

# Solvikingen

Nr 2, 2006, årg. 44



Elisabeth Sundeman snabbaste solvikingen i damklassen på Varvet med tiden 1.26.14.

## Skatås Genrep

Tävlingen för den som ämnar springa Lidingöloppet - söndagen den 27 augusti. Mer information på sidan 19..

**LIDINGÖLOPPET**

Som vanligt kommer vi även i år med en gemensam bussresa till Lidingö. Nytt för i år är att ni medlemmar får chans att anmäla er först. Eventuella restplatser säljer vi sedan.

**Avresa** fredag morgon 22 september

**Hemresa** söndag 24 september

Anmälningslistor kommer upp i stugan i sommar med all info om tider och priser.

Mer om hur du anmäler dig på sidan 4.

**Trevlig sommar önskar Tommy Bäckström**



Klubben bojkottar världsevenemang.  
Läs mer härom på sidan 11.

## Familjedag

Det blir familjedag i Lerum **söndagen den 18 juni** kl 11.00. Långpass som är indelat i tre delar, med andra ord, alla behöver inte springa i 2 timmar utan man kan vika av beroende på hur länge man orkar springa. Första sträckan är ca 5,5 km och de följande 12 km och 6 km.

Det blir korvgrillning och bad i Stamsjön efteråt. Alltså, ta med badkläder och handduk. Efter det blir det troligtvis kaffe och bulle på min altan ovanför Stamsjön. Hälsar Lotta Hallenberg

## Medlemsmöte

Höstens medlemsmöte blir **onsdagen den 11 oktober** klockan 18:00 i klubbstugan. Mer info kommer längre fram.

# Ordförandens rader

## Meningen med livet

En pretentiös rubrik tycker ni kanske och det har ni naturligtvis rätt i. Kanske heller inget ni går och funderar över dagligen men låt oss filosofera lite.

Vi har ju flera olika liv. Arbetslivet använder många av oss till att skapa resurser för att använda i fritidslivet. Ytterst få jobbar hellre än de är lediga men lika få har så mycket pengar de skulle behöva för att kunna göra allt de önskar. Ingemar Bergman lär visserligen ha sagt "jag har roligare när jag jobbar än när jag har roligt" men det gör honom ganska unik och förmodligen har han aldrig provat vår roliga form av fritidsaktivitet.

Det finns en risk att arbetslivet tar så mycket av ens tid och energi att det blir för lite över till fritidslivet och då har man hamnat i moment 22. Man jobbar så mycket att man inte har tid (eller ork) att träna för att hålla sin kropp i trim så att den klarar att fortsätta jobba så mycket som man gör. Och då får man en massa pengar men ingen kraft och tid, kanske inte ens lust, att använda dom till det man egentligen vill, nämligen aktiviteter t ex resor och hobbies. Jag hör många skylla på jobbet när man frågar varför de inte syns på träningarna.

Ett sätt att få tid att utöva sina hobbies är att vara försiktig med att ta på sig nya arbetsuppgifter bara för att det ger mer pengar, det kommer ganska säkert också att kräva mer tid. Ett sätt att ha råd att göra det man önskar är att skaffa en billig hobby och det har ju vi löpare. OK, vill man tävla mycket kostar det en del i resor och skor kostar visserligen en slant men på skoträffarna kan man göra fynd och vilken hobby är billigare?

Familjelivet är påfrestande med allt som ska hinnas med, särskilt om man är barnförälder men även här sitter det fint med löpning som hobby eftersom man får umgås med andra vuxna utan den press som arbetslivet kan medföra. Löpning kan ju också oftast utföras utan särskilda förberedelser men de flesta tycker att det är trevligare i klubbgemenskapen. Prestation är ju för vissa viktigt också i löpning men här får du åtminstone sätta kraven själv, om man kan bortse från grupptricket kanske man bör lägga till.

Varför sysslar människor med sådant som de egentligen vill slippa och som dränerar dom på energi? Finns det något man kan göra åt det? Man måste hitta områden som återför minst lika mycket energi som man sätter in annars blir det ju minus hela tiden och då slutar det med katastrof.

Är klubbens träning ett sådant område? Säkert, för de flesta. Annars skulle man väl inte komma till träningarna?

Varför springer du? Lätt besvarat.

Varför springer du så mycket? Betydligt svårare.

Fundera på den tills vi träffar idrottspsykologen som vi bjudit in till en temakväll i höst.

**Trevlig sommar!**

## Solvikingen

**Ansvarig utgivare:** Gunnar Olsson

**Redaktör:** Kurt Karlsson

Blåmusslegatan 6, 426 79 Västra Frölunda

Telefon: 031-29 43 38

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

**Tryck:** Elanders Infologistics Väst AB Göteborg 2006

## Solvikingarna

Skatås motionscentral

416 55 Göteborg

[kansli@solvikingarna.se](mailto:kansli@solvikingarna.se)

[www.solvikingarna.se](http://www.solvikingarna.se)

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

Rävekärsgatan 267

413 33 Mölndal. Tel: 031-87 79 24

[gunnar.olsson46@comhem.se](mailto:gunnar.olsson46@comhem.se)

[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:** Stefan Litzén

Dr Hjorts gata 6a

413 23 GÖTEBORG Tel: 031-7554232

E-post: [stefan.litzen@gmail.com](mailto:stefan.litzen@gmail.com)

**Kassör:** Lotta Hallenberg

Brännås backe 16

443 37 Lerum. Tel. 0302-13190

[lotta.hallenberg@telia.com](mailto:lotta.hallenberg@telia.com)

**Ledamöter:**

Tommy Bäckström

Växthusgatan 7

431 60 Mölndal. Tel. 031-849488

Jonas Carlson

Slottsskogsgatan 9 F

414 53 Göteborg. Tel. 0739-712400

[donas@comhem.se](mailto:donas@comhem.se)

Ann-Marie Persson

Mogatan 8

426 76 V. Frölunda Tel: 031-290173

[ann-marie@persson.vg](mailto:ann-marie@persson.vg)

**Resultatarkivarie:** Kent Johansson

**Vandring:** Lars Klar Tel. 0702-6119 05

[lars@scandguide.se](mailto:lars@scandguide.se)



Kent Johansson - 60 år den 1 sept.  
Red. gratulerar i förtid.



Vi  
gratulerar!

90 år	9 juli	Folke Bengtsson
85 år	7 juli	Herbert Larsson
70 år	3 juli	Arne Sandsgård
65 år	2 sept. 4 sept.	Lars Klar Agneta Dahlén
60 år	1 sept. 18 sept.	Kent Johansson Lisbet Bengtsson
55 år	15 aug. 16 sept.	Ernst Knutsen Pirjo Gustafson
50 år	16 juni 3 aug.	Thomas Forsell Eva Helsén
45 år	2 juni 14 juni	Lars Pensjö Patrick Reims
40 år	23 juli	Bengt-Inge Larsson
35 år	15 juni 4 sept. 16 sept.	Ulrik O'driscoll Sverre Blom Pernilla Sjöholm
30 år	18 sept. 18 sept.	Mirja Didriksson Fredrik Larsson
25 år	24 juli 29 aug.	Joakim Röstlund Rikard Henriksson
20 år	15 juli	Gabriella Bredoff
15 år	13 juli 28 aug.	Hannes Leibe-Lindåse Linn Holmström



Gunnar  
grunnar:

Har du löparknä? I så fall det enda hos dig som antyder att du är löpare.  
(Omklädningsrumsjargong)



Erik Bergeå, Fredrik Dahl, Kent Davidsson, Elisabet Henriksson, Kristina Holmberg, Fredrik Larsson, Emma Ling, Andreas Magnusson, Olof Sidén, Stephane Verdier och Annika Östman.

#### Medlemsfrågor:

Om någon ny medlem inte fått medlemskort och välkommbrev, kontakta Kent

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

#### Utträden

Lars-Erik Lindberg plus ett antal som ej betalat medlemsavgift

#### Medlemsantal

Vid presstopp 331 (338) inklusive familjemedlemmar. Minskningen beror på bortsortering av de som inte förnyat medlemskapet.

#### Medlemsavgift 2006

Avgiften skulle varit betald senast 060228.

Om du betalat ska du med Solvikingen nr 1:2006 fått ett medlemskort.

Om du inte betalat får du med denna tidning ett utträdesbesked och ett inbetalningskort om du vill betala nu.

Observera att alla medlemmar förväntas ställa upp minst en gång per år som funktionär i någon av våra öppna tävlingar Vårtävlingarna, Skatås genrep, Göteborg maraton eller Sylvesterloppet. Kvalificerande är också våra fyra klubbmästerskap och Göteborgs friidrottsförbund-arrangemang, t ex GöteborgsVarvet och EM-loppet.

#### OBS!

Är dina uppgifter i vårt medlemsregister korrekta och kompletta?

Är du osäker, gå in och kolla. Lägg märke till att det finns två sidor. En med adressuppgifter och en med tel.nr , yrke, arbetsgivare, anhörig (kan vara bra att kunna se om någon skadar sig) m m

Du vet väl också att du kan lägga in en bild? C:a 160 medlemmar har gjort det.

#### Uthyrning av stugan

Hej Gunnar,

Jag vill tacka för lånet av stugan i lördag (*den 11 mars, reds ann*). Det var alldeles utmärkt att kunna göra så här. Vilken tur att jag tillhör en så förnämlig och generös klubb.

Många hälsningar från

**Jan och Margareta Bengtsson**



## Träna med oss

Vi har gemensamma tränarledda träningar som utgår ifrån vår klubbstuga, nr 17, i Skatås på följande tider:

### Måndag 17:30-19:00

Ett lugnare alternativ till tisdagsträningen.

Ledare: Frank Brodin.

### Tisdag 17:30-19:00

För dig som är lite erfaren. Varierande intervaller för ökad snabbhet, styrka och smidighet. Löplängd cirka 10 km. Du bör klara milen på 45-50 min.

Ledare: Alternerande

### Onsdag

Reservdag

### Torsdag 18:00

Du bör klara löpning i 13-15 kilometer i 5 minuters-tempo. Uppsamling i fältet genom olika vägval.

Ledare: Alternerande

### Söndag 10:00-13:00

LSD (long slow distance) i tre timmar i cirka 5.20 tempo, det blir ungefär 33 kilometer. För dig som funderar på maraton.

Ledare: Alternerande

### Söndag 11:00-13:00

Långdistans i två timmar i cirka 5.20 tempo, vi hinner cirka 22 kilometer.

Ledare: Alternerande

**De alternerande tränarna är:** Magnus Andersson, Tommy Bäckström, Lotta Hallenberg, Tomas Lindh och Elisabeth Sundeman. Bilder på alla våra tränare finns på hemsidan. Icke medlemmar är välkomna att prova på. I stugan finns möjlighet till dusch och bastu. Efter måndags- och tisdagsträningen serveras mackor, dricka och kaffe (10:-). För mer information, ta kontakt med vårt kansli eller kom upp till vår stuga en träningskväll.

---

**Solvikingen** kommer nästa gång i början av juni. **Manuskript och bilder** skall vara redaktionen eller Kent i stugan tillhanda senast tisdagen den **22 augusti**.

## Klubbens ekonomi

På senaste styrelsemötet uppkom ett förslag att för medlemmarna presentera en kort motivering varför vi valde att höja medlemsavgiften trots att klubben har god ekonomi.

De viktigaste skälen är

- avgiften är fortfarande låg med tanke på alternativ, t ex gym och andra sporter
- underhållsbehov av stugan, framförallt kommande takomläggning
- allmän buffert för framtiden, bra ekonomi ger handlingsfrihet
- undvika ofta återkommande höjningar av medlemsavgiften

Om följande förutsättningar uppfylls kommer vi inte att behöva höja igen på länge

- alla våra tävlingar fortsätter att ge bra överskott
- medlemsantalet är stabilt
- kostnaderna inte ökar kraftigt
- våra sponsorer fortsätter att stödja oss på minst nuvarande nivå

Vad använder vi pengarna till för närvarande?

- underhåll och drift av stugan
- klubbens administration, kansli
- tidningen Solvikingen
- subventionera resor o läger

Vad mer kan vi använda pengarna till?

