

Solvikingen

Nr 2, 2008, årg. 46



Göran Sander får en välförtjänt dusch efter ytterligare ett väl genomfört GöteborgsVarv



Vi behöver fler funktionärer än vad vi har aktiva medlemmar!

Du behövs! Inget funktionärsuppdrag kan kombineras med att springa loppet. Vi behöver funktionärer till både banan och för olika serviceinsatser för löpare. Du kan anmäla dig antingen genom att anteckna dig på en lista i stugan eller på hemsidan under "Senaste nytt" den 22 april.

Funktionärsansvarig: Ann-Marie Persson



VSM på halvmarathon den 11 oktober.
Mer om det på sidan 16.

Ordförandens rader

Nu har jag "svingat klubban" under nästan ett halvt verksamhetsår. Svingandet står mest för att vi i styrelsen har arbetat fram bra samarbetsformer som förhoppningsvis ska ge effekt till klubbens hela verksamhet. Jag har under denna tid personligen fått lära känna fler medlemmar ur ett annat perspektiv än tidigare vilket har varit väldigt roligt och givande. Goda relationer och samarbete är en förutsättning för att Solvikingarna framöver ska kunna vara en ekonomisk välmående och modern löparklubb. Nuvarande styrelse har ett angenämt arbete med att dels förvalta vårt ekonomiska kapital och att stärka vårt gedigna varumärke som Solvikingarna har inom GFIF (Göteborgs Friidrotts Förbund) och för den enskilde löparen.

Självklart är det inte enbart en styrelse som avgör hur välmående en klubb är. Nej, det medlemmarnas ideella insats som till stor del avgör hur en klubb på vår nivå (där alla arbetar utan arvode) fungerar. Det är just den **ideella insatsen**, som många av våra medlemmar bidrar med, jag vill hylla. Vi hade inte haft någon tränargrupp, tävlingsarrangemang, klubbstuga, alltså ingen verksamhet alls, om inte någon är villig till att engagera sig. Arbete och familj är säkerligen, för många, de faktorer som avgör vilken ideell insats man kan bidra med. Vardagen består av många måsten, samtidigt som man vill ägna sig åt någon fritidssysselsättning som passar en. Med dessa förutsättningar så tycker jag att vi medlemmar oblygt ska känna en stolthet för just klubbens "välmående". Solvikingarna behöver just ditt engagemang uti våra arbetsgrupper till våra tävlingar, medlemsmöten, projekt mm. Via hemsidan finner du bl a våra olika arbetsgrupper och tävlingar. Kontakta gärna styrelsen eller Kent i stugan om du har möjlighet att bidra med din tid eller kunskap.

Jag vill speciellt påtala Solvikingarnas roll av Göteborgs första Midnattslopp som äger rum den 23/8. Vi delar ansvaret som arrangör av loppet med Utby IK. Det betyder oerhört mycket för klubben både ekonomiskt och kunskapsmässigt att vi klarar av detta arrangemang. Styrelsen väddar till varje medlem som har möjlighet, att ställa upp som funktionär. Vi har inte samma policy här som med Sylvesterloppet, där man som medlem inte kan tävla, men vi behöver verkligen din insats som funktionär. Vi kommer att ha utlottning av priser till alla som anmäler sig som funktionär. Du som anmäler två funktionärer förutom dig själv, är med i utlottning av att den 16/8 delta i Midnattsloppet i Sthlm samt resa och logi! Du kan anmäla dig via hemsidan eller i stugan.

Många medlemmar har, utifrån sina egna förutsättningar, haft en fin start av tävlingssäsongen. Jag är extra stolt och glad över att tjejerna för första gången tog lagguld i veteran-SM i terränglöpning. Ett stort GRATIS till de duktiga tjejerna Ingela Berrum, Sofia Löytynoja och Jaana Jobe!

Önskar dig trevlig sommar med semester, sol, bad, grillning, träning och tävling, ja ni vet allt det där som vi vill hinna att vara med om under årets ljusa del.

