

Solvikingen

Nr 2, 2007, årg. 45



Hanna Berglund, klubblös, och Moa Björkqvist, Solvikingarna i mål på KM 5000 m på Rambergsvallen den 29 maj. Kjell Augustsson, en nestor i Solvikingarna, var varvräknare för flickorna. Han berättar för dem att de höll ett mycket jämnt tempo under hela loppet med ca 2 min per varv.



information om anmälan och resa till loppet
finner du på sidan 4.

Familjedag i Lerum

Återigen arrangerar Tränargruppen en familjedag. Det blir **söndagen den 1 Juli**. All information på **sidan 6**

Hindås Training Camp 31/8 - 2/9

Under fredag till söndag den 31 augusti till den 2 september arrangerar klubben ett träningsläger som ersättning för det som blev inställt i våras. Det förläggs till Campingen vid Uno-X macken. Läget passar alla löpare. Programmet finns på sidan 14

Vasastafetten 11 augusti

Varför åka skidor mellan Sälen och Mora när man kan springa istället. Den 11e augusti är det dags för Vasastafetten. Mer information på **sidan 15**



Ordförandens rader

Klubbfärgerna dyker ibland upp som ett diskussionsämne och det kan finnas skäl att förklara bakgrunden till varför de är just orange och grönt och varför vi från klubbledningens sida vill bevara denna kombination.

Som många av er vet var idegivarna till klubben vegetarianer och naturdyrkare

- grönt symboliserar växtligheten
- orange symboliserar den uppåtgående solen

Det finns alltså en historisk bakgrund och är ingenting man ändrar på hur som helst, även om färger är en smaksak och även ett mode.

Genom att vara medlem i en klubb accepterar man vissa förutsättningar och en av dessa är att när man tävlar så ska man bära klubbens färger och för att få titeln klubbmästare måste man ha tävlat i klubbdräkt.

Hur skulle det se ut om Göteborgs änglar spelade i något annat än blåvitt?

Under åren har vi nödgats byta leverantör många gånger vilket lett till att nyanserna varierat, ibland mellan två beställningar från samma leverantör. Vissa modeller har varit mycket slitstarka och det har lett till att man kan se gamla och urtvättade varianter som kan tolereras i tränings sammanhang men definitivt inte i tävlingar.

Vi strävar efter största möjliga enhetlighet d v s att alla använder den nyaste modellen och det är i sin tur anledningen till att vi sedan en tid subventionerar priset på tävlingslinnen.

Två bra skäl för att bibehålla nuvarande kombinationer

- de syns bättre än de flesta andra klubbars
- många har tack vare att vi hållit fast vid samma färger i så många år lärt sig att de orange är Solvikingarna.

Naturligtvis ska löparkläder vara funktionella och prisvärda, fattas bara, men många har önskemål om form och funktion och jag ber er ha förståelse för att de ansvariga för våra klubbkläder inte kan tillgodose allas krav och synpunkter.

Trevlig sommar!

Solvikingarna

Skatås motionscentral
416 55 Göteborg
kansli@solvikingarna.se
www.solvikingarna.se
Plusgiro: 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.olsson46@comhem.se
gunnar.olsson@papyrus.com

Vice ordförande: Magnus Andersson

Övre Hallegatan 38
417 13 Göteborg. Tel: 031-22 31 10
ulla.carlshamre@telia.com

Sekreterare: Stefan Litzén

Dr Hjorts gata 6a
413 23 Göteborg. Tel: 031-7554232
stefan.litzen@gmail.com

Kassör: Lotta Hallenberg

Fröderströms väg 13
443 92 Lerum. Tel. 0302-13190
lotta.hallenberg@telia.com

Ledamöter:

Helén Axelsson
Tåbrovägen 25
437 33 Lindome. Tel. 031-995356
helen.axelsson@carlanderska.se

Juana Estrada
Sigtunagatan 5
416 56 Göteborg. Tel: 031-259046
juana.estrada@telia.com

Sten Thunberg
Kroklyckan 1
433 69 Sävedalen. Tel: 031-266284
sten.thunberg@comhem.se

Resultatarkivarie: Kent Johansson

Solvikingen

Ansvarig utgivare: Gunnar Olsson
Redaktör: Kurt Karlsson
Blåmusslegatan 6, 426 79 Västra Frölunda
Telefon: 031-29 43 38
E-post: kurten@telia.com www.kurt.se
Tryck: Elanders, Göteborg 2007

Nästa Solvikingen

kommer ut i början av september. Manusstoppet infaller den 21 augusti. Manus med illustrationer kan skickas till red. på vidstående adress eller lämnas till Kent i stugan.



*Vi
gratulerar!*

75 år	8 juli Kurt Karlsson
65 år	29 sept. Benny Tolvinsson
60 år	9 aug. Kent Wågdahl 30 sept. Peter Hansen
50 år	29 juli Siv Herbertzon
45 år	6 juli Roger Pettersson
40 år	30 juli Ingebrigt Landsem 8 aug. Kent Davidsson 29 sept. Harry Linna
35 år	11 aug. Mina Chao
30 år	23 sept. Alexander Eklundh
20 år	14 sept. Olle Dahlberg
10 år	19 aug. Filippa Olsson

Om någon saknas kan det bero på att födelsedatum inte finns i medlemsregistret



Pia Andersson, Mats Boström, Camilla Andersson, Per Daleskog, Dalibor Eminefendic, Pia Eriksson, Henrik Eriksson, Bert Grundström, Birgitta Grundström, Mats Hjälm, Nina Jansson, Christina Koponen, Marie Lindquist, Stina Nordh, Mathias Pettersson, Nikitas Sidiropoulos, Helén, Lars, Carl Fredrik, Wilhelm och Olivia Sjöland samt Ernst Wiggen,

Om någon ny medlem inte fått medlemskort och välkomstbrev, 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.

Om du inte betalat medlemsavgiften ska du med tidningen få ett besked om utträde och ett inbetalningskort om du väljer att 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 marathon eller Sylvesterloppet. Kvalificerande är också våra fyra klubbmästerskap och Göteborgs friidrottsförbund-arrangemang, t ex GöteborgsVarvet.

Du vet väl också att du kan lägga in en bild i medlemsregistret? C:a 180 medlemmar har gjort det.

Medlemsantal

Vid presstopp 350 (årsskiftet 378) inklusive familjemedlemmar.



**Gunnar
grunnar:**

Har du hört att de flyttat GöteborgsVarvet?

Ja men start o mål var väl fortfarande vid Slottsskogen?

Ja för om man flyttar ett helt varv så kommer man tillbaka där man börjat.



Gunnar Olsson - klubbens medlemsambassadör. Det torde inte finnas en medlem eller presumtiv medlem som inte fått ett varmt välkomnande av Gunnar och som alltid känner sig ihågkommen.



Träna med oss

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

Måndag 17:30 - 18:30

Nybjörjargrupp: Ledare - Frank Brodin.

I ett lugnt tempo får ni grunderna och fokus på löpskolning, teknik och taktik med mera.

Måndag 17:30 - 19.00

Motionsgruppen: Ledare - Lena Linder.

Ett alternativ för er som vill motionera regelbundet. Ni vill röra er för hälsans skull. Träffa kompisar - det sociala går före tävlandet.

Tisdag 18.00 - 19.30

Tävlingsgruppen: Ledare - Alternnerande.

För dig som är lite mer erfaren. Varierande intervaller för ökad snabbhet, styrka och smidighet.

Tisdag: 18.00 - 19.30

Tävling Elit: Ledare - Tommy Bäckström.

För klubbens allra bästa och mest målinriktade löpare där all fokus ligger på tävlingsresultat.

Torsdag 18:00 - 19:30

Kvällen då vi alla kan träffas. Vi delar upp oss i olika grupper.

Lätta gruppen: Ledare - Frank Brodin.

Mellangruppen: Ledare - Alternnerande

Snabba gruppen: Ledare - Tommy Bäckström/Klas Östbye.

Söndag 10:00 - 12:00

Ledare: Alternnerande

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

Ej varje söndag. Kontrollera i Gästboken på hemsidan

Söndag 09:00 - 12:00

Ledare: Alternnerande.

LSD i två timmar i cirka 5.20 - det blir ca 22 km

De alternerande tränarna är: Magnus Andersson, 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.

Hedersomnämmande

Av Gunnar Olsson

Den här gången blir hedersomnämmandet kollektivt.

Tränargruppen har dragit ett tungt lass under våren genom att bemanna fler träningspass än tidigare och ovanpå detta långpass och Skatåskvällar i samarbete med Göteborgs Varvet. Elisabeth, Frank, Klas, Lena, Lotta, Magnus, Thomas och Tommy som svarat för planeringen.

Honnören gäller även de som stöttat tränargruppen, Ann-Marie, Bibbi, Charlotte, Helén, Juana, Rolf W och Stefan Litzén



Några ur Tränargruppen vid Varvetträningen den 11 april.

Lidingöloppet 29 - 30 september

Vi gör en klubbmälan även i år eftersom det innebär rabatt för de tävlande

Ni som vill utnyttja rabatten betalar till klubben bokfört senast 13/8 (plusgiro 524786-1)
Inga eftersläpare tolereras

30 km 425

Utan klubbbrabatt 495 till 30/6, 595 till 25/8

15 km 280

Utan klubbbrabatt 330 till 30/6, 410 till 25/8

10 km 220,

Lidingö tjejlöpp 225

Lidingöresan

Troligen samma upplägg som de senaste åren, avresa fredag fm, åter söndag fm.

Medlemmar har förtur men om man inte betalat på angivet datum kan platsen komma att erbjudas någon annan.

Löparpersonligheter i Göteborg

Gunnar Olsson fortsätter serien om de lokala löparpersonligheterna med tidigare Solvikingen Jan-Åke Lundberg

Bakgrund, uppväxtmiljö, familjesituation

Jag heter Jan-Åke Lundberg, född 1944, uppvuxen under enkla förhållanden och blev inte på något sätt uppmuntrad till idrottsliga aktiviteter av familjen. Uppväxt i Sandarna/Majorna och Nylöse/Gamlestaden. Efter realexamen började jag att arbeta i skogen med avverkning av timmer och massaved i ca 3 år. Det var ett hårt jobb med inkvartering i barack utan vatten och med en enkel vedspis som värmekälla. Men min målsättning var att bli jägmästare och det sporrade mig att fortsätta mina vedermödor. Men ödet ville något annat och efter en del tillfälliga jobb hamnade jag på bandet vid Volvo Personvagnar. Läste på kvällarna parallellt med jobbet och begåvades sedermera med att få arbeta med utveckling av bilprojekt och det har jag i stort sett gjort fram till min pensionering 2006/07.

Nuvarande situation

Jag är som sagt nybliven avtalspensionär, 63-år gammal singel, har fyra pojkar från två äktenskap vilka är 44, 26, 20 och 18 år gamla, jag har också tre härliga barnbarn. Sedan 1983 är jag bosatt i Spekeröd/Stenungsund.

Har du alltid idrottat, löpt?

Nej, jag var en av de tjockaste och största i skolan upp till tolv års ålder, då jag tvärt slutade att växa pga. ständiga halssjukdomar. Däremot har jag tränat boxning och var aktiv ledarscout i tonåren.

Vad driver dig att träna så hårt som du måste göra för att vara så bra?

Det är av egoistiska skäl får jag erkänna, prestige och rädslan för att komma tillbaka till den erbarmligt dåliga fysiska status jag hade innan jag började träna aktivt. Dessutom mår jag väldigt bra av att jobba med kroppen och vistas i friska luften.

Jag hörde att du just slutat jobba. Blir det träning på heltid nu?

Kanske det, sedan pensioneringen 2007 har jag tränat 7+ pass i veckan och jag kommer att fortsätta med det om kroppen tål den dosen. Jag har nyligen startat firma som säkert också kommer att ta en del av min tid.

Du var ju medlem i klubben tidigare. Berätta om det

Jag kom av ren tillfällighet med i Solvikingarna 1973 och jag var medlem in på 90-talet. Vi hade ett vasst 5-mannalag i maraton och jag tror vi var Svenska mästare fem år i rad. Det var en god gemenskap bland oss aktiva, vi tränade gemensamt minst 2ggr/vecka, hade gemensamma filosofiska diskussioner mm. Speciellt minns jag våra träningsläger hos Ebba Waerland i Schweiz, det var vid ett sådant tillfälle jag gick över till vegetarisk kost vilket jag fortfarande håller fast vid.

Beskriv din nuvarande relation till Solvikingarna

Mitt hjärta klappar fortfarande för klubben och om jag någon gång flyttar tillbaka till Göteborg är Solvikingarna det självklara alternativet. Gemenskapen i föreningen var vid den tiden en av mina starkaste "livslinor" i en känslig period av mitt liv och jag är än idag tacksam för den gemenskap jag fick uppleva inom Solvikingarna.

Berätta om ditt löparliv

Jag är träningsnarkoman och har dessutom prestationsångest. Uteblivet träningspass ger dåligt samvete. Löpningen ger dessutom tid för enskild meditation vilket jag utför dagligen. På 70-talet då jag satsade på löpningen fick jag under några år ihop över 750 mil/år fördelat på 2-pass/dag med löpning till och ifrån jobbet.

Bästa löparupplevelse

Löpning i Kroatens kuperade landskap vid Adriatiska havet.

Värsta

När jag som 5:e man i laget vid en Malmö-mara fick ett enormt håll redan från 12km och till mål. Den då hårdförelagledaren, Bengt Andersson, förvägrade mig att bryta. Jag plågade mig igenom på 3.05 om jag minns rätt, men hade svårt att äta full portion på ett halvt år.

Träningsupplägg/volym och hur det förändrats

Jag tränar oftast i lugnt distanstempo på vinterhalvåret, 10-15 mil/vecka. Ett långpass på minst 2.5 timmar och ett backträningsspass på ca 1.15, i övrigt

blandad fart. Ca: 15-22km. Jag har blivit mycket långsammare med åren men försöker att uppehålla det med ett och annat tempopass med "småpojckarna" 30-55 år gamla.

Tränar du helst ensam eller i grupp?

Helst ensam, men jag är rätt lat till min natur och behöver komma i grupp vid tempoträning.

Hur undviker du skador?

Jag är sällan

skadefri, men det gäller att hitta en träningsnivå som går att stå ut med. Gymnastik och styrketräning utförs dagligen.



Jan-Åke i en Vårtävling i Skatås

Fortsättning från sidan 5

Hur länge räknar du med att hålla dig kvar på nuvarande nivå?

Förhoppningsvis några år till, när orken avtar blir det vandring och cykling.

Vad ska du göra med all tid du får över när du trappar ner på löpningen?

