakt med berörda förvaltningar i Göteborg och med SGU. Enligt Lars-Ove Lång på SGU (Sveriges geologiska undersökning) är vattenkvaliteten varken bättre eller sämre än vad den är i vanliga bäckar i området fränsett det förhållandet att källan springer upp direkt från jorden och inte har löpt i någon fåra. Källan utgörs av det grundvattnet som bildas under koloniområdet och följer terrängen ner till källan. Vattnet anses vara ett bra grundvatten. Det finns få liknande källor i Göteborgs-området. En annan

känd källa är Gustafs källa vid Gamla Boråsvägen i Kallebäck (eller intill Kallebäckens lida, som 40:an benämndes förr). Över källan finns det ett litet brunnshus av sten. Källan invigdes 1787 av Gustav III såsom den första



vattenledningen i Göteborg. År 1801 restes en minnessten över anläggningen. Källan är byggnadsminnesförklarad i december 1973.

Mikael Sundström vid Miljöförvaltningen uppger att förvaltningen mäter bakteriehalten i Delsjöskällan vid sex tillfällen per år. Bedöms den vara hög sätter förvaltningen upp en varningsskylt härom. Mikael påpekar att kommunen inte har något särskilt ansvar för källan. Mätningarna är enbart en service åt dem, som hämtar vatten ur den.

Park- och Naturförvaltningen ger, enligt Mikael Finsberg, även den en viss service genom att den utövar tillsyn över området kring källan och bland

annat plockar bort sten och annat skräp ur vattenröret, som illvilliga personer lagt i det.

Sven-Erik Fredriksson är en av dem, som regelbundet en gång i veckan hämtar vatten - ca 20 liter - vid källan. Erik Östbye har hämtat vatten där i mer än trettio år. Han hämtade först vid Gustafs källa men när den stängdes så gick han till Delsjöskällan istället.

Det var Kung Gustav III som lade grunden till Vattenförsörjningen i Göteborg genom att bifalla en ansökan från 66 hederliga göteborgare att få leda in källvattnet till staden, som då hade 11 000 invånare. En fem kilometer lång ledning av urborrade trästockar byggdes från Kallebäckens källa till en fontän vid Kungspporten. Det var ett grundläggande behov för staden att förse innevånarna med dricksvatten. Det för den tiden våghalsiga projektet stod färdigt 1787 och invigdes då av konungen.



## Back- och mosslöpning

Den 9 och 10 juli går två något annorlunda klubbävlingar av stapeln. På kvällen den 9 juli klockan 19.00 blir det backträning uppför Ramberget. På lördagen den 10 juli klockan 12.00 upprepas fjolårets succé med mosslöpning i Ugglemossen.



På kvällen samma dag, klockan 18.00 blir det fest hemma hos Olle Malmring. Mer information kommer på hemsidan eller kan du få av [olle.malmring@telia.com](mailto:olle.malmring@telia.com)

Deltagarna i förra årets mossbravader ser ju glada och nöjda ut. Det är säkert en upplevelse att springa med benen djupt ner i sörjan. Häng med.

red.



## Manusstoppet

inför nästa Solvikingen infaller den **19 augusti**. Ni är alla välkomna med kåserier, referat, bilder, debattartiklar eller vad ni eljest gillar att skriva om.

# Mild dom för vållande till död och kroppsskada

Av Kurt Karlsson

Under förra årets Vätternrunda hände det att en av deltagarna efter genomförd runda på sin hemfärd i bil körde på en klunga cyklister av vilka han dödade en och skadade fem. Örebro Tingsrätt dömde i mars 2004 den bilföraren till villkorlig dom och etthundrafemtio dagsböter om 530 kronor eller 75.000 kronor. Han skall dessutom återbetala kostnaden för målsägandebiträde och offentlig försvarare om sammanlagt cirka 45 000 kronor.

Av domen framgår att den vållande, Stephan, född 1974 och hemmahörande i Stockholm, den 13 juni vid 15-tiden anlände med flyg från Spanien till Stockholm. Senare samma dag åkte han med en kamrat i bil från Stockholm till Motala för att mellan klockan 02 och 03 starta i Vätternrundan. Han hade dessförinnan sovit i bilen cirka fyra timmar. Tidigare på dagen hade han inte sovit någonting.

Stephan avverkade loppet på cirka 14 timmar och omedelbart efter målgång gick han med sin kamrat till bilen och började att färdas mot Örebro där de båda skulle övernatta. Efter ca två mils färd norrut på riksväg 50 somnade Stephan varvid hans bil kom över på motsatta körbanan och körde på sex cyklister, som deltog i loppet, varvid en avled och fem skadades. Två av de

skadade fick mycket allvarliga skador medan de tre andras skador betraktades som ringa.

Åklagaren hade yrkat på att Stephan skulle fällas för grov vårdslöshet i trafik samt vållande till kroppsskada och vållande till annans död och att de brotten skulle bedömas som grova. Åklagaren hänvisade bland annat till den information om vissa trafikregler – vila minst sex timmar efter målgång – varje vätterncyklist får på sitt



egenhändigt kvitterade startbevis. Tingsrätten gick på en mildare linje och dömde blott till vållande till annans död och vållande till kroppsskada samt vårdslöshet i trafik.

Jag har deltagit i 26 rundor och har, från sett de första åren, startat före midnatt. Det innebär att jag inte möter någon egentlig biltrafik förrän jag har nått fram till den väg på vilken den nu aktuella olyckan inträffade. Under senare år har jag hyst viss oro då jag kommit ut på den vägen, riksväg 50,

eftersom trafiken där har varit livlig och det bland mötande bilister förekommit många och snabba omkörningar trots den långa raddan av cyklister, som färdas på vägen. Förra året var min oro större än tidigare och jag vet att jag under färden på 50:an funderade på hur jag skulle bete mig om en bil kom över på min sida. Jag kunde konstaterade att jag inte skulle kunna komma undan om olyckan skulle inträffa.

Den enda åtgärden jag kunde vidta var att inte ligga på utsidan av de klungor jag följde med.

På min hemfärd från Vätternrundan 2002 slumpade det sig att jag kom fram till en olycksplats några minuter efter det att en personbil med två hemvändande vätterncyklister först touchat en mötande buss och därefter hamnat på tvären framför en långträdare med släp vilken i det närmaste krossade bilen. De båda i personbilen avled omedelbart. Det visade sig senare att en av de omkomna var en solviking.

Efter fjolårets dödsolycka kommer polisen i år att skärpa kontrollen av oss cyklister så att vi inte kan påbörja hemresan förrän sex timmar efter målgång.



## Varvsarbetare – tack för er insats

Solvikingarna var mycket väl representerade i årets varv. Det var 161 (av vilka 134 representerade klubben) som deltog i loppet och det var drygt 80, som var funktionärer. De flesta av dessa tjänstgjorde vid vätskan i mål. Bland funktionärerna är det många som inte är med i klubben men som känner solvikingar och därför gärna ställer upp för klubben. Utan alla dessa supportrar skulle vi inte kunna klara vårt uppdrag. De är därför värda ett extra stort tack för sin medverkan. Bengt Andersson, vår tidigare mångåriga ordförande, är den som har huvudansvaret för funktionärerna från klubben. Han har haft den uppgiften alltsedan varvet startade och är värd en särskild eloge för allt sitt arbete. Det är flera av klubbkamraterna, som arbetar många timmar för Varvet och det är inte lätt att nämna dem alla.

**Red.**

(Hans Hultman, tävlingsledare, framför sitt tack på sidan 21)



Bengt Andersson hälsar funktionärerna välkomna



# Jag – en Solviking

Av Peter Tubbin

Lhöstas blev jag medlem i klubben. Äntligen får jag säga. Det var faktiskt en gammal pojkdrom som gick i upp-fyllelse.

När jag var runt sexton upptäckte jag Are Waerland och frisksportarrörelsen. Jag läste en del och började få upp ögonen för hälsolivsföring och träning. Tidigare hade jag kört lite långdåkning, men nu öppnades dörren till något helt nytt – löpträning. Farsan (som var waerlandist på 40-talet) var mycket intresserad av friidrott, speciellt medel- och långdistanslöpning, så en del frön till mitt nyvaknade intresse kom säkert från det hållet.

Det var tidigt 70-tal och Finland hade en av sina mäktiga storhetstider inom "the noble art of running" som gick under namnet "det finska långlöparundret". Pekka Vasala, löpar-eleganten, och Lasse Virén, den ettrige kämpen, var de stora ikonerna vid den här tiden. Vem (av oss som hade glädjen att vara med då) minns inte 10 000-metersloppet i Munchen-OS där Lasse Virén föll, blev hoppplöst efter, men reste sig, segade sig ifatt och vann på nytt världsrekord. Han tog guld även på 5000 meter och upprepade dessutom sin dubbla guldsvit i Montreal fyra år senare.

Dessa löparlegender, och naturligtvis även Anders Gärderud, blev några av mina inspiratörer. Jag lärde mig ord

som mängdträning och fartlek och kajkade runt i alingsåsskogarna för att praktisera mina nyvunna kunskaper. Till ytterligare glädje fick jag snart tag på tidningen Frisksportaren. Den innehöll mycket som var givande, men det som fångade mig mest var artiklarna om Erik Östbye. Där fick jag läsa att han tillhörde löparklubben med det intresseväckande namnet Solvikingarna. Ännu ett frö var sått men det skulle dröja innan det bar frukt.

Efter ett par års träning fick jag rejäla smärtor i knäna. Någon dämpning på skorna var det inte fråga om. Tyvärr fanns det ingen som hjälpte mig tillbaka till löpningen, så det blev ingen fortsättning. Vid flera tillfällen försökte jag återkomma, men det var inte möjligt. Jag tvingades definitivt att lägga skorna på hyllan. Träningsuppehållet varade i 27 år.

Så i januari för fem år sedan återvände löparsuget. Jag bestämde mig för att göra en sista satsning. Under sex månader körde jag regelbundet på motionscykel och en vacker sommardag var det dags. Jag snörde på mig dojorna (med bra dämpning) och begav mig ut på den vindlande enkilometersslingan. Och kors i taket, knäna höll. Lyckan visste inga gränser. Det blev startskottet till en mycket långsam comeback.

Fram till idag har träningen gått lite upp och ner. Jag har tvingats till några

skadeuppehåll, bland annat på grund av en meniskoperation. Men jag har kunnat springa några halvmaror och en mara. Det känns fantastiskt.

Nu är jag definitivt beroende. Löpningen har blivit en kraftkälla, en mental rening och en viktig del av min livsfilosofi. Det finns inte mycket som går upp mot den njutbara känslan när benen rör sig framåt av sig själva nästan helt utan ansträngning och man bara följer med som en viktlös passagerare och det känns som om man kan hålla på precis hur länge som helst. Man är fri och obegränsad. Löpningen blir som en meditation.

Efter drygt trettio år fick jag alltså skörda frukten. Det är aldrig för sent att förverkliga sina drömmar. När andan faller på brukar jag ibland roa mig med att skriva, bland annat dikter. Så här kommer ett par löparpoem:

Jag springer i gryningen  
ja, jag springer mot gryningen  
människorna sover  
men mina ben är lätta

Jag svävar sakta fram  
strax ovanför marken  
helt utan ansträngning  
en fripassagerare i min egen kropp

Gick upp tidigt en morgon i juni  
ville springa i det tunna ljuset  
skogen låg orörd och fuktig  
rådjuret fäste sina skygga ögon i mina  
tystnaden ackompanjerades  
av bofinkens flöjt  
jag flöt in i den gröna salen  
kom ut på andra sidan – renad

---

## Tänkvärt

"Den som vill vinna en idrottstävling, han springer 100 meter. Den, som vill lära sig något om livet, han springer marathont."