Eder ordförande
Helén Axelsson



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 2008

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: Helén Axelsson

Tåbrovägen 25
437 33 Lindome. Tel: 031-995356
runnerhelen@passagen.se

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: Gunnar Hedlund

Stabbegatan 87 A
416 80 Göteborg. Tel: 031-7742304
gunnar@fasthed.se

Ledamöter:

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

Bibbi Lind
Jungmansgatan 63
413 11 Göteborg. Tel: 031-145336
bibbilind@hotmail.com

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

Resultatarkivarie: Kent Johansson

Nästa

kommer ut i början av september. Manusstoppet infaller den **24 augusti**. Manus med illustrationer kan skickas till red. på vidstående adress eller lämnas till Kent i stugan. Känn dig välkommen som medarbetare.



Grattis på
födelsedagen.!



55 år	23 sept.	Sofie Arvidsson
50 år	12 juni 23 juli 29 aug.	Ewa Johansson Christer Cullberg Thor Wahlberg
45 år	22 aug.	Anders Hansson
40 år	19 juli 17 sept.	Lotta Hallenberg Jakob Sellberg
35 år	5 juli 13 sept.	Urpo Koivisto Ann-Christin Sjöstedt
30 år	9 juni	Maria André



Josefin Andersson, Ann-Louise Helminen, Karin Johansson, Stefan Johansson, Ulf Johansson, Mattias Jonson, Matias Larsson, Simon Lönnblom, Adrian Nilsson, Hannah Pålsson, Tor Strömblad och Jan Swenson.

Medlemsavgift 2008

Om du inte betalt medlemsavgift skall du med förra tidningen ha fått ett inbetalningskort som påminnelse och om du fortfarande inte betalat ska du nu få ett besked om utträde.

Om du vill betala nu så är du naturligtvis välkommen

Observera att alla medlemmar förväntas ställa upp minst en gång per år som funktionär i någon av våra öppna tävlingar:

Vårtävlingarna, Skatås genrep, Midnattsloppet, Göteborg marathon eller Sylvesterloppet. Kvalificerande är också våra fyra klubbmästerskap och Göteborgs friidrottsförbund-arrangemang, t ex Göteborgs Varvet.

Du vet väl att du kan lägga in en bild i medlemsregistret? Gör det, c:a 230 medlemmar har redan gjort det.

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

Medlemsantal

Vid presstopp 402 inklusive familjemedlemmar.

Kalendern på hemsidan

är ett bra instrument för den som vill ha koll på aktiviteter i och utanför klubben. Överst finns en valruta där **Kommande** är förvalt men du kan välja **Hela året**, **GP** och **Alla**.

Hela året använder jag för historiska tillbakablickar men framförallt dagarna efter ett lopp för att t ex bevaka resultat. Länken försvinner direkt efter att aktiviteten är genomförd.

Gunnar



Gunnar
grunnar:

Tiderna förändras
70-talet - Sluta grogga börja jogga.
Nu är det ett annat missbruk
som bör bekämpas
Sluta blogga börja jogga



En av höstens höjdpunkter är ju Lidingöloppet 26 - 28 september. Jag har redan fått frågor om anmälan. Vi får som de senaste åren vänta till augusti men planera in 27 september redan nu.

Researrangemang får vi återkomma till efter sommaren.

Gunnar



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

Nybörjargrupp: 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 - Alternierande.

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 - Alternierande

Snabba gruppen: Ledare - Tommy Bäckström/Klas Östbye

Lördag 10:00-12:00

LSD i lugnare tempo, ca 6:00-6:30 min/km.

Ledare - Bertil Fritzell/Bengt-Åke Andersson

Söndag 10.00 - 12.00

Ledare: Alternierande

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: Alternierande.

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

De alternerande tränarna är: Magnus Andersson 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.

Allan Berntsson har avlidit

Allan, som inte många av dagens Solvikingar känner till, ingår i kategorin Solvikingarnas bästa löpare genom tiderna. Han avled den 4 maj, 83 år gammal efter en längre tids sjukdom. Klubben firade honom i stugan då han fyllde åttio år. Bengt Andersson skrev då i en artikel i Solvikingen om honom och berättade bland annat att Allan föddes i ett litet skogstorp i Grava församling i Värmland och växte upp under mycket fattiga förhållanden tillsammans med föräldrarna och fyra syskon i ett rum och kök. Fadern var skogsarbetare. Hans mor dog när han var 16 år och då blev förhållandet i hemmet än sämre. Allan var idrottsintresserad och åkte bland annat skidor. När han som 17-åring deltog i skidtävlingen "Karlstadsmästerskapen" för juniorer och blev tvåa åkte han på skidor han själv snickrat till. Han prövade på styrkesporter som spjutkastning men vägde för lätt.