- i ännu högre grad subventionera resor o läger
- större subvention av klubbkläder

---

## Hedersomnämmande

I efterdyningarna av GöteborgsVarvet är det logiskt att under denna rubrik nämna de som jobbat mest med att skaffa funktionärer och se till att uppgifterna skötts enligt uppdragsgivarens förväntan.

**Bengt Andersson** och **Kent Johansson** har i många år skött denna uppgift som till stor del består i att rekrytera personer utanför klubben och som ger ett viktigt ekonomiskt bidrag till vår verksamhet.

*Gunnar Olsson*

---

## Anmälan till Lidingöloppet

Fjolårets klubbmälan blev överambitiös och svåradministrerad. Vi gör en klubbmälan även i år men på ett betydligt enklare sätt genom att föra över initiativet till varje person.

Ni som vill springa betalar till klubben före 25/8 (plusgiro 524786-1) 425 för 30 km / 280 för 15 km

---

## Inbjudningar till våra tävlingar

Hjälp till att distribuera dem. Det finns massor av dem hos Kent.



## Frank ledare uppvaktas

Hämtat från Gästboken: Måndagen den 10 april var det intervallträning. Det var vackert väder och många kom de från alla de håll för att träna i Skatås, minst ett 30-tal var dom. Vilka var nu dom där? Jo muntra Solvikingar naturligtvis. Alla kämpade väl i en runda på 650 m. med varierande intervallsträckor. Därefter återvände vi till stugan efter lite nedtrappning och lätt jogging. Ett stort tack till er alla i måndagsgruppen för visad uppskattning för den träning jag leder.

**Frank.**



På initiativ av damerna i måndagsgruppen uppvaktades Frank för sin positiva ledarstil, som skapar bra stämning och ger inspiration och stimulans för fortsatt trivsamt träning.

---

## Terräng-VSM 06

VSM i terräng i Nolhagaparken i Alingsås blev precis som förväntat en spännande tävling med fler Solvikingar än vanligt i startleden och även som påhejare. Utmärkta förhållanden, strålande väder. Medaljskörden uppgick till fyra. Göran Sander silver i H35, Rune Svensson brons i H65 och Kjell Augustsson brons i H70. Dessutom lagsilver i H35-H55, 8000m-banan. Förhoppningen att återta lagguldet från Uddevalla 03 kom alltså på skam men våra grabbar gjorde en stilig insats och förlorade med 19 sekunder mot Ölänningarna Högby som mönstrade ett kanonlag. Sedan 03 är vi i särklass jämnast med ett guld, en andra, en tredjeplats och nu andra igen.

Utöver medaljskörden fick vi två fjärdeplatser, Elisabeth Sundeman i K40 och Anders Hansson i H40 och ytterligare en rad goda insatser. Betänk att vi tampades med Sverigeeliten.

Tränargruppen förtjänar en eloge för att ha erbjudit extra träningspass för VSM-inriktade.

Nu laddar vi om för Stockholm 07 och jag föreslår att vi redan nu börjar planera. Göran S blir 40 och Rune S 70. 08 blir det ett nytt superår precis som 03 och vi hoppas att alla känner sig motiverade att fortsätta på nuvarande höga nivå.

Stefan Lemurell blir 40, Anders H blir 45, Tommy B blir 50 och Frank 65.

**Gunnar Olsson**

---

## Öppet spår 2006.

Jag har åkt Öppet spår flera gånger och en gång Vasaloppet, det med gemensam start. Första gången jag åkte var det som en del i klassikern, år 2000. Då hade jag svårt med orken pga jag hade inte lärt mig hur jag skulle få i mig rätt näring. De torra bullarna fastnade i halsen och blåbärsdrickan fick jag ont i magen av. Då blev tiden lite över 9 timmar. Andra gången var det dags för Vasaloppet. Det var betydligt mer folk utmed spåret och mera fest, men första backen var definitivt inte festlig. Det tog omkring 45 min att ta sig upp sen var "hé ébara å åk". Efter det bestämde jag att öppet spår passar mig bäst. Jag får åka i men egen takt hela tiden och det är en sådan naturupplevelse om krafterna finns. Efter det jag kom på hur jag bäst fick kraft har loppen bara varit en hälsosä - jag brukar inte undersöka mig utan klarar jag Öppet spår är jag frisk.

Vid varje station tar jag mig en mugg välling, buljong och blåbärssoppa.

Förutom vid Smågan då jag har eget vällingpulver i en plastflaska och blandar det med vatten - där

## Cy-gång

Nej, det är inte fråga om en ny kinesisk variant av yoga eller liknande utan blott en ordkombination av de aktiviteter som Lennart Bengtsson och Jan Krantz skall företa sig i sommar. De börjar med att tillsammans med sina respektive hustrur och klubbkamrater, Lisbet och Ingrid, tandemcykla i fjorton dagar i juli - augusti. De startar i Halmstad kör till Karlshamn och vänder sedan åter till Halmstad. Därefter skall Lennart och Jan under sju dagar vandra från Hålanda, där Lennart och Lisbet bor, till Sunne. En sträcka på ungefär 33 mil. De hoppas kunna få övernatta i de olika församlingshem de passerar. Lennart (och även Lisbet) är anställd inom kyrkogårdsförvaltningen i sin kommun och har därigenom många känningar i det område vandringsen skall företas.

serveras nämligen endast vatten och sportdryck.

Och vid Eldris blir det också kaffe. En och annan energikakebit kan slinka ned. Med denna blandning blir jag inte trött, ingen kramp och inte kissnödig. Och tro mig jag går inte ned ett enda kilo!

Lite förberedelser krävs. Förutom vanlig löpträning brukar jag från oktober åka rullskidor åtminstone en gång i veckan. Mellan 2-3 och tre mil. Så fort som snön visar sig här nere går jag över till skidträning. En vecka i februari åker vi till Sälen eller Funäsdalen där det blir ca 20 mil skidor.

Med denna träning och ett par någorlunda bra skidor lyckades jag i år klara mitt mål att åka under sju timmar. Nu kunde jag vara nöjd! Icke!

Naturligtvis kan jag få ett par bättre skidor och bättre valla. Och behöver jag inte läkarvård blir det ännu en hälsosä och nya mål - år 2007.

**Bibbi Lind**

# I ur och skur

Tidtagning under 25 år

**M**an springer tävlingar för att få en tid och en placering. Om ingetdera fungerar så är det illa. Att tid och placering är viktigt har jag förstått av de reaktioner jag fått av löpare. Somliga har varit arga, andra har gråtit för att tiden avvikit några sekunder eller minuter från den tänkta. Några gånger har det funnits anledning till reaktioner, men det ska jag återkomma till.

Under min tid i Solvikingarna har jag varit tidtagare på alla våra tävlingar, inklusive nedlagda tävlingar som Tjejloppet, Ford New Balance-loppet och Kungsbackaloppet, världens äldsta tävling. 1983 var Solvikingarna arrangör för SM i gång. I denna tävling slogs två nya svenska rekord. På 10 000 m bana av Ann Jansson, Brunflo IF på tiden 47.24 och på 50 km av Bo Gustavsson på tiden 3.51.49. Då begärde Riksidrottsförbundet in ett protokoll och tiderna skulle vara tagna med tre klockor, annars var tiderna ogiltiga.

Jag fick nyligen en utmärkelse som "Sylvesterveteran" alltså för att jag medverkat i samtliga Sylvesterlopp som funktionär. Tyvärr hade jag inte tillfälle att vara med på Sylvesterfesten för att ta emot klubbens hyllningar.

Jag passar på nu att tacka för att min ringa insats uppmärksammats. Gunnar har påpassligt undrat om jag kan skriva något om min tidtagning. Alltid redo! Jag ska försöka vara kortfattad men det är svårt. Sylvesterloppet är klubbens flaggskepp och alla som gjort en insats där har gjort något viktigt. För egen del vill jag ge en särskild eloge till de funktionärer som jobbade i målfällan. Det var faktiskt samma personer hela tiden!!

Jag hade en idé om att alla funktioner inom tävlingsorganisationen skulle ha en befattningsbeskrivning och att samma personer så långt möjligt skulle utföra samma uppgift varje år. Detta tillämpade jag inom målfunktionen där begrepp som fällstyrare, tidtagare, spettare och kurirer myntades. Inför varje nyårsafton fick varje funktionär ett per-

sonligt brev där uppgift och placering i målfällan angavs. Avsikten med detta var att minska stressen och misstagen. Dessutom var mängden löpare av helt annan kaliber än vad vi var vana vid och tidtagningsutrustningen var arbetskrävande och 20 funktionärer fick jobba hårt. Deltagarantalet var avsevärt större de första åren. 1989 hade vi 2455 anmälda, 1990, 2694 och 1991, 2807 .

Hur kom det sig att just jag kom att ägna mig åt tidtagning? Som ofta påverkar tillfälligheter vår tillvaro. Jag var med i styrelsen och i tävlingskommittén och där fanns också Rod Stevens, en amerikan, som utsetts till ansvarig för start och målgång. Plötsligt fick han anledning att åka hem till USA och uppdraget på premiären gick till mig och jag behöll det i 20 år. Därefter har jag varit hjälpreda åt Magnus.

Vintern är en problematisk tid för arrangemang utomhus. Jag hade alltid oro för vädret på nyårsafton men vi hade för det mest tur, med några undantag. En annan mardröm var att tekniken skulle krångla och det gjorde den. Även en sådan verksamhet som tidtagning har genomgått en fantastisk utveckling från den "moraklocka" vi använde på 1970-talet till datorernas intåg och datachipsen med antennmattor utlagda i gatan.

I september 1982 var bl.a. Bengt Andersson och jag till Eremitagelöpet i Köpenhamn för att studera tidtagningssystemet. Där såg vi för första gången de målklockor vi idag använder på Sylvesterloppet. Eremitagelöpet var en jättetävling och man hade 8 målfällor och 16 klockor.

Det kändes som ett spännande äventyr vid det första Sylvester-

loppet med långt över 1000 löpare. Målklockorna fick kraften från tunga bilbatterier. Enda skyddet vi hade var plexiglasburar, lånade från Slottskogsvallen. Där ställdes bilbatterier och klockor. Det var mycket hård vind. Jag hade räknat ut det ungefärliga antalet målgångar pr minut. En känd boxare var med och sprang, en känd löpare, Gunder Hägg, var starter. Han lyckades fixa den enda tjuvstart vi haft under 25 år! Jag har glömt hur han



Arne har inte enbart sysslat med tidtagning. Han har tillsammans med Bengt Andersson i många år ansvarat för vätskan i mål på Varvet.

gjorde. Löparna började komma i mål och allt såg bra ut. Det kändes skönt. Plötsligt kom ett vindkast och blåste omkull en glasbur med bilbatteri och klocka. En målfälla fick stängas och det uppstod köbildning och irritation. Det blev missar i tiden för ett antal löpare. Inte nog med detta. En kurir, som sprang till kansliet med kontrollappar, råkade halka omkull och lapparna spreds bland fötterna på publiken. Ytterligare ett antal löpare fick helt galna tider. En man ringde senare och grät för hans tid var 5 min sämre än den egna klockan och detta stod nu i tidningen! Hur tröstar man barn som stelnat till män? Det var alltså inte någon lysande början på en lysande idé. Enda trösten för mig den kvällen var att jag fick äta nyårssupé tillsammans med

min idol Gunder Hägg och hans hustru Daisy.

På den tiden gick loppet på kvällen och vi slog på stort med mat, storband och dans. Medan vi ännu hade tävlingen vid Valhallabadet hann vi med ännu en problematisk tidtagning. Vi skulle övergå till modern teknik och använda handburna streckläsare. Problemet var att det regnade kraftigt och var och varannan löpare kom in i målet utan sin kodlapp och de lappar som fanns kvar var för våta att läsa av. Vi fick snabbt övergå till manuell tidtagning och skriva upp varje nummerlapp med hederlig blyertspenna. Det är klart att ett antal löpare klagade på sin tid.

Sylvesterloppet höll till på Slottsskogsvallen några år och där hände den största katastrofen vad tidtagning beträffar. Ett datorfel gjorde att det blev totalt kaos i tiderna. Det fanns löpare som enligt vår tidtagning hade sprungit på 8 tim. Det enda positiva var att tiderna var så uppenbart felaktiga. Bengt och datorkillen Lars jobbade hela nyårsnatten på hans kontor och kunde hjälpligt plocka fram de flesta tiderna och sedan exportera direkt till tidningen Arbetet i Malmö. De tider som var garanterat riktiga var de tio första som var tagna med enkel manuell tidtagning. Givetvis har tidtagningen vanligtvis fungerat normalt men det är det som avviker från den normala som brukar vara intressant.