Spendera tiden med barn och barnbarn om de vill veta av mig vill förstås.

Jag har också en dröm om att cykla till Medelhavet.

Några mål med din löpning för närvarande?

Det främsta målet är att hålla mig i god form och umgås med löparvänner. Jag vill också försöka vinna 60-årsklassen på SM-maran på en betydligt bättre tid än vad jag presterat de senaste åren. En bra tid på Göteborgsvarvet och några tävlingar utanför Sveriges gränser vore också kul.

Något annat du vill förmedla till läsarna av Solvikingen

Ta vara på varandra i en jättefin klubb, sök inte det som skiljer era åsikter utan det som förenar. Fråga först ditt eget samvete, vad kan jag göra för klubben, hur vill jag själv bli behandlad och agera därefter och ni kommer ni att bli rikt belönade genom era gemensamma personliga resurser. Ge aldrig upp uppsatta mål, det är många andra som gör det.



GRATTIS KURT !!!

Den 8 juli fyller en riktig Solvikingprofil 75 år. Det är mannen som givit vår klubbttidning ett lyft, mannen som aldrig går till ett Solvikingarrangemang utan kameran, som långlöper och cyklar Vättern runt varje år, och som dessutom är en av de pålitligaste funktionärerna vid klubbens arrangemang och större idrottsevenemang.

Det gäller alltså Kurt Karlsson. Kurt har även varit med i klubbstyrelsen och utöver sin egen träning fostrat schäfern Skipbo till en mycket lydig och vältränad följeslagare.

Personligen sätter jag Kurts pålitlighet och kunnande som funktionär främst, men kan inte undgå att nämna lite av hans idrottsliga meritlista. Inte många kan matcha Kurt, eller hur! I juni trampar han runt Vättern för 30:e året i rad. Han har sprungit 50 Marahonlopp med en bästa tid strax över 2.47. När åldern tog ut sin rätt och tiderna började öka mot 3.25 slutade han med den klassiska distansen. Under åren har han sprungit minst åtta 100-km-lopp och däremellan varje år sedan 1961 vandrat i fjällen både sommar och vinter. De senaste tio åren har hans fyrbente vän, schäfern Skipbo, hängt med på fjällstrapatserna. Hustrun Valborg följer med och delar på vedermodorna när tid och ork räcker till, annars stöttar hon "gubben" med uppmuntrningar.

Under de senaste 20-25 åren har Kurt varit pålitligheten själv när det gäller klubbens uppgifter i Göteborgsvarvet. Förste man på plats och, efter en lång dags slit, en av de sista att återställa området vid Varpaplan i gott skick.

Det är alltså en synnerligen god Solviking som nu lägger ytterligare ett år till meritlistan.

Bengt Andersson

Familjedag i Lerum



Lotta Hallenberg, primus motor, för Familjedagen

Hej alla, nu är det dags igen för den årliga familjedagen i Lerum. I år blir det tredje gången, nästan att man skulle kunna börja kalla det för en tradition. Familjedagen är söndagen den 1 Juli kl 10 vid lilla Stamsjön i Lerum. (långpassen är numer kl 10).

Dagen börjar med att vi springer en stund. Rundorna är uppdelade i tre olika alternativ. Den första rundan är ca 6 km, andra rundan är ca 10 km och den tredje och sista rundan är ca 7 km. Antingen springer man 1 eller 2 eller alla tre rundorna. Upp till var och en. Valfritt!

Det är tänkt som en familjedag så det ska passa alla.

Vid Stamsjön för Er som inte vet är det en härlig sand-strand med bra badmöjligheter. Efter löpturen och bad blir det korv-grillning.

Välkomna

hälsar **Tränargruppen**

P.S Vi sätter upp en lista i stugan så var vänlig skriv upp Er på den. DS

Viva España 19-23/4 2007

Lars Åke Johansson reste tillsammans med Sten Thunberg,
Torsten Olsson, Göran Johansson, Peter Landegren och Joakim Strömgren

Well, welcome back kära läsare!
Ytterligare en mara, och därmed ytterligare en resa. Kosan ställdes denna gång mot Madrid.

Sex personer var vi som åkte i samlad tropp. Från Landvetter via Köpenhamn och ner till Spaniens huvudstad!

Platser långt bak i planet blev det på nervägen framför allt. Ett himla oväsen, vilket gjorde samtal sinsemellan ganska jobbigt.

Madrid ligger ju till skillnad mot många andra huvudstäder, som jag besökt, inte i närheten av havet eller någon jätteflod direkt. På kartan ser det ut som att man först byggde några hus och sen började man erövra landet runt om kring, vilket resulterat i att staden idag ligger nästan mitt i Spanien.

Dan efter ankomst blev det morgonjogg. Ett stenkast från vårt Hotell, (MEDIODIA), låg upploppet på Maran, inne i en stor park. Skön känsla att ”springa i mål”, så man visste vad som väntade.

Senare samma dag skulle vi hämta våra nummerlappar. Jisses, sicken krånglig väg att bege sig. Låg ju inte nästgårds direkt.

Tur att vi hade Sten T med oss, hans spanska kunskaper hjälpte oss mycket.

Nåväl, lapparna fixades. No thanks to arrangörerna.

Annonseringen, marknadsföringen för att haussa inför loppet var nästan obefintlig. Det verkade inte vara allmänt känt att ett lopp skulle gå av stapeln.

I tidningarna var det inte heller mycket skriverier. Att leta efter resultatet efteråt, gav inget resultat.

En sightseeing med buss stod också på programmet. Guiden, förinspelad, pratade om olika byggnader och dess arkitekter, så boring så att klockorna stannade. Madrids historia var inte speciellt intressant m a o, mest bla bla.

På kvällen före maran var det stormatch i La Liga, den spanska förstadivisionen, mellan Real Madrid och Valencia. Framme vid biljettluckan på Santiago Bernabeustadion, fick man lov att köpa en biljett till det facila priset av 75 euro. Dyrt så det förslår, så vi struntade i det. Inte så mycket till

grund av priset utan mer beroende på att matchen startade först klockan 22, tar slut strax före midnatt, sen skulle man ta sig till hotellet varva ner, ja ni fattar...!

Stämningen runt arenan var mycket positivt laddad. Mängder med fans, klädda i Reals färger. Kommersen verkade gå bra. Inga huliganer i sikte.

Kuriosa: Real vann med 2-1!

vana från dylika lopp e nog att föredra innan man testat denna.

Hemresan blev lätt kaotisk. Vårt plan från Madrid till Köpenhamn blev försenat, så pass så att vi bara hade en dryg kvart på oss innan planet mot Göteborg skulle avgå. Vi hann ju, men våra väskor kom inte med, med ett undantag, Göran J fick med sig sin, vi andra fem blev utan. Så det var bara att



Middagen före loppet. På andra sidan bordet ser vi från vänster Sten Thunberg, Torsten Olsson, Lars-Åke Johansson och på hitsidan från vänster Peter Landegren, Göran Johansson och Joakim Strömgren

Löparda'n! Starttid 09:00

Banan e rätt kuperad. Börjar med 5 km stigning. Inte så jobbigt som det låter eller såg ut på ”banprofilen”. Banan e mestadels förlagd ganska centralt med gott om publik längs vägen, och dessutom tur med vädret. Mellan 15-22 grader och uppehåll. Tyckte det gick bra inledningsvis, fick lite känningar på framsida lår efter ungefär halva. I samband med en vätskestation, fanns vid varje 2,5 km, stod det funktionärer med kylsprej. Lite sådant på låren och sen var det bara att kuta på. Personligen gick det väldigt bra, nådde målet på 3:38, men fick uppfattningen att de flesta andra i sällskapet inte var fullt lika nöjda! Loppet e väl inget för en nybörjare som vill testa en mara. Lite

ställa sig i kön till ”service-disken” och där anmäla sitt förlorade bagage. Kön var ganska lång, många som drabbades av detta öde. Bagaget kom tillräta dagen efter, så slutet gott allting gott.

Stockholm nästa, men framför allt N.Y.C Maraton i November. Det blir något att bita i.

Vill ni så höres vi igen.

Ha det gött!!!

Solviking med återfall eller berättelsen om en overall

Under hösten fyller jag 60 år. Det känns lite främmande och ovant att skriva just så. Men det har många fördelar att bli äldre - inte minst när jag ser på resultatet från GöteborgsVarvet. Jag tänker inte så mycket på klocktiden utan mer på Wava-tiden. Härligt att 1.44.51 helt plötsligt kan bli 1.26.21. Då känns det ju riktigt meningsfullt och roligt att hålla på med löpning. Efter alla år kanske man vågar kalla sig för löpare och kanske också för Solviking.

Så här ligger det till. Jag har alltsedan slutet av 1960-talet tränat regelbundet några gånger i veckan. Det har med åren blivit några tusen mil - uppskattningsvis drygt ett varv runt ekvatorn. Sedan år 2003 är jag medlem i Solvikingarna - igen. För min första kontakt med föreningen var faktiskt för riktigt längesedan. I början på 1970-talet var jag medlem under några år och tränade och tävlade för föreningen - på medelmåttig nivå kan man nog säga när jag jämför med andra duktiga löpare i föreningen på den tiden. Lidingöloppet fanns även då och jag sprang det några gånger med en bästa tid 1975 på 2.06.37.

När våra barn föddes blev det lite svårare att hålla den regelbundna träningen vid liv så jag tappade kontakten med klubben men fortsatte att träna på egen hand. Och nu till ett erkännande (med risk för att krävas på retroaktiv medlemsavgift för många år tillbaka). Trots att jag inte längre var medlem i föreningen hängde den gamla orangea träningsoverallen i bomull med under många år. Av någon

anledning fortsatte jag att då och då springa i min solvikingoverall i Landvetter där jag bor sedan 1976. Nu så här efteråt har jag förstått att väldigt många har lagt märke till mig i den där slitna, bleka overallen. För mot slutet var den verkligen både blek och sliten och visst skilde den sig mot andra som tränade i modernare material och färger.

Men så en dag hade den gamla overallen gjort sitt och den hamnade i garderoben. Det hände när min dotter Lovisa för ett antal år sedan frågade mig om vi kunde springa tillsammans. Jag blev ju jätteglad, men hon hade ett krav och det var att jag köpte mig en ny overall för hon vägrade att springa med mig i min solvikingoverall. Och så blev det. Sedan dess har vi sprungit många träningsturer tillsammans. Förra året startade vi i samma startgrupp i GöteborgsVarvet och sprang tillsammans hela loppet. Behöver jag tillägga att

det var en härlig känsla att genomföra varvet med ett av mina barn.

När barnen vuxit upp och när de nu lämnat hemmet blev det mer tid för löpning igen. En önskan sedan många år var att åtminstone springa ett marathonlopp. År 2001 sprang jag mitt hittills enda Marathonlopp - Stockholm Marathon. Det var en stor händelse för mig och jag är nöjd med en tid på något under fyra timmar.

Tanken på klubben var inte aktuell under många år. Men så kom det sig att jag läste Runners World och fick se en artikel om Solvikingarna. Jag funderade en tid innan jag tog mod till mig och kontaktade Gunnar under hösten 2003. Det var lite pirrigt första gången jag gick in i stugan efter så många år. Jag kommer tydligt ihåg det vänliga bemötande jag fick och efter den första träningen hade jag bestämt mig. Efter att ha sprungit på egen hand under så många år var det härligt att träna ihop med andra och det tycker jag fortfarande. Jag tycker att det är en enastående förmån att betala några hundra kronor i medlemsavgift och ha tillgång till tränarledda

träningar nästan veckans alla dagar året om. Tack alla fantastiska tränare och andra som lägger ned så mycket jobb för oss andra.

Overallen då? För något år sedan tog jag fram min gamla bomullsoverall och tänkte att nu har den gjort sitt och nu åker den i soptunnan. Jag blev stående i vår klädkammare, kände på den, mindes och funderade. Men det gick bara inte att

kasta den gamla "fina" overallen. Särskilt nu när jag är medlem i föreningen igen. Så

overallen har jag kvar och jag kan bara konstatera att i den finns en del av mig och mitt liv så min gamla solvikingoverall den tänker jag allt behålla.

Hälsningar från,

Jan Bengtsson



Jan i mål på KM 5 km terräng 10 april i år

Löparpersonligheter i Göteborg

Gunnar Olsson fortsätter serien om de lokala löparpersonligheterna med Fernando Dinis, Hälle IF

Beskriv din bakgrund, uppväxtmiljö, familjesituation

-Jag föddes 1971 i Coimbra, en stad i Portugal. Till Sverige kom jag för tolv år sedan. Jag är sambo med Erika och vi har en dotter, Liv som snart är tre år.

Nuvarande situation

-Vi bor i Olofstorp sedan ett år tillbaka. Jag jobbar heltid som driftsingenjör på ett medicintekniskt företag.

Har du alltid idrottat, löpt?

-Ja, jag har sprungit sedan jag var tretton år, förutom ett uppehåll på nästan tio år (pga sjukdom).

Vad driver dig att träna så hårt som du måste göra för att vara så bra?

-Det som driver mig är att efter nästan tio år utan att kunna springa fick jag till slut klartecken från läkarna att kunna börja träna igen. Jag såg det som en andra chans att få syssla med den idrott som jag tycker så mycket om.

Hur får du ihop livet för att kunna träna så mycket? Erika är ju också en duktig löpare och vill väl sköta sin träning?

-Dels krävs det disciplin och planering. Jag springer hemifrån och Erika plockar upp mig på vägen och likadant på hemväg då hon släpper mig på vägen och jag får springa hemma, jag springer på lunchrasterna ibland. Dessutom har Erika trappat ner efter vår dotters födelse och det gör det enklare.

Beskriv din relation till Solvikingarna

-Jag ställer ofta upp i era välorganiserade tävlingar och har kört några långpass med er.

Berätta om ditt löparliv

Jag började när jag var tretton år, vid efter drygt ett år flyttade jag till Lissabon för att kunna anpassa skola till träning, var rätt duktigt ungdom- och juniorlöpare tills jag var arton år då jag fick hjärtmuskelinflammation, och var borta från all ansträngande träning i nästan tio år. Fick klartecken från läkarna att börja träna igen 1998 och har hållt på sen dess.

Bästa löppupplevelse

-1987/88 när vi var 30-tal män från 16-35år och körde 400mt intervaller på härliga sommarkvällar på nationalarena i Portugal.

Värsta

-När jag svimmade mitt i ett träningspass, vaknade tre dagar efter på sjukhus och hade fått hjärtmuskelinflammation.

Träningsupplägg/volym och hur det förändrats över åren

-I dagsläget tränar jag 7-8 ggr/vecka ca 9-10 mil. Ett långpass resterande footing (portuguisiskt tröskelfart), inga intervaller. Tidigare sprang jag längre och mer kvalitet.