*Emil Zatopek*



Peter i varvetmontern med Ann-Marie Persson och Klas Östbye



# Träningsläger 2004

Magnus Lund refererar från en av årets begivenheter

Så var det dags igen, packa väskorna fulla med träningskläder och löparskor. I år även luftmadrass och sovsäck, eftersom Panthern inte lovat sängar, något som vi de senaste åren varit bortskämda med.



Familjen Lund har varit med på alla träningsläger sedan 1998, i år var första gången som barnen fått permission. Kändes lite konstigt att ge sig iväg utan dem, men samtidigt ganska skönt att bara behöva ta ansvar för sig själv.

Ryktet på hemsidan gjorde gällande att vi skulle söderut, Falkenberg nämndes. Klockan 12 gav sig ett gäng hurtiga cyklister iväg, 10 mil på vägarna söderut väntade. Vi veklingar samlades klockan 17 vid klubbstugan, tog hand om allt kvarlämnat bagage samt provianten och packade in oss i ett stort antal bilar.

Inte Falkenberg, men Glommen. Lena och Bertil Fritzells sommarbostad.

Vilken härlig miljö!

Efter samling och fördelning av hus och rum (barnfamiljer och kvinnor tillsammans!) gav vi oss ut på ett härligt kvällspass. Vacker natur är bara förnamnet.

Ingen behövde sen tveka vem som skulle göra vad under helgen.



Foto: Lena Fritzell

Den nya generationen - Sara, Klara och Elin

Lennart satte upp ett schema med såväl träningsinformation som vilka personer som var ansvariga för städ, mat och andra nyttigheter.

Jag tror fler deltagare än mig själv upplevde det positivt med ett mindre stressigt schema i år. Man hade tid att vila/snacka litet mellan passen/aktiviteterna. Något annat som också var mycket trevligt var att låta flera olika människor hålla i aktiviteterna.

En mysig aktivitet var när vi tog simhallen i Skrea i besittning. Stor eloge till Klara Andersson, som visade oss okunniga hur man gör när man crawlar.

Fast många låg och gottade sig i barnbassängen! En starkt bidragande orsak till att vi trivdes så bra tillsammans var naturligtvis det underbara vädret.

Trots att det var lite trångt och några inte fick sova i sängar lyckades fyrtio vuxna och 10 barn att hålla hyfsat sams under ganska intensiva förhållanden.

För oss som varit med några år var det också trevligt att lära känna en hel del nya medlemmar under lägervistelsen.

Men lika mysigt var det att få tid över att snacka med gamla kompisar, som man inte alltid hinner med annars under



veckorna. Några välkända namn saknades på deltagarlistan och de saknade man ju...

Jag hoppas vi även kommande år kan ha någon form av träningsläger. Det främjar gemenskapen i klubben samtidigt som man får tillfälle att träna kroppen intensivt några dagar.

Stort tack till Lennart, som arrangerat årets läger, och inte att förglömma, lika stort tack till Lena och Bertil, som lät oss bo i deras underbara sommarbostad.

# Nya hemsidan fyller 1 år

Stefan Lemurell sj@math.chalmers.se 031-16 64 81

Den 10:e juni fyller vår nya hemsida eller web-plats 1 år och med anledning av jubileet så kommer här en titt både i backspegeln och genom vindrutan.

## Bakgrund

Idén till att skapa en ny hemsida för Solvikingarna fick Mikael Broms för bortåt tre år sedan. Mikael insåg att det stora web-system han utvecklade professionellt med "lite" modifikationer skulle bli alldeles utmärkt för en löparklubb som Solvikingarna. Han fick klartecken från styrelsen och lade sedan ett mycket stort antal timmar på att lägga den grund som hemsidan står på idag. Grunden består av ett mycket stort antal rader programmeringskod och en avancerad databas.

För knappt två år sedan hoppade undertecknad på projektet efter förfrågan från Mikael och efter lanseringen för ett år sedan har jag varit huvudansvarig.

## Vision

Mikaels vision var att bygga en web-plats som kan hantera klubbens alla behov av datorstöd och information. Siktet var högt uppsatt. Målet var (och är fortfarande) en hemsida som inte är sämre än någon annan löparklubbs sida vad det gäller innehåll och funktioner. Eller kort och gott och mindre svenskt: "Målet är att vara BÄST!". Prioriteringen är hela tiden i första hand på funktion och innehåll, men samtidigt med minsta möjliga krav på användarens dator och förkunskaper. Vi undviker saker som kräver något annat än en vanlig web-läsare av inte alltför gammal modell.

## Innehåll

Man kan sammanfatta de funktioner som finns som följer:

1. Våra tävlingar
  - a) Information om tävlingarna
  - b) Möjlighet att anmäla sig till tävlingarna
  - c) Resultatservice med många möjligheter till sökningar
  - d) Startlistor inför tävlingarna
  - e) All administration av tävlingar
2. Medlemservice
  - a) Medlemsregister
  - b) Anslagstavla
  - c) Medlemmars resultat i de flesta tävlingar
  - d) Resultat från Grand Prix
  - e) Information om resor/läger
  - f) Information om styrelse och arbetsgrupper
3. Register
  - a) Personlig sida för var och en som sprungit i våra tävlingar med samlade resultat, klubbtilhörighet och möjlighet att lägga in bild på sig själv.
  - b) Sida för varje klubb i klubbregistret med adressuppgifter, hemsidaadress, klubbmedlemmar i vårt löparregister och klubbemblem eller annan bild.
  - c) Tävlingsregister med resultat och information om alla våra tävlingar.
4. Klubbadministration

- a) Medlemsregistret
- b) Våra tävlingar
- c) Grand Prix
- d) Utskick av inbjudningar

## 5. Övrigt

- a) Klubbtidning och andra nyheter
- b) Gästbok
- c) Information om våra träningar
- d) Information om och formulär för medlemsansökan
- e) Länksida
- f) Länkar till bilder från olika arrangemang
- g) Hjälpsida

## Utveckling

Under det gångna året har hemsidan successivt utvecklats och förbättrats i den mån som det funnits tid. Men det finns fortfarande massor av saker som kan bli bättre och givetvis ett otal möjligheter till utveckling av nya funktioner. Tänkte här berätta kort om några saker som är nya och några som är på gång eller i varje fall planerade. Har Du några förslag till förbättringar och/eller nya funktioner så skicka in ett förslag till undertecknad. Det är alltid kul med lite feedback.

## Nyliga förbättringar av hemsidan:

1. Varje löpare i registret har nu fått en ny personlig sida med all information samlad, såsom namn, klubbar, samtliga resultat i våra tävlingar och en bild om sådan finns inlagd. Solvikingar kan här också se andra Solvikingars adresser.
2. Ett medlemsregister med telefonnummer och adresser till allamedlemmar i Solvikingarna. Detta är förstås bara tillgängligt för medlemmar.
3. I resultatlistorna kan man nu klicka på en löpares namn och komma till dennes personliga sida. Här når man nu också snabbt resultatlistor från alla andra tävlingar. Man kan också sortera och dela upp dem efter namn, tid, klass, klubb m.m.

## Saker som är planerade:

1. Bildregister på alla medlemmar i Solvikingarna med länk till respektive medlems personliga sida.
2. Förbättringar av vår tävlingadministration. Framst för att göra det ännu enklare och framförallt snabbare för Kent när han matar in anmälningar och betalningar.
3. Göra ett sökbart nyhetsarkiv där vår redaktör kan lägga in aktuella artiklar.
4. Förenkla registrering för nya löpare när de t.ex. ska anmäla sig till våra tävlingar.
5. Successivt läggs gamla resultat in i databasen. Detta gäller i nuläget de resultat som redan finns i digital form.

## Ansvariga

Det är jag, Stefan, som sagt huvudansvarig för utvecklingen och administrationen av hemsidan, men jag har ett antal personer till min hjälp (med det finns plats för fler, se nedan). Här följer en lista på andra som har olika ansvarsområden:



Tävlingadministration:	Kent, Federico & Daniela.
Löparregister:	Kent & Gunnar.
Medlemsregister:	Gunnar.
Klubbregister:	Urban Andersson, Tomas Lindh & Annika Petersson.
Bildregister:	Federico, Kurt & Jonas Carlson.
Medlemsresultat:	Bengt-Inge.
Kalender:	Bengt-Inge.

## Hjälp från Er

Vi ser gärna att varje medlem själv underhåller sina uppgifter i registret såsom adress så att medlemsregistret alltid är uppdaterat. Inte minst för att tidningen och annan klubb-information ska hitta rätt. Har du inte möjlighet själv så meddela Gunnar så att han kan korrigera. Lägg också gärna in en bild på er själva för att göra er personliga sida ännu mer personlig. För att göra det så loggar man in, klickar på "Min egen sida", sedan på "Lägga in/ändra bild" och väljer sedan en bild på sin dator genom att klicka på "Browse". Nästa steg är att klicka på "Överför bild till server" och till slut klickar man på "Spara".

Layouten har hela tiden hamnat i andra rummet och här finns massor att göra för den som är lite händig vad det gäller grafisk design. Som ett första steg till en bättre förpackning till hem-sidan utlyses härmed en informell tävling att designa en ny "banner", d.v.s. det som finns längst upp på startsidan och

flera andra sidor. Denna ska ha bredden 760 punkter och höjden ca 60-100 punkter. Helst ska den smälta in med nuvarande färger, men det är inte absolut nödvändigt.

När det gäller ansvarsområden där det skulle behövas hjälp så är det främst följande:

1. "Gästboks-kontrollant". Innebär att man raderar olämpliga inlägg och dubletter av inlägg i gästboken. Mycket lindrig arbetsuppgift som bara kräver att man har koll på inläggen.
2. Ansvarig för information om resor & läger. Denna funktion finns implementerad men har inte använts så mycket, främst p.g.a. att ansvarig saknats. Innebär att man lägger in information om våra gemensamma resor.
3. Tävlingsadministration. Här behöver vi fler som klarar av dessa viktiga uppgifter.

För samtliga uppgifter så får man "utbildning" av mig och ingen av dem kräver mer än viss datorvana. Hör av er till mig om ni är intresserad. Med fler som hjälper till med administrationen av hemsidan blir det lättare att ytterligare utveckla den.

## Adressen

För de av er som ännu inte hittat fram till vår hemsida så avslutar jag här med adressen:



## Hjälp!!! Bilder behövs

Vi, Daniela Hanslik och Federico, försöker att göra ett stort **plakat** med bilder (och namn) av alla **Solvikingar**. Medlemsantalet har ökat så kraftigt de senaste åren att det är svårt att hålla isär alla ansikten och namn.

Plakatet och en ny bildsida på nätet ska göra det lättare för alla nya och gamla Solvikingar att lära känna varandra.

Därför behöver vi **porträttbilder**. Har du en snygg bild av dig där du tittar rakt in i kameran (helst utan mörka solglasögon och keps)? Skicka den till [daniela.hanslik@gmx.net](mailto:daniela.hanslik@gmx.net) eller ge en papperskopia till Kent.

Man måste inte se hela kroppen, ansiktet är det viktigaste.

Har du ytterligare bilder av andra Solvikingar så är du välkommen att skicka även dem.

Tack för hjälpen.

## Varvetträning

Under våren har Solvikingarna gemensamt med Varvet under Lennart Hanssons ledning och tillsammans med flera av klubbkamraterna arrangerat träningskvällar sju tisdagar i Skatås. Klubben har stått för allt praktiskt arbete med att ställa fram bord, vätska, bananer och annat material. GöteborgsTidningen har stått för annonsering. Klubben har haft ekonomisk vinning av insatsen. **red.**



Federico Hernandez tillsammans med Varvetpersonal. Gunnar Likars och Tommy Bäckström i bakgrunden



# Göteborgsvarvet 2004 21000 + 97,5 m

Av Gunnar Olsson

## 21000m

De första 21000 meterna blev förhållandevis odramatiska med tanke på vad som hände sen. Som vanligt hade jag verbal kontakt med många efter vägen, både löpare och



publik. Framförallt den första milen, så länge jag kände mig pigg. Först Anne-Li och Juana vid 1 km och Janne Krantz strax därefter. Vid tre km pratade jag med Bertil och hejade på två damer från Växjö löparklubb och bad om en hälsning till marathonkompisen Håkan Sjöo vilket de lovade framföra.