**Arne Sandsgård**

arne.sandsgaard@ebox.tninet.se

## Terräng -VSM 06

VSM i terräng i Nohlagaparken i Alingsås blev precis som förväntat en spännande tävling med fler Solvikingar än vanligt i startleden och även som påhejare. Utmärkta förhållanden, strålände väder. Medaljskörden uppgick till fyra. Göran Sander silver i H35, Rune Svensson brons i H65 och Kjell Augustsson brons i H70. Dessutom lagsilver i H35-H55, 8000m-banan. Förhoppningen att återta lagguldet från Uddevalla 03 kom alltså på skam men våra grabbar gjorde en stilig insats och förlorade med 19 sekunder mot Ölänningarna Högby

## Hurra för Arne!!!!

Den tredje juli fyller en av Solvikingarnas förgrundsprofiler 70 år. Det är Arne Sandsgård! Han kom med i klubben redan 1972 och var snart med i löparskarorna i den orange dräkten. Efter några år fick styrelsen dra nytta av Arnes kunskaper som bland annat sekreterare. Hans noggrannhet och säkerhet kom även väl tillpass vid alla våra egna arrangemang, minst 150 genom åren. Där har Arne ansvarat för tidtagning och målgång.

Under friidrotts VM -95 ansvarade han för en del av Marathonbanans sträckning, där han för övrigt blev av med sin cykel när han tillfälligt ställde den ifrån sig för att gående fingranska löparnas kommande väg in i Allén vid "Trägårn". Arne lät sig inte nedslås utan gjorde ett fint jobb vid såväl damernas som herrarnas lopp.

som mönstrade ett kanonlag. Sedan 03 är vi i särklass jämnast med ett guld, en andra, en tredjeplats och nu andra igen.

Utöver medaljskörden fick vi två fjärdeplatser, Elisabeth Sundeman i K40 och Anders Hansson i H40 och ytterligare en rad goda insatser. Betänk att vi tampades med Sverigeeliten.

Tränargruppen förtjänar en eloge för att ha erbjudit extra träningspass för VSM-inriktade.

Nu laddar vi om för Stockholm 07 och jag föreslår att vi redan nu börjar planera. Göran S blir 40 och Rune S 70. 08 blir det ett nytt superår precis som 03 och vi hoppas att alla känner sig motiverade att fortsätta på nuvarande höga nivå. Stefan Lemurell blir 40, Anders H blir 45, Tommy B blir 50 och Frank 65.

**Gunnar Olsson**

Gör som Gunnar brukar göra, ta med våra tävlingsinbjudningar till de lopp du deltar i. Det är ett bra sätt att sprida kunskap om klubben och våra arrangemang. Vi har redan nu inbjudningarna klara till alla årets lopp.

Arne är, sedan många år tillbaka, en mycket pålitlig man vid vårt jobb på Vätskestationen vid Göteborgs-Varvet. Kommer kl.8.30 och jobbar till slutet c:a kl. 20.00.

Utöver insatserna för klubben är han ledsagare för synskadade vid fjällvandringar. Inför en sådan uppgift ligger Arne i daglig träning i Änggårdsbergen med stövlar, rygg-säck och 20 kg. packning.

Det är med andra ord en synnerligen meriterad Solviking som på spänstiga ben passerar 70-strecket.

Även om stugan i Värmland tar sin tid, så hoppas vi att Arne fortsätter sitt oegennyttiga jobb för klubben och vi, som har förmånen att var hans klubbkompisar reser oss upp, tar av solvikingluvan och ropar Hurra! Hurra! Hurra! Hurra!

**Bengt Andersson**

## Solvikingarnas bästa GöteborgsVarv någonsin?

Det kan jag förstås inte säkert veta eftersom jag inte varit med i alla tider och naturligtvis beror det också på hur man räknar men så här vill jag bevisa min hypotes och den som inte håller med är välkommen att bevisa motsatsen:

Sportsligt

- Tre herrar under 1.16 och tre till under 1.17

- Tre damer under 1.30

- Flera framskjutna klassplaceringar, två segrar

- 176 fullföljande inklusive de som inte sprungit i klubbens namn

Ekonomiskt

Eftersom vi hade fler uppdrag än tidigare får vi ett bättre ekonomiskt utfall

- vätska efter mål

- funktionärssmörgåsar

- vakter

- diplomförsäljning

- chiphantering (nytt)

Dessutom hade vi som vanligt de senaste åren en monter i Friidrottens hs där vi gjorde PR för Sylvesterloppet

**Gunnar Olsson**

# Den Obegränsade nybörjaren

TEXT OCH BILD: RUNE LARSSON [www.loparlarsson.se](http://www.loparlarsson.se)

Det började i ett par vanliga tennisskor. En kompis hade lockat honom med på ett träningspass på en motionsslinga i grannskapet. Redan efter några kilometer var han så trött att han inte orkade springa ett steg till. Han fick gå sista biten.

Efter detta köpte han ett par riktiga löparskor och fortsatte att träna. Nu har han sprungit Göteborgs-Varvet, Stockholm Marathon och ett flertal andra tävlingar.

Den berättelsen är i grunden ganska typisk för genomsnittslöparen men där upphör också likheterna. Detta ska handla om en 25-årig göteborgare vid namn Hans Johansson och för honom gäller inga normala begrepp.

- Det var i maj som Reine, min kompis, frågade om jag ville hänga med ut och springa, berättar Hans när vi träffas för en löptur i göteborgarnas träningsparadis - Skatås.

- Den enda idrott jag någonsin sysslat med var en säsong pojkfotboll när jag var 11 år och jag hade inte haft en tanke på att träna någonting sedan dess. Jag bara hängde med Reine utan att egentligen veta varför. Efter två kilometer var jag svimfärdig och kände mig våldsamt röd i ansiktet.

På frågan varför det blev ett andra träningspass, när nu det första skapade alla dessa trötthetssymptom, funderar Hasse en stund innan han skrattande säger:

- Det vet jag faktiskt inte.

Emellertid fick kompiserna en ny idé, bara någon dag efter första träningspasset. Reine kände en löpare som var anmäld till Göteborgs-Varvet, men som nu blivit skadad. Den luckan föreslog han att nybörjaren skulle fylla och rådde honom samtidigt att skaffa ett par riktiga löparskor.

- När jag kom till expot i Frölundaborg för att hämta nummerlappen såg jag en monter där man visade skor. Jag frågade en tjej som stod där — det visade sig förresten vara Midde Hamrin — vilka skor jag skulle köpa för att springa tävlingen i. Hon sa att det var för sent att byta skor nu, men då visade jag henne tenniskorna som var allt jag hade. Hon bara skakade på huvudet.

Den här artikeln publicerades i Springtime februari 1990 och då hette Jochens Johansson. Författaren, Rune Larsson, är en mycket välkänd ultradistanslöpare och "utmanare" och genomförde 2001 tillsammans med en kamrat en roddtur över Atlanten. Läs mer om den bedriften på hans hemsida. Det är med benäget tillstånd av Rune som Solvikingen för in artikeln.

**Med bara** två-tre träningspass bakom sig ställde sig Hasse Johansson på startlinjen i Sveriges största halvmaran, med ett par helt nya skor på fötterna. Efter fyra kilometer var benen trötta och ostadiga, men så hände något märkligt.

- På väg ner för Älvsborgsbron var det som om batteriladdaren varit på ett tag, för det gick lättare och lättare och jag märkte att det fanns en viss harmoni i löpningen. Jag visste inte vad jag skulle göra med krafterna så jag drog järnet förbi massor med gubbar. Bristen på erfarenhet lyste igenom lika klart som den varma majsoolen när Hasse Johansson kom till en vätskekontroll.

- Reine hade sagt att han brukade hålla något på sig för att svalka sig, så jag tog två muggar och hällde en i håret och en innanför skjortan. Det var Pripps Pluss, så det blev ganska klabbigt i brallan. Vid nästa vätskekontroll såg jag till att få vatten i stället.

Driven av entusiasm och löparglädje drog nybörjaren Johansson på så till den milda grad att han höll på att meja ner en hel familj som stod lite för långt ut i ett gathörn. Men när det var två kilometer kvar hände det som man kunnat förutsäga — den otränade kroppen blev rejält trött.

-Jag vågade inte börja gå, så jag sprang till och med inne i nyponbuskarna för att komma förbi sådana som inte orkade springa längre.

Slutfasen av loppet är höljid i minnesluckornas dunkel och efter målgången bars Hans Johansson in i sjukvårdstältet där han fick dropp.

- När jag kom till sans hade jag fortfarande en blå svamp i den ena näven och en gul i den andra. Hela loppet hade varit så roligt och jag var så glad att jag hade klarat av det att jag fick rena glädjefnattet. Sjukvårdarna

fick säga till mig flera gånger att ligga still.

**På måndagen** efter halvmaran satt Hasse i lunchrummet på jobbet och läste i tidningen att han sprungit Göteborgs-Varvet på 1.47.36. En jobbkompis visade en

annons som sa att de som sprungit Göteborgs-Varvet kunde efteranmäla sig till Stockholm Marathon.

- Då tog jag telefonen direkt och ringde upp och anmälde mig.

De första dagarna efter Göteborgs-Varvet kunde den entusiastiske nybörjaren knappast gå, "det kändes som om skelettet var najjat", men på de två veckor som var kvar till maran blev det ändå tre-fyra träningspass, det längsta på 15 kilometer. Precis som i halvmaran var det en enorm och ohämmad löpglädje som drev den johanssonska kroppen framåt.

- Reine och jag sprang Stockholm Marathon tillsammans och spexade med medtävlan och publik. Vid en kontroll tog vi kexchocklad och delade ut till barnen som stod efter banan.

Stum i benen men inte särskilt trött spurtade göteborgaren i mål på 3.59.40. Att det tog 45 minuter att stappla från mållinjen till omklädningsrummet en halv kilometer bort skrattade han bara åt.

- Stackars grabb, sa en gammal tant när hon såg mig, minns Hasse.

**I omklädningsrummet** träffade han andra utmattade och stela löpare som mumlade något om att aldrig mer springa en mara, men den hämingslöse göteborgaren blickade framåt.

Han bestämde sig för att följa med på Springtimes resa till Swiss Alpine Marathon och ge sig i kast med den 39 kilometer långa mellanbanan Sertiglauf.

- Jag trodde det skulle vara ungefär som Stockholm Marathon, fast tre kilometer kortare. Därför blev jag något överraskad när jag såg hur banan verkligen var, berättar Hasse.

39-kilometern i Swiss Alpine Marathon startar på 1.000 meter över



havet och innan löparna kommer till målet i Davos har de klättrat på stigar



**En tiomilare, en alpmara, två maror och två halvmaror hann Hasse Johansson med under sitt första halvår som löpare**

till ett alpkron på 2.740 meter. I hårdhet motsvarar de 39 kilometrerna drygt fem mil på landsväg.

En sprittande glad Hasse Johansson kom i mål som 75:e man bland drygt 200 startande.

- Swiss Alpine Marathon är det särklassigt roligaste lopp jag sprungit, säger Hasse idag, med en säsong bakom sig.

Med på resan till Schweiz var också Lars Lindblom från Johanneshov och när han berättade om sina planer att springa 100-kilometersloppet i Vänersborg tre veckor senare blev Hans Johansson eld och lågor.

Omedelbart bestämde han sig för att följa stockholmarens exempel att pröva på även den utmaningen.

**I Vänersborg** passerade tätklungan 10 kilometer på 41 minuter. Jodå, mannen som löpte sin första träningskilometer i maj, tre månader tidigare, hängde med utan att skrämmas av de återstående nio milen.

Naturligtvis hade naturen sin gång och spelade ut hela registret av utmattningssymptom på nybörjarens kropp, men hjärnan och humöret rådde den inte på. Trots den matta glasblicken när det krisade som värst fanns där alltid en pillemarisk glimt i ögonvrån eller någon rolig kommentar till hands. Aldrig hördes några klagomål över vedermodorna.