Tränar du helst ensam eller i grupp?

Oftast ensam men tycker att det är roligare att springa med andra när tillfälle ges.

Lägger du upp träningen själv eller har du hjälp?

-När jag sprang för MAIK hade jag hjälp av Mats Erixon, när jag kom till Hälle IF hade jag hjälp av min gamla ungdomstränare från Portugal och Ulf Friberg (deras träningsfilosofi är väldigt lika), på senare tid tränar jag mig själv.

Hur undviker du skador?

-Jag kör styrka för löpare, kör mycket på asfalt eftersom jag tävlar mest gatlopp och det blir man hårdad av. Fast på senare år har jag känt av en tidigare skada i min rygg.

Jag vet att du siktar på att göra 10 GöteborgsVarv under 1.15. Hur ligger du till där?

-Jag har nu sprungit åtta ggr med sämsta tid på 1.14.09 om jag minns rätt.

Hur länge räknar du med att hålla dig kvar på nuvarande nivå?

-Så länge jag kan träna med motivation, och tycker att det är roligt, kroppen håller och framför allt fungerar med familjen och arbeten.

Vad ska du göra med all tid du får över när du trappar ner på löpningen?

-Jag har inte funderat över det eftersom jag alltid har saker att göra, ...förresten Jonas Hagelin har lovat mig golflektioner.

Några mål med din löpning för närvarande?

-Närmsta mål är att springa veteranklass på terräng-SM och därefter har jag som mål att klara ytterligare två GöteborgsVarvet på 1:15. Att kunna hålla motivation uppe är också ett viktigt mål.

Något annat du vill förmedla till läsarna av Solvikingen

-Fortsätt att ha samma positiva anda i er klubb och att sprida er glädje på tävlingar det smittar.

(Nu har Fernando gjort ett GöteborgsVarvet till under 1.15 på tiden 1.12.26. *Reds. anm*)



Fernando i Skatås Genrep 2006.
Foto: Stefan Litzén

Vad tycker nya medlemmar

om klubben och varför har de sökt sig till den? Det är några frågor Gunnar Olsson kommer att ställa till nya medlemmar.

Martin Yttring, medlem 2006, svarar så här:

Jag är född i Uddevalla -67, mellanlandade i Malmö ett tag, flyttade till Göteborg och har stannat här sen dess. Driver eget inom transportnäringsen sedan tjugo år. Idrottsbakgrund; simmade lite grand som tolvåring och började igen för sju år sedan på Valhalla där jag har haft hand om en grupp med vuxencrawlare.

Jag sökte medlemskap för att jag ville utvecklas som

löpare. Jag började löpträna för första gången i mitt liv sommaren -06 med ett mål - att på tre år slå min revisor på Göteborgs-varvet. Så vi får väl se hur det blir med det. Jag blev mycket positivt mottagen med många trevliga människor men hade som ny medlem inga större förväntningar. Jag visste inget speciellt om Solvikingarna förutom att

Fortsättning på sidan 15

Gunnar Olssons skröna från Skövde 6-timmars

Blåst i Skövde!

Nja, kanske inte så illa som det låter. Vi hade faktiskt tur med vädret! Klart och inget regn men förvisso en besvärande blåst. När man efteråt räknar på det så sprang jag, för min del, 15 km i kraftig motvind, dvs ca en fjärdedel av loppet.

Mycket folk på banan, en fin komplimang till arrangören Reima Hartikainen och hans funktionärsstab och ett tecken på att de gjorde ett bra jobb ifjol. Till och med var det ju så att man fick sätta ett tak för anmälningar. Tidtagning och varvräkning sköttes i år med hjälp av chips vilket nog var en förutsättning för att hålla reda på alla löpare och varv och det var faktiskt antalet tillgängliga chips som var flaskhalsen.



Gunnar kämpar på i blåsten.
Foto: Martin Grudemo

För att skydda funktionärerna försökte man resa ett tält vid varvning men fick ge upp på grund av den starka vinden. Eftersom det inte blev någon nederbörd fungerade det ändå men det var säkert huttrigt för Sören Remar och de andra.

Mycket folk var det däremot inte som tittade på. Det här arrangemanget är unikt genom att det i år var tio gånger fler som tävlade än de som såg på. Å andra sidan var några åskådare, ett gäng tjejer, rent entusiastiska, och nästan lika

outtröttliga som vi löpare vilket naturligtvis togs mycket tacksamt emot. Flera fotografer gjorde också att det hände saker men visst kostade det på att justera anletsdragen och försöka se något så när normal ut varje gång.

Den 1200m "långa" banan bedöms av kännare vara jobbigare än andra liknade t ex Kiel och Eidsvoll, troligen på grund av en backe som många valde att gå uppför. Vissa konsekvent, andra mot slutet när krafterna mattades. Dock inte undertecknad som kommit till Skövde för att springa 6-timmars och alltså tjurnackat vägrade att nedlåta mig till ett annat transportsätt än det för löpare naturliga.

I år hade jag på grund av vissa omständigheter valt att övernatta på plats vilket var ett bra drag. God tid att proppa sig full med frukost och förbereda sig på andra sätt eftersom hotellet låg precis vid starten. När den kritiska tidpunkten närmade sig märkte vi att vinden närmast ökat i styrka och inte tvärtom som vi hoppats. Så vi åkte alltså på en rejäl blåsning.

Näväl, efter information från tävlingsledaren själv gick vi till starten som lagts 195 m före varvning för att det skulle vara ett fullt maraton efter 35 varv. Reima stod på startlinjen, gjorde ett tecken för att loppet var "i gång" och tog själv täten tillsammans med klubbkamraten i IFK Skövde, Roger Helmersson. Favoriten Patrik Gustafson Brittatorp, bidade sin tid. Till slut blev det dock fjolårssegraren Stefan Hult TV88 som drog längsta strået efter att länge haft sällskap med klubbkamraten Henrik Olsson, slutlig fyra. Tvåa blev Otto Elmgart Hammarby och trea Patrik. Roger femma. Men Reima? Med hans uppladdning, eller brist på kunde ju inte löpningen fungera. Han slet med förberedelserna ända fram till start och under loppet tog han en paus för att tillsammans med en medhjälpare och mätthjul markera upp varvet inför slutavläsningen.

När det var klart klev han in i tävlingen igen. Ni hör ju själva. Men han nöjde sig inte med det. Efteråt duschade han på tre och en halv minut och såg till att det serverades mat och skötte dessutom prisutdelningen. Fru Hartikainen, Torill, ingick också i funktionärstabben men tävlade även hon.

På damsidan triumferade hemma-löparen Malin Wiman som när hon ställde upp i loppet ifjol "inte ens" sprungit maraton. Vad månne bli av denna tös om 25 år när hon uppnår ultralöparnas medelålder. Tvåa blev Mimmi Andersson Uppsala Löparklubb och trea Carina Eriksson Sunne Löparklubb.

Och för att återkomma till rubriken. Jag blev också blåst på klassegern i H60. Efter 39 varv fick jag sällskap av den nu återstående "värste" konkurrenten Urban Apell, Lidköping. Frank Brodin hade brutit. Vi småpratade och jag frågade om han hade ett varv mer men vi konstaterade att vi låg lika. I ett desperat försök att hänga av honom knäckte jag mig och den ledning på som mest 28 sekunder jag lyckats skapa efter 41 varv krympte successivt och när gonggongen gick var han 1.36 före. Men jag får säga som klubbkamraten Thomas Forsell som slog mig ifjol. - I år förlorade jag till en bättre löpare.

Det hade förstås varit roligt att upprepa fjolårs triumfen. En kul grej var att vi klubbkamrater även i år kom in med samma skillnad som ifjol. En på 49 varv, en på 50 och en på 51 fast i en annan ordning än i fjol. Och när tiden var slut låg vi tre med bara 10 meters skillnad." Den tredje Solvikingen var Barbro Nilsson.



Reima Hartikainen, ansvarig och initiativtagare till 6-timmars i Skövde. Reima är en välkänd ultralöpare.

Foto från Marathonsällskapet.se

Fler medarbetare till hemsidan

I slutet av april sammankallade Stefan Lemurell "alla garvade, nya och blivande administratörer på Solvikingarnas hemsida" för att introducera nya administratörer till sina uppgifter, ge en del tips, beskriva vad som är nytt och vad som är på gång mm. Vi blev en grupp om tio som mycket intresserade samlades kring Stefan då han presenterade sina tankar om hemsidan och om vad han förväntade sig av oss. Hemsidan har, som alla som flitigt besöker den har konstaterat, otroligt många sidor och funktioner, som skall hållas aktuella. Det är nog att titta på startsidan för att förstå att det krävs mycket arbete för att hålla alla de minst tjugo länkarna fräscha och uppdaterade. Syftet med den här kvällen var att fördela arbetsuppgifterna till fler och det verkade som det uppsåtet blev lyckat

För egen del fick jag den spännande uppgiften att redigera "Veckans profil". För att hålla den rubriken aktuell behöver jag hjälp och tips från er alla. Ni vet adressen - kurten@telia.com Stefan Lemurell beskriver härnedan mer ingående och sakkunnigt om våra möjligheter att medverka på hemsidan.



På bilden Stefan Lemurell, Benny Eriksson, Gunnar Hedlund, Bengt-Åke Andersson, Olof Sidén, Carina Persson. Gunnar Olsson i bakgrunden lyssnar intresserat.

Skipbo - terapeuten

Under några år har jag på min hemsida erbjudit personer med hundfobi att få hjälp av Skipbo för att försöka bli kvitt sin rädsla för hundar.

Det är under åren några som hört av sig och önskat hjälp antingen för sig själv eller för ett barn men då ingen av dem bött i närheten av Göteborg förmedlade jag kontakter till en bruks-hundklubb på dess hemort. Skipbo har nu i maj för första gången deltagit i en behandling av en person, kvinna 27 år, med hundfobi. Kvinnan blev som barn så skrämmd av en hund att hon sedan dess alltid varit rädd för hundar och aldrig vågat närma sig någon hund. Hon har känt obehag så snart hon sett en hund på nära håll. Hon har många gånger tänkt söka bot för rädslan men det var först i samband med en annons i GP med erbjudande om psykologbehandling av hundfobi som hon gjorde allvar av sina planer och började en behandling.

Behandlingen utförs av en psykolog, som arbetar med kognitiv beteendeterapi. Behandlingen omfattade 8-9 tillfällen av vilka Skipbo och jag deltog i de två näst sista tillfällena med en veckas mellanrum.

Under de sammanlagt två timmar som vi var tillsammans förändrades patientens beteende sålunda att hon från att inte ha vågat gå fram till Skipbo, som

Fortsättning på sidan 14

Nytt på hemsidan

Vem som helst (som har tillgång till internet) har möjlighet att bidra på Solvikingarnas hemsida www.solvikingarna.se. En kvinna på Tonga-öarna kan lägga in ett inlägg i gästboken eller anmäla sig till våra tävlingar (och få ett resultat registrerat om hon tar sig hit). Hon kan också registrera sig och få en egen sida och ladda upp ett foto på sig själv. Har man gjort det kan man också lägga in information om sin klubb. (Ingen ifrån Tonga-öarna har ännu gjort detta men många från närmare håll.)

Är man medlem i klubben har man ytterligare möjlighet att påverka innehållet. Då kan man lägga in ett inlägg i den Interna debatten, skriva ett anslag på Anslagstavlan och ladda upp foton som man tagit. Två nya funktioner endast för medlemmar är att man nu kan anmäla sig till gemensamma resor samt

som funktionär direkt på hemsidan. Vi kommer att utnyttja epost-utskick till medlemmar för att göra reklam för detta när det är resa eller funktionärsuppslag på gång.

Resten av innehållet på hemsidan uppdateras och läggs in av personer som har någon typ av administratörsberättighet. En värningskampanj under våren (se ovan, reds. anm) lockade flera medlemmar att anmäla sitt intresse att hjälpa till och därmed har antalet med olika uppgifter ökat markant. Därmed hoppas vi som har huvudansvaret att hemsidan ska kunna bli ännu bättre. Listan över saker som kan och bör förbättras är lång och förhoppningen är att kunna beta av några av dem under året.

En sak som ni redan kan kolla är en ny länk på "Min egen sida". Klickar

man på "Alla mina resultat" så får man en lista på just detta. "Alla" är i skrivande stund de från 2006 och 2007 (och en del till) men ett par av de nyrekryterade medhjälparna kommer att se till att det i ett första skede blir alla de resultat från olika tävlingar som redan finns på hemsidan.

I ett andra skede kommer även äldre resultat att läggas in samt ges medlemmar möjlighet att själv komplettera med sina tidigare resultat och sådana vi missat. På sidan med alla dina resultat kan du också söka bland alla medlemsresultat med många olika kriterier.

Har ni frågor eller synpunkter på hemsidan så skicka ett e-brev till webmaster följt av snabel-a och sedan solvikingarna.se.

Stefan Lemurell

Föreläsning "Vikten av vätska" måndag den 26 mars 2007

Sammanfattning av Helena Orsenmark

Många Solvikingar hade samlats i Bostadsbolagets stuga för att höra specialistläkare Anders Mellén från Klinisk farmakologi på Sahlgrenska sjukhuset prata om "Vikten av vätska". Många som trott att man kan "träna" sig till att inte dricka under långlopp kanske fick sig en tankeställare efter Anders föreläsning. Prestationsförmågan sjunker påfallande vid lågt eller inget vätskeintag.

Läs och begrunda!

Anders började med att förklara kroppens vätskebalans. En vuxen normal-viktig man består av 60% kroppsvatten av kroppsvikten och en normalviktig kvinna något mindre, 50%. Vi består alltså till stor del av vätska.

Vi förlorar vätska bl a genom utandningsluften, huden (svettning), urin och avföring. Vi tillför kroppen vätska genom mat och dryck.

Det man kan drabbas av vid långvarigt idrottsutövande är dehydrering dvs uttorkning om du inte tillför kroppen vätska. Uttorkning påverkar kroppens temperaturreglering och blodcirkulation. Överskottsvärme gör att kroppstemperaturen stiger och kan innebära fara för livet om den stiger till 42° C. Kroppen kyler av sig genom ökad svettning och ökat hud-blodflöde. Svett som rinner på huden har ingen avkylande effekt därför är det viktigt med rätt träningsklädsel. Vid varmt väder och hög luftfuktighet svettas man mer och vätskeförlusten blir därför större. Vid långvarigt idrottsutövande i värme förlorar man cirka 1-2 L vätska/h. När vi blir uttorkade så fungerar avkylningen betydligt sämre och hela kroppen påverkas av detta. Blodvolymen minskar och hjärtat har fullt sjå att både kyla ner kroppen och syresätta muskulaturen samt tillföra näringsämnen. Vid uttorkning strävar kroppen efter att försörja de viktigaste delarna som blodflödet till hjärtat och till musklerna. Kroppen prioriterar värmehållningen på bekostnad av muskelaktiviteten. Detta sker redan vid en liten vätskeförlust. Risk för uttorkning är beroende av värme, luftfuktighet och vätskeintag.