- Vi ses väl på eran mara i höst?

Alldeles före första vätskan kom jag ifatt Tibrotryckar'n Kjell-Åke Ohlin som fixat vår inbjudan till Göteborg Marathon precis lagom till montern i Friidrottens hus. Han tog tydligen ingen vätska för en stund senare på väg upp mot Älvsborgsbron kom jag ifatt honom igen.

På mitten av bron hejade Anders Holmkvist glatt, joda det går bra, och mot slutet, märkligt nog på exakt samma ställe som ifjol kom jag ifatt Monica Fredriksson, inte klubbkamrat men ofta med på tävlingar i och runt Göteborg. Strax efter bron hejade jag på Anna Adriansson och alldeles inne på varvsområdet Torbjörn Olsson Telia som var på väg åt fel håll. På väg ner mot norra Älvstranden hejade Karin Ohrankämnen SAIK och Sven Bojnert arbetskamrat.

Trots att jag vet hur jobbigt det är så sjöng jag med i Brännö brygga längs Älvstranden och skymtade Lotta H c:a 100m framför. Alldeles därpå kom Mårten Heslyk ikapp och förbi. Jag hade spått att han skulle slå mig med 10 min så nu fick han brått. Strax därpå såg jag Bertil igen, bittert klagande på att det var så svårt att få km-tider under fem. Mitt intryck var att ha passerat milen på c:a 48.30 så jag klagade inte.

Nu började jag känna att jag skulle låtit bli Brännö brygga men inne på gamla Götaverksområdet hejade en okänd löpare.

- Hej Gunnar, vi sågs på Älvängen-loppet i lördags. Du sprang ifrån mig då, det kommer du nog att göra idag också.

- OK, hej då.

Vid nästa vätska kom jag ifatt Larry Herbertzon som just tankat färdigt.

- Du har fel kläder, sa jag om hans svarta dräkt.

- Nej, det är det här som är rätt, sa han och försvann.

Jag fattade inte förrän senare.

Vid Frihamnsmotet hejade Mina Chao och sen såg jag att hon hade Jonas Karlsson i sällskap. Vid upp-gången till Göta Älvbron kom jag ikapp Larry igen och meddelade att jag nu förstätt att det var domardräkten han ansåg vara korrekt klädsel, fotbolls-domare som han är förutom Solviking och marathonlöpare. Oftast i sällskap med

fru Siw. Uppför bron tänkte jag på tekniken och passerade ganska många för ovanlighetens skull. Under loppet klappade jag alla utsträckta barnhänder men nerför Götaälvbron missade jag en liten pojke som syntes dåligt och som klagade till sin mamma:

- Varför är det ingen som ser mig?

Det var på vippen att jag vände för besvikna barn gör jag gärna glada igen, men då hade jag nog blivit nertrampad. En snabb mugg vid vätskan i Nordstan och iväg igen. Nästa publikkontakt var min fru Gerd som fattat posto vid Kungsbron och en bit in på Södra vägen stod Jesper Grönlund. Då hade jag just passerat Holger Berntsson Högsbo som startade i 25-årsgruppen. Lite längre fram stod en jobbar-kompis fru och på väg uppför Berzeliigatan hejade jag igen på en GAIS-tjej som jag sett på Götaälvbron.

Inga bekanta längs Avenyn och nu var det dags för Vasagatan. Nu gäller det att bita ihop. Jo, kroppen svarade faktiskt och jag passerade många även där. Runt hörnet vid Handels hejade Cathrine Stolfer som jag inte träffat på flera år. Ingen vätska vid nästa station, så sent i loppet hjälper det ju inte. Strax efter Linnéplatsen passerade Kjell Selander i god fart med uppmuntrande tillrop och nu började det bli jobbigt. Lite lättade det strax när min Lidingöloppskompis från 2003, stockholmskan Marita passerade men jag klarade inte hennes tempo.

- Vänta på mig vid mål!

Upp på gångbron och ner där Mikael Broms stod med sonen Erik i famnen och väntade på Anna-Karin som inte

Fortsättning på sidan 16

## Fortsättning från sidan 15

var långt borta. Lite krafter fanns kvar så jag orkade öka något in mot Vallen och på toppen på bron skulle jag sätta in stöten. Trippade upp och över krönet och nu.....

### **Sista 97,5 m**

Vad hände? Plötsligt låg jag nere på marken och undrade varför ingen kom och hjälpte mig upp. Jo, så småningom kom en militär springande och undrade om jag kunde stå på benen. Jag försökte och visst, det gick, jag kunde t o m gå men ytterst långsamt. Dock kände jag ingen yrsel eller illamående, så någon hjärnskakning var det nog inte ändå trots att jag dunkat huvudet i ordentligt. Det var nog så att fallet dämpades av att jag slagit i rumpan först. Fullt av skrubbsår på armar ben och händer och rejält stel i skrotten.

- Ta det försiktigt.
- Jag måste i mål.

Släktfejden mot broder Lars född -62 och måg Anders - 82 blev nu mycket påtaglig. Det gick väldigt väldigt långsamt fram mot mållinjen ungefär som en gammal gubbe i 60-års-åldern.

Alldeles innanför mållinjen stod en reporter och en fotograf. Jag visade upp min sargade högra underarm.

- Det här får vi ta en bild på.
- Jag ramlade ner från bron in till vallen.

Militären drog mig nu bestämt mot sjukvårdstältet där de tvättade bort grus och lade om såren. Jag var för stel för att kunna sitta så det fick ske liggande. De gjorde också en första koll på om något var brutet, men det var det uppenbarligen inte. Efter uttryckliga instruktioner om sårens skötsel blev jag utskriven.

### **Hemresan**

Långsamt sökte jag mig ut från Vallen och träffade faktiskt på Marita som skaffade mig en stärkande kopp kaffe. I ultrarapid rörde jag mig mot samlingsplatsen på kullen. Väl där la jag mig ner och berättade för intresserade vad som hänt. Bland de mest barmhärtiga var herrarna Östbye, Erik och Klas och Michael W. Så småningom dök släktingarna upp och fast jag knappt kunde gå så ville jag bara hem. Jag ber alla om ursäkt för att jag inte verkade intresserad av deras respektive prestationer.

- Hur ska du ta dig hem?
- Jag tar väl min bil.
- Men kan du köra?
- Det får vi snart se.

Lyckligtvis hade jag parkerat på utställarplatsen alldeles bakom Friidrottens hus så promenaden var kort och förståndigt nog hade jag tidigare tagit ut de tekniska apparater som vi använt i montern så det behövde jag inte göra nu.

Anders bor i Högsbo så det blev första anhalten på hemresan.

- Klarar du dig till Mölndal nu då?
- Jag tror det.
- Ring då du kommer fram.

Växlande med vänsterarmen lirkade jag mig fram i trafiken ända hem och kunde ringa och lugna Anders. Det provi-soriska förbandet på armen hade blött igenom och efter att ha klippt bort en del skinnslamsor tog Gerd vad vi hade hemma och bytte. Ett problem var att vi ju nästan inte har något sådant. Det har aldrig behövts tidigare. Efter omläggningen pajade jag i soffan.

Efter en stund behövde jag gå på toaletten vilket blev en riktig prövning. Jag orkade inte sitta eftersom jag var öm i baken och jag kunde inte huka eftersom jag hade ont i ryggen.

### **Vad var det som hände?**

Inte vet jag men så här kan det ha gått till. Mattan på bron var troligen bullig och jag snubblade alldeles på toppen. Eftersom jag ville komma förbi framförvarande gjorde jag en sidledesförflyttning och när jag ramlade rullade jag ut över kanten och ca 2 m rakt ner i gruset. Hur jag kunde rulla över kanten? Jo, bron hade inga väggar så det gick hur bra som helst. När jag berättat för andra om mitt äventyr så berättar de i sin tur att de sett att många ramlat på bron men då framåt.

Hur gick det då i familjefejden? Jo, fallet till trots stod sig min tid 1.47 mot Lars 1.49.30 och Anders 1.51. De hade samma startgrupp och hade hållit ihop till ca 3 km kvar.

### **Och sen då?**

Söndag gjorde jag inte många knop. I stort sett det enda vara att åka till stugan och tömma bilen på material från mon-tern och vinka av långpasset.

Om jag gick till jobbet på måndag? Nej jag tog bilen. Men har man bara 4 sjukdagar sedan -73 så ska det mer till. Och så ville jag ju för-klara för de som undrade att det inte var varken Älvsborgsbron eller Götaälvbron jag fallit från. Faktiskt fick jag också en kondoleans men då fick jag för-klara att ”jag är inte dö än”. Tankarna började nu också gå framåt. När skulle jag kunna börja springa igen och harrejavvlar det är ju bara tre veckor till Stockholm Marathon!

På måndag kväll gick jag faktiskt till Axessakuten för att få en koll på om det fanns risk för whiplash. Men undersökningen ledde inte ens till röntgen så det verkade OK. Den förste som jag träffade där var lustigt nog klubb-kompisen Patrik Reims som ramlat i Nordstan och hade ont.

Om det blev något Stockholm Marathon? Det är en annan historia?



**Anders Hansson i mål på Varvet**



# Källe Marathon 2004-03-06

Av Gunnar Olsson

Ända sedan jag fick höra talas om Källe Marathon hade jag tänkt att någon gång genomföra loppet. Av olika skäl, snällt sagt självbevarelsedrift, elakare sagt feighet, blev det inte av. Men respekt kanske är det ord som bäst beskriver min inställning till Källe Marathon. Framförallt på grund av bansträckningen med 1 km uppför på vart och ett av de sju varven, alltså 7 km av 42, men även för det jobb som Kent Johansson och Frank Brodin lagt ner som arrangörer och för de många positiva kommentarer de fått från löpare för ett bra genomfört arrangemang. Jonna Dahlkvist från Höllviken som blev tvåa i damklassen 2002, skrev i Solvikingarnas gästbok att loppet hade hög "trivselfaktor".

Segertiden brukar ligga en god bit högre än "vanliga" marathonlopp som ofta är ganska okuperade och många pålitliga långtradare hamnar lätt över fyra tim. När det blev klart att 2004 års upplaga var sista chansen att delta steg min nervositet. Skulle jag våga? Och hur skulle jag i så fall förbereda mig? Och tänk om det blir snöstorm? 2002 hade det snöat natten före och blåste småspik under loppet och 2003 regnade det hela tiden. Jag låg mycket lågt med mina tankar om att ställa upp och räknade med att invänta väderleksrapporten och efteranmäla mig om den verkade lovande.

I december och början av januari kändes det definitivt inte aktuellt med marathon redan i mars, men därefter började det lossna. Jag utökade antalet träningspass från tre till fyra per vecka och lyckades genomföra några hela tvåtimmars långpass med klubbkompisarna.

Så när starten skulle gå var jag på plats iklädd nummerlapp och några av klubbkompisarna gjorde stora ögon. Speakern, Tommy Strauss, hälsade välkommen i det vackra vädret med någon enstaka minus vid start. Idealiska förutsättningar för mig som inte gillar värme. Några rester av is på banan störde inte.

Mina planer för att komma i mål var följande

- ta det lugnt i början, vilket är, eller borde vara alla motionsmaratonlöparens taktik men också enklare sagt än gjort.

- dricka ofta och ta det lugnt vid kontrollerna

- efter hand kanske börja gå i tuffaste uppforsbacken

Ett andrahandsmål var också att försöka komma under fyra timmar, men det vågade jag knappt hoppas på.