Denna styrka gjorde Hans Johansson till favorit bland publik och funktionärer och jublet var stort när han spurtade i mål på 12.43.36.

- Efter åtta mil var jag som tröttast men jag hade aldrig någon tanke på att ge upp. Fast jag var hemskt sliten efteråt, erkände Hasse.

Han var dock inte sämre därän än att han lyckades sätta personbästa med 3.34 i Oslo Maraton några veckor senare.

**Vilka planer** och drömmar har då en löpare som redan på en säsong upplevt så mycket och genomfört lopp som de flesta knappt skulle våga läsa inbjudan till?

- Nästa år? Tja... Stockholm Marathon och 100-kilometern är nästan givna. Och så naturligtvis Swiss Alpine Marathon om jag kan finansiera resan. Det loppet går tyvärr samtidigt med Vindelälvsloppet och där vill jag gärna vara med. Men då skulle jag helst vilja springa alla sträckor själv.

Träningen är i nuläget kanske inte dimensionerad efter utmaningarna. Det blir tre-fyra pass i veckan, ungefär femton kilometer åtgången, och så har han börjat spela innebandy på måndagarna.

Men eftersom Hasse tycks löpa mera på den kraft som kommer från själ och hjärta än på kraften från lungor och hjärta — syreupptagningsförmågan — torde det inte behövas mera träning än så. Målsättningen omfattar mera av lopp och upplevelser och lägger mindre tonvikt vid resultaten.

- Löpningen känns som början på något nytt. Hur det går får vi se, säger Hasse Johansson när vi skiljs.

**När jag åker hem** sitter jag och tänker på den märklige person jag tillbringat eftermiddagen tillsammans med. "Kompisarna i Kville tycker nog att jag är lite galen", minns jag att han sa.

Tja... det är klart att man kan skratta åt Hans Johanssons infall att springa lopp han inte är tränad för. Eller detta att han går ut stenhårt och hänger på täten så länge det går, för att sedan bli onödigt trött och slita sig igenom resten av loppet. Det är säkert fler än kvillevägar som ruskar på huvudet åt honom.

Denne nybörjare kallas galen bara för att han inte bryr sig om de gamla vedertagna begrepp som en erfaren löpare levat med hela sin karriär: detta att man inte skall ha särskilt roligt när benen är trötta och stumma, eller att man bara inte får glädjefnatt och längtar sig tillbaka till sina nyinköpta

löparskor när man just vaknat upp i ett sjukvårdstält efter en kollaps, allt medan droppflaskan dinglar över baren.

Att visa en total brist på rädsla för distanser och allt vad strapatser heter kvalificerar sig säkert också som galenskap enligt våra hävdvunna svenska löparnormer.

**Nybörjaren Hans Johansson** har säkert massor att lära från sina rutinerade löparkompisar. Men alla vi som varit med i många år har också något att lära av denne ohämmade 25-åring från Eriksbo utanför Göteborg.

Av honom kanske vi kan få reda på hur det är möjligt att driva en helt utmattad kropp framåt med hjälp av en enorm löpglädje, eller hur man bär sig åt för att våga satsa mot alla odds och bättre vetande i tävlingarna, om det skulle behövas.

Det är troligt att den kunskapen skulle hjälpa oss att bli bättre som idrottsmän. Om vi inte blir bättre av det i resultatlistorna kanske vi åtminstone kan få ha lika roligt som den man många tycker är galen.

Och det vore väl inte så tokigt?

---

## Vad hände sedan?

Hans hade vid den tidpunkten då vidstående artikel publicerades en mycket optimistisk framtidssyn på sin löparkarriär. Han ville söka sig till utmaningar som att till exempel under tre dagar springa alla 28 delsträckorna i Vindelälvsloppet mellan Umeå och Ammarnäs - en natt sträcka på cirka 35 mil. Han hade, som framgår av artikeln, prövat på Swiss Alpine Marathon som ger intryck av att vara en häftig tävling och deltagit i flera andra långdistanslopp. Han gjorde bland annat halvmaran Kungshamn - Smögen 1991 på 1.27.15. (Hans är född 1964). Vindelälvsloppet stannade vid en vision.

Samma år påbörjade han ett tioårigt uppehåll med löpningen. Han var då med i IF Kville och fungerade under några år som funktionär i dess verksamhet. År 1995 flyttade han till Uppsala varifrån han år 2000 kom tillbaka till Göteborg. Året efter blev han medlem i Solvikingarna och 2003 finns han med i våra resultatlistor. Han

Fortsättning på sidan 10

## Äntligen under 45 på milen

ett nytt avsnitt i min Äntligen-serie. Denna gång som sagt mildtid. Tidigare försök har som bäst resulterat i 45.11 i Älvängenloppet 2003 och - 45.14, 10000m på bana 2002. 2005 hade jag stora planer på att slå bantiden men det fungerade inte så det blev 45.30 och jag har ingen bra förklaring förutom att 25 varv är tufft. Man har 24 varv på sig att tappa tempo.

Inför Älvängen i år kände jag att formen var bra, inte från GöteborgsVarvet som gav sämre tid än ifjol, men från Herkules där min tid var 15 sek. bättre än ifjol och min bästa på flera försök. Vädret var också tjänligt, mulet och med regnet hängande över oss. På GöteborgsVarvet var det visserligen inte varmt men solen lakar kraften ur mig och jag presterar mycket bättre i mulet väder.

Tommy Lundmark, en av klubbens bästa veteraner, har blivit min främste medtävlare på senaste tid, trots att han är nio år äldre. Jag slog honom på Skatåsmlilen men därefter har han varit starkare i Göteborgs Cross Country och på VSM så nu var det hög tid att börja jämna ut ställningen.

Starten gick och tempot kändes högt men hanterbart, alla andra verkade öppna ännu snabbare.

### Fortsättning från sidan 9

sprang det årets Vårtävling 8 km på 37.13 och vår halvmaran på 1.42.56 för att förra året springa den tio minuter snabbare, 1.32.25. Årets Varv klarade han på 1.32.25 så det är ingen tvekan om att han åter är i form. Ibland när han tävlar eller är funktionär är han i uniform – det betyder i det här sammanhanget att han kryper in i en kanindräkt för att spexa. Han torde dock inte kunna mäta sig med en riktig kanins kvickhet. Hans tränar regelbundet med måndagsgruppen vilken han förnöjer med små skämtsamheter och ett aldrig sinande ordflöde.

**Kurt Karlsson**

Anledningen till rusningen var att Kenyajunioren som ledde GöteborgsVarvet halvvägs startade och körde hårt redan från början. När jag hörde någon rapportera 8.30 efter 2 km bromsade jag med effekten att ännu fler gick förbi. 4.15/km skulle betyda 42.30 och jag siktade på 45 minuter. Fram mot stigningen efter 2,5 km passerade



Glad Gunnar inför Varvetstarten

Tommy och erbjöd sig att dra en stund. Han hade högre fart än jag och fick genast ett försprång. I backen höll jag jämna steg med Tommy och vi kom ikapp Ivar Fjeldbo som fortsatt i samma tempo då jag insåg att öppningen varit för

tuff. Arrangörsklubbens Håkan Martinsson hade placerat sig strategiskt och kom med uppmuntrande tillrop.

Genast då vi klarat backen kunde Tommy öka men jag trampade vatten och måste släppa. Avståndet växte och det verkade redan vara kört. I nästa branta backe utför kom Ivar dånande men så fort det blev uppför tog jag tillbaka initiativet. Så höll vi på och precis när jag trodde att jag hängt av Ivar kom han jämsides och meddelade att han minsann inte gett upp.

Det kändes hyfsat och snart hade jag inom synhåll SAIK:s Bengt Lagergren som jag tidigare bara kunnat drömma om att slå. Håkan hade flyttat sig en bit och hejade.

- Häng på Bengt där, Gunnar.

Avståndet minskade, jag kom ikapp och gick förbi. Nu såg jag inte till Ivar och började räkna bort honom. Tempot kändes hyfsat men nionde kilometern blev jobbig och hela tiden fanns ängslan för att Bengt men framförallt Ivar skulle komma dundrande i den kraftiga utförsbacken c:a 500m före mål. Tommy hade jag gett upp.

Jag lyckades hålla båda bakom mig och lägga in en tam men dock spurt för att inte bli överraskad på upploppet. Tiden blev 44.07, en hel minut bättre än min tidigare bästa tid och alltså äntligen under 45 på milen. Klassplaceringen blev 3 efter duktiga Jack Grönroos och Ernst Wiggen men före Bengtarna Lagergren SAIK och Johansson Högsbo Tommy kom in på 43.22

Många bra prestationer av klubbmedlemmar. Dan Hökbring vann H40, Peter Nilsson som cyklat och kom fram bara fem minuter före start, vann H45, Tommy vann H65 och Cecilia vann damklassen totalt.

**Gunnar Olsson**



Nog är Jochens sig lik? Bilden är från vår hemsida.

## Klubben bojkottar EM

Som ledare och tränare för en av rikets (största och bästa) löparklubb måste jag undra över vad förbundet tänker på, Ingen av våra duktiga pojkar eller flickor är uttagna till sommarens stora tävling - EM i Göteborg! Någon av dem borde ha fått vara med.

Vi är ju många som tränat bra hela vintern och med många goda resultat under våren, Bara för att nämna några: Göran, Anders, Joakim, Jonas, Frank, Gunnar, Annika, Elisabeth. Någon borde ha fått chansen. I vårt senaste KM (öppet för alla) krossade vi ju hela Sverigeeliten. Klubbens advokat, Herr Wall, kan meddela att resten av våra KM kommer att förbli stängda - alltså endast för medlemmar. Får inte vi springa EM ska inte de andra få springa på våra KM. Här gäller hårt mot hårt. Vi kommer inte heller att ställa upp med reserver till EM om någon blir skadad. Avslutar Herr Wall.

Klubbens starke man Ordf. Gottfrid Bengtsson säger också: För att bojkotten ska få en stark effekt kommer vi inte att följa tävlingarna - varken på plats i Ullevi eller via TV. Men Gottfrid kan tänka sig att i efterhand berätta om tävlingarna i målände ordalag för intresserade..



**Tommy Bäckström**

## Moa föryngrar Veterangruppen

Under våren har Moa Björkqvist deltagit i Måndagsgruppens träningar. Hon är tolv år och har inga svårigheter att hänga med de äldre deltagarna. Åldern i gruppen är spridd - från den äldsta, som är 74 år till Moa, som är yngst med sina tolv år. Under det senaste träningspasset, den 5 juni, som bestod i, såsom ledaren, Frank, uttryckte det, "en fokusering på



Moa efter avslutad träning

fotnedsättningen" vilket innebar att vi fick springa upp och ner i obanad terräng för att vi skulle lära oss att "memorera" alla uppstickande stenar och annan bröte, som vi fick springa och hoppa över och krypa under hade Moa oturen att vid ett tillfälle snubbla över ett hinder och åsamka sig skrapår. Men, efter en kort återhämtning var hon i gång igen.

Fotnot: Styrelsen döpte från början Franks grupp till Veterangruppen för att tydligt särskilja den från den mer elitiserade tisdagsgruppen. Emellertid visade det sig efter ett par måndagar att det var färre veteraner i gruppen än yngre varför den snabbt fick det nuvarande namnet.

## Ny liten Solviking



Johan och Marie Einarsson med en ny medlem i krypssektionen,

# Åke Lutner om statistiken från GöteborgsVarvet

Tyvärr måste jag göra statistikföraren Thomas Krantz och de löpare som drabbats av för korta banor. besvikna.

- Men hallå där! Ett sånt jättestort lopp som "Varvet" kan väl inte vara felmätt och riskera sin framtida existens. Dessutom finns det massor av insiktsfulla och nogräknade personer i arrangörsstaben och en engagerad tävlingsledare. Till yttermera visso infördes obligatorisk banmätning från 1982 utförda av leg. förbundsbanmätare. Vad bråkar du om egentligen? Gillar du inte loppet? Har du många fiender? Mår du inte bra? Förresten; har du själv övervakat banmätningarna? Du måste veta vad du pratar om! Anser många.