Koffein

Anders tog också upp koffeinets effekter. (Själv tillhör jag dem som tycker att jag presterar bättre när jag fått i mig en slurk kaffe).

De effekter som är mindre trevliga är att pulsen blir högre, man får kissa oftare och det kan också sätta i gång tarmrörelserna. Det finns positiva psykiska effekter som att koffeinet motverkar trötthet och nedstämdhet och att man har lättare för att utföra tråkiga, monotona arbetsuppgifter. Till det sistnämnda kan väl 6-timmars räknas!! Man får också en ökad psykisk motståndskraft. Negativa psykiska effekter är ökad oro och ångest samt sömnbesvär. Koffeinmängd överstigande 300 mg ökar inte prestationsförmågan utan försämrar den istället. Full effekt har koffeinet efter 30-60 min och effekten håller i sig 1,5-5 timmar. Koffein klassas inte som dopningsmedel. Koffein är inte beroendeframkallande men kan ändå ge abstinensbesvär i form av t ex huvudvärk. Huvudvärken kan hålla i sig några dagar.

Hydrering och övervätskning

Anders rekommenderade att man drack vatten en timma innan träning för att förbättra temperaturregleringen och sänka hjärtfrekvensen vid ansträngning. Urinmängden ökar jämfört med att inte dricka men om man dricker 400-600 ml vätska ca 2 timmar innan träning/tävling så hinner njurarna reglera kroppens vätskevolym.

När man anstränger sig så bör man dricka för att ersätta den förlust som svettningen ger. Är det varmt ute så måste man tänka på att

dricka mer och då ska vätskan tillföras tidigt och regelbundet. Dock är ansträngningsgraden betydligt mer avgörande än luftens temperatur vad gäller vätskeförlust.

Om man inte lyckas få i sig tillräckligt med vätska under ansträngningen så får man se till att fylla på efteråt. För att hålla koll på hur mycket vätska man förlorar under en träning kan man väga sig före och efter ansträngningen och viktning-gången i kg motsvarar ungefär antal liter vätska som man behöver få i sig.

Anders nämnde också lite om övervätskning som är ett allvarigare tillstånd än dehydrering. Dricker man för mycket slår man ut elektrolytbalansen i kroppen dvs du får en låg natriumkoncentration i blodet. Då måste man tillsätta NaCl. Detta tillstånd kan uppstå i varmt klimat där man anstränger sig i mer än 4 timmar och genom svettning förlorar mycket salt som man inte ersätter.

Vätskeersättning

De rekommendationer Anders ger är att välja drycker som inte är för söta. Däremot ska man välja dryck som snabbt ger effekt i kroppen. Ibland krävs det också att man tillför salt i vätskan. Detta gäller vid svettning under lång tid. Normalt sett räcker det med det salt vi får i oss i maten.

Anders rekommenderade att man väljer en sportdryck som inte är för söt och heller inte innehåller för mycket koffein. Exempelvis är Redbull inte att rekommendera. Anders tipsade om att man kan göra sin egen sportdryck: vatten, glukos (druvsocker) och fruktos. Vid längre träningspass tillägg av lite salt.

Kolhydratintag är viktigt. Direkt efter träning kan man äta en banan och komplettera med yoghurt eller mjölk.



Varvet 07, mitt 25:e

Gunnar Olsson med en annorlunda Varvshistoria

Halvnöjd. Lyckades hålla hyfsat tempo, tappade visserligen litet mer än optimalt mot slutet, 2 min sämre på andra halvan, men godkänt. Tiden då? 1.41.34. 10 sek bättre än ifjol, WAWA 1.22.50 = pers. För tredje året i följd under 1.41.44 (06). 05 blev det 1.39.54. Planen är att hålla mig kvar på nuvarande resultat och att om ett par år nå WAWA under 1.20

Varför är jag då inte helnöjd? Jo man vill ju inte bli sämre och gärna gå under 1.40 igen. Och nu ska jag tala om varför det inte blev så i år även om jag riskerar att göra en allvarlig attack mot klubbrekordet i bortförklaring.

Betrakta följande plus och minusuppställning.

Sådan jag kunde tjänat på
- om jag genat överallt där andra gjorde det, 6 ställen x 5 sek, 30 sek
- om jag tankat litet fortare, 6 stationer x 5 sek, ytterligare 30 sek
- om det varit en grad kallare, ytterligare 30 sek
- om jag skippat att vända mig för att kolla vem som hejade, 20 personer x 1 sek, ytterligare 20 sek
Summa 110 sek, 1.50 min
Säkert var jag också 3-4 minuter förkyld men det om jag räknar in det blir det väl i stället svenska rekordet i bortförklaring som sitter löst.

Sådan jag tjänade på
- att vi i år inte hade någon egen monter i Friidrottens hus som skulle skötas, 10 sek
Summa plus 110 och minus 10 = 100 sek = 1.40 min.
Sluttid -07 1.41.34 minus 1.40 = 1.39.54 d v s samma tid som -05.

För att visa hur jag kommit fram till hur många som hejade kommer förteckning över supporters i ungefärlig ordning efter banan

- Charlotte Lindstedt i Sälldammsbacken
- Elisabeth och Per Lilja, funktionärer vid andra vätskan. Ann Hellgren ropade också men det hörde jag inte då och har fått veta senare
- Lars-Erik, jobbarkompis, funktionär vid tredje vätskan
- Lars Friberg, spelade med Kan-El vid Navet på Lindholmen

och där fick jag gå ganska nära för att få ögonkontakt

- Göran Nilsson, jobbarkompis, vid Eriksberg
- Håkan o Lena Martinsson Ale90, Mats Leandersson, Håkan Johansson och Lars Nilson uppför Götaälvbron
- Pia Eriksson, ny Solviking på Östra Hamngatan
- Oskar, jobbarkompis och Magnus Klara uppför Avenyn
- Ernst K och Roberts Florence på Vasagatan
- Charlotte igen vid Linnéplatsen (tror jag det var, ganska trött då)
- Helén A, nära Vallen
- Någonstans som jag glömt, troligen i stan, fanns också Martin Nyman och Elisabeth Nilsson och även Camilla Kallin, tidigare Lilla Varvet och Skatås mc

Naturligtvis kan det ha varit någon som jag missat.

Nära Vallen stod också Gerd och Lisa. Jag hade beräknat min tid till 1.42 så efter ungefär 1.40 sa Gerd.

-Nu ska Gunnar snart vara här.

Och då dök jag upp. Farbröder i min ålder ska man ju kunna lita på.

Så mycket för supporters bredvid spåret. Dessutom ska man ju vara artig mot kompisar på banan. Den processen började 2 minuter efter start på väg in i Slottsskogen. Är det inte..? Jovisst var det Christian Baarlid VD på Renova. Vi hade haft mailkontakt bara några dagar tidigare och skojat om att kanske ses i startfällan. Tjänare, handslag och lycka till. Efter Sälldammsbacken var han försvunnen. I Slottsskogen passerade jag tidigare träningskamraten Holger Berndtsson, Högsbo som startat i AllaVarvgruppen.

Ut ur Slottsskogen fick jag kontakt med Lennart Olsson Laholms IF som jag träffade i Kungsbackaloppet. Han visste att Frank brutit i Sunne maraton och hoppades att det inte var något allvarligt och jag kunde lugna honom på den punkten. Ner mot Mariaplan skymtade jag ryggen på Peter Gustavsson SAIK men kom aldrig ikapp honom. I början på Älvsborgsbron passerade jag Dennis Forssmark som också fanns i AllaVarvgruppen. Någonstans vid

Natobåtarna passerade jag ännu en av Allavarvarna, Thomas Krantz, vilket gav mig en indikation på att tempot var helt OK. Vid vätskan strax före Götaälvbron hittade jag Anna som stod bredvid mig i starten och jobbade för Stockholm maraton och Stellan Sahl Lidköping, Torbjörns pappa. Därefter var det tunt med kändisar men vid Skanstorget såg jag Anders Holmkvist och den tidigare medlemmen Petra Kemi och vi höll samma fart till mål.

Före loppet är det ett trevligt men fasligt sjå att hälsa på alla, många som sällan eller aldrig syns på träningen i år t ex f d kassören Anders Larsson, "Jämtgubben" Tomas Jonsson som tyvärr var förkyld och Inger Roos som trots bristande träning gjorde storfina 1.38. Även en hel del löpare från andra klubbar t ex Karin Skoglund Högsbo, numera gift Biding som tidigare var flitig på träningarna. Särskilt glädjande i år var att den nye vandringsbekantingen Rainer Stalvik sökt sig upp på kullen för att önska lycka till. Vi träffades på Vättlefjälls-vandringen söndag före Varvet.

Det bästa med årets Varv förutom att tiden var bättre än ifjol var att den uppläggning som jag kört med sikte på Varvet trots allt fungerat. Alltså många tävlingar. Först 17/3 6-timmars i Skövde och därefter 10 april KM 5 km, 14 Göteborgs cross country, (15 Tahultsrundan), 18 DM, 21 Kungsbackaloppet, 28 VSM, 5/5 Älvängenloppet, 8 Herkules terrängdåd och så 12 Varvet. Resultaten (förutom 6-timmars) var sämre än ifjol och jag gjorde bedömningen att min kapacitet sjunkit med c:a en min / mil. Detta pekade på en Varvstid på 1.43/1.44. Några träningspass hade det känts som 7 min / km var den nivå jag klarade av.

I Kungsbackaloppet hade jag 1.41 och jag anser Varvet vara 2 min långsammare om man ser till kupering och knixigare sträckning. Kungsbacka är ju rakt och platt. Även detta pekade alltså mot 1.43. Förvånansvärt många gör dock lika eller bättre tid i Varvet, kanske inspirerade av omgivningen och att de inte påverkas negativt av värmen. Dessutom tycker jag att omläggningen på Hisingen gjorde banan knixigare så jag kanske borde vara nöjd ändå.

Fortsättning på sidan 14

Hindås Training Camp 31/8 - 2/9

Pris: 300 kr per person
Transport: Egen
Logi: Vandrarhemsstandard
Mat: Alla måltider ingår i priset
Träning: Fredag, Lördag och söndag
Teori: Lördag
Anmälan: Senast den 22 juni
Betalning: Plusgiro 524786-1
Sista datum: 31 juli

Program

Fredag 31/8

Kl 17.30 Samling för incheckning i delade rum
Kl 18.00 Träning, distans och fartleks intervaller
Kl 20.00 Middag

Vila och NattiNatti

Lördag 1/9

Kl 7.00 Träning morgonjogg (olika grupper)
Kl 9.00 Frukost
Kl 11.00 Stationsträning och smidighet
Kl 13.00 Lunch
Kl 14.00 Teori
: Distans träning
: Tränings planering
: Grupp arbeten
Kl 15.00 Fika
Kl 16.30 Träning. Lång intervaller (Lidingölopps träning)
Kl 19.00 Middag
Kl 20.00 Redovisning och diskussion av grupparbetet
Genomgång av Söndagens långpass
Kl 2130 Lekar och grillning

Vila och NattiNatti

Söndag 2/9

Kl 8.00 Frukost
Kl 9.00-10.00 Städning av alla rum och övriga utrymmen
Egen och gemensam packning för transport
Kl 10.00 Träning. Långpass (LSD) 38 km Vildmarksleden

Vi följer leden som tar oss tillbaka till stugan i Skatås
Vill man inte springa hela 38 km finns det gott om möjligheter
att dela upp distansen. Vi kommer att ha följebilar som möter
upp på speciella vägövergångar.

Kl 13.30 Hemma i stugan igen

Man väljer själv vilka pass man vill delta i.
Man kan alltså hoppa över något om inte orkar
med allt, Man kan också välja att inte övernatta utan
resa mellan Gbg-Hindås

I anmälan skall du uppge:

Namn

Telenummer

Speciell mat (vegetarisk m,m)

Önskas övernattning

Vilka dagar du kommer att delta (för inköp av mat).

Varmt välkomna till ett trevligt och innehållsrikt träningsläger.

Tommy Bäckström

Varvet 07 Fortsättning från sidan 13

De första sju åren i klubben kom jag aldrig under 1.43.30 med 1.50 som sämst. När jag klagade över dåliga tider och beskrev mina lopp sade Mikael Brooms:

- Har du funderat på att koncentrera dig helt på löpningen?

Och det fick jag ju erkänna att det hade jag faktiskt inte. Då. Men kanske är trots allt fokuseringen bättre nu. Träningen är ju i stort sett densamma.

Och eftersom min bästa tid är snart så har jag inte gett upp hoppet om förbättring.

(Mikael var medlem i klubben 1997-2005. **Reds anm**)

Skipbo Fortsättning från sidan 11

jag höll kopplad, till att hon förde honom i koppel som vilken van hundförare som helst. Hon lärde sig snabbt att hon kunde bestämma över Skipbo och få honom att bete sig så som hon ville att han skulle bete sig, Den svåraste situationen för henne är när en hund kommer springandes mot henne vare sig hunden har henne som mål eller råkar springa i hennes riktning. Därför övade vi särskilt Inkallning och det vi inom hundsporten kallar för Budföring (hunden springer på kommande ett antal gånger mellan två personer) i vilka moment Skipbo sprang fram till patienten och satte sig Fot på hennes vänstra sida. Även om momenten utföll till synes väl så kände patienten obehag när Skipbo kom farandes mot henne

Det var lätt att för mig konstatera att patienten snabbt blev orädd för Skipbo och mycket väl hade kunnat ta med honom hem men frågan är hur hon kan överföra sin rädsla inför Skipbo till andra hundar. Det lär jag inte få veta eftersom vi inte kom överens om en uppföljning.

För min del var det intressant att få delta i behandlingen då jag alltid varit angelägen om att ge hundar och hundförare gott rykte. Genom att jag nästan alltid låter Skipbo gå okopplad har jag blivit klandrad av personer, som sagt att de är rädda för hundar. Det har sällan varit möjligt till en dialog med dessa människor ty det enda de krävt är att hunden – oavsett hur den uppför sig - skall vara kopplad och då jag vägrat koppla Skipbo har jag blivit rejält utskälld. Rädslan är deras problem - inte mitt.