Direkt från start hittade jag dock perfekt farthållnings-sällskap i den sympatiska danskan Brigitte Munch-Nielsen. Jag är mycket imponerad av att hon reser ända från Danmark för att springa marathon i Sverige. Särskilt nu då hennes pappa Anders, som alltid brukar vara

med, inte kunde delta. Så småningom sällade sig också Kari Ruuskanen från IFK Skövde till vår lilla grupp. Efter två varv fällde Brigitte den härliga kommentaren "kun fem varv igen". Vi höll ihop i c:a tre varv och några kilometer hade vi också sällskap av klubbkamraten Jan Krantz. Efter c:a halva loppet tröttnade Brigitte på farbröderna och ökade men Kari och jag höll ihop ett varv till innan han fick ont.

De sista varven hade jag inget sällskap men eftersom man möter löpare hela tiden händer det ju något och jag fick mycket stöd av funktionärer och publik så gick det bra ändå. Mina planer för loppet stämde och jag tror att jag aldrig tidigare lyckats så bra med att disponera mina krafter. Med knappt tre varv kvar fick jag min första tidsangivelse och hoppet om att gå under fyra tim började kännas realistiskt. Men alla vi som sprungit marathon vet att vad som är en förhoppning före tre mil kan kännas som en omöjlighet bara några kilometer senare. Faktiskt höll det ändå hela vägen och jag kom in på 3.45, en bra bit bättre än jag vågat tro på och ungefär samma som i Stockholm 2003 som jag tyckte var betydligt jobbigare. Men då var det ju varmt.

Några ovanliga saker hände under loppet.

Det började på andra varvet med att jag fick vara klädhängare när Brigitte klädde om i flygande fläng.

- Kan du hålla min väst då jag tar av mig tröjan, frågade hon på dansksvenska

- Selvfölgelig svarade jag och hon förstod för hon räckte mig västen, krängde av sig en tröja. och satte på västen igen och hela tiden sprang vi.

Lité senare träffade jag en liten tös, c:a sex år, som tyckte det såg kul ut att springa så jag tog hennes hand och vi följdes åt en bit.

- Jag kan springa fortare, sa hon.

- Det tror jag säkert, men det kan tyvärr inte jag, svarade jag och då tyckte hon inte att det var kul längre.

Och apropå barn. På fjärde varvet, tror jag att det var, på väg mot vätskekontrollen vid målet, kom plötsligt en fotboll farande från lekplatsen, över staketet, studsade på banan och rullade ut på ett gärde ner mot en bäck. Jag hörde en mamma banna sin son med hög röst.

- Titta vad du gjorde nu! Bollen rullar ner i bäcken och försvinner och då har du ingen boll.

Stackars barn. Nu kanske han tappat lusten och aldrig blir fotbollsproffs. (Jag förutsätter att det var en han.) Så jag avvek från banan, räddade bollen alldeles före bäcken och kastade in den tillbaka på lekplatsen. Just då kände jag att det störde min rytm



Gunnars, i artikeln namngivna, sällskap

Fortsättning på sidan 19



Fortsättning från sidan 18

men nu är jag glad att jag grep in. En negativ effekt blev dock att jag p g a min avvikelse blev varvad (igen) av segraren för dagen Reima Hartikainen.

Dessutom stannade jag vid ett tillfälle för att få en kram av klubbkompisen Ann Hilbert vilket definitivt tillförde mer energi än det kostade.

Utöver detta skakade jag hand med två personer under loppet. Först Solvikingarnas nestor Erik Östbye och därefter en person från Marathonsällskapet som jag trodde var

ordföranden P-A Allensten men som sedan visade sig vara Marathonlöparens redaktör Jan Lind. Det borde jag ju fattat, utrustad med kamera som han var. Men förväxlingen rättades till på Marathonsällskapets årsmöte efter loppet.

Loppets vanns som sagt överlägset av den mycket duktige, och sympatiska Reima Hartikainen, IFK Skövde på 2.41. Andra platsen togs av Solvikingarnas Anders Hansson på 2.54, trea var Jens Linnér Triathlon väst 3.03 och fyra var ytterligare en Solviking, Federico Hernandez på 3.07. Damklassen vanns för tredje året i rad av Ulrika Linge, IK Akele Linköping på 3.19, hennes bästa tid.

---

## Årets Solvikingar 2003



### Juana Estrada och Federico Hernandez

Juana och Federico är värdiga mottagare av Solvikingarnas näst högsta utmärkelse eftersom de båda besitter många av de egenskaper vi i klubben värderar högt: positivt tänkande, lojalitet och träningsflit. Båda är goda föredömen för oss andra och ofta med på gemensamma träningar samt deltar som funktionär i flera av klubbens arrangemang.

Juana är ersättare i styrelsen och en av de ansvariga för Kläder i vilken roll hon visat sig kreativ och spirituell. Vi uppskattar henne särskilt för hennes omtanke om träningskamraterna.

Federico är ledamot i styrelsen samt ingår i arbetsgruppen för Data/hemsida förutom att han är tävlingsledare för Fyra sjöar runt. Hans adelsmärke är noggrannhet i allt - inte minst i träningsuppläggnigen. Vem har sett honom skadad trots en kopiös träningsmängd? Som ensamlöpare från Sälen till Mora gjorde han en fantastisk prestation.

# Långtradare

Av Kurt Karlsson

Långt innan jag började springa marathonturer, hundra–kilometrare och delta i långa cykellopp företog jag vecko–långa turer i vår svenska fjällvärld sommar och vinter. Under sextio- och sjuttioalet och in på åttiotalet hade jag sällskap av hela eller delar av familjen. Numer har jag endast Skipbo (Pilfalkens Jim) som sällskap och bärare och på vintern dragare. Efter att ha vandrat på de olika lederna i Lappland har jag återvänt till fjällen kring Helags och Sylarna där jag gjorde min första tur 1952. Det är enkelt att komma dit med bil och det är en fin terräng att vandra och skida i. (Fjällkartorna Z6 och Z8).

Det har blivit så att jag i stort sett har en sommar- och en vinterrutt. Rutterna skiljer sig åt av det enkla skälet att jag och Skipbo har svårt att vintertid ta oss uppför branten vid Ramundberget där vi alltid börjar på sommaren. Vintertid ligger vi i STF:s stugor och på sommaren i tält. Stugorna är så välutrustade att den som vill ha en lätt packning behöver inte bära med sig annat än sovlakan. Varje stuga har under säsongerna en stugvärd.

I vintras – i slutet av mars - gjorde vi årets tur. Vi åker med bilen till Kläppen, en parkeringsplats sju kilometer upp mot fjället från Ljungdalen, och långtidsparkerar den där. Då är vi i det närmaste på kalvfjället och det är bara att lasta packningen i pulkan, spänna på skidorna och ge sig ut i spåret. Skipbo drar hela utrustningen förutom mina kläder och småsaker, som jag bär i min rygsäck. Den är oförsämrat lätt i förhållande till vikten i pulkan. Jag åker alltid hemifrån vid midnatt för att kunna vara framme vid 12-tiden och nå första anhalten, Helags fjällstugor, på kvällen samma dag. De stugorna ligger mycket vackert nedanför Sveriges sydligaste glaciär på Helagsfjället. Det blåser ofta ganska kraftigt i det området. Helags har en mycket god standard för att klassas som fjällstuga. Där finns el och bastu. De faciliteterna kom väl till pass förra året då jag kom in i ett regnväder den sista timmen fram till stugorna. Jag hade ju inget regnställ utan jag blev genomblöt från topp till tå. Från Helags går turen vidare till Sylsjödamstugan, Sylarnas fjällstation (där råder rena

lyxen för en långtradare), Gåsenstugan, Vålåstugan och tillbaka till Ljungdalen. Stugan vid Sylsjödam har STF för många år sedan överlämnat till Trondheim Elverk. Den är gammal och dess inredning sliten. Filtar och madrasser är från femtiotalet och har väl inte vädrats sedan dess. Jag använder inte stugan sommartid såvida det inte är ett alldeles uselt väder. Den är utrustad med elvärme och kan därför vintertid upplevas som en liten lyxbostad i synnerhet om det är ett grinigt väder ute.

Jag varierar turerna något från det ena året till det andra utifrån rådande väderlek. Vid fint väder och före blir det långa dagsturer på omkring tre mil. Då är sikten så utomordentligt fin att jag inte behöver bry mig om lederna. Vid dåligt väder följer jag dem och då blir dagsturena inte längre än 18 – 20 km vilket är det vanligaste avståndet mellan stugorna. Det finns vind–skydd – små raststugor – halvvägs mellan stugorna. Det går att övernatta i dem om man har sovsäck och ett gott humör och gärna ett stearinljus. Det brukar finns lite ved för nöd–situationer. En del turister tänker inte på det utan tänder en brasa i den minimala kaminen för att få det mysigt en stund.

För många år sedan prövade jag under några turer på att övernatta i bivack och tält men det var kallt och besvärligt. Jag har alltid med bivackutrustning för säkerhets skull.

Peter Tubbin skriver i sin artikel i detta nummer att ”Löpnigen blir som en meditation”. Detsamma säger jag om mina fjällturer. De långa dagsturena – det rör sig om sex till åtta timmar – ger mig rika tillfällen till att tänka efter hur jag förvaltat mitt liv och fundera över hur jag vill ha det framöver, vad jag har gjort bra och vad skulle jag vilja ha gjort. I den fjällvärld jag färdas i är det inte särskilt långa avstånd till något samhälle. Det rör sig om några mil som längst. Likafullt upp–lever jag stundom att jag befinner mig ensam i en oändlig vildmark – starkast blir den känslan vintertid när det är dåligt väder, ingen sikt och jag har slarvat med att använda kompass och karta. Det har hänt att jag tappat orienteringen i sådant väder och då blivit rädd och ibland mycket rädd för att jag inte skulle hitta rätt igen. Jag passerar ju platser där jag vet att turister och militärer omkommit i snöstorm och den vetskapen muntrar ju inte upp mig precis.

Årets tur förlöpte utan särskilda händelser. Vi hade fint väder, inte särskilt kallt och bra före. I Sylsjödamstugan fick jag sällskap av två fritidsfiskare från Lillhärdal, vilka brukar fiska i Sylsjön. De bjöd mig på god öl och Skipbo fick pyttipanna och korv.

Färden till Sylarna bjuder på rejält motlut från ca 840 m till ca 1300 m i passet. Skipbo har det onekligen jobbigast av oss båda inte minst därför att jag ibland kopplar mig med en lina till pulkan så att han får ge mig styrhjälp och jag slipper att halka bakåt. När Skipbo är trött lägger han sig ner och vilar och jag väntar med att gå vidare till dess han reser sig igen. Från passet, som ger en helt underbar utsikt, bär det i god fart nerför till stationen. Den är en modern



Sylsjödamstugan. Bodelen är inrymt i ett litet rum till vänster om dörren. Det övriga är kallförråd.



anläggning. Den har självhushåll liksom fjällstugorna men den har ett större varusortiment än stugorna för den som vill proviantera på plats istället för att frakta med mat hemifrån. Den är väl bemannad och personalen ordnar med olika aktiviteter och föredrag. Från Sylarna går färden vidare till Gåsen. Vädret och föret var i år så fint och lättsamt att vi efter en kort vila vid stugan fortsatte till Vålåstugorna. Under den sträckan förändrades vädret. Solen försvann, det blev molnigt och mörkt och det började blåsa och efterhand snöa. Innan ovädret bröt ut hade jag lämnat stakningen ur sikte för att få en rakare sträckning än vad leden erbjuder. Under någon timma var jag oklar över vad jag befann mig och tog mer åt höger än vad jag borde ha gjort. Jag trodde att jag hade passerat stugorna när jag åter fick kontakt med stakningen och kunde orientera mig. Leden löper ner i Härjångsdalen. De höga bergen på ömse sidor påminner mig i viss mån om Sarek. Vanligtvis brukar jag ta en tur efter det att jag har kommit fram, ätit och ordnat till min sängplats men vid Vålåstugorna gjorde jag inte det - blåsten och snön tog bort sikten och lusten att gå ut. Skipbo var helnöjd - de långa dagstureorna och hans packning gör honom mycket trött och hungrig. På tureorna har jag alltid med ett kilo kokt kött till honom. När det efter halva turen har tagit slut bjuder jag honom på Bullens pilsnerkorv.