Under 80-talet var det så och så med den korrekta banmätningen av "Varvet". Banändringarna har varit legio så det är inte den lättaste bana att mäta. Det gäller att inte göra tankefel och att mäta kortaste löpvägen! Speciellt åren 1982 och 1984, då arrangörerna ej rapporterade kontrollmätningen till Svenska Friidrottsförbundet var banorna för korta! Det syns också på tiderna: Midde Hamrins 1.10.46-84 accepterades aldrig som svenskt rekord. Allan Berntsson gjorde inte 1.18.10-84 som 59-åring osv. Ralf Westberg noterade tom 1.07.43 detta år! Själv gjorde jag, samma år, 1.18 med stukad fot så jag vet nog förmodligen vad jag pratar om. Nej, jag var inte med på banmätningarna men har sprungit loppet ytterligare två gånger, nämligen i det näst första med start på Heden—1981 och 1985 (1.14 i båda loppen) halv-skadad och ganska dåligt löptränad. Då kändes det som full längd. Ett ödes ironi är att åren före den officiella banmätningen 1980 och 1981 verkar det som banorna mätte full distans men inte åren efter. Från 90-talet håller "Varvet" måttet.

Eftersom det aldrig skrivits huruvida banorna håller måttet så har de flesta svält tiderna med hull och hår. Det är känsligt för Svenska Friidrottsförbundet att göra för stor affär av det hela, då de håvar in ansemliga summor i sanktionsavgifter. Tävlingsledare Harry Ericksson var inte ett dugg intresserad av banmätningen och de andra brydde sig inte heller om hur banorna mättes de "katastrofala åren" 1982 och 1984.

Det är inte bara "Varvet" som har trovärdighetsproblem; det gäller övriga väglopp också t ex Oslo halvmara, där vi kan konstatera att "Rosa Pantern" inte gjorde 1.12.

Till Solvikingarnas 50-årsjubileum (gissa när?) får jag anledning återkomma till vägproblematiken i samband med tävlingsstatistiken (genom tiderna, klubbrekord, alla VDM-och DM-mästare, alla medaljörer på SM. Från 60m inne tom 24-timmars, som solvikingar lunkat igenom de senaste åren).

Fotnot. Om man inte vill veta sanningen om den korrekta banmätningen, så kan man inbilla sig vad som helst. På bana/arena blir alla avslöjade och får ingenting gratis. Dock ska inte väg- och bantider jämföras; inte heller olika vägbanor av samma längd kan jämföras på grund av olika bantyper samt väderbetingelser, som är mer utslagsgivande på längre sträckor.

Banlöpning är svårare (om man inte är född sprinter) och kräver hårdare träning och starkare psyke än väg, terräng och blandat utanför arenorna. Glädjande är att klubben ämnar fortsätta med KM på bana, även om 800m inte får plats.

**Hans Hultman**, arrangemangsansvarig och tävlingsledare för GöteborgsVarvet, svarar att det rör sig om händelser, som ligger långt bak i tiden om vilka det därför är svårt att ha synpunkter på. Han bestrider att Svenska Friidrottsförbundet skulle dölja fakta. Han medger att det finns resultat från de tidigare åren vilka inte har godkänts som rekord. Mats Erixons 1.02,54 från 1982 är fortfarande den snabbaste halvmaraton en svensk man har sprungit men tiden finns inte noterad i några rekordböcker, just av de anledningarna Åke nämner. Årets Varvsbana är kontrollmätt efter alla konstens regler av Mattias Carlsson, Kville, som är utbildad banmätare. IAAF-mätning (som är obligatorisk var femte år) gjordes av Lennart Bresky 2002 och de förändringar som gjorts av banan sedan dess dokumenterades av Mattias 2004-2005.

## Mäthjulets betydelse



Vi i Solvikingarna bör vara försiktiga med synpunkter på andras banmätningar. Det var vi, som genom en historisk felmätning av Göteborgs Marathon på 80-talet, väckte frågan om auktoriserade banmätare. Fram till dess var det säkert många både maror och kortare lopp, som var felmätta. Jag deltog i den aktuella mätningen och den som ansvarade för den tog så illa vid sig att han lämnade både klubben och löpningen.

**Kurt Karlsson**

# Resultatbörser

## Sevilla Marathon 26 feb 2006

486 Barbro Nilsson 3.52.28

## Skövde 6 timmars 11 mars

### Damer

1 Tina Karlsson  
Varberg 62 955 m  
4 Barbro Nilsson 58 881

### Herrar

1 Stefan Hult TV 88 77 455 m  
11 thomas Forsell 61 343  
12 Gunnar Olsson 61 140  
16 Frank, Brodin 58 986  
? Lars-Göran Dahl 30 000

## Vårtävlingarna

### 8 km 18 mars, delt, 39

1 Andrea Lundberg  
Lerums FI 29.52  
8 Annika Östman 34.03  
26 Lena Linder 38.15  
29 Christina Törnqvist 41.18

### Herrar, delt 116

1 Jonas Larm  
Hässelby SK 25.39  
6 Anders Hansson 26.35  
22 Klas Östbye 29.26  
27 Tomas Lind 29.59  
30 Daniel Sols 30.19  
35 Robin Molnar 30.55  
46 Conny Persson 32.04  
48 Kenneth Ohlson 32.14  
57 Magnus Lund 33.03  
67 Magnus Andersson 33.56  
81 Tommy Lundmark 35.38  
85 Jonas Thorin 35.48  
90 Bengt Dahlberg 36.37  
99 Ingemar Henriksson 37.53  
105 Mikael Lundström 39.56  
115 Hans Lundgren 61.38

### Damer 16 km 25 mars, delt 11

1 Kristina Berglund  
SCLT Breitenbach 1.05.14  
2 Elisabeth Sundeman 1.07.54  
4 Katja Leibe Bergstedt 1.15.33  
7 Sofia Löytynoja 1.17.23  
9 Lena Linder 1.20.12  
11 Barbro Nilsson 1.22.52

### Herrar 16 km, delt 98

1 Tobias Lundvall  
Sävedalens AIK 53.31  
6 Joakim Röstlund 59.24  
9 Klas Östbye 1.00.19  
10 Jörgen Feltenby 1.01.14  
11 Andreas Magnusson 1.01.35

14 Daniel Sols 1.02.21  
19 Sten Thunberg 1.04.15  
22 Conny Persson 1.04.43  
24 Robin Molnar 1.05.07  
28 Patric Alm 1.06.17  
30 Kenneth Ohlson 1.06.37  
31 Mats Perélius 1.06.42  
35 Ingemar Svensson 1.07.44  
37 Mikael Bergstedt 1.08.07  
40 Magnus Lund 1.08.29  
41 Magnus Andersson 1.08.38  
52 Hans Jochens 1.11.52  
57 Marcus Ehrnell 1.12.29  
63 Lars Pensjö 1.14.22  
70 Rolf Andersson 1.15.23  
71 Jonas Thorin 1.15.45  
72 Bengt Dahlberg 1.15.57  
82 Ingemar Henriksson 1.19.12  
91 Krister Norén 1.30.25  
95 Gustav Cruce 1.32.45  
97 Bosse Holm 1.39.59

### Damer 32 km, delt 3

1 Annabelle Forsmark  
Göteborg 2.38.04

### Herrar 32 km, delt 15

1 Göran Sander 1.59.34  
13 Torsten Olsson 2.41.40

## Samanlagt resultat 8-16 km

### Damer, delt 2

1 Kerstin Wagerfors  
ALE 90 1.53.53  
2 Lena Linder 1.58.27

### Herrar, delt 42

1 Johan Sundqvist  
Sävedalens AIK 1.20.04  
3 Klas Östbye 1.29.45  
6 Daniel Sols 1.32.40  
9 Robin Molnar 1.36.02  
10 Conny Persson 1.36.47  
13 Kenneth Ohlson 1.38.51  
16 Magnus Lund 1.41.32  
18 Magnus Andersson 1.42.34  
30 Jonas Thorin 1.51.33  
32 Rolf Andersson 1.52.13  
33 Bengt Dahlberg 1.52.34  
39 Ingemar Henriksson 1.57.05

## Heleneholm Marathon 8 april

1 M-mot Anders Svensson  
Lv 6 IF 2.47.46  
**M-60, delt 5**  
1 Hugo Liss  
Storådalens SK 3.38.54  
2 Frank Brodin 3.49.14



Göran Sander. Snabbast av Solvikingarna i mål på Varvet

## Halvmarathon

### Män, delt 55

1 Joakim Persson  
Björnstorps IF 1.18.57  
55 Lars Göran Dahl 2.22.40

## Kvarnloppet Jakobsberg 8 april

### Herrar 10 km, delt 74

1 Patrik Engström  
FK Studenterna 32.51  
34 Jakob Karlsson 41.30

## Paris Marathon 9 april

### Herrar

1 Gashaw Melese  
Etiopien 2.08.03  
13094 Thomas Krantz 3.50.53  
13094 Glenn Gustavsson 3.55.19

### Damer

1 Irina Timofeyeva  
Rysland 2.27.19  
3964 Ulla Stigring 4.53.34

## Boston Marathon 17 april

1 Robert . K.Cheruuyot  
Kenya 2.07.14  
5234 Conny Persson 3.27.01

## Skövde Marathon 17 april

1 Reima Hartikainen  
IFK Skövde 2.46.32  
**M-60, delt 5**  
1 Hugo Liss  
Storådalens SK 3.28.17  
5 Frank Brodin 3.58.03

**Kungsbackaloppet 22 april****Halvmarathon****Herrar, delat 119**

1 Runar Höjom	
Alingsås IF	1.09.22
3 Anders Hansson	1.15.05
5 Jonas Carlson	1.17.17
8 Jörgen Feltenby	1.19.39
15 Hans Ackerot	1.25.52
18 Kenneth Ohlson	1.26.52
22 Conny Persson	1.27.27
28 Farzad Pakzad	1.29.52
33 Jakob Sellberg	1.31.08
34 Rune Svensson	1.31.16
42 Kent Avander	1.33.40
46 Anders Björkqvist	1.34.38
51 Rolf Andersson	1.35.51
55 Glenn Gustavsson	1.36.33
57 Tommy Lundmark	1.36.35
58 Seéphane Verdier	1.37.02
69 Hans Lundgren	1.40.44
94 Frank Brodin	1.52.24
99 Ingemar Henriksson	1.53.49
117 Tobias Herbertzon	2.22.18

**Damer, delat 21**

1 Ann Hellgren IF Kville	1.29.52
4 Sofia Löytynoja	1.39.24
9 Anna Adriansson	1.47.23
10 Lena Linder	1.47.30
13 Carina Persson	1.51.44
14 Barbro Nilsson	1.52.16
15 Poly Urgell Svensson	1.52.21

**Lerumsloppet 22 april****Herrar 10 km, delat 215**

1 Fernando Dinis	
Hälle IF	34.17
3 Anders Öhgren	35.52
4 Joakim Röstlund	36.25
6 Peter Thoesell	36.48
7 Klas Östbye	37.11
13 Thony Edelborg	38.48
14 Patrik Alm	39.13
21 Peter Almgren	40.41
28 Fredrik Larsson	41.48
50 Fredrik Dahl	44.51
66 Bengt Dahlberg	46.34

**Damer 10 km, delat 44**

1 Viktoria Hansson	
Lerums FI	37.20
2 Cecilia Lindström	40.14

**Öresjö Marathon 23 april****Män, delat 32**

1 Reima Hartikainen	
IFK Skövde	2.56.03
2 Torbjörn Sahl	3.02.27
12 Frank Brodin	3.40.14

**Hamburg marathon 23 april**

1 Rey Julio ESP	2.06.52
1205 Sten Thunberg	3.13.41
7000 Göran Johansson	3.57.11

**London Marathon 23 april**

1 Felix Limo Kenya	2.06.39
7984 Lars-Åke Johansson	3.52.48

**Terräng DM Fontin 24 april****Män 4 km, delat 37**

1 Michael Öhman	79	
Sävedalens AIK		12.37
10 Anders Öhgren	74	13.30
12 Anders Hansson	63	
<b>M 40/1</b>		13.43
13 <b>35/1</b> Stefan Lemurell	68	13.49
14 Joakim Röstlund	81	13.51
16 Tommy Bäckström	58	
<b>M 45</b> (ensam i klassen)		14.00
18 <b>35/2</b> Jörgen Feltenby	67	14.16
19 Dan Hökbring	66	