Kurt Karlsson

Åke Lutner och Bernt Molin har lämnat oss för alltid

Bengt Andersson, Solvikingarna har skrivit minnesord om Åke och Bernt och Jan Lind, redaktör för Marathonlöparen, har skrivit minnesord om Åke. Åke var medlem i klubben men torde vara okänd för de flesta av dagens klubbmedlemmar då han ytterst sällan besökte stugan. Bernt lämnade klubben för många år sedan men var en trogen funktionär.

Under början av 2007 nås vi av meddelandet att två av Solvikingarnas löparpionjärer har lämnat oss, **Åke Lutner** och Bernt Molin.

Åke Lutner blev medlem 1968, samtidigt som klubben från att ha varit en frisksportarförening blev medlem av Svenska friidrottsförbundet och tog upp idrott, och i synnerhet löpning, i verksamheten.

Åke var mycket intresserad av Waerlandkosten, men även av löpning, så vid sidan av målarjobbet i hemstaden Falun sågs han ofta ute på löparrundor.

Omsider lockades Åke av Solvikingarnas mycket framstående löpargång och flyttade till Göteborg. Här kom han omgående med bland långlöparna. Även om han trivdes bäst med distanser upp till halvmarathon så vann han 1982 Stockholm Extra Marathon på tiden 2.37.05 (Han tävlade då för Vikingen. *Reds anm.*) Loppet gick på den klassiska Marathonbanan från OS 1912. Omsider gick Åke över till banlöpning och hade

div framstående placeringar i veteranklassen. Han gjorde även försök att komma med i Guinness Rekordbok som den tränings- och tävlingsflitigaste i världen, men en knäskada stoppade försöket efter 750 – 800 dagliga träningspass i följd.

Åkes sportintresse och kunnande gjorde att han snart hade ett stort kontaktnät av idrottsorganisationer och löpartidningar runt om i världen. Han medverkade i en mängd sporttidningar som översättare och med referat, samt var som resultatarkivarie helt oslagbar. Ville man ha reda på en segrartid, en placering eller något annat om en tävling så var det bara att ringa Åke.

Bohemen och idrottsprofilen Åke Lutner blev 61 år.

Bernt Molin blev medlem i Solvikingarna 1969. Han kom ursprungligen från Gotland, där han började sin idrottsbana som boxare, men efter ett 20-tal matcher tyckte han att det var roligare att flytta benen utan att slåss.

Han blev en pålitlig långdistanslöpare med tider kring 2.45 på "Maran". Bernt tog dessutom på sig funktionärsuppgifter under Solvikingarnas egna arrangemang och evenemang där klubben hade ansvarsområden. Text ansvarade han för en del av Marathonbanan vid Friidrotts-VM 1995. Han var även under många år en pålitlig medarbetare vid våra arbetsuppgifter under Göteborgsvarvet.



Bernt arbetade först på Götaverken, men när varvsepoken var över blev det parkarbete tills ryggen satte stopp för såväl löpning som tungt arbete. Dock behöll han sitt goda humör och var optimistisk när det gällde att hjälpa till vid klubbens arrangemang och åtaganden. Men efter en mycket kort tids sjukdom avled han den 14 mars. Han blev 65 år.

Vår mångåriga medarbetare Åke Lutner

har avlidit i en ålder 60 år. Han hittades död i sin lägenhet och kanske var det hans stenhårda träning på motionscykel, som gjorde att hjärtat till slut inte orkade med. Vi lär aldrig få veta, eftersom Åke var en enstöring, som ingen riktigt lärde känna. Trots att jag mer eller mindre regelbundet haft kontakt med honom sedan 1965 kan jag inte säga att jag vet så mycket om honom förutom hans tävlingsresultat på alla sträckor från 60 meter till maraton. Dessa har han skrivit om i "Mitt löparliv" i Marathonlöparen. Han avslutade där de sista meningarna med "Den påtvingade satsningen på sprint från M65 blir min hittills största idrottsliga utmaning då jag i grunden är osnabb, om än explosiv. Eftersom jag hittills som veteran endast slagit klubbrekord, distriktsrekord och svenska rekord, så vill jag slå även alla de andra rekorden. Spelar ingen roll när,



vid 73 eller 98 ..." Så blir alltså inte fallet.

När Sällskapet 2002 fyllde 50 år skrev Åke på sin skrivmaskin ihop en historik på c:a 120 A4-sidor, som sedan omarbetades till en CD-skiva. Lika många sidor skrev han på samma sätt om "Svensk Marathon-löpning 100 år", som även den blev en CD. I Marathonlöparen har han skrivit historik över OS, VM, EM och SM på maraton genom tiderna, sammanställningar som blivit mycket uppskattade av våra medlemmar.

Åke var en renlevnadsman, vegan, och lärde sig mycket om hälsokost av Erik Östbye redan i slutet av 60-talet.

Vi kommer att sakna Dig, Åke!
Jan Lind, Sv. Marshonsällskapet

Vasastafetten

Vi åker upp på fredagen och hem på söndagen. För 499 kr/person ingår resa, boende, tävling samt två frukost och två middag. Absolut sista anmälan 13 juni. Anmälningslista finns i stugan och mer info om tävlingen finns på vasastafetten.com.

Se hemsidan och anslagstavlan i stugan för mer information. För frågor kontakta Jonas Carlson, donas@comhem.se.

Vad tycker Fortsättning från sidan 9

det var rätt så många Solvikingar som sprang tunnelloppet förra året

Idén till att söka mig till Solvikingarna fick jag efter att ha harvat runt med ett par kollegor i Skatås ett tag så fick jag syn på Göteborgs-varvsträningarna på onsdagar, hoppade på det och tyckte att Tommy och Magnus var ett par roliga och trevliga killar. Provade på att träna med Solvikingarna och tyckte att det var riktigt roligt och på den vägen är det.

Avslutningsvis skriver Martin att han trivs bra och att det är trevligt med mixen av så många olika människor som i stort sett har samma mål - att ha kul.



Resultatbörser

Inomhus-SM Göteborg 24 feb

Män 3000 m

1 Erik Sjöqvist 72	8.11,13
11 Anders Sundholm 77	8.59,18

Kiel Marathon 27 feb

1 Johan Olsson	
Kvarnsvedens FIK	2.36.36
12 Lars Lundsjö	3.04.43
55 Lars Åke Johansson	3.33.12

Halvmara Damer

1 Manuela Sporleder	
Hamburger Sportclub	1.26.38
2 Annika Kihlström	1.27.10

Inomhus DM Göteborg 3 mars

Män 3000 m

1 Daniel Tidholm	
Sävedalens AIK	8.49,14
3 Anders Sundholm	8.50,43

Vårtävlingarna 8 km 17 mars

Män 8 km, 150

1 Joel Bodén Hälle IF	24.09
7 Anders Sundholm	25.59
13 Anders Hansson	27.29
14 Stefan Lemurell	27.47
19 Bertil Johansson	28.28
26 Fredrik Larsson	29.26
27 Kent Davidsson	29.33
39 Robin Molnar	30.09
49 Sten Thunberg	30.34
50 Per Daleskog	30.41
54 Joachim Persson	30.55
55 Bo Freyschuss	30.56
58 Conny Persson	31.12
65 Mikael Andersson	31.33
67 Niklas Rasmusson	31.43
75 Martin Yttring	32.39
76 Hans Jochens	32.40
82 Hans Pettersson	33.27
89 Magnus Lund	33.50
91 Rolf Andersson	34.09
93 Lars Pensjö	34.22
94 Olof Sidén	34.26
107 Hans Lundgren	35.17
111 Tommy Lundmark	35.42
115 Roger Carlsson	36.12
125 Bengt Dahlberg	36.43
127 Mats Hjälms	37.00
128 Jan Bengtsson	37.09
133 Ingemar Henriksson	38.14

Damer, delt 35

1 Annika Kihlström	31.00
8 Sofia Lindén	32.46
9 Karin Ohrankämnen	32.57
13 Helén Axelsson	34.16
17 Lotta Hallenberg	35.30
19 Malin Lemurell	36.18
22 Ingela Johannesson	37.57
23 Lena Linder	38.00
24 Mina Chao	38.08
27 Marta Örnbjörk	39.37

Vårtävlingarna 16 km 24 mars

Män, delt 121

1 Fernando Dinis Hälle IF	54.22
3 Peter Thorsell	54.59
5 Anders Hansson	55.44
7 Stefan Lemurell	57.11
10 Joakim Röstlund	58.57
16 David Cooper	1.00.20
18 Fredrik Larsson	1.00.30
20 Robin Molnar	1.01.16
23 Kennet Ohlson	1.01.50
28 Bo Freyschuss	1.02.37
33 Gunnar Hedlund	1.04.54
38 Torgny Karlsson	1.05.35
42 Martin Yttring	1.06.25
44 Rolf Wallin	1.07.29
47 Hans Jochens	1.07.38
49 Niklas Rasmusson	1.07.58
53 Hans Pettersson	1.08.54
54 Benny Eriksson	1.09.18
60 Rolf Andersson	1.09.52
62 Brian Sexton	1.10.21
77 Hans Lundgren	1.12.39
90 Göran Johansson	1.15.32
90 Jan Bengtsson	1.15.40
95 Bengt Dahlberg	1.16.21
96 Mats Hjälms	1.16.40
116 Krister Norén	1.28.49
119 Per-Erik Melander	1.32.48

Damer, delt 31

1 Annika Kihlström	1.04.13
5 Helén Axelsson	1.09.44
8 Lotta Hallenberg	1.12.15
10 Ingela Berrum	1.12.26
11 Mina Chao	1.14.00
13 Ingela Johannesson	1.16.08
14 Sara Hellmark	1.16.34
15 Sofia Löytynoja	1.17.35
16 Lena Linder	1.18.42
17 Marta Örnbjörk	1.20.25
19 Carina Persson	1.24.24
22 Helena Orsenmark	1.26.58
25 Elisabeth Henriksson	1.30.40

Damer 32 km, delt 2

1 Anette Kroon Laholms IF	2.36.17
---------------------------	---------

Män, delt 24

1 Patrik Gustavsson	
Brittatorp TK	1.56.06
3 Kent Davidsson	2.10.08
5 Thor Wahlberg	2.18.26
6 Sten Thunberg	2.20.18
7 Tomas Lindh	2.21.47

Totalt 8 + 16 km

Damer, delt 11

1 Annika Kihlström	1.35.13
4 Helén Axelsson	1.44.00
5 Lotta Hallenberg	1.47.45
7 Mina Chao	1.52.08
8 Ingela Johannesson	1.54.04
9 Lena Linder	1.56.42
10 Marta Örnbjörk	2.25.16

Män, delt 56

1 Erik Karlsson	
Sävedalens AIK	1.20.34
3 Anders Hansson	1.23.13
4 Stefan Lemurell	1.24.58
7 Fredrik Larsson	1.29.56
9 Robin Molnar	1.31.25
13 Bo Freyschuss	1.33.33
21 Martin Yttring	1.39.04
22 Niklas Rasmusson	1.39.41
23 Hans Jochens	1.40.18
26 Hans Pettersson	1.42.21
31 Rolf Andersson	1.44.01
38 Hans Lundgren	1.47.56
45 Jan Bengtsson	1.52.42
47 Bengt Dahlberg	1.53.04
48 Mats Hjälms	1.53.40

Två Sjöar Runt 18 mars

M-sen 10 km, delt 28

1 Oskar Käck IF Hagen	35.45
17 Peter Thorsell	39.57

Start-milen 31 mars

M-sen 10 km, delt 29

1 Per Jacobsson Göta IF	30.50
20 Per Daleskog	37.06

Vällingby Marathon 31 mars

1 Jens Jonasson IK Akele	2.34.04
--------------------------	---------

M 40, delt 9

1 Per Frennberg Alecta	3.02.40
9 Stefan Lindvall	3.03.16

Heleneholms Marathon 14 april

1 Jörgen Holmqvist	
Heleneholms IF	2.52.45

M 40, delt 7

1 Hasse Nisson	
Rysbergets IK	3.31.15
Staffan Malmberg	3.41.06

M 60, delt 7

1 Kjell Bäckström	
Börnstorps IF	3.35.23
5 Frank Brodin	4.01.46

Halvmarathon, delt 84

1 Odd Nyheim	
IFK Trelleborg FI	1.15.05
59 Bosse Holm	1.55.53
78 Lars-Göran Dahl	2.17.55

Göteborg Cross Country

Skatås 14 april

K-elit 6 km, delt 9

1 Hanna Karlsson	
Malmö AI	20.22
9 Annika Kihlström	22.27
K 40 10 km, delt 8	
1 Monica Östman Gbg	47.20
2 Liselotte Hammarström	47.32
4 Elisabeth Henriksson	50.42
5 Helén Sjöland	1.00.16
K 50, delt 2	
1 Carina Egerbo SEB	54.52
2 Helena Orsenmark	55.01

K-mot 10 km, delt 32
 1 Karin Schön IF Kville
 7 Mina Chao 46.33
 23 Sofia Arvidsson 55.55

M 40, delt 34
 1 Mats Johansson
 Lerum FI 33.37
 2 Göran Sander 35.32
 3 Anders Hansson 35.53
 5 Kent Davidsson 38.10
 9 Thor Wahlberg 41.05
 11 Conny Persson 41.46
 12 Anders Björkqvist 42.56
 18 Marcus Ehrnell 46.20
 27 Stefan van den Berg 50.43
 34 Bengt Åke Andersson 57.40

M 50, delt 22
 1 Curt Borglund
 Högsbo AIK 49.41
 2 Kenneth Ohlson 40.29
 3 Benny Eriksson 44.04
 9 Gunnar Olsson 48.45

M-mot, delt 97
 1 Jonas Keterlins
 SK Granan 33.59
 5 Andreas Magnusson 36.10
 13 Fredrik Larsson 38.41
 14 Tony Edelborg 38.52
 25 Srefan Litzén 41.13
 30 Hans Pettersson 42.26

Pojkar 14 2 km, delt 4

1 Emil Törning
 Falkenbergs IK 7.05
 4 Marcus Grafström 8.07

Madrid Marathon, 8186 i mål
 1771 Sten Thunberg 3.28.46
 2526 Lars Åke Johansson 3.38.04
 2639 Torsten Olsson 3.39.40
 3767 Göran Johansson 3.52.12

Skövde marathon VSM 21 april

1 Reimar Hartikainen
 IFK Skövde 2.43.36

M 35, delt 4
 1 Roger Helmersson
 IFK Skövde 2.48.11
 2 Torbjörn Sahl 3.03.03

M 60, delt 14
 1 Åke Palmqvist
 IK Akele 3.00.45
 7 Frank Brodin 3.57.10
 13 Bosse Holm 4.34.28