Från Vålåstugorna bär det av mot Ljungdalen. Vi följer skoter-spår större delen av vägen. När vi några kilometer efter start har tagit oss uppför en tämligen kraftig men ganska kort stigning blir det några timmars behaglig tur utmed Vålåsjön till en liten, liten by, Ljungris, varifrån vi går genom stugbyar fram till Kläppen där bilen står.

I år mötte jag ovanligt många hundspann. I Helags var det inte mindre än 102 hundar; Skipbo, en pudel och hundra draghundar. Dessa är rejält kopplade utomhus. Det var två



Jag känner sådan ömhet för Skipbo när jag skidar bakom honom och han stretar med pulkan. Trots pulkans tyngd ger han stundom intryck av att den inte väger någonting. Skipbo sköter sin hygien mycket föredömligt. Varje gång han skall gå på toaletten svänger han nästan alltid vänster från vår tänkta marschriktning, går in några meter och uträttar sina behov. För att undvika att pulkan smutsas ner av hans avföring tar han ett litet skutt åt höger och drar vidare.. Mycket imponerande.



Ekorrpasset. Tungt upp till passet - lätt ner till stationen. Det är vyer som denna som gör mig knäsvag och lockar mig till fjälls år efter år. Jag har säkert skrivit det förr - jag får ganska ofta ilningar i kroppen och andnöd när jag skidar fram i den här miljön.

olika kommersiella företag, som anordnar turistturer med hundspann, som samtidigt befann sig på Helags förutom två norrmän med ett mindre antal hundar. Skipbo blev rejält utskälld de gånger vi gick ut till toaletten och draghundarna fick syn på honom.

Fjällturismen förändras. Hundspannturismen har ökat mycket märkbart. Förr var det en sevärdhet att möta ett hundspann i Jämtland-Härjedalen. Nu är spannen så många att de kan ställa till förtret vid stugorna med skall och nedsmutsning. När vi for från Gåsen några timmar efter det att flera spanntidigare hade givit sig iväg därifrån var leden snitslad av hundträck. Det såg inte trevligt ut. Draghundarna har ju inte den möjligheten som Skipbo har - att vika av från leden. De är ju alltid kopplade och måste förrätta sina behov under färd eller då de är i sitt läger. Det har skett många förändringar i fjällen sedan jag började fjällvandra. Kåtorerna har försvunnit, broar har byggts, stugorna har blivit mycket bekvämligare och många stugvärdar synes ha tagit över arbetet med att såga veden i de stugor som saknar eluppvärmning. Ibland saknar jag enkelheten och slitet samtidigt som jag ändå njuter av att somna i en bra säng efter en god middag och bastu.

Längre fram i sommar skall jag planera för sommarturen. Den blir jobbigare för mig eftersom Skipbo bär högst 10 kg. Min packning första dagen brukar väga närmare 25 kg och det tycker jag är tungt. Men den tiden den sorgen.

## Vill du veta mer om vad fjällen kan erbjuda?

Då kan du besöka Svenska Turistföreningens hemsida  
[www.svenskaturistforeningen.se](http://www.svenskaturistforeningen.se)



# Korta notiser

## Våra montrar vid GöteborgsVarvet

I samband med GöteborgsVarvet fanns medlemmar i två **montrar** i Friidrottens hus. Dels för att sälja mellantidsdiplom, där Daniela Hanslik drog det tyngsta lasset men också för att göra reklam för Sylvesterloppet och Solvikingarna.

I vår egen monter jobbade många medlemmar men den viktigaste insatsen gjorde Ann-Marie som också var med i planeringen. Ett dragplåster var vår "hälsobar" i klubbfärger, bestående av orange och grön Brämhults juice samt morots och gurkstavar. Och när vi väl fått stopp på de som flanerade var de lätta byten för vår monterpersonal. Vi hade också ett bildspel som visade en torsdagsträning fotograferat av Klas Östbye.

Tack till Tomas Lindh och Jakob Sellberg som ställde upp med tekniska resurser.

## Förslag till policy för bilersättning

De, som är passagerare, måste vara beredda att betala för resan om inte chauffören får ersättning från klubben, vilket i så fall skall vara uttalat från styrelsen. Milersättningen bör vara 15.-/mil/ bil:antalet passagerare inkl chaufför och göras upp i förväg.



Ex 20 mil x 15.-/mil /t ex 3 = 100.-/pers



**Hans Hultman**, ansvarig för GöteborgsVarvet, framför i en skrivelse till alla föreningar, som medverkat med funktionärer i loppet ett

**”Stort tack!**

Oj vilken helg det blev!

Nog visste jag att ni var väl förberedda, och nog vet jag att ni alltid gör ett bra jobb - men att det skulle bli så fulländat som det blev hade inte ens jag räknat med. Det blev en rejäl ökning av antalet deltagare, men ändå flöt allt som det skulle och vi har fått massor av beröm både i tidningar, i vår e-postlåda och genom personliga kommentarer.

Det blev en ny fantastisk folkfest med härligt väder. Till slut fick vi drygt 44000 anmälda löpare varav 34000 under målskynket på Slottsskogsvallen - fler än någonsin tidigare i Varvets historia. Det är värt en applåd och ett stort tack för gott arbete!”

## Tränings- och tävlingskläder

### Jacka R90

Orange med svarta armmuddar  
Avtagbara ärmar  
Solvikingarna med grön text på ryggen  
Svarta armmuddar  
Ficka framtill  
400 kr

### Bomulls T-shirt

Svart  
Liten grön solviking text på ena ärmen  
25 kr

### Strumpor

25 kr

### Tävlingslinne och shorts

100% polyester  
Orange med gröna streck på högra sidan.  
Linnen har Solvikingarna med grön text på ryggen.  
300 kr per plagg eller 500 kr per set

### Coolmax T-shirt

Svart med grönt o orange på axeln  
Solvikingarna med grön text på ryggen  
200 kr

Du kan köpa kläder närhelst du besöker stugan och någon av Kent eller Juana är där och kan bistå dig.



# Resultatbörser

## Kålle Marathon 2004-03-06

1 Reima Hartikainen 63	
IFK Skövde	2.41.18

## M 35 delt 6

1 Federico Hernandez 68	3.07.01
-------------------------	---------

## M 40 delt 9

1 Reima Hartikainen 63	
IFK Skövde	2.41.18
2 Anders Hansson 63	2.54.35

## M 50 delt 5

1 Torbjörn Karlsson 53	
Arvika LK	3.24.52
5 Larry Herbertzon 53	4.54.39

## M 55, delt 3

1 Göran Lennström 49	
Hultsfreds LK	3.37.04
3 Gunnar Olsson 46	3.44.54

## M 60, delt 6

1 Stig Söderström 43	
Kvarnsvedens GoIF	3.47.05
2 Jan Krantz 42	4.12.04
4 Lennart Bengtsson 42	4.35.03

## Damer delt 7 totalt

1 Ulrika Linge 69	
IK Akele	3.19.08

## K 45

1 Siv Herbertzon 57	4.54.18
---------------------	---------

## Vårtävlingarna 8 km 2004-03-13

### Damer, delt 30

1 Johanna Taberman 77	
Sävedalens AIK	29.38
2 Annika Kihlström 74	32.08
3 Elisabeth Sundeman 65	32.34
8 Malin Lemurell 70	35.07
9 Lotta Hallenberg 68	35.18
16 Sofia Löytynoja 63	37.13

### Herrar, delt 122

1 Anders Sundholm 77	
Mölnåls AIK	25.26
5 Anders Hansson 63	27.03
6 Stefan Lemurell 68	27.16
12 David Cooper 61	28.22
13 Jonas Carlsson 71	28.29
16 Lennart Hansson 53	28.53
18 Conny Persson 60	29.10
19 Mikael Malmehed 68	29.16
33 Halvar Albertus 55	30.16
34 Lars Lundsjö 62	30.19
40 Ola Sjöholm 70	30.41
42 Klas Östbye 74	30.51
51 Sten Thunberg 60	31.38
54 Rolf Wallin 50	32.41

59 Mats Perélius 63	32.49
64 Michael Wågström 45	33.30
66 Jonas Thorin 70	33.54
68 Lars Pensjö 61	34.15
70 Robert Bergman 64	34.22
83 Kristian Spångberg 82	35.36
94 Ingemar Henriksson 50	36.46
101 Kjell Augustsson 36	37.58
103 Henrik Sundeman 55	38.35
120 Tommy Strauss 45	45.46

## Vårtävlingarna 16 km 2004-03-20

### Damer, delt 18

1 Johanna Taberman 77	
Sävedalens AIK	1.03.19
4 Annika Kihlström 74	1.06.15
5 Elisabeth Sundeman 65	1.07.50
8 Lotta Hallenberg 68	1.13.14
13 Maria Tandrup 62	1.16.43
15 Juana Estrada 65	1.18.20
17 Christina Törnqvist 61	1.22.34
18 Maria Andersson 76	1.22.42

### Herrar, delt 70

1 Johan Lundahl 78	
Sävedalens AIK	53.52
6 Göran Sander 67	56.15
7 Stefan Lemurell 68	57.59
8 Jonas Carlsson 71	58.18
9 David Cooper 61	58.51
14 Lennart Hansson 53	1.01.47
16 Conny Persson 60	1.02.54
17 Halvar Albertus 55	1.03.08
22 Daniel Sols 80	1.04.25
24 Ola Sjöholm 70	1.05.03
26 Klas Östbye 74	1.05.30
30 Rolf Wallin 50	1.07.48
31 Magnus Lund 60	1.08.45
32 Michael Wågström 45	1.08.57
33 Magnus Andersson 57	1.09.08
35 Mats Perélius 63	1.09.45
40 Johan Einarsson 76	1.11.24
41 Jonas Thorin 70	1.11.39
49 Marcus Ehrnell 72	1.15.49
56 Ingemar Henriksson 50	1.18.42
65 Jan Bengtsson 47	1.22.31
69 Frank Brodin 43	1.31.32

### Herrar 32 km, delt 11

1 Gerry Larsson 72	
Alingsås IF	2.07.43
2 Federico Hernandez 68	2.12.51
9 Torsten Olsson 51	2.41.20
11 Jan Krantz 42	3.08.31
<b>Damer delt 1</b>	
1 Jenny Notfjäll 75	
Sävedalens AIK	2.38.46

## Samanlagt resultat 8-16 km

### Damer, delt 6

1 Johanna Taberman 77	
Sävedalens AIK	1.32.57
2 Annika Kihlström 74	1.38.23
3 Elisabeth Sundeman 65	1.40.24
5 Lotta Hallenberg 68	1.48.32

### Herrar, delt 40

1 Anders Sundholm	
Mölnåls AIK	1.19.25
3 Stefan Lemurell 68	1.25.15
4 Jonas Carlsson 71	1.26.47
5 David Cooper 61	1.27.13
8 Lennart Hansson 53	1.30.40
9 Conny Persson 60	1.32.04
10 Halvar Albertus 55	1.33.24
15 Ola Sjöholm 70	1.35.04
16 Klas Östbye 74	1.36.21
20 Rolf Wallin 50	1.40.29
21 Michael Wågström 45	1.42.27
22 Mats Perélius 63	1.42.34
25 Jonas Thorin 70	1.45.33
33 Ingemar Henriksson 50	1.55.28
36 Henrik Sundeman 55	1.59.41