**40/2**

20 Klas Östbye	74	14.29
22 Curt Borglund	50	

**M 55/1** Högsbo AIK

23 Thony Edelborg	71	14.45
-------------------	----	-------

**M 35/3**

24 Daniel Sols	80	15.08
25 Janne Slebic	55	

**M 50/1** Sävedalens AIK

26 Halvar Albertus	55	15.15
--------------------	----	-------

**M 50/2**

27 Stefan Litzén	70	15.50
30 Jack Grönroos	46	

**M 60 /1** OK Alehof

31 Rune Svensson	37	16.21
------------------	----	-------

**M 65/1** ensam i klassen

33 Torsten Olsson	51	17.02
-------------------	----	-------

**M 55/1**

34 Gunnar Olsson	46	17.26
------------------	----	-------

**M 60/2**

35 Jonas Thorin	70	17.28
35 Jonas Thorin	70	18.18

**Kvinnor 4 km, delat 11**

1 Eva Nyström	71	
FK Herkules		14.58

**5 Cecilia Lindström** 80**8 Ingela Berrum Svennung** 63**K 40/1** ensam i klassen

19.25		
-------	--	--

**M 12 km, delat 4**

1 Anders Soovik	76	
Mölnåls AIK		41.31
4 Hans Jochens	64	53.22

**Lagtävling****1 Sävedalens AIK** ( M Öhman

T Lundvall E Karlsson)		38.11
------------------------	--	-------

**3 Solvikingarna** (A. Öhgren

A Hansson S Lemurell		41.02
----------------------	--	-------

**Munkastigen Trailrun****Laxå 44 km 29 april**

1 Åsa Carlsson		
Laxå OK		4.14.21
4 Barbro Nilsson		4.58.59

**Göteborg Cross Country****Skatås 29 april Damer 5 km,****delat 21**

1 Sofia Asplund	
Högby IF	20.42

**Män, delat 17**

1 Daniel Wilson	
Sävedalens AIK	18.12
3 Reinhard Kuhs	18.41

**Herrar 10 km, delat 95**

1 Tommy Torgerson	
Oslo Norge	34.57

**2 Andreas Magnusson** 36.35**6 Jörgen Feltenby** 37.41**9 Klas Östbye** 38.08**11 Thony Edelborg** 38.56**M-40 10 km, delat 26****1 Anders Hansson** 35.31**2 Dan Hökbring** 37.19**7 Conny Persson** 40.56**13 Farzad Pakzad** 43.47**15 Anders Björkqvist** 44.06**M-50, delat 18****1 Halvar Albertus** 39.17**3 Kenneth Ohlson** 42.08**7 Tommy Lundmark** 46.29**8 Gunnar Olsson** 46.31**K-40, delat 4****1 Monica Östman****Park och natur** 46.23**2 Sofia Löytynoja** 47.02**K-50, delat 4****1 Ulla Littenheim****Uddevalla IS** 50.08**2 Lena Linder** 50.51**Skärhamnsjoggen 1 maj****Män 10 km, delat 81****Thomas Bengtsson****Stenungsunds FI** 37.45**5 Ingemar Svensson** 40.06**Terräng SM Alingsås 6-7 maj****M-sen 4000 m****1 Henrik Skoog** 79**Spårvägens FK** 11.33**M-35 8000 m****1 Stefan Johansson****IK Akele** 26.42**2 Göran Sander** 67 26.48**10 Stefan Lemurell** 68 28.45**14 Jörgen Feltenby** 67 28.56**M-40****1 Magnus Almén** 65**Ryda SK** 27.25**4 Anders Hansson** 63 27.46**12 Dan Hökbring** 66 29.31**22 Hans Jochens** 64 34.16**M-50****1 Carl-Johan Olofsgård****Hässelby SK** 28.30**8 Halvar Albertus** 55 30.49

<b>M-55</b>	
1 Lars Wykman 49	
IK Hakarpspojarna	28.54
6 Kent Wågdaahl 47	32.26
11 Kenneth Ohlson 51	33.30
<b>M-60 4000 m</b>	
1 Alf Sjökvist 43	
Valö IK	14.46
15 Gunnar Olsson 46	17.40
<b>M-65</b>	
1 Ingvar Olausson 40	
Heleneholms IF	15.21
3 Rune Svensson 37	16.29
5 Roger Antonsson 39	16.53
7 Tommy Lundmark 39	17.22
<b>M-70</b>	
1 Gunnar Nilsson 33	
Heleneholms IF	17.53
2 Kjell Augustsson 36	18.08
<b>K-sen 4000 m</b>	
1 Ida Nilsson 81	
Högby IF	13.19
22 Cecilia Lindström 80	15.27
<b>K-40</b>	
1 Helene Nilsson 66	
IF Start	15.01
4 Elisabeth Sundeman 65	15.35
<b>Lagtävling Veteraner</b>	
1 Högby IF	1.25,04
<b>2 Solvikingarna Lag 1</b>	1.25,23
Göran Sander Anders Hansson	
Halvar Albertus	
<b>8 Solvikingarna Lag 2</b>	1.30,42
Stefan Lemurell Dan Hökbring	
Kent Wågdaahl	
<b>13 Solvikingarna Lag 3</b>	1.37,42
Jörgen Feltenby Hans Jochens	
Kenneth Ohlson	
<b>Herkules Terrängdåd 16 maj</b>	
<b>Män 5 km, delt 10</b>	
1 Linus Lagergren	
Sävedalens AIK	18.56
2 Tomas Lind	19.11
9 Jonas Thorin	23.10
10 Robert Bergman	23.36
<b>Damer 5 km, delt 2</b>	
1 Juana Estrada	25.19
<b>Män 10 km, delt 30</b>	
1 Thomas Asp	
Skillingaryd	37.10
2 Stefan Lemurell	37.55
3 Anders Hansson	38.15
4 Tommy Bäckström	38.34
5 Jörgen Feltenby	38.38
6 Joakim Röstlund	38.48
8 Thony Edelfborg	40.19
9 Klas Östbye	40.34
10 Gunnar Hedlund	41.15
11 Patrik Alm	41.28
12 Daniel Sols	41.59

14 Hans Ackerot	42.20
15 Stefan Iitzén	42.44
17 Peter Nilsson	42.57
18 Mats Perélius	43.17
19 Conny Persson	43.48
20 Kenneth Ohlson	43.53
24 Torsten Olsson	47.26
25 Hans Lundgren	48.05
26 Gunnar Olsson	48.15
26 Frank Brodin	49.38
28 Jan Back	51.05
30 Michael Lundström	56.59
<b>Damer 10 km, delt 3</b>	
1 Elisabeth Sundeman	43.04
2 Anneli Thunberg	47.39
3 Lena Linder	52.49
<b>Kungsholmen Halvmarathon</b>	
<b>Veteran SM 20 maj</b>	
<b>M-40, delt 15</b>	
1 Anders Dahl 64	
Högbo AIK	1.11.49
4 Anders Hansson 63	1.17.29
<b>Älvängenloppet 20 maj</b>	
<b>M-sen 10 km, delt 10</b>	
1 Japhet Kipchirchir Kipkorir	
Sävedalens AIK	31.33
4 Anders Öhgren	35.26
6 Joakim Röstlund	35.54
7 Klas Östbye	37.09
<b>M 40, delt 3</b>	
1 Dan Hökbring	35.58
3 Ingemar Svensson	39.21
<b>M 45, delt 1</b>	
1 Peter Nilsson	41.09
<b>M 60, delt 6</b>	
1 Jack Grönroos	
OK Alehof	41.44
3 Gunnar Olsson	44.07
<b>M 65, delt 1</b>	
1 Tommy Lundmark	43.36
<b>K-sen 10 km, delt 4</b>	
1 Cecilia Lindström	40.16
<b>Veteran SM inomhus</b>	
<b>17-19 februari Karlskrona</b>	
<b>M70 1500m, 2 delt</b>	
1 Kjell Augustsson 36	6.34,95
<b>K60 Stav, 1 delt</b>	
1 Marianne Sullivan 43	2,00
<b>M70 800m, 3 delt</b>	
1 K-G Holmgren 36	
Eslövs AI	3.12,78
3 Kjell Augustsson 36	3.15,62
<b>M70 3000m,</b>	
1 Kjell Augustsson	13.36,49
<b>K60 Höjd, 1 delt)</b>	
1 Marianne Sullivan 43	1,14
<b>K60 Längd, 2 delt</b>	
1 Marianne Sullivan 43	3,43

<b>Nordiska veteranmästerskapen</b>	
<b>Inomhus 3-5 mars Malmö</b>	
<b>M70 1500m</b>	
1 Åke Holm 36	5,51.94
3 Kjell Augustsson 36	6,15.94
<b>M70 3000m</b>	
1 Gösta Bengtsson 36	13,07,23
3 Kjell Augustsson 36	13,14,52
<b>K60 höjd 2 delt</b>	
1 Marianne Sullivan 43	1,16
<b>K60 stav 1 delt</b>	
1 Marianne Sullivan 43	2,20
<b>K60 längd 3 delt</b>	
1 Ingela Bluhm 46	4,09 Dk
2 Marianne Sullivan 43	3,56
<b>K60 tresteg 1 delt</b>	
1 Marianne Sullivan 43	7,41
<b>Vasaloppet öppet spår 90 km</b>	
<b>26 februari</b>	
<b>Herrar</b>	
Martin Nyman	7:15:21
Joachim Persson	7:24:49
Björn Södahl	7:27:17
Rune Svensson	7:30:06
Per Holmqvist	10:37:22
<b>Damer</b>	
Bibbi Lind	6:42:07
Elisabeth Sundeman	7:51:00
Charlotte Ardfors	8:01:01
Juana Estrada	9:58:17
<b>Halvasan 45 km 28 februari</b>	
<b>Damer</b>	
Carina Persson	4:02:13
<b>Vasaloppet 90 km 5 mars</b>	
<b>Herrar</b>	
2586 Patrik Sonehag	6:36:26
4400 Roine Svingen	7:24:28
4807 Per Westerlund	7:35:28
9020 Marcus Ehrnell	9:28:06
10949 Hans Jochens	10:39:55



Bibbi Lind i hemmamiljö. Hennes upplevelse av tävlingen kan du läsa om på sidan 5.

## Solvikningar i GöteborgsVarvet 2006

### Damer

1	Helena Javornik		
	Slovenien	1.12.34	
26	Elisabeth Sundeman	65	1.26.14
28	Cecilia Lindström	80	1.26.49
38	Charlotte Ardfors	80	1.28.06
86	Annika Kihlström	74	1.33.25
92	Anneli Thunberg	77	1.33.42
155	Birgitta Jacobsson	69	1.37.03
319	Mirja Didriksson	76	1.41.30
358	Sofia Löytynoja	63	1.42.26
437	Marie Berg	84	1.43.53
438	Petra Kemi	77	1.43.53
513	Ulrika Linge	69	1.45.00
544	Anna-Karin Gärdebäck	60	1.45.26
553	Ingela Berrum Svennung	63	1.45.35
709	Mina Chao	72	1.47.30
967	Poly Urgell Svensson	69	1.49.57
1039	Anna Lindholm	69	1.50.32
1231	Anita Nordlund	57	1.52.06
1332	Ulla Stigring	59	1.52.44
1478	Anneli Lund	58	1.53.50
1550	Anna Adriansson	66	1.54.18
1903	Pirjo Gustafson	51	1.56.40
1993	Gertrud Bjerkander	58	1.57.11
2563	Helén Lindqvist	62	2.00.42
2609	Ann Ericson	59	2.01.02
2931	Åsa Palmqvist	65	2.03.03
2999	Tina Heslyk	64	2.03.27
3151	Eva Helsén	56	2.04.31
3338	Ann-Sofie Carlsson	61	2.05.33
3547	Ursula Schwarz	58	2.07.05
4344	Cecilia Karlberg	76	2.12.57
4645	Ann-Charlotte Wilkens	55	2.15.22
5393	Inger Carlsson	53	2.24.19
5929	Annika Petersson	58	2.34.49