Lerumsloppet 21 april

M 10 km, delt
 1 Mattias Borg
 Ullevi FK 32.56
 2 Anders Sundholm 33.28
 15 Klas Östbye 37.59
 18 Per Daleskog 38.12
 34 Patric Alm 39.17
 65 Benny Eriksson 42.28
 118 Tommy Lundmark 45.29
 121 Bengt Dahlberg 45.41
 210 Stefan van den Berg 49.43
 284 Sven-Eric Fredricsson 54.09
 338 Mikael Lundström 1.00.21

K 10 km, delt
 1 Katarina Johansson
 IF Kville 38.26

9 Lotta Hallenberg 46.18
 17 Mina chao 48.34
 51 Helena Orsenmark 54.18

Flickor 10 1,2 km, delt 66
 1 Josefin Persson
 Sävedalens AIK 6.51
 31 Elin Wallin 9.41
 58 Tilda Wallin 12.08

Terräng DM Fontin 18 april

M 12 km, delt 4
 1 Anders Soovik
 Kongahälla AIK 42.53
 3 Conny Persson 51.15
 4 Hans Jochens 54.05

M 4 km, delt 32
 1 Mattias Borg
 Ullevi FK 12.49
 2 Anders Sundholm 13.30
 5 Stefan Lemurell 14.09
 9 Bertil Johansson 14.21
 13 Robin Molnar 15.02
 16 Gunnar Hedlund 15.36
 18 Halvar Albertus 16.25
 20 Hans Lundgren 16.45
 21 Benny Eriksson 17.00
 23 Magnus Lund 17.14
 24 Rolf Andersson 17.19
 27 Gunnar Olsson 17.56

K 8 km, delt 1
 1 Annika Kihlström 32.38

K 4 km, delt 9
 1 Ida Semrén
 FK Herkules 16.58
 2 Liselotte Hammarström 17.41
 3 Ingela Berrum 18.13
 6 Sara Hellmark 18.52

Kungsbackaloppet 21 april

M Halvmarathon, delt 147
 1 Patrik Gustavsson
 Brittatorp TK 1.09:56
 3 Anders Hansson 1.15:16
 4 Jonas Carlsson 1.16:21
 7 Kent Davidsson 1.19.03
 7 Kent Davidsson 1.19: 03
 12 David Cooper 1.20.:39
 15 Robin Molnar 1.21:08
 16 Tony Edelborg 1.21:24
 17 Fredrik Larsson 1.21:25
 18 Jörgen Feltenby 1.21:46
 22 Kenneth Ohlson 1.23:10
 25 Joachim Persson 1.24:34
 26 Stefan Litzén 1.24:45
 29 Thor Wahlberg 1.25:11
 38 Hans Ackerot 1.27.01
 42 Niklas Rasmussen 1.27:58
 43 Mats Boström 1.27:59
 45 Jakob Sellberg 1.28:29
 49 Rune Svensson 1.29:28
 57 Anders Björkqvist 1.31:35
 63 Michael Wågström 1.32:23
 68 Rolf Andersson 1.34:15
 71 Hans Lundgren 1.34:34
 74 Brian Sexton 1.34:52
 91 Gunnar Olsson 1.41:00
 99 Mats Hjälms 1.44:41
 102 Urpo Koivisto 1.46:25
 113 Ingemar Henriksson 1.49.33
 126 Jan Olausson 1.54:41
 137 Bengt-Inge Larsson 1.59.35

K-Halvmarathon, delt 15
 1 Annika Kihlström 1.25:48
 3 Ingla Berrum 1.36:56
 6 Sofia Löytynoja 1.42:11
 7 Lena Linder 1.43:31
 9 Marina Andersson 1.44:47 11
 Anna Adriansson 1.47:11
 12 Ann Ericson 1.48:47
M 8,5 km, delt 25
 1 Anders Soovik
 Kongahälla AIK 27.26
 13 Ernst Wiggen 35.59

Säter Marathon 28 april

Män sen halvmaraton, delt 8
 1 Anders Sundholm 1.11:48

Terräng SM

Halmstad 29 april
M 35 8 km, delt 28
 1 Patrik Gustavsson
 Brittatorp 26.47
 16 Stefan Lemurell 29.53
M40, delt 26
 1 Jesper Hansson Enhörna IF 27.31
 4 Göran Sander 28.38
 8 Anders Hansson 29.29
 22 Hans Jochens 35.07

M 45, delt 18
 1 Johan Engholm
 Hässelby SK 28.10
 12 Gunnar Hedlund 33.20

M 50, delt 11
 1 Hans Daniels Malung FI 29.39
 10 Benny Eriksson 34.48
 M 55, delt 10
 1 Carl Gustav Nilsson
 Hörby IF 31.14
 5 Kenneth Olsson 33.15

K-sen 8 km, delt 28
 1 Hanna Karlsson Malmö AI 28.46
 24 Annika Kihlström 32.26

K-sen 4 km, delt 24
 1 Hanna Karlsson Malmö AI 13.53
 17 Annika Kihlström 15.14

M 60 4 km, delt 13
 1 Ronny Bätz Trollhättans IF 15.38
 5 Kent Wågdaahl 16.50
 8 Ernst Wiggen 17.24
 12 Gunnar Olsson 19.11

M 65, delt 7
 1 Ingvar Olausson
 Heleneholms IF 16.11
 5 Roger Antonsson 18.21

M 70, delt 8
 1 Rune Svensson 17.15
 6 Kjell Augustsson 21.03

Älvängenloppet 5 maj
 Män-sen 10 km, delt 10
 1 Marcus Millegård
 Sävedalens AIK 32.31
 6 Klas Östbye 36.39

M 50, delt 4
 1 Benny Eriksson 40.49

M 55, delt 3
 1 Ulf Johansson
 Stenungsunds FI 38.13
 3 Ingemar Henriksson 46.37

M 60, delt 3
 1 Jack Grönros OK Alehof 40.18
 2 Mikael Wågström 42.51
 3 Gunnar Olsson 45.36

M 70, delt 1

1 Rune Svensson 41.21

K-mot, delt 7

1 Mina Chao 44.41

M-mot,

1 Robert Forsling Gbg 36.54

4 Hans Pettersson 40.20

Sunne Marathon 5 maj**Män, delt 73**

1 Anders Hansson 2.47.44

68 Jan Krantz 4.48.11

69 Lennart Bengtsson 4.48.12

Herkules Terrängdåd 8 maj**M 5 km, delt. 12**

1 Martin Flinta FK Herkules 19.03

5 Hans Pettersson 21.04

8 Jakob Sellberg 21.15

9 Benny Eriksson 21.59

13 Bengt-Inge Larsson 26.31

Damer, delt 6

1 Eva Nyström SK Herbalife 19.40

2 Mina Chao 24.00

4 Sofia Löytynoja 25.17

5 Lena Linder 25.54

Män 10 km, delt 16

1 Anders Sundholm 35.29

3 Stefan Lemurell 38.48

4 Klas Östbye 39.24

7 Mats Boström 43.02

12 Gunnar Olsson§ 49.10

15 Dennis Forssmark 53.19

Köpenhamn Marathon 20 maj**Män, delt 4237**

1 Julias Mutai Kenya 2.23.54

708 Staffan Malmberg 3.28.50

Vasaloppet 90 km

2994 Jonas Johansson 6.35.13

4173 Mattias Heimdahl 7.13.05

4356 Benny Eriksson 7.20.08

4860 Thor Westerlund 7.35.30

6115 Jan Back 8.23.41

9955 Anders Bogelius 11.13.08

Vasaloppet 90 km öppet spår

Marcus Ehrnell 8.13.16

Rune Svensson 8.28.06

Bibbi Lind 7.44.32

Lotta Hallenberg 8.47.34

Helén Axelsson 8.51.46

Sofie Arvidsson 9.21.58

GP-resultat KM 10000m/5000m bana, 2007

		Tid	Wava	Poäng
1	Annika Kihlström, -74	18:49	18:49	100
2	Charlotte Ardfors, -80	19:06	19:06	98,5
3	Sofia Lindén, -82	19:35	19:35	96,1
4	Cecilia Lindström, -80	19:39	19:39	95,8
5	Ingela Berrum, -63	21:39	19:56	94,4
6	Liselotte Hammarström, -65	21:45	20:22	92,3
7	Sofia Löytynoja, -63	22:43	20:55	89,9
8	Lotta Hallenberg, -68	22:22	21:28	87,6
9	Anna Adriansson, -66	22:45	21:29	87,6
10	Helena Orsenmark, -56	25:55	22:25	83,9
11	Ingela Johannesson, -81	23:12	23:12	81,1
12	Moa Björkqvist, -94	24:12	24:12	77,8
1	Torgny Karlsson, -49	39:30	33:07	100
2	Göran Sander, -67	34:17	33:10	99,8
3	Kenneth Ohlson, -51	38:56	33:14	99,6
4	Anders Sundholm, -77	33:32	33:32	98,8
5	Kent Wägdahl, -47	41:20	34:02	97,3
6	Andreas Magnusson, -74	34:51	34:51	95,1
7	Stefan Lemurell, -68	36:09	35:14	94
8	Ernst Wiggen, -43	44:37	35:18	93,8
9	Jonas Carlson, -71	35:31	35:20	93,7
10	Lars Lundsjö, -62	38:01	35:28	93,4
11	Tomas Lindh, -65	37:26	35:42	92,8
12	Thor Wahlberg, -58	39:50	36:03	91,9
13	Kent Davidsson, -67	37:23	36:11	91,6
14	Sten Thunberg, -60	39:22	36:11	91,6
15	Joachim Persson, -64	38:40	36:37	90,5
16	Bengt Dahlberg, -49	43:50	36:46	90,1
17	Jörgen Feltenby, -67	38:06	36:52	89,8
18	Bertil Johansson, -74	36:56	36:56	89,7
19	Frank Brodin, -43	46:40	36:55	89,7
20	Joakim Röstlund, -81	37:12	37:12	89,1
21	Klas Östbye, -74	37:25	37:25	88,6
22	Rolf Andersson, -54	42:44	37:26	88,5
23	Conny Persson, -60	40:46	37:28	88,4
24	Thony Edelfborg, -71	38:03	37:52	87,5
25	Torsten Olsson, -51	45:11	38:35	85,9
26	Martin Yttring, -67	39:59	38:41	85,6
27	Fredrik Larsson, -76	38:51	38:51	85,3
28	Lars Pensjö, -61	42:11	39:04	84,8
29	Hans Lundgren, -62	42:17	39:27	84
30	Stefan Litzén, -70	40:01	39:33	83,8
31	Mikael Andersson, -69	41:07	40:21	82,1
32	Anders Björkqvist, -65	43:38	41:37	79,6
33	Mikael Niklasson, -70	42:57	42:27	78
34	Jan Back, -65	44:38	42:35	77,8
35	Robert Bergman, -64	45:22	42:58	77,1
36	Marcus Ehrnell, -72	43:53	43:53	75,5
37	Bengt-Åke Andersson, -63	49:26	46:28	71,3
38	Stefan van den Berg, -63	50:17	47:16	70,1
39	Bengt-Inge Larsson, -66	51:23	49:22	67,1

Göteborgsvarvet 12 maj 2007

Damer

1	Melkevik Otterbu Kirsten	70	
	Norge		1.12.38
37	Annika Kihlström	74	1.27.21
38	Charlotte Ardfors	80	1.27.31
96	Cecilia Lindström	80	1.32.43
131	Sofia Lindén	82	1.34.32
195	Susanna Jacobson	68	1.37.16
220	Bibbi Lind	44	1.38.10
228	Inger Roos	68	1.38.20
275	Babitta Jacobsson	69	1.39.46
277	Ingela Berrum Svennung	63	1.39.48
373	Lotta Hallenberg	68	1.41.49
376	Karin Ohrankämnen	61	1.41.55
425	Katarina Norrby	66	1.42.40
431	Anna Adriansson	66	1.42.46
432	Erika Karlsson	75	1.42.46
495	Mina Chao	72	1.43.45
526	Malin Lemurell	70	1.44.07
568	Meta Bergman	80	1.44.36
684	Ingela Johannesson	81	1.45.49
702	Anna-Karin Gärdebäck	60	1.46.02
746	Sandra Jansson	77	1.46.27
780	Sara Hellsmark	78	1.46.44
809	Sofia Löytynoja	63	1.47.02
812	Mirja Didriksson	76	1.47.05
889	Marie Lindquist	85	1.47.49
993	Marina Andersson	78	1.48.42
1162	Barbro Nilsson	49	1.50.02
1184	Maria René	62	1.50.15
1205	Marie Semmelhofer	69	1.50.24
1231	Ann Ericson	59	1.50.35
1297	Tina Heslyk	64	1.50.59
1494	Juana Estrada	65	1.52.16
1640	Lucy Jonefjäll	57	1.53.20
1641	Marie Einarsson	76	1.53.20
1697	Helena Nordgren	72	1.53.42
1733	Poly Urgell Svensson	69	1.53.53
1783	Birgitta Grundström	61	1.54.11
1862	Pia Nilsson	80	1.54.41
1959	Camilla Andersson	85	1.55.09
2153	Stina Nordh	80	1.56.07
2179	Ulla Stigring	59	1.56.17
2347	Anneli Lund	58	1.57.15
2353	Gertrud Bjerkander	58	1.57.16
2446	Carina Persson	64	1.57.46
2553	Karin Eriksson-Widblom	56	1.58.21
2993	Christina Törnquist	61	2.00.33
3238	Helena Orsenmark	56	2.01.50
3352	Sofie Arvidsson	53	2.02.20
3584	Eva Helsén	56	2.03.33
3722	Eva Håkansson	51	2.04.17
3776	Christina Koponen	73	2.04.30
3838	Eva Lindh	67	2.04.49
4287	Helén Lindqvist	62	2.07.16
4623	Cecilia Karlberg	76	2.09.04
4631	Ann-Sofie Carlsson	61	2.09.06
5239	Ann-Charlotte Wilkens	55	2.12.45
5552	Sofia Johansson	69	2.14.51
5692	Siv Herbertzon	57	2.15.48
6480	Ursula Schvarz	58	2.23.00
7478	Annika Petersson	58	2.41.44

Herrar

1	Kimeli Teimet Sylvester	84	
	Kenya		1.04.03
52	Göran Sander	67	1.13.28
66	Andreas Magnusson	74	1.15.02
85	Jonas Carlson	71	1.16.21