## Palma halvmarathon Spanien 21 mars

### Herrar

1 Moses Kemei	1.03.08
33 Anders Hansson 63	1.17.58
34 Tommy Bäckström 58	1.18.15
240 Mats A Ransgård 63	1.35.41
402 Bosse Holm 45	1.46.42
581 Tommy Strauss 45	2.10.43

### Damer

1 Maria Abel Dieues	1.14.30
20 Ann Hilbert 67	1.37.50
27 Lena Linder 49	1.59.02
105 Ann Ransgård	2.12.36

## Ursviks Ultra 75 km terräng

### 2004-03-28 Sundbyberg

1 Daniel Mattsson	7.25.40
17 Henrik Junkell 72	8.49.27

## Kvibergsloppet 2004-04-03

### Herrar 10 km, delt 131

1 Joakim Engström 82	
Kongahälla AIK	33.16
7 Anders Hansson 63	34.51
13 David Cooper 61	36.19
14 Federico Hernandez 68	36.24
20 Conny Persson 60	37.47
30 Halvar Albertus 55	39.12
36 Sten Thunberg 60	40.18
42 Peter Zachrisson 72	41.17

43 Niclas Carlsson 64	41.46
45 Ola Indahl 66	41.52
46 Rune Svensson 37	42.36
47 Mats Perélius 63	42.41
49 Jonas Thorin 70	43.00
54 Michael Wågström 45	43.23
77 Per Bergström 47	46.10
82 Gunnar Olsson 46	46.33
92 Ingemar Henriksson 50	47.20

#### Damer 10 km, delt 36

1 Christine Johansson 78	
IF Kville	36.14
4 Annika Kihlström 74	39.26
16 Sofia Löytynoja 63	47.24
20 Ida Månsson 78	50.00

#### Herrar 5 km, delt 30

1 Tobias Lundvall 77	
Sävedalens AIK	15.57
10 Lennart Hansson 53	18.05
12 Daniel Sols 80	18.45
19 Urban Andersson 65	21.58
30 Paul Vannekoski 69	29.02

#### Paris Marathon 2004-04-04,

29700 fullföljande

#### Damer

1 Salina Kosgei	2.24.30
Ann Hilbert	3.43.09

#### Herrar

23734 Hans Jochens i kanindräkt	5.03.20
------------------------------------	---------

#### Påskrundan 2004-04-10

#### M sen 5,6 km, delt 14

1 Fredrik Sellberg	
Stångenäs AIS	19.26
11 Torgny Karlsson	24.07

#### Heleneholms Marathon 2004-04-17

1 Jörgen Nilsson 63	
Heleneholms IF	2.49.05

#### M 40,delt 6

1 Jörgen Nilsson 63	
Heleneholms IF	2.49.05
5 Conny Persson 60	3.37.46

#### M 50,delt 5

1 Ronny Schuzer 53	
Vänersborgs AIK	3.24.53
5 Staffan Malmberg 54	4.01.28

#### M 55, delt 6

1 Leif Franzén 46	
Simrishamns AIF	3.35.03
4 Bosse Holm 45	4.21.57

#### M 60, delt 5

1 Frank Brodin 43	3.44.49
-------------------	---------

#### London Marathon 2004-04-17

1 Evans Rutto	2.06.18
2506 Sten Thunberg 60	3.15.06
6447 Göran Johansson 41	3.41.54
11061 Per-Erik Melander 44	4.08.15

#### Terräng DM Fontin Kungälv

#### 2004-04-21

#### Herrar 4 km

1 Tobias Lundvall 77	
Sävedalens AIK	12.39
13 Tommy Bäckström 58	13.47
17 Daniel Sols 80	14.27
21 Halvar Albertus 55	14.49
29 Torsten Olsson 51	16.44
33 Frank Brodin 43	17.23
33 Gunnar Olsson 46	17.42

#### Damer 8 km

1 Johanna Taberman 77	
Sävedalens AIK	30.53
4 Annika Kihlström 74	31.52

#### Lerumsloppet 2004-04-24

#### Män 10 km, delt 178

1 Joakim Engström 82	
Kongahälla AIK	33.20
4 Stefan Lemurell 68	35.11
6 Federico Hernandez 68	36.37
25 Tomas Lind 65	39.05
26 Klas Östbye 74	39.15
57 Jonas Thorin 70	44.04
63 Lennart Hansson 53	44.37
114 Sven-Eric Fredricsson 38	49.15
122 Sten Sandberg 39	50.01

#### Damer 10 km, delt 43

1 Maria .K Johansson	
Triathlon Väst	40.50
3 Cecilia Lindström 80	44.10
7 Malin Lemurell 70	46.09
35 Inger Carlsson 53	59.51

#### Kungsbackaloppet 2004-04-24

#### Herrar halvmarathon delt 94

1 Anders Hansson 63	1.15.22
3 Tommy Bäckström 58	1.17.42
4 David Cooper 61	1.18.22
13 Halvar Albertus 55	1.22.48
21 Mats Perélius 63	1.29.58
41 Frank Brodin 43	1.35.55
45 Jakob Sellberg	1.37.34
48 Robert Bergman	1.38.16
55 Ingemar Henriksson 50	1.41.44

#### Herrar 8,5 km, delt 38

1 Anders Soovik	
Mölnåls AIK	27.28
11 Johan Staaf 81	32.24
29 Jan Olausson 51	42.30
35 Lars Nilson 52	47.34

#### Öresjö Marathon 2004-04-25

#### Herrar, delt 26

1 Reima Hartikainen 63	
IFK Skövde	2.37.54
8 Frank Brodin 43	3.39.10
Damer delt ?	
1 Birgitte Munch Jensen Danmark	3.47.00

#### Skövde Marathon 2004-04-10

1 Reima Hartikainen 63	
IFK Skövde	2.42.06

#### M 60,delt 8

1 Dan Jarl	
Håfreströms IF	3.52.58
2 Frank Brodin 43	3.57.51
8 Lennart Bengtsson 42	4.32.12

#### Halvmarathon

#### Herrar, delt 48

1 Fredrik Grönqvist	
Hakarpspojarna	1.15.01
4 Federico Hernandez 68	1.19.51

#### Växjöloppet 2004-05-01

#### Män tävlingsklass 21 km, delt 63

1 Robert Ögren 67	
Skillingaryds FK	1.11.13
6 Jonas Carlsson 71	1.14.52
13 Federico Hernandez 68	1.20.00
14 Anders Öhgren 74	1.20.36

#### M-mot, delt 221

173 Jan Olausson 51	1.52.27
---------------------	---------

#### Friskusloppet Varberg 2004-05-02

#### Herrar 5 km, delt 11

1 Tomas Lindh 65	18.04
3 Magnus Lund 60	19.51

#### Solvikingarnas Klubbmästerskap

#### 10 km terräng 2004-05-06 K sen

1 Annika Kihlström 74	41.31
2 Maria Andersson 76	52.26
3 Ida Månsson 78	55.22

#### K 35

1 Elisabeth Sundeman 65	42.04
2 Charlotte Lindstedt 66	45.27
3 Lotta Hallenberg 68	47.51
4 Katja Leibe Bergstedt 60	47.53
5 Juana Estrada 65	48.57
6 Sofia Löytynoja 63	51.36

#### K 55

1 Bibbi Lind 44	48.42
-----------------	-------

#### M-sen

1 Jonas Carlsson 71	35.45
2 Sven Stoltz 73	37.27
3 Anders Öhgren 74	37.51
4 Torbjörn Sahl 72	38.10
5 Daniel Sols 80	39.35
6 Anders Larsson 72	40.54
7 Klas Östbye 74	41.43
8 Jonas Thorin 70	44.45
9 Marcus Ehrnell 72	45.19
10 Johan Einarsson 76	46.06
11 Carljohan Eriksson 75	47.48

#### M 35

1 Göran Sander 67	35.21
2 Stefan Lemurell 68	36.18
3 Tomas Lindh 65	38.38
4 Mikael Malmehed 68	38.43
5 Niclas Carlsson 64	42.51



6 Magnus Lund 60	43.25
7 Mats Perélius 63	44.41
8 Jari Kinaret 62	44.43
9 Lars Pensjö 61	47.15
10 Jan Back 65	47.52
11 Hans Jochens 64	47.59
12 Bengt-Ings Larsson 66	58.32
13 Bengt-Åke Andersson 63	1.05.59

#### M 45

1 Tommy Bäckström 58	36.47
2 Halvar Albertus 55	38.56
3 Rolf Wallin 50	43.35
4 Kenneth Olsson 51	43.50
5 Torsten Olsson 51	44.31
6 Ingemar Henriksson 50	48.32
7 Peter Nilsson 59	52.06
8 Henrik Sundeman 55	53.56

#### M 55

1 Michael Wågström 45	45.49
2 Frank Brodin 43	47.56
3 Bertil Fritzell 49	49.18
4 Gunnar Olsson 46	50.16
5 Tommy Strauss 45	58.41

#### M 65

1 Sten Sandberg 39	51.46
--------------------	-------

#### Kungsholmens Halvmarathon 2004-05-08

##### Damer 10 km, delt 48

1 Camilla Johansson	
Hässelby SK	40.54
38 Åse Gustavsson 58	59.26

##### Arvika Marathon 2004-05-08 delt. 75

1 Reima Hartikainen 63	
IFK Skövde	2.41.48
26 Frank Brodin 43	4.15.16
47 Jan Krantz	4.38.45
48 Lennart Bengtsson	4.38.46

##### Helsingborgs Stadslopp 2004-05-09

##### Män tävlingsklass, delt 65

1 Andreas Carlborg	30.59
45 Ingemar Henriksson 50	46.17

##### Älvängenloppet 2004-05-08

##### M-sen 10 km, delt 9

1 Joakim Johansson	
Hälle IF	31.19
9 Jonas Thorin 70	42.22

##### M 35, delt 2

1 Federico Hernandez 68	38.07
-------------------------	-------

##### M 40 delt 9,

1 Per Lilja IF Kville	34.32
2 Anders Hansson 63	35.12
5 Magnus Lund 60	41.17

##### M 45, delt 3

1 Tommy Bäckström 58	35.10
----------------------	-------

##### M 50 delt 4

1 Curt Borglund	
Högsbo AIK	37.13
4 Rolf Wallin 55	44.36

#### M 55, delt 6

1 Jack Grönroos	
OK Alehof	40.31
3 Michael Wågström 45	43.25
5 Gunnar Olsson 46	47.04
6 Tommy Strauss 45	56.43

#### M 65, delt 2

1 Rune Svensson 37	41.23
--------------------	-------

#### M-mot, delt 19

5 Hans Jochens 64	44.53
17 Bengt-Inge Larsson 66	64.22

#### K-sen 10 km, delt 6

1 Christine Johansson	
IF Kville	37.10
4 Annika Kihlström	39.11

#### K 35, delt 3

1 Elisabeth Sundeman	39.53
2 Ann Hilbert	42.26

#### Lissabon halvmarathon

1 Rop Rogers 59.49	
Ingemar Henriksson	1.44.42

#### Vasaloppet öppet spår 90 km 2004-02-29

Henrik Junkell	6.12.54
Jesper Grönlund	6.39.28
Rune Svensson	7.48.16
Peter Nilsson	7.52.24
John del Furia	8.07.17