### Herrar

1	Abdelkader El Mouaziz		
	Marocko	69	1.02.14
42	Göran Sander	67	1.13.11
65	Jonny Johansson	77	1.15.56
73	Anders Öhgren	74	1.16.08
78	Jonas Carlson	71	1.16.15
79	Stefan Lemurell	68	1.16.17
128	Peter Thorsell	75	1.18.50
139	Joakim Röstlund	81	1.19.07
170	Torbjörn Sahl	72	1.20.01
198	Thony Edelborg	71	1.20.35
219	Halvar Albertus	55	1.21.13
237	David Cooper	61	1.21.36
252	Thomas Jonsson	67	1.21.53
259	Tomas Lindh	65	1.22.00
262	Tommy Bäckström	58	1.22.02
268	Jörgen Feltenby	67	1.22.13
288	Patric Alm	70	1.22.35
411	Hans Ackerot	63	1.24.33

421	Ola Sjöholm	70	1.24.39
430	Klas Östbye	74	1.24.45
439	Joachim Persson	64	1.24.49
469	Lars Lundsjö	62	1.25.08
471	Conny Persson	60	1.25.09
494	Peter Zackrisson	72	1.25.23
528	Kenneth Ohlson	51	1.25.46
656	Niclas Carlsson	64	1.27.15
660	Stefan Litzén	70	1.27.18
697	Bo Freyschuss	58	1.27.37
700	Sten Thunberg	60	1.27.39
733	Thomas Meyer	67	1.27.54
894	Christian Dahl	65	1.29.06
895	Kent Wägdahl	47	1.29.06
959	Daniel Sols	80	1.29.27
963	Jakob Sellberg	68	1.29.28
999	Ingemar Svensson	65	1.29.38
1010	Robin Molnar	80	1.29.41
1059	Peter Nilsson	59	1.30.02
1157	Mats Perélius	63	1.30.36
1185	Fredrik Larsson	76	1.30.43
1244	Farzad Pakzad	60	1.31.04
1252	Jakob Karlsson	77	1.31.06
1261	Torgny Karlsson	49	1.31.08
1268	Per Westerlund	70	1.31.10
1326	Rune Svensson	37	1.31.25
1366	Hans Pettersson	69	1.31.37
1371	Lukas Tollig	80	1.31.39
1381	Håkan Palmqvist	64	1.31.42
1475	Mikael Andersson	69	1.32.10
1499	Magnus Lund	60	1.32.19
1525	Hans Jochens	64	1.32.25
1539	Roine Svingen	66	1.32.30
1724	Ola Indahl	66	1.33.18
1728	Magnus Andersson	57	1.33.19
1829	Rolf Wallin	50	1.33.38
1890	Kenth Avander	60	1.33.53
1900	Rolf Andersson	54	1.33.56
1923	Mattias Lundblad	74	1.34.01
1998	Brian Sexton	57	1.34.18
2043	Anders Björkqvist	65	1.34.28
2115	Frank Brodin	43	1.34.48
2207	Torsten Olsson	51	1.35.07
2249	Michael Wägström	45	1.35.18
2273	Glenn Gustavsson	65	1.35.23
2283	Mårten Heslyk	63	1.35.25
2446	Marcus Ehrnell	72	1.35.54
2474	Thomas Forsell	56	1.35.59
2829	Robert Nilsen	71	1.37.07
2897	Tommy Lundmark	39	1.37.19
3004	Stefan Elmgren	58	1.37.37
3078	Olle Dahlberg	87	1.37.50
3468	Hans Lundgren	62	1.38.47
3533	Mikael Niklasson	70	1.38.57
3537	Anders Holmqvist	53	1.38.58
3547	Bengt Dahlberg	49	1.38.59



3571	Jari Kinaret	62	1.39.03	11197	Bengt-Inge Larsson	66	1.54.12
3967	Lars Pensjö	61	1.40.02	11203	Björn Sandström	61	1.54.13
4605	Robert Bergman	64	1.41.33	11232	Jan Wilderöth	65	1.54.16
4623	Göran Johansson	41	1.41.35	12439	Mikael Nilsson	60	1.56.39
4686	Gunnar Olsson	46	1.41.44	13859	Jan Olausson	51	1.59.42
5143	Thomas Krantz	48	1.42.44	14248	Philippe Bergstrand	81	2.00.42
5225	Olof Sidén	75	1.42.54	14852	Patrick Wallin	67	2.02.31
5437	Jonas Thorin	70	1.43.19	15196	Gustav Cruce	54	2.03.30
5845	Tommy Jacobsson	49	1.44.07	15342	Bertil Fritzell	49	2.03.57
5968	Martin Clemensson	70	1.44.20	15941	Bosse Holm	45	2.05.53
6131	Peter Bengtsson	66	1.44.35	17394	Lars-Göran Dahl	51	2.11.55
6746	Fredrik Dahl	67	1.45.46	18447	Hans Kilander	56	2.18.46
6810	Mattias Karlsson	86	1.45.53	18455	Rolf Lindesfelt	40	2.18.51
6824	Kjell Augustsson	36	1.45.55	18731	Mikael Königsson	62	2.21.05
7203	Leif Wiberg	58	1.46.39	18788	Lars-Erik Lindberg	51	2.21.40
7614	Larry Herbertzon	53	1.47.27	18801	Lars Nilson	52	2.21.48
7715	Ingemar Henriksson	50	1.47.37	19119	Per Holmqvist	83	2.26.01
8275	Göran Lindskog	53	1.48.38	19849	Paul Vannekoski	69	2.44.03
9152	Torbjörn Jacobsson	71	1.50.14	19901	Tommy Strauss	45	2.47.33
9787	Jan Bengtsson	47	1.51.25	19918	Kenneth Porseland	39	2.49.22

### Lilla Göteborgs varvet 14 maj

#### F 8 1300 m

1	Josefin Persson			4.49
228	Elin Wallin	99		8.00

#### F 9 1300 m

1	Emilia Jacobs Majornas IK			4.34
92	Filippa Olsson	97		6.22

#### P 11 2400 m

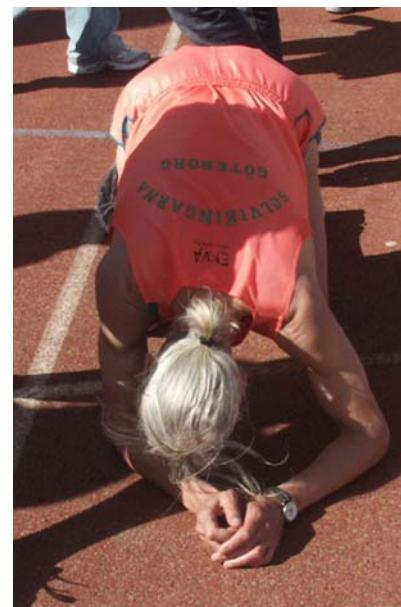
1	Andreas Svensson			8.35
86	Thomas Reims	95		10.43



Filippa Olsson några år innan hon planerade för Lilla GöteborgsVarvet

<b>Klubbmästerskap 2006</b>				6	Fredrik Larsson	76	42.50	7	Anders Björkqvist	65	43.47
<b>10 km terräng Skatås 18 april</b>				7	Thommy Johansson	74	43.03	8	Hans Jochens	64	44.37
<b>K-sen</b>				8	Marcus Ehrnell	72	45.08	9	Hans Lundgren	62	46.29
2	Charlotte Ardfors	80	42.51	<b>M 35</b>				10	Mårten Heslyk	63	46.40
3	Annika Kihlström	74	44.02	1	Göran Sander	67	34.56	11	Michael Lundström	64	56.39
<b>K 35</b>				2	Jonas Carlson	71	36.32	<b>M 45</b>			
1	Malin Lemurell	70	49.56	3	Stefan Lemurell	68	36.55	1	Tommy Bäckström	58	37.38
<b>K 40</b>				4	Jörgen Feltenby	67	37.50	2	Sten Thunberg	60	40.53
1	Elisabeth Sundeman	65	42.54	5	Stefan Litzén	70	41.45	3	Peter Nilsson	59	41.47
2	Sofia Löytynoja	63	48.05	6	Mikael Andersson	69	42.32	4	Stefan Elmgren	58	49.49
3	Ingela Berrum.S	63	51.04	7	Jonas Thorin	70	49.10	<b>M 50</b>			
<b>K 55</b>				<b>M 40</b>				1	Halvar Albertus	55	39.46
1	Lena Linder	49	52.41	1	Anders Hansson	63	36.03	2	Rolf Andersson	54	45.29
<b>M-sen</b>				2	Dan Hökbring	66	38.34	<b>M 60</b>			
1	Anders Öhgren	74	36.35	3	Tomas Lindh	65	38.56	1	Michael Wågström	45	45.57
2	Joakim Röstlund	81	37.05	4	Joachim Persson	64	41.29	2	Gunnar Olsson	46	46.42
3	Peter Thorsell	75	37.35	5	Niclas Carlsson	64	41.49	<b>M 65</b>			
4	Klas Östbye	74	38.23	6	Ingemar Svensson	65	42.53	1	Tommy Lundmark	39	47.30
5	Daniel Sols	80	40.32					2	Kjell Augustsson	36	53.38