123	Stefan Lemurell	68	1.17.56
158	Joakim Röstlund	81	1.19.27
184	Daniel Sols	80	1.20.24
201	Klas Östbye	74	1.20.53
249	Fredrik Larsson	76	1.21.52
253	Thony Edelfborg	71	1.21.57
254	Torbjörn Sahl	72	1.21.58
268	Per Daleskog	79	1.22.22
309	Tomas Lindh	65	1.23.12
343	Lars Lundsjö	62	1.23.36
387	Joachim Persson	64	1.24.06
398	Jörgen Feltenby	67	1.24.16
423	Ola Sjöholm	70	1.24.34
447	Kenneth Ohlson	51	1.24.53
479	Patric Alm	70	1.25.17
514	Stefan Lindvall	65	1.25.38
529	Tommy Bäckström	58	1.25.47
547	Thor Wahlberg	58	1.26.01
564	Bo Freyschuss	58	1.26.08
584	Roger Pettersson	62	1.26.16
646	Conny Persson	60	1.26.53
668	Hans Ackerot	63	1.27.07
745	Sten Thunberg	60	1.27.48
765	Niclas Carlsson	64	1.27.56
833	Stefan Litzén	70	1.28.31
874	Mikael Andersson	69	1.28.48
953	Rune Svensson	37	1.29.15
956	Jakob Karlsson	77	1.29.17
1002	Håkan Palmqvist	64	1.29.33
1007	Benny Eriksson	56	1.29.33
1029	Torgny Karlsson	49	1.29.43
1037	Per Westerlund	70	1.29.45
1043	Mattias Karlsson	86	1.29.46
1077	Christian Dahl	65	1.30.00
1094	Christian Johansson	68	1.30.08
1100	Rolf Wallin	50	1.30.10
1109	Niklas Rasmussen	74	1.30.14
1152	Anders Björkqvist	65	1.30.29
1168	Peter Nilsson	59	1.30.35
1222	Jakob Sellberg	68	1.30.53
1345	Kent Wägdahl	47	1.31.32
1436	Hans Pettersson	69	1.31.57
1538	Kent Davidsson	67	1.32.20
1558	Hans Jochens	64	1.32.25
1563	Olle Dahlberg	87	1.32.26
1587	Michael Grunwald	69	1.32.32
1807	Harry Linna	67	1.33.27
1871	Rolf Andersson	54	1.33.42
1876	Mårten Heslyk	63	1.33.43
1889	Magnus Lund	60	1.33.46
1996	Michael Wägström	45	1.34.10
2042	Halvar Albertus	55	1.34.20
2172	Martin Yttring	67	1.34.46
2213	Lars Pensjö	61	1.34.54
2279	Mikael Niklasson	70	1.35.10
2595	Jari Kinaret	62	1.36.05
2679	Glenn Gustavsson	65	1.36.18
2689	Hans Lundgren	62	1.36.20
2693	Anders Bogelius	56	1.36.21
2953	Torsten Olsson	51	1.37.01
3009	Brian Sexton	57	1.37.10
3116	Magnus Andersson	57	1.37.27
3200	Thomas Forsell	56	1.37.38
3233	Björn Södahl	59	1.37.43
3334	Patrick Reims	61	1.38.01
3364	Lars-Åke Johansson	70	1.38.07
3389	Mats Perélius	63	1.38.10
3460	Kenneth Örtendahl	59	1.38.21
3942	Tommy Lundmark	39	1.39.28
3998	Thomas Johansson	74	1.39.35

4085	Bert Grundström	62	1.39.44
4282	Ingemar Svensson	65	1.40.08
4525	Jan Back	65	1.40.37
4606	Stéphane Verdier	62	1.40.48
4978	Gunnar Olsson	46	1.41.34
4982	Marcus Ehrnell	72	1.41.34
5025	Anders Holmqvist	53	1.41.40
5612	Bengt Dahlberg	49	1.42.49
5831	Fredrik Dahl	67	1.43.14
5881	Robert Bergman	64	1.43.19
5982	Göran Johansson	41	1.43.31
6545	Peter Laanemets	58	1.44.25
6836	Jan Bengtsson	47	1.44.51
6856	Thomas Krantz	48	1.44.53
6889	Frank Brodin	43	1.44.55
6938	Göran Lindskog	53	1.44.59
6965	Stefan Elmgren	58	1.45.02
7064	Urpo Koivisto	73	1.45.15
7678	Larry Herbertzon	53	1.46.11
7844	Stefan van den Berg	63	1.46.27
8088	Ingemar Henriksson	50	1.46.52
8119	Mathias Pettersson	71	1.46.56
8181	Bertil Fritzell	49	1.47.03
8317	Peter Bengtsson	66	1.47.16
8419	Christian Sundberg	63	1.47.26
9793	Nikitas Sidiropoulos	75	1.49.37
10145	Jörgen Phanér	72	1.50.11
10166	Stefan Paulsson	66	1.50.12
10403	Alexander Eklundh	77	1.50.38
10595	Hans Röcklinger	52	1.50.57
11528	Bengt-Inge Larsson	66	1.52.39
12136	Urban Andersson	65	1.53.40
12921	Jan Olausson	51	1.55.01
12931	Mikael Henström	75	1.55.02
13656	Kjell Augustsson	36	1.56.19
14111	Nicklas Lorentsson	68	1.57.08
15283	Jari Löytynoja	67	1.59.11
15443	Christer Dahlgren	69	1.59.30
16186	Henrik Sundeman	55	2.01.07
16461	Peter Tubbin	54	2.01.47
16649	Gunnar Hedlund	62	2.02.13
18149	Jan Wilderöth	65	2.06.32
19081	Lars-Göran Dahl	51	2.09.40
19420	Rolf Lindesfelt	40	2.10.56
19518	Philippe Bergstrand	81	2.11.17
19798	Patrick Wallin	67	2.12.31
20316	Christer Erlach	59	2.15.06
20466	Tobias Herbertzon	90	2.15.47
20505	Per Holmqvist	83	2.15.57
20633	Per-Erik Melander	44	2.16.39
21317	Hans Kilander	56	2.21.40
22685	Mikael Nilsson	60	2.43.01
22942	Tommy Strauss	45	3.02.01

Lilla Göteborgsvarvet 13 maj 2007

F 8

249	Chelsea Ling	99	8.30,8
107	Elin Wallin	99	7.04,1

F 10

180	Filippa Olsson	97	6.42,5
-----	----------------	----	--------

P 12

55	Thomas Reims	95	10.01,2
----	--------------	----	---------

KM 10000m bana Rambergsvallen 2007-05-20

K 5000m

1	Annika Kihlström	74	Solvikingarna	18.49
2	Charlotte Ardfors 80		Solvikingarna	19.06
3	Sofia Lindén	82	Solvikingarna	19.35
4	Cecilia Lindström	80	Solvikingarna	19.39
5	Ingela Johannesson	81	Solvikingarna	23.12
6	Moa Björkqvist 94		Solvikingarna	24.12

K35 5000m

1	Lotta Hallenberg 68		Solvikingarna	22.22
---	---------------------	--	---------------	-------

K40 5000m

1	Ingela Berrum	63	Solvikingarna	21.39
2	Liselotte Hammarström 65		Solvikingarna	21.45
3	Sofia Löytynoja 63		Solvikingarna	22.43
4	Anna Adriansson 66		Solvikingarna	22.45

K50 5000m

1	Helena Orsenmark	56	Solvikingarna	25.55
---	------------------	----	---------------	-------

K-Utom tävlan 5000m

1	Katarina Johansson	71	IF Kville	18.34
2	Hanna Berglund 0			24.13

M 10000m

1	Anders Sundholm	77	Solvikingarna	33.32
2	Andreas Magnusson	74	Solvikingarna	34.51
3	Bertil Johansson	74	Solvikingarna	36.56
4	Joakim Röstlund	81	Solvikingarna	37.12
5	Klas Östbye	74	Solvikingarna	37.25
6	Fredrik Larsson	76	Solvikingarna	38.51

M35 10000m

1	Jonas Carlson	71	Solvikingarna	35.31
2	Stefan Lemurell	68	Solvikingarna	36.09
3	Thony Edelfborg	71	Solvikingarna	38.03
4	Stefan Litzén	70	Solvikingarna	40.01
5	Mikael Andersson	69	Solvikingarna	41.07
6	Mikael Niklasson	70	Solvikingarna	42.57
7	Marcus Ehrnell	72	Solvikingarna	43.53

M40 10000m

1	Göran Sander	67	Solvikingarna	34.17
2	Kent Davidsson	67	Solvikingarna	37.23
3	Tomas Lindh	65	Solvikingarna	37.26
4	Jörgen Feltenby	67	Solvikingarna	38.06
5	Joachim Persson	64	Solvikingarna	38.40
6	Martin Yttring	67	Solvikingarna	39.59
7	Anders Björkqvist	65	Solvikingarna	43.38
8	Jan Back	65	Solvikingarna	44.38
9	Robert Bergman	64	Solvikingarna	45.22
10	Bengt-Åke Andersson	63	Solvikingarna	49.26
11	Stefan van den Berg	63	Solvikingarna	50.17
12	Bengt-Inge Larsson	66	Solvikingarna	51.23

M45 10000m

1	Lars Lundsjö	62	Solvikingarna	38.01
2	Sten Thunberg	60	Solvikingarna	39.22
3	Thor Wahlberg	58	Solvikingarna	39.50
4	Conny Persson	60	Solvikingarna	40.46
5	Lars Pensjö	61	Solvikingarna	42.11
6	Hans Lundgren	62	Solvikingarna	42.17

M50 10000m

1	Rolf Andersson	54	Solvikingarna	42.44
---	----------------	----	---------------	-------

M55 10000m

1	Kenneth Ohlson	51	Solvikingarna	38.56
2	Torgny Karlsson	49	Solvikingarna	39.30
3	Bengt Dahlberg	49	Solvikingarna	43.50
4	Torsten Olsson	51	Solvikingarna	45.11

M60 10000m

1	Kent Wägdahl	47	Solvikingarna	41.20
2	Ernst Wiggen	43	Solvikingarna	44.37
3	Frank Brodin	43	Solvikingarna	46.40

M-Utom tävlan 10000m

1	Robert Munteanu	78	SAIK	38.08
2	Göte Berglund	50	Solvikingarna	43.05

KM-Utom tävlan 5000m

1	Martin Stenson	76	IF Rigor	17.41
2	Magnus Bergh	74	Ericsson IF	18.06

KM Halvmarathon Göteborgsvarvet 12 maj 2007

K-sen				7	Jakob Karlsson	77	01:29:17
1	Annikä Kihlström	74	01:27:21	8	Mattias Karlsson	86	01:29:46
2	Charlotte Ardfors	80	01:27:31	9	Niklas Rasmussen	74	01:30:14
3	Cecilia Lindström	80	01:32:43	10	Olle Dahlberg	87	01:32:26
4	Sofia Lindén	82	01:34:32	11	Thomas Johansson	74	01:39:35
5	Erika Karlsson	75	01:42:46	12	Urpo Koivisto	73	01:45:15
6	Meta Bergman	80	01:44:36	13	Nikitas Sidiropoulos	75	01:49:37
7	Ingela Johannesson	81	01:45:49	14	Alexander Eklundh	77	01:50:38
8	Sandra Jansson	77	01:46:27	15	Mikael Henström	75	01:55:02
9	Sara Hellsmark	78	01:46:44	16	Tobias Herbertzon	90	02:15:47
10	Mirja Didriksson	76	01:47:05	17	Per Holmqvist	83	02:15:57
11	Marie Lindquist	85	01:47:49	M-35			
12	Marina Andersson	78	01:48:42	1	Jonas Carlson	71	01:16:21
13	Marie Einarsson	76	01:53:20	2	Stefan Lemurell	68	01:17:56
14	Camilla Andersson	85	01:55:09	3	Thony Edelfborg	71	01:21:57
15	Stina Nordh	80	01:56:07	4	Torbjörn Sahl	72	01:21:58
16	Christina Koponen	73	02:04:30	5	Ola Sjöholm	70	01:24:34
17	Cecilia Karlberg	76	02:09:04	6	Patric Alm	70	01:25:17
K-35				7	Stefan Litzén	70	01:28:31
1	Susanna Jacobson	68	01:37:16	8	Mikael Andersson	69	01:28:48
2	Inger Roos	68	01:38:20	9	Per Westerlund	70	01:29:45
3	Babitta Jacobsson	69	01:39:46	10	Christian Johansson	68	01:30:08
4	Lotta Hallenberg	68	01:41:49	11	Jakob Sellberg	68	01:30:53
5	Mina Chao	72	01:43:45	12	Hans Pettersson	69	01:31:57
6	Malin Lemurell	70	01:44:07	13	Michael Grunwald	69	01:32:32
7	Marie Semmelhofer	69	01:50:24	14	Mikael Niklasson	70	01:35:10
8	Helena Nordgren	72	01:53:42	15	Lars-Åke Johansson	70	01:38:07
9	Poly Urgell Svensson	69	01:53:53	16	Marcus Ehrnell	72	01:41:34
10	Sofia Johansson	69	02:14:51	17	Mathias Pettersson	71	01:46:56
K-40				18	Jörgen Phanér	72	01:50:11
1	Ingela Berrum	63	01:39:48	19	Christer Dahlgren	69	01:59:30
2	Katarina Norrby	66	01:42:40	M-40			
3	Anna Adriansson	66	01:42:46	1	Göran Sander	67	01:13:28
4	Sofia Löytynoja	63	01:47:02	2	Tomas Lindh	65	01:23:12
5	Tina Heslyk	64	01:50:59	3	Joachim Persson	64	01:24:06
6	Juana Estrada	65	01:52:16	4	Jörgen Feltenby	67	01:24:16
7	Carina Persson	64	01:57:46	5	Stefan Lindvall	65	01:25:38
8	Eva Lindh	67	02:04:49	6	Hans Ackerot	63	01:27:07
K-45				7	Niclas Carlsson	64	01:27:56
1	Karin Ohrankämnen	61	01:41:55	8	Håkan Palmqvist	64	01:29:33
2	Anna-Karin Gärdebäck	60	01:46:02	9	Christian Dahl	65	01:30:00
3	Ann Ericson	59	01:50:35	10	Anders Björkqvist	65	01:30:29
4	Birgitta Grundström	61	01:54:11	11	Hans Jochens	64	01:32:25
5	Ulla Stigring	59	01:56:17	12	Harry Linna	67	01:33:27
6	Anneli Lund	58	01:57:15	13	Mårten Heslyk	63	01:33:43
7	Christina Törnquist	61	02:00:33	14	Martin Yttring	67	01:34:46
8	Ursula Schwarz	58	02:23:00	15	Glenn Gustavsson	65	01:36:18
9	Annikä Petersson	58	02:41:44	16	Mats Perélius	63	01:38:10
K-50				17	Ingemar Svensson	65	01:40:08
1	Karin Eriksson-Widblom	56	01:58:21	18	Jan Back	65	01:40:37
2	Helena Orsenmark	56	02:01:50	19	Robert Bergman	64	01:43:19
3	Sofie Arvidsson	53	02:02:20	20	Stefan van den Berg	63	01:46:27
4	Eva Helsén	56	02:03:33	21	Stefan Paulsson	66	01:50:12
5	Lotta Wilkens	55	02:12:45	22	Bengt-Inge Larsson	66	01:52:39
6	Siv Herbertzon	57	02:15:48	23	Urban Andersson	65	01:53:40
K-55				24	Jari Löytynoja	67	01:59:11
1	Barbro Nilsson	49	01:50:02	25	Jan Wilderöth	65	02:06:32
2	Eva Håkansson	51	02:04:17	26	Patrick Wallin	67	02:12:31
K-60				M 45			
1	Bibbi Lind	44	01:38:10	1	Lars Lundsjö	62	01:23:36
M-sen				2	Tommy Bäckström	58	01:25:47
1	Andreas Magnusson	74	01:15:02	3	Thor Wahlberg	58	01:26:01
2	Joakim Röstlund	81	01:19:27	4	Bo Freyschuss	58	01:26:08
3	Daniel Sols	80	01:20:24	5	Roger Pettersson	62	01:26:16
4	Klas Östbye	74	01:20:53	6	Conny Persson	60	01:26:53
5	Fredrik Larsson	76	01:21:52	7	Sten Thunberg	60	01:27:48
6	Per Daleskog	79	01:22:22	8	Peter Nilsson	59	01:30:35
				9	Magnus Lund	60	01:33:46
				10	Lars Pensjö	61	01:34:54