#### Damer

Bibbi Lind	7.58.46
Ann Hilbert	10.01.29

#### Vasaloppet 90 km 2004-03-07

1 Anders Aukland Norge	3.48.43
2249 Gunnar Schymberg	5.34.32
3451 Mikael Broms	6.02.59

#### Damer

1 Sofia Lind Åsarna IK	4.20.28
153 Emma Rooth	6.39.52
340 Malin Gränfors	8.00.58

#### Nordiska veteranmästerskapet

##### inomhus

##### 19-21 mars 2004 Höjdhopp

##### K 60

1 Marianne Sullivan 43	1,12
------------------------	------

##### Stavhopp K 60

1 Marianne Sullivan 43	2,25
------------------------	------

#### Lilla Göteborgsvarvet 2004-05-16

##### F 8 1300 m, delt 478

1 Andrea Fridell	
Upplands Väsby	5.09
414 Filippa Olsson	8.46

##### F 13 2400 m, delt 390

1 Alexandra Forss	
Sköldinge IF	8.34
196 Johanna Reims	12.15

#### F 17 4100 m, delt 87

1 Linda Andersson	
IK Fjällvinden	15.50
32 Klara Andersson	21.01

#### P 9 1300 m ,delt 560

1 Rasmus Magnusson	
Kärna Klarbergs IF	4.40
71 Thomas Reims	5.31

#### P 17 4100 m, delt 84

1 Muhammed Bashir	
Ullevi FK	13.33
29 Robert Johansson	16.34

#### Copenhagen Marathon 2004.05.15

##### C:a 6500 föranmälda

302 Patric Alm	3.10.41
----------------	---------

#### Veteran-SM i terräng i Örebro 2004-05-01 4 km

##### Ksen 26 fullföljande

1 Lisa Blommé Hässelby-78	29.30
16 Annika Kihlström 74	32.11

##### K35 5 fullföljande

1 Ingmarie Nilsson	
Hässelby 66	15.28
4 Elisabeth Sundeman 65	16.27

#### 8 km

##### M40 29 fullföljande

1 Peter Ljungholm	
Skellefteå AIK 64	26.58
13 Anders Hansson 63	29.23

##### M45 18 fullföljande

1 Lars-Erik Liljebäck 58	28.37
5 Tommy Bäckström 8	29.33
10 Halvar Albertus 55	31.12

##### M50 16 fullföljande

1 Carl-Johan Olofsgård	
Hässelby 54	29.29
6 Lennart Hansson53	31.00

##### Lagtävling 8 km

1. Kisa SK	1.29.27
2. Solvikingarna	1.29.57
(A Hansson, Bäckström, L Hansson)	

#### 4 km

##### M65 8 fullföljande

1 N-R Andersson	
Kopparbergs IF 38	16.09
2 Roger Antonsson 39	16.30

#### 2004-05-02

##### Damer 4 km 32 fullföljande

1. Lisa Blommé, Hässelby 78	13.49
17 Annika Kihlström 74	15.11



## Resultat för Solvikingarnas medlemmar i Göteborgsvarvet 15 maj 2004

### Halvmaraton 21,1 km

161 medlemmar som sprungit finns med varav 134 för Solvikingarna. (2003 var det 110 resp 94)

Detta är överlägset nytt klubbrekord. Några är dock ej längre betalande medlemmar, vilket kompenseras av att åtminstone 4 bröt.

De som sprungit i annat än klubbens namn deltar ej i KM eller GP

En bisarr tillfällighet är att Alf, som med ålderns rätt höll på längst, hade ganska precis dubbelt så lång tid som Jonas som var snabbast.

Tvåa i K60 var Ewy Palm slagen av vår Bibbi Lind Vår andre klassegrare var Rune Svenson i H65

### Damer 42 st

Plac	Namn	Klubb	Född	Tid	Åldersklass	Klubbmästerskap
<b>1</b>	<b>Leah Kiprono</b>	<b>Kenya</b>		<b>1:18:06</b>		
11	Annika Kihlström	Solvikingarna	74	1:23:55	Ksen / 9	<b>1 Ksen/1</b>
24	Elisabeth Sundeman	Solvikingarna	65	1:27:51	K35 / 5	<b>2 K35/1</b>
27	Anneli Södergårds	Hultsfreds LK	63	1:28:20	K40 / 4	
45	Ulrika Linge	Exudo	69	1:31:12	K35/8	
61	Cecilia Lindström	Solvikingarna	80	1:33:21	Ksen / 37	3 Ksen/2
63	Beatrice Edvardsson	Solvikingarna	73	1:33:29	Ksen / 38	4 Ksen/3
102	Maria Tandrup	Solvikingarna	62	1:37:23	K40 / 18	5 K35/2
105	Ann Hilbert	Solvikingarna	67	1:37:35	K35 / 16	6 K35/3
107	Mirja Didriksson	Solvikingarna	76	1:37:47	Ksen/ 66	7 Ksen/4
129	Bibbi Lind	Solvikingarna	44	1:39:01	<b>K60/1</b>	<b>8 K55/1</b>
212	Malin Lemurell	Solvikingarna	70	1:42:03	Ksen/	9 Ksen/5
252	Lotta Hallenberg	Solvikingarna	68	1:43:02	K35 / 34	10 K35/4
267	Marie Öresjö	Solvikingarna	76	1:43:31	Ksen/ 150	11 Ksen/6
415	Mina Chao	Solvikingarna	72	1:46:08	Ksen/ 227	12 Ksen/7
442	Anna-Karin Gärdebäck	Solvikingarna	60	1:46:33	K40 / 71	13 K35/5
596	Maria René	Solvikingarna	62	1:49:16	K40 / 97	14 K35/6
703	Marie Andersson	Solvikingarna	76	1:50:24	Ksen/ 362	15 Ksen/8
708	Anna-Karin Broms	Solvikingarna	68	1:50:28	K35 / 123	16 K35/7
883	Juana Estrada	Solvikingarna	65	1:52:16	K35 / 164	17 K35/8
904	Ida Månsson	Solvikingarna	78	1:52:30	Ksen/ 460	18 Ksen/9
920	Christina Törnquist	Solvikingarna	61	1:52:37	K40 / 112	19 K35/9
930	Marie Berg	Solvikingarna	84	1:52:41	Ksen/ 475	20 Ksen/10
932	Anna Adriansson	Friskis & Svettis	66	1:52:42	K35 / 176	
1067	Sofia Löytynoja	Solvikingarna	63	1:53:52	K40 / 161	21 K35/10
1201	Ann Ericson	Solvikingarna	59	1:55:16	K45 / 104	22 K45/1
1231	Odette Börjesson	AcandoFrontec	64	1:55:35	K40 / 190	
1284	Ulla Stigring	Solvikingarna	59	1:56:02	K45 / 110	23 K45/2
1491	Inger Grehn	Solvikingarna	59	1:57:24	K45 / 124	24 K45/
1550	Maria Olofsson	Solvikingarna	68	1:57:50	K35 / 274	25 K35/11
1849	Tina Heslyk	Solvikingarna	64	1:59:49	K40 / 279	26 K35/12
1926	Gertrud Bjerkander	Sollebrunn	58	2:00:23	K45 / 168	
2011	Gunilla Gedin Holmberg	Solvikingarna	60	2:01:05	K40 / 303	27 K35/13
2311	Lena Fritzell	Solvikingarna	50	2:03:14	K50 / 95	28 K45/4
2548	Rebecca Rellmark	Solvikingarna	66	2:04:49	K35 / 456	29 K35/14
2846	Lisbet Bengtsson	Solvikingarna	46	2:07:01	K55 / 51	30 K55/2
2898	Ann-Sofie Carlsson	Solvikingarna	61	2:07:25	K40 / 431	31 K35/15
3653	Cecilia Karlberg	Solvikingarna	76	2:12:42	Ksen/1688	32 Ksen/11
3739	Inger Carlsson	Solvikingarna	53	2:13:18	K50 / 189	33 K45/5
4664	Ann Ransgård	Solvikingarna	68	2:22:21	K35 / 805	34 K35/16
5015	Helén Lindkvist	Solvikingarna	62	2:28:00	K40 / 761	35 K35/17
5053	Anki Ramde	Göteborg	77	2:28:48	Ksen/2234	
5140	Annika Petersson	Solvikingarna	58	2:30:43	K45 / 511	36 K45 / 6



Annika Kihlström

### Herrar 119 st

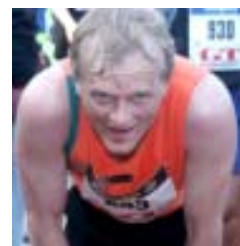
<b>1</b>	<b>Mustafa Mohammed</b>	<b>Hälle IF</b>		<b>1:04:03</b>		
?	Jonas Carlsson **	Solvikingarna	70*	1:14:51	Msen/	1 Msen/ 1
50	Göran Sander	Solvikingarna	67	1:15:01	M35 / 10	2 M35 / 1
82	Anders Hansson	Solvikingarna	63	1:16:56	M40 / 5	3 M35 / 2
102	Stefan Lemurell	Solvikingarna	68	1:17:58	M35 / 20	4 M35 / 3
116	Tommy Bäckström	Solvikingarna	58	1:18:52	M45 / 4	5 M45 / 1
121	Thomas Rennemo	Solvikingarna	72	1:19:10	Msen/ 72	6 Msen/ 2
143	David Cooper	Solvikingarna	61	1:19:56	M40 / 12	7 M35 / 4
146	Federico Hernandez	Solvikingarna	68	1:20:01	M35 / 31	8 M35 / 5
156	Mattias Lundblad	Solvikingarna	74	1:20:30	Msen/ 94	9 Msen/ 3