<b>Klubbmästerskap Halvmaraton</b>			<b>GöteborgsVarvet 13 maj</b>					
1	Cecilia Lindström	80 1:26:49	4	Thony Edelborg	71 1:20:45	7	Gustav Cruce	54 02:03:30
2	Charlotte Ardfors	80 1:28:06	5	Thomas Jonsson	67 1:21:53	8	Hans Kilander	56 02:18:46
3	Annika Kihlström	74 1:33:25	6	Jörgen Feltenby	67 1:22:13	9	Lars Nilson	52 02:21:48
4	Anneli Thunberg	77 1:33:42	7	Patric Alm	70 1:22:35	<b>M-55</b>		
5	Mirja Didriksson	76 1:41:30	8	Ola Sjöholm	70 1:24:39	1	Kenneth Ohlson	51 01:25:46
6	Petra Kemi	77 1:43:54	9	Stefan Litzén	70 1:27:18	2	Kent Wågdaahl	47 01:29:06
7	Marie Berg	84 1:43:54	10	Thomas Meyer	67 1:27:54	3	Torgny Karlsson	49 01:31:08
8	Mina Chao	72 1:47:30	11	Jakob Sellberg	68 1:29:28	4	Rolf Wallin	50 01:33:38
9	Cecilia Karlberg	76 2:12:57	12	Per Westerlund	70 1:31:10	5	Torsten Olsson	51 01:35:07
<b>K-35</b>			13	Hans Pettersson	69 1:31:37	6	Bengt Dahlberg	49 01:38:59
1	Babitta Jacobsson	69 1:37:03	14	Mikael Andersson	69 1:32:10	7	Thomas Krantz	48 01:42:44
2	Ulrika Linge	69 1:45:00	15	Robert Nilsen	71 1:37:07	8	Tommy Jacobsson	49 01:44:07
3	Poly Urgell Svensson	69 1:49:57	16	Mikael Niklasson	70 1:38:57	9	Ingemar Henriksson	50 01:47:37
4	Anna Lindholm	69 1:50:32	17	Jonas Thorin	70 1:43:19	10	Jan Bengtsson	47 01:51:25
<b>K-40</b>			18	Martin Clemensson	70 1:44:20	11	Jan Olausson	51 01:59:42
1	Elisabeth Sundeman	65 1:26:14	19	Fredrik Dahl	67 1:45:46	12	Bertil Fritzell	49 02:03:57
2	Sofia Löytynoja	63 1:42:26	20	Torbjörn Jacobsson	71 1:50:14	13	Lars-Göran Dahl	51 02:11:55
3	Ingela Berrum	63 1:45:35	21	Patrick Wallin	67 2:02:31	14	Lars-Erik Lindberg	51 02:21:40
4	Anna Adriansson	66 1:54:18	22	Paul Vannekoski	69 2:44:03	<b>M-60</b>		
5	Helén Lindqvist	62 2:00:42	<b>M-40</b>			1	Frank Brodin	43 01:34:48
6	Åsa Palmqvist	65 2:03:03	1	Tomas Lindh	65 1:22:00	2	Michael Wågström	45 01:35:18
7	Tina Heslyk	64 2:03:27	2	Hans Ackerot	63 1:24:33	3	Gunnar Olsson	46 01:41:44
<b>K-45</b>			3	Joachim Persson	64 1:24:49	4	Bosse Holm	45 02:05:53
1	Anna-Karin Gärdebäck	60 1:45:26	4	Lars Lundsjö	62 1:25:08	5	Tommy Strauss	45 02:47:33
2	Anita Nordlund	57 01:52:06	5	Niclas Carlsson	64 1:27:15	<b>M-65</b>		
3	Ulla Stigring	59 01:52:44	6	Christian Dahl	65 1:29:06	1	Rune Svensson	37 01:31:25
4	Anneli Lund	58 01:53:50	7	Ingemar Svensson	65 1:29:38	2	Tommy Lundmark	39 01:37:19
5	Gertrud Bjerkander	58 01:57:11	8	Mats Perélius	63 1:30:36	3	Göran Johansson	41 01:41:35
6	Ann Ericson	59 02:01:02	9	Håkan Palmqvist	64 1:31:42	4	Rolf Lindesfelt	40 02:18:51
7	Ann-Sofie Carlsson	61 02:05:33	10	Hans Jochens	64 1:32:25	5	Kenneth Porseland	39 02:49:22
8	Ursula Schwarz	58 02:07:05	11	Roine Svingen	66 1:32:30	<b>M-70</b>		
9	Annika Petersson	58 02:34:49	12	Ola Indahl	66 1:33:18	1	Kjell Augustsson	36 01:45:55
<b>K-50</b>			13	Anders Björkqvist	65 1:34:28			
1	Eva Helsén	56 2:04:31	14	Glenn Gustavsson	65 1:35:23			
2	Lotta Wilkens	55 2:15:22	15	Mårten Heslyk	63 1:35:25			
3	Inger Carlsson	53 2:24:19	16	Hans Lundgren	62 1:38:47			
<b>K- 55</b>			17	Jari Kinaret	62 1:39:03			
1	Barbro Nilsson	49 1:49:01	18	Robert Bergman	64 1:41:33			
2	Pirjo Gustafson	51 1:56:40	19	Peter Bengtsson	66 1:44:35			
<b>M-sen</b>			20	Bengt-Inge Larsson	66 1:54:12			
1	Jonny Johansson	77 1:15:56	21	Jan Wilderoth	65 1:54:16			
2	Anders Öhgren	74 1:16:08	<b>M 45</b>					
3	Peter Thorsell	75 1:18:50	1	David Cooper	61 01:21:36			
4	Joakim Röstlund	81 1:19:07	2	Tommy Bäckström	58 01:22:02			
5	Torbjörn Sahl	72 1:20:01	3	Conny Persson	60 01:25:09			
6	Klas Östbye	74 1:24:45	4	Bo Freyschuss	58 01:27:37			
7	Peter Zachrisson	72 1:25:23	5	Sten Thunberg	60 01:27:39			
8	Daniel Sols	80 1:29:27	6	Peter Nilsson	59 01:30:02			
9	Robin Molnar	80 1:29:41	7	Farzad Pakzad	60 01:31:04			
10	Fredrik Larsson	76 1:30:43	8	Magnus Lund	60 01:32:19			
11	Jakob Karlsson	77 1:31:06	9	Magnus Andersson	57 01:33:19			
12	Lukas Tollig	80 1:31:39	10	Kenth Avander	60 01:33:53			
13	Mattias Lundblad	74 1:34:01	11	Brian Sexton	57 01:34:18			
14	Marcus Ehrnell	72 1:35:54	12	Stefan Elmgren	58 01:37:37			
15	Olle Dahlberg	87 1:37:50	13	Lars Pensjö	61 01:40:02			
16	Olof Sidén	75 1:42:54	14	Leif Wiberg	58 01:46:39			
17	Mattias Karlsson	86 1:45:53	15	Björn Sandström	61 01:54:13			
18	Philippe Bergstrand	81 2:00:42	16	Mikael Nilsson	60 01:56:39			
19	Per Holmqvist	83 2:26:01	<b>M-50</b>					
<b>M-35</b>			1	Halvar Albertus	55 01:21:13			
1	Göran Sander	67 1:13:11	2	Rolf Andersson	54 01:33:56			
2	Jonas Carlson	71 1:16:15	3	Thomas Forsell	56 01:35:59			
3	Stefan Lemurell	68 1:16:17	4	Anders Holmqvist	53 01:38:58			
			5	Larry Herbertzon	53 01:47:27			
			6	Göran Lindskog	53 01:48:38			



Halvar Albertus - konverterat?

# Stockholm Marathon

3 juni

OBS preliminära resultat. Inte säkert alla hunnit i mål.

Män

42 Göran Sander 67	Solvikingarna	2.43.23
81 Jonas Carlson 71	Solvikingarna	2.49.52
132 Jonny Johansson 77	Solvikingarna	2.55.29
203 Tommy Bäckström 58	Solvikingarna	2.59.41
225 Thomas Jonsson 67	Solvikingarna	3.00.43
226 Lars Lundsjö 62	Solvikingarna	3.00.43
280 Joachim Persson 64	Solvikingarna	3.03.39
305 Jörgen Feltenby 67	Solvikingarna	3.04.52
321 Tomas Lindh 65	Solvikingarna	3.05.22
548 Niclas Carlsson 64	Solvikingarna	3.13.46
583 Anders Hansson 63	Solvikingarna	3.14.30
607 Kenneth Ohlson 51	Solvikingarna	3.15.04
646 Hans Ackerot 63	Solvikingarna	3.15.54
1085 Sten Thunberg 60	Solvikingarna	3.25.26
1167 Glenn Gustavsson 65	Solvikingarna	3.26.39
1191 Stefan Litzén 70	Solvikingarna	3.26.56
1409 Mats Perélius 63	Solvikingarna	3.30.14
1623 Thomas Forsell 56	Solvikingarna	3.33.41
1718 Hans Lundgren 62	Solvikingarna	3.35.05
1759 Anders Björkqvist 65	Solvikingarna	3.35.40
2225 Torsten Olsson 51	Solvikingarna	3.41.45
2258 Thomas Krantz 48	Solvikingarna	3.42.05
2344 Kenth Avander 60	Solvikingarna	3.43.01
2439 Conny Persson 60	Solvikingarna	3.44.01
2627 Göran Johansson 41	Solvikingarna	3.45.57
2824 Staffan Malmberg 54	Solvikingarna	3.48.11
2860 Bengt Bergman 53	Solvikingarna	3.48.35
3797 Gunnar Olsson 46	Solvikingarna	3.57.10
4106 Larry Herbertzon 53	Solvikingarna	4.00.03
4139 Mikael Andersson 69	Solvikingarna	4.00.37
4649 Bertil Fritzell 49	Solvikingarna	4.07.18
5456 Lars-Åke Johansson 70	Solvikingarna	4.15.55
5990 Mikael Bergstedt 69	Solvikingarna	4.22.10
9292 Jan Olausson 51	Solvikingarna	5.13.57
9847 Jan Krantz 42	Solvikingarna	5.34.47
9848 Lennart Bengtsson 42	Solvikingarna	5.34.47

Kvinnor

58 Elisabeth Sundeman 65	Solvikingarna	3.25.53
123 Charlotte Ardfors 80	Solvikingarna	3.35.30
270 Babitta Jacobsson 69	Solvikingarna	3.48.34
795 Barbro Nilsson 49	Solvikingarna	4.13.42
1959 Anna Adriansson 66	Solvikingarna	4.53.56
2650 Siv Herbertzon 57	Solvikingarna	5.31.35


## Tahultshistorik

Mats Perélius, Tahultsrundans förkämpe, har ställt samman statistik från rundan. Den har sprungits 20 gånger och Mats redovisar snabbaste och långsammaste kilometer-tiderna. Materialet kommer inom kort att läggas ut på hemsidan. **Red**

Solvikingarna inbjuder till

## Skatås Genrep

25 km terräng som  
uppladdning inför höstens tävlingar  
(motionsklass 18 km och ungdomsklass 8 km)



Söndagen den 27 augusti 2006

[www.solvikingarna.com](http://www.solvikingarna.com)

Start, varvning och mål vid Skatås motionscentral. Sträckan är 25 km på blandat underlag. Anmälan senast den 14 augusti med möjligheter till efteranmälan. All övrig information finns på hemsidan. Det är synnerligen angeläget att vi i år kan täcka behovet av funktionärer utefter banan. Förra året saknade vi funktionärer på en strategisk bandel och fler löpare sprang fel. Anmäl dig till Kent så fixar han ett bra uppdrag åt dig.

# BILD

# SAKNAS

Den här informationen möter jag ibland då jag söker efter en bild i vår medlemsförteckning på hemsidan. Det går lätt att åtgärda den bristen. Logga in på din länk på hemsidan och följ anvisningarna. Behöver du hjälp med bild eller tekniken vänd dig till Stefan Lemurell eller till mig så kan vi greja det. Det är en bra idé att kunna se klubbkamraterna på bild.

**Red**

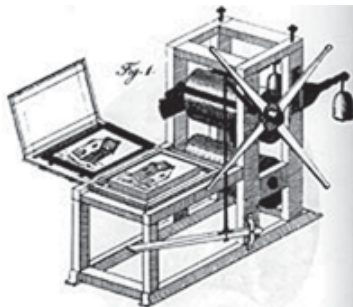
# Redaktörens funderingar

Inför arbetet med det här numret av Solvikingen hade jag tankar om att skriva något under en rubrik som "I gamla hjulspår". Jag syftar med den på att tidningen har haft sin nuvarande utformning under flera år utan större förändringar i vare sig typsnitt, rubriker och redigeringen i övrigt. Tidningen är kompakt och det är den därför att det alltid har funnits så mycket material till den att jag inte anser mig ha haft råd med mycket luft i tidningen. Jag har även undvikit utsmyckningar av olika slag dels för att jag inte behärskar tekniken och dels för att sådana tar utrymme i anspråk. De senare numren av tidningen har inte lockat alltför många medarbetare. Det här numret är ett exempel på det. Det domineras av tävlingsresultat vilket i och för sig är intressant för de flesta men resultaten kanske kan publiceras i annan form.

Solvikingen är inne på sin fyrtiofjärde årgång. Den har status som periodisk tidskrift vilket innebär att den skall utkomma med fyra nummer per år. Det förhållandet förpliktar. Likafullt så finns det skäl att fundera över tidningens framtid.

Det sker ju oavbrutet förändringar i tillvaron. En del märker vi inte av, andra påverkar oss väldigt mycket och inte minst när det gäller våra jobb. Nya yrken tillkommer och gamla traditionsrika yrken försvinner. De yrkesmän som drabbas protesterar – mest för sin egen skull men till en del även för att de vill behålla den teknik de alltid arbetat med. Jag minns den omfattande tidningsstrejken bland typograferna i Danmark då de stora tidningarna där skulle gå över från blyättning till datasättning. Det blev säkert många typografer som blev arbetslösa då den nya tekniken innebar

att journalisterna själva kunde "sätta" sina artiklar – precis på det sätt jag arbetar med Solvikingen. (Blyättning innebar bland annat att en tidningssida göts till en mycket tung blyform (matris). Det användes särskilda små handkärror till att köra ut matriserna till rotationspressen för montering. Jämför det arbetet med att sitta framför datorn och montera artiklar och bilder i tidningen genom att trycka på tangenter.



Internet är överlägset alla andra tekniker när det gäller att hämta och sprida information. Vår synnerligen avancerade hemsida är ett prov på det och den är sannolikt en av orsakerna till att så få vill och känner behov av att medarbeta i Solvikingen då så många skriver på hemsidan.

Solvikingen består idag av två delar – en allmän del med artiklar i olika ämnen och en faktadel med Resultatbörsen och annan medlemsinformation. Hela Solvikingens innehåll kan utan vidare publiceras på hemsidan under olika länkar. De medlemmar, som inte har tillgång till Internet, och de som vill ha Resultatbörsen i pappersformat, skall kunna få önskat material hemsänt. De portokostnader, som uppstår, täcks mer än väl av de nuvarande kostnaderna för att trycka Solvikingen. Jag förutsätter att det tryckta material det blir fråga om skrivs ut på vår egen kopiator.

Jag föreslår att frågan om Solvikingens framtid diskuteras på det kommande medlemmötet i oktober och på årsmötet nästa år. Det krävs en stadgeändring för att ändra på utgivningsformerna för tidningen.

## Solvikingarnas samarbetspartners



För framtiden.



TAGENE BYGG- & INDUSTRISTÄLLNING AB  
031-50 03 60