11	Jari Kinaret	62	01:36:05		K 55		
12	Hans Lundgren	62	01:36:20	1	Lena Linder	49	23.36
13	Björn Södahl	59	01:37:43	2	Barbro Nilsson	49	25.30
14	Patrick Reims	61	01:38:01		K 60		
15	Kenneth Örtendahl	59	01:38:21	1	Bibbi Lind	44	23.25
16	Bert Grundström	62	01:39:44		M-sen		
17	Stéphane Verdier	62	01:40:48	1	Bertil Johansson	74	17.30
18	Peter Laanemets	58	01:44:25	2	Fredrik Larsson	76	18.09
19	Stefan Elmgren	58	01:45:02	3	Robin Molnar	80	18.12
20	Christer Erlach	59	02:15:06	4	Klas Östbye	74	18.33
21	Mikael Nilsson	60	02:43:01	5	Niklas Rasmussen	74	19.09
	M-50			6	Per Holmqvist	83	26.47
1	Benny Eriksson	56	01:29:33	7	Marcus Grafström	93	27.32
2	Rolf Andersson	54	01:33:42		M35		
3	Halvar Albertus	55	01:34:20	1	Stefan Lemurell	68	17.20
4	Anders Bogelius	56	01:36:21	2	Jonas Carlson	71	17.29
5	Brian Sexton	57	01:37:10	3	Thony Edelfborg	71	18.16
6	Magnus Andersson	57	01:37:27	4	Mikael Andersson	69	19.18
7	Thomas Forsell	56	01:37:38	5	Christian Johansson	68	19.40
8	Anders Holmqvist	53	01:41:40	6	Hans Pettersson	69	19.44
9	Göran Lindskog	53	01:44:59	7	Jakob Sellberg	68	19.52
10	Larry Herbertzon	53	01:46:11	8	Mats Boström	69	20.08
11	Peter Tubbin	54	02:01:47	9	Marcus Ehrnell	72	21.07
12	Hans Kilander	56	02:21:40	10	Lars-Åke Johansson	70	22.01
	M-55			11	Christer Dahlgren	69	23.29
1	Kenneth Ohlson	51	01:24:53		M 40		
2	Torgny Karlsson	49	01:29:43	1	Anders Hansson	63	16.59
3	Rolf Wallin	50	01:30:10	2	Jörgen Feltenby	67	18.07
4	Torsten Olsson	51	01:37:01	3	Martin Yttring	67	19.41
5	Bengt Dahlberg	49	01:42:49	4	Håkan Palmqvist	64	20.04
6	Thomas Krantz	48	01:44:53	5	Peter Olofsson	65	20.06
7	Ingemar Henriksson	50	01:46:52	6	Hans Jochens	64	20.23
8	Bertil Fritzell	49	01:47:03	7	Anders Björkqvist	65	20.30
9	Hans Röcklinger	52	01:50:57	8	Jan Back	65	21.08
10	Jan Olausson	51	01:55:01	9	Stefan van den Berg	63	23.53
11	Lars-Göran Dahl	51	02:09:40	10	Bengt-Inge Larsson	66	25.09
	M-60				M-45		
1	Kent Wägdahl	47	01:31:32	1	Lars Lundsjö	62	18.58
2	Michael Wågström	45	01:34:10	2	Gunnar Hedlund	62	19.13
3	Gunnar Olsson	46	01:41:34	3	Thor Wahlberg	58	19.46
4	Jan Bengtsson	47	01:44:51	4	Conny Persson	60	20.00
5	Frank Brodin	43	01:44:55	5	Hans Lundgren	62	20.24
6	Per-Erik Melander	44	02:16:39	6	Lars Pensjö	61	21.00
7	Tommy Strauss	45	03:02:01	7	Lars Eidenby	58	21.42
	M-65			8	Björn Södahl	59	21.57
1	Tommy Lundmark	39	01:39:28		M 50		
2	Göran Johansson	41	01:43:31	1	Benny Eriksson	56	20.17
3	Rolf Lindesfelt	40	02:10:56	2	Brian Sexton	57	20.31
	M-70			3	Halvar Albertus	55	20.42
1	Rune Svensson	37	01:29:15	4	Rolf Andersson	54	21.20
2	Kjell Augustsson	36	01:56:19	5	Svante Gräware	56	21.45
				6	Tony Grafström	56	25.36

KM 5 km terräng Skatås 19 april 2007

	K-sen 5 km terräng						
1	Annika Kihlström	74	19.04	1	Kenneth Ohlson	51	19.34
2	Charlotte Ardfors	80	19.21	2	Rolf Wallin	50	20.50
3	Emma Ling	79	21.13	3	Torsten Olsson	51	21.16
4	Marie Lindquist	85	22.33	4	Bengt Dahlberg	49	22.02
	K 35			5	Ingemar Henriksson	50	23.07
1	Mina Chao	72	21.56	6	Jan Bengtsson	47	23.10
	K 40				M 60		
1	Ingela Berrum	63	21.37	1	Ernst Wiggen	43	20.58
2	Liselotte Hammarström	65	21.53	2	Gunnar Olsson	46	21.59
3	Katarina Norrby	66	22.11	3	Frank Brodin	43	23.01
4	Sofia Löytynoja	63	23.05				
	K 50						
1	Helena Orsenmark	56	26.07				

Ultrastatistik, preliminär, resultat uppnådda av medlemmar

24 timmar

Stefan Lindvall -65	204490	061209	Oslo, inomhus
Federico Hernandez -68	191770	040619	Trollhättan
Lennart Bengtsson -42	160060	050618	Trollhättan, regn i 17 timmar
Frank Brodin -43	158044	020713	Trollhättan
Jan Krantz -42	157434	050618	Trollhättan, regn i 17 timmar
Hans Jochens -64	122310	050618	Trollhättan, regn i 17 timmar

12 timmar

Barbro Nilsson -49	112347	061209	Oslo (inomhus), svenskt rekord
Barbro Nilsson -49	95964	060616	Trollhättan

6-timmar

Stefan Lindvall -65	70984	070517	Lilla Edet, regn mesta tiden
Anders Hansson -63	63827	070517	Lilla Edet, regn mesta tiden
Gunnar Olsson -46	62190	070317	Skövde, blåsig
Frank Brodin -43	61470	050306	Skövde
Thomas Forsell -51	61343	060311	Skövde, kallt
Lennart Bengtsson -42	58368	050306	Skövde
Hans Jochens -64	57500	050924	Trollhättan
Jan Krantz -42	51552	050306	Skövde
Kent Johansson -46	49200	050306	Skövde
Lars-Göran Dahl -51	30000	060311	Skövde, kallt
Barbro Nilsson -49	59803	070317	Skövde
Ingrid Krantz -44	33600	050306	Skövde
Lisbet Bengtsson -46	33600	050306	Skövde

5-timmar

Hans Jochens -64	52850	061111	Trollhättan
Frank Brodin -43	42280	061111	Trollhättan
Barbro Nilsson -49	48217	061111	Trollhättan

100 km

Kurt Karlsson -32	7.48.16	86	Winshoten
Gösta Hallberg	7.52.00	72	Köpenhamn
Frank Brodin -43	9.56.18	950909	Hultsfred
Kent Johansson -46	11.44.23	960817	Hultsfred
Hans Jochens -64	12.44.38	89	St Väner

Urklipp från tidningen arbetet den 23 sept 83. Det gick inte att skanna varför jag - i all fåfänglighet - skrivit av texten.

Red.



GÖTEBORG: Kurt Karlsson, Solvikingarna, Göteborg, vann sin åldersklass, kom åtta totalt och slog personligt och troligen svenskt rekord i ett 100 km-lopp i Unna i Västtyskland.

Hans tid blev 7.50.50. Det fanns sammanlagt 831 löpare på startlinjen i detta tiomilalopp, som startade klockan åtta på kvällen den 3 september.

Kurt Karlssons tid är "troligen svenskt rekord". Någon fullständig officiell kontroll på de här 100 km-loppen finns inte.

I tävlingen deltog löpare från Holland, Västtyskland, Schweiz, Danmark, England och så den ende svensken – Kurt Karlsson, vanligtvis anställd på socialförvaltningen i Västra Frölunda och även en god marathonlöpare.

Under statistiken

Statistiken över Ultraloppen väckte härliga minnen till liv och när jag letade efter en bild från Winshoten, som nämns i den, fann jag ett tidningsurklipp från tidningen Arbetet 1983 och föll nästan i trance. Jag var mycket förtjust i långa distanser. De gav en enorm känsla av frihet att mala på timme efter timme, fundera över tillvaron och njuta av naturupplevelserna. Jag minns att jag på min sextioårsdag sa att jag kände mig som Peter Pan – det fanns inga begränsningar för vart jag kunde ta mig – det var bara att springa.

Jag hade viss tur att de flesta loppet var antingen en vändbana om fem mil eller, så som i Unna, en tiomilarunda genom sovande städer och nyvakna byar. Det var någon särskilt att springa nattetid. Mitt första lopp, maj 1978, var en vändbana som gick från Köpenhamn till en mil norr om Helsingör. Banan gick utefter Strandvejen till Helsingör och passerade genom ett marshallbelyst Kronoborg slott. På hemvägen genom Dyrehaven där jag hann att tala med hjortar och andra morgontidiga varelser.

Inte riktigt samma glättiga upplevelse hade jag de gånger jag cyklade Den Store Styrkeprøven – ca 52 mil från Trondheim till Oslo. Det fanns rikligt med vacker natur och i början av tävlingen gick det att njuta av den men ju närmare Oslo jag kom tog värken i baken över och det var inte lika

lätt att beundra omgivningen när jag titt och tätt måste lyfta mig från sadeln för någon sekunds lisa.

Det var i utlandet alltid trevliga arrangemang kring 100km-loppen. Arrangörerna hjälpte till med logi och i Winshoten blev vi inbjudna att utan kostnad bo hos privatfamiljer. Den familjen jag bodde hos var med såväl vid start som vid mål. Ja, det var tider det.



Inför första 100 km

Redaktörens funderingar

Häromdagen, då jag var på väg med Skipbo på Gamla Öfersjövägen in i Delsjöskogen, såg jag en vägmarkering

som fick mig att le och känna mig lite rörd. Den erinrade mig om märkliga händelser i klubben för ett par år sedan då begreppet Tahults-rundan var pestsmittat och inte fick nämnas i stugan. Än mindre fick de, som ville

springa den, samlas i och inte ens vid stugan utan hänvisades till att stämma möte vid klockan nedanför motionscentralen i Skatås. Rundan – 36 km - var förr mycket känd och använd av verkliga långskubbare. När så en av våra kamrater ville återuppväcka intresset för den fick han inget gehör hos dåvarande styrelsen.

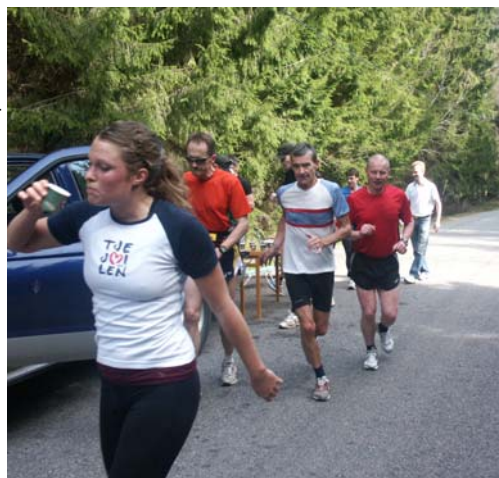
De anslag om rundan jag satte upp i stugan och annorstädes revs ner och den officiella förklaring härtill var att banan var för lång och kunde vara skadlig, att den konkurrerade med de schemalagda träningspassen, att klubbens försäkring inte omfattade dem som utan auktoriserade ledare sprang rundan och att det var oklart hur de som börjat springa rundan skulle ta sig tillbaka till Skatås om de behövde bryta eller om de blev skadade och behövde transport.



Först i samband med den mycket populära och välorganiserade träningshelgen i våras fick rundan det erkännande den är värd. Rundan blev ett uppskattat inslag i träningshelgen och samlade överraskande många deltagare och jag såg idel glada miner vid vätskestationen i närheten av Härkeshult. I Solvikingarna skall vi ha minst lika högt i tak som de distanser vi springer är långa och ingen skall förmenas ta initiativ som rör våra intresseområden.

Det lär även nu förekomma att anslag, som sätts upp i stugan, om träningsrundor tas bort av andra än av den som satt upp dem. För att undvika missförstånd bör den som sätter upp anslag ange sitt namn och datum för när anslaget skall tas ner. Vad klubbens medlemsförsäkring angår så gäller den,

enligt Folk-sam, så snart en grupp Solvikingar – med eller utan ledare – ger sig ut på ett gemensamt träningspass. Den omfattar givetvis inte eventuella gäster.



Solvikingarnas samarbetspartners



TAGENE BYGG- & INDUSTRISTÄLLNING AB
031-50 03 60