Federico Hernandez



202 Torbjörn Sahl	Solvikingarna	72	1:21:46	Msen/ 119	10 Msen/ 4
239 Joakim Röstlund	Löparcorpsen	81	1:22:46		
256 Lennart Hansson	Solvikingarna	53	1:23:01	M50 / 4	11 M45 / 2
273 Tomas Lindh	Solvikingarna	65	1:23:28	M35 / 57	12 M35 / 6
282 Lars Lundsjö	Volvo Cars	62	1:23:38		
339 Ola Sjöholm	Solvikingarna	70	1:24:39	Msen/ 186	13 Msen/ 5
343 Håkan Palmqvist	Solvikingarna	64	1:24:42	M40 / 38	14 M35 / 7
351 Kenth Svensson	Solvikingarna	71	1:24:49	Msen/ 191	15 Msen/ 6
363 Mikael Malmehed	Solvikingarna	68	1:24:59	M35 / 73	16 M35 / 8
371 Thomas Jonsson	Solvikingarna	67	1:25:11	M35 / 75	17 M35 / 9
396 Anders Larsson	Solvikingarna	72	1:25:30	Msen/ 213	18 Msen/ 7
427 Kaj Hedborg	Solvikingarna	59	1:25:53	M45 / 31	19 M45 / 3
462 Daniel Sols	Solvikingarna	80	1:26:20	Msen/ 250	20 Msen/ 8
488 Thomas Meyer	Solvikingarna	67	1:26:42	M35 / 103	21 M35 / 10
512 Sven Stoltz	Triathlon Väst	73	1:26:55		
592 Göran Kristiansson	Solvikingarna	77	1:27:45	Msen/ 301	22 Msen/ 9
655 Mats Perélius	Solvikingarna	64	1:28:21	M40 / 76	23 M35 / 11
656 Conny Persson	Volvo Cars	60	1:28:21		
707 Peter Zachrisson	Fridas Gaseller	72	1:28:48		
709 Henrik Lindström	Göteborg	78	1:28:49		
713 Kenneth Ohlson	Solvikingarna	51	1:28:53	M50 / 20	24 M45 / 4
729 Jörgen Björklund	Friskis & Sveltis	63	1:28:59		
777 Markus Frank	Solvikingarna	70	1:29:24	Msen/ 385	25 Msen/10
792 Per Westerlund	Solvikingarna	70	1:29:30	Msen/ 396	26 Msen/11
800 Klas Östbye	Solvikingarna	74	1:29:35	Msen/ 400	27 Msen/12
812 Christian Johansson	Solvikingarna	68	1:29:45	M35 / 163	28 M35 / 12
833 Sten Thunberg	Solvikingarna	60	1:29:55	M40 / 105	29 M35 / 13
877 Rune Svensson	Solvikingarna	37	1:30:14	M65 / 1	30 M65 / 1
943 Kent Wågdahl	Solvikingarna	47	1:30:47	M55 / 16	31 M55 / 1
1038 Magnus Lund	Solvikingarna	60	1:31:28	M40 / 144	32 M35 / 14
1080 Henrik Junkell	FK Herkules	72	1:31:46		
1148 Mats A Ransgård	Solvikingarna	63	1:32:16	M40 / 159	33 M35 / 15
1159 Urban Broms	Solvikingarna	72	1:32:20	Msen/ 568	34 Msen/13
1312 Magnus Andersson	Solvikingarna	57	1:33:12	M45 / 121	35 M45 / 5
1360 Rolf Wallin	Solvikingarna	50	1:33:28	M50 / 45	36 M45 / 6
1449 Niclas Carlsson	Solvikingarna	64	1:33:52	M40 / 211	37 M35 / 16
1655 Jakob Sellberg	Solvikingarna	68	1:34:48	M35 / 305	38 M35 / 17
1664 Michael Wågström	Solvikingarna	45	1:34:49	M55 / 36	39 M55 / 2
1683 Torsten Olsson	Solvikingarna	51	1:34:52	M50 / 66	40 M45 / 7
1926 Hans Pettersson	Solvikingarna	69	1:35:55	M35 / 357	41 M35 / 18
1943 Johan Einarsson	Solvikingarna	76	1:36:01	Msen/ 930	42 Msen/14
1986 Ola Indahl	Solvikingarna	66	1:36:10	M35 / 369	43 M35 / 19
2032 Jari Kinaret	Solvikingarna	62	1:36:21	M40 / 289	44 M35 / 20
2050 Johan Staaf	Solvikingarna	81	1:36:27	Msen/ 977	45 Msen/15
2054 Glenn Gustavsson	Solvikingarna	65	1:36:28	M35 / 381	46 M35 / 21
2117 Kristian Spångberg	Solvikingarna	82	1:36:45	Msen/1005	47 Msen/16
2148 Mårten Heslyk	Solvikingarna	63	1:36:51	M40 / 307	48 M35 / 22
2289 Jonas Thorin	Solvikingarna	70	1:37:20	Msen/1077	49 Msen/17
2579 Magnus Falkman	Göteborg	58	1:38:19		
2835 Torgny Karlsson	Solvikingarna	49	1:39:08	M55 / 64	50 M55 / 3
2867 Marcus Ehrnell	Solvikingarna	72	1:39:14	Msen/1312	51 Msen/18
2891 Stefan Litzén	Solvikingarna	70	1:39:17	Msen/1328	52 Msen/19
3030 Frank Brodin	Solvikingarna	43	1:39:40	M60 / 23	53 M55 / 4
3568 Zbigniew Grobelniak	Solvikingarna	58	1:41:09	M45 / 326	54 M45 / 8
3748 Patrick Reims	Solvikingarna	61	1:41:38	M40 / 548	55 M35 / 23
3968 Håkan Johansson	Solvikingarna	56	1:42:13	M45 / 370	56 M45 / 9
4015 Jakob Karlsson	Solvikingarna	77	1:42:20	Msen/1847	57 Msen/20
4063 Lars Pensjö	Solvikingarna	61	1:42:28	M40 / 585	58 M35 / 24
4185 Hans Jochens	Solvikingarna	64	1:42:47	M40 / 605	59 M35 / 25
4456 Jonas Karlsson	Auto Alfa Väst AB	72	1:43:24		
4458 Carljohan Eriksson	Solvikingarna	75	1:43:24	Msen/2031	60 Msen/21
4480 Jan Back	Solvikingarna	65	1:43:27	M35 / 804	61 M35 / 26
4504 Robert Bergman	Solvikingarna	64	1:43:31	M40 / 651	62 M35 / 27
4728 Peter Nilsson	Göteborg	59	1:44:02		
4832 Bertil Fritzell	Solvikingarna	49	1:44:15	M55 / 138	63 M55 / 5
5259 Jan Bengtsson	Solvikingarna	47	1:45:05	M55 / 155	64 M55 / 6
5284 Magnus Bengtsson	OK Nackhe	67	1:45:08		
5339 Göran Johansson	SKF Friluftsklubb	41	1:45:15		
5470 Johan Fex	IK Stern	46	1:45:31		



**Håkan Palmqvist**

5574 Gunnar Schymberg	Solvikingarna	51	1:45:45	M50 / 325	65 M45 / 10
5645 Thomas Krantz	Solvikingarna	48	1:45:55	M55 / 179	66 M55 / 7
5951 Kenneth Örtendahl	Solvikingarna	59	1:46:32	M45 / 590	67 M45 / 11
6189 Göran Lindskog	Solvikingarna	53	1:46:59	M50 / 383	68 M45 / 12
6211 Gunnar Olsson	Solvikingarna	46	1:47:01	M55 / 205	69 M55 / 8
6213 Per Bergström	Solvikingarna	47	1:47:01	M55 / 206	70 M55 / 9
6481 Larry Herbertzon	Solvikingarna	53	1:47:33	M50 / 406	71 M45 / 13
6570 Ingemar Henriksson	Solvikingarna	50	1:47:42	M50 /	72 M45 / 14
6579 Leif Wiberg	Solvikingarna	58	1:47:43	M45 / 661	73 M45 / 15
6745 Tommy Jacobsson	Solvikingarna	49	1:48:01	M55 / 224	74 M55 / 10
7045 Anders Holmqvist	Solvikingarna	53	1:48:32	M50 / 459	75 M45 / 16
8228 Mikael Grahn	Solvikingarna	71	1:50:41	Msen/3512	76 Msen/22
8795 Philippe Bergstrand	Solvikingarna	81	1:51:48	Msen/3727	77 Msen/23
8982 Henrik Sundeman	Solvikingarna	55	1:52:08	M45 / 913	78 M45 / 17
9166 Lars Ekström	Solvikingarna	45	1:52:28	M55 / 359	79 M55 / 11
9203 Urban Andersson	Solvikingarna	65	1:52:31	M35 / 1643	80 M35 / 28
9252 Per-Erik Melander	SKF Fk	44	1:52:37		
9278 Bosse Holm	Volvo Cars	45	1:52:40		
10211 Jan Krantz	Solvikingarna	42	1:54:26	M60 / 140	81 M55 / 12
10626 Peter Bengtsson	Solvikingarna	66	1:55:10	M35 / 1867	82 M35 / 29
11089 Mikael Königs	Solvikingarna	62	1:56:03	M40 / 1584	83 M35 / 30
11499 Torbjörn Jacobsson	Solvikingarna	71	1:56:46	Msen/4778	84 Msen/24
12388 Jan Olausson	Volvo Cars	51	1:58:23		
12508 Patrik Wallin	Solvikingarna	67	1:58:35	M35 / 2161	85 M35 / 31
14943 Bengt-Inge Larsson	Solvikingarna	66	2:04:07	M35 / 2545	86 M35 / 32
15391 Hans Kilander	Solvikingarna	56	2:05:15	M45 / 1648	87 M45 / 18
15614 Lars-Erik Lindberg	Källered	51	2:05:55		
15674 Gustav Cruce	Solvikingarna	54	2:06:04	M50 / 1193	88 M45 / 19
15743 Tommy Strauss	Solvikingarna	45	2:06:17	M55 / 868	89 M55 / 13
16131 Ingebrigt Landsem	Solvikingarna	67	2:07:30	M35 / 2715	90 M35 / 33
16408 Lars Nilson	Solvikingarna	52	2:08:30	M50 / 1268	91 M45 / 20
17132 Per Holmqvist	Solvikingarna	83	2:11:18	Msen/6645	92 Msen/25
17442 Mats Ekholm	AcandoFrontec	60	2:12:29		
18497 Lars-Göran Dahl	Solvikingarna	51	2:17:31	M50 / 1503	93 M45 / 21
18851 Lars Henningsson	I 15 IF	52	2:19:49		
19043 Mikael Nilsson	Solvikingarna	60	2:21:14	M40 / 2574	94 M35 / 34
19883 Paul Vannekoski	Solvikingarna	69	2:29:45	M35 / 3240	95 M35 / 35
20003 Leo Stigring	Solvikingarna	84	2:31:38	Msen/7472	96 Msen/26
20017 Roland Ivansson	Solvikingarna	48	2:31:48	M55 / 1272	97 M55 / 14
20494 Alf Karlsson	Solvikingarna	24	2:42:45	M80 / 4	98 M65* / 2



Henrik Sundeman



Alf Karlsson M75

\*Alf var ensam i M75 och har flyttats till M65 i KM.

\*\* Några löpare har sprungit för Solvikingarna men inte kommit med i resultaten p.g.a tekniska problem. Dessa tider är egenklockade tider.

**Redaktionell anmärkning:** Listan med resultaten ifrån Varvet är hämtad från Internet och har av oss kompl. med KM-uppgifter. Därför har utförandet blivit mindre bra men det är inte mycket att göra åt.



Det blev tidvis trångt vid vätskan i mål.

## Solvikingar i Stockholm Marathon

35 killar och 14 tjejer = 49 st varav 43 för Solvikingarna.

Män

Plac.	Namn	Född	Tid	SM-plac
1	Joseph Riri, Kenya		2.16.12	
32	Jonas Carlson	71	2.41.55	21
97	Anders Hansson	63	2.51.13	
157	Federico Hernandez	68	2.55.38	
177	Tommy Bäckström	58	2.56.59	
245	Lars Lundsjö	62	3.00.18	
272	Kenth Svensson	71	3.02.17	
311	Kaj Hedborg	59	3.04.15	
977	Michael Wågström	45	3.24.28	
1017	Henrik Junkell	72	3.25.04	
1069	Niclas Carlsson	64	3.26.23	
1153	Per Westerlund	70	3.27.37	
1288	Torsten Olsson	51	3.29.19	
1304	Glenn Gustavsson	65	3.29.34	
1756	Mats Perélius	63	3.36.42	
1915	Kenneth Ohlson	51	3.38.40	
2011	Johan Einarsson	76	3.39.44	
2018	Jonas Thorin	70	3.39.47	
2070	Patric Alm	70	3.40.12	
2918	Göran Johansson	41	3.49.56	
3137	Thomas Krantz	48	3.52.01	
3260	Larry Herbertzon	53	3.53.10	
3582	Hans Jochens	64	3.55.44	
4298	Carljohan Eriksson	75	4.02.50	
4472	Gunnar Olsson	46	4.04.53	
4516	Frank Brodin	43	4.05.14	

4708	Göran Lindskog	53	4.07.29
5073	Stefan Litzén	70	4.11.21
5162	Bosse Holm	45	4.12.24
5880	Per-Erik Melander	44	4.19.52
6314	Ingemar Henriksson	50	4.24.44
6384	Staffan Malmberg	54	4.25.36
6665	Jan Olausson	51	4.28.49
7041	Jan Krantz	42	4.33.54
7043	Lennart Bengtsson	42	4.33.54
8234	Lars Nilson	52	4.50.12

Kvinnor

Plac.	Namn	Född	Tid	SM-plac
1	Rita Jeptoo Sitienei, Kenya	81	2.35.14	
10	Annika Kihlström	74	3.04.44	6
11	Anneli Södergårds	63	3.08.17	7
13	Elisabeth Sundeman	65	3.11.25	8
32	Ulrika Linge	69	3.18.40	18
63	Beatrice Edvardsson	73	3.27.42	
68	Ann Hilbert	67	3.29.07	
110	Cecilia Lindström	80	3.35.24	
126	Bibbi Lind	44	3.37.09	
314	Katja Leibe Bergstedt	60	3.52.02	
707	Juana Estrada	65	4.11.58	
742	Ulla Stigring	59	4.12.48	
788	Ann Ericson	59	4.14.28	
1422	Marie Andersson	76	4.37.25	
2238	Siv Herbertzon	57	5.09.56	

## Solvikingarnas sponsorer



TAGENE BYGG- & INDUSTRISTÄLLNING AB  
0871-50 03 60



2004-06-11