När Allan var 19 år flyttade han till Göteborg och började arbeta hos en trädgårdsmästare men hade även lite jobb i hamnen. Efter ett väl genomfört Vasalopp prövade han på olika idrotter men löpning var ännu inte hans "grej". Det var först när han som 42-åring, utan speciell träning, vann en korptävling på 1500 meter som han började att träna på allvar. Han började med 5-an i Skatås. Efter hand utökade han distansen med 8-an och 12-an.

Han blev medlem i Solvikingarna 1969. Vid 47 års ålder kände han sig mogen för att debutera på maraton. Tiden blev 2.45.55 på en krävande bana som gällde DM. Allan blev 3:a - vann gjorde klubbkamraten Erik Östbye.

Sedan blev det många tävlingar och många segrar i synnerhet i lopp på 18 km till 30 km. En krånglande rygg gjorde att han var försiktig med maratonloppen men som 49-åring sprang Allan två "maror" på 2.40. Som 59-åring genomförde han Göteborgs Varvet på utmärkta 1.18.10 och vann Korploppet samma år. Några år före detta hade han blivit svensk mästare för veteraner på 5,000 m. Han ingick i Sveriges segrande lag vid veteran-VM 1977.

Det blev genom åren många segrar och pallplatser. På vår hemsida finns några resultat, vilka onekligen bekräftar att Allan var en duktig löpare. Jag minns honom särskilt från de tidiga Finalloppen då de startade i Landvetter. Jag var alltid ivrig i början och låg före Allan under de första kilometrarna men så kom han lätt och smidigt på de knaggliga skogsstigarna och hejade glatt när han passerade mig och för att försvinna i fjärran.

Red



Kåseri kring motionärens väg till en svensk klassiker

Gustav Cruce om hur han rodde klassikern i hamn

Klassikerpasset

Årets upplaga av de 90 skidkilometrarna på Öppet spår blev den sista delen i mitt klassikerpass. Jag startade med 30 mil cykel på Vätternrundan i juni 2007, Vansbrosimmets 3000 meter i juli och Lidingöloppet i september. Jag bröt terrängloppet på grund av en infektion men tillgodoräknar mig istället ett tidigare lopp. Det känns inte ens snopet, jag var tränad men, som äldste sonen uttryckte det: det krävs mer mod att bryta en klassiker än att fullgöra 30 kilometer terränglöpning. I och med detta uppnår jag inte den riktiga klassikern men det finns alltid nåd för en motionär, då kallas det klassikerpass.

Vad får då en 53 årig motionär att fullborda en klassiker? Jag vill låta dessa rader bli en hyllning till klubbkänslan i Solvikingarna eftersom det är dess stämning, kamratskap, ledar- och tränarkapaciteter som bistått mig.

Livsmönster präglas tidigt.

Min egen motionshistoria börjar i barn- domen med att jag växte upp med en cykelram mellan knäna. Dessemellan förflyttade jag mig till fots samt fick lära mig innehållet i god och närande mat. Större delen av barndomen var billös. Min far hade organiserat truppförflyttningar tio år tidigare under beredskaps- åren och mina tre nästan jämnåriga syskon och jag fick därför tidigt lära oss att ta ansvar för den egna förflyttning- en.... Farsan först i ledningen på en blå herrecykel, därefter vi fyra syskon och morsan sist i kön på en grön damcykel! Detta har skapat ett livsmönster hos mig som gör att jag gärna löser överkomliga avstånd med promenader eller cykelturer. I ungdomen var jag en uthållig liftare (med tillhörande låååånga promenader på ödsliga vägar) med ett och annat riktigt bra hastighetsrekord bland annat på sträckorna Skåne-Värmland, Värmland-Uppland mm. Jag var i bra fysisk form då jag i trettioårsåldern fick familj. Vardagslivet kom delvis att bestå av transportlogistik mellan förskolor, skolor, idrottsanläggningar samt dessemellan gigantiska veckoinköp till de tre aktiva och ständigt hungriga barnen. För egen del genomgick kroppen en viss förslappning, det fanns inte plats för så mycket tid till sig själv.

Nyåret 1999 slog jag vad om att jag

skulle springa på den då snart färdig- ställda Öresundsbron. Skälet var inte alls idrottsligt, nej snarast känslomäss- igt. Den första kontur av en stadsbild var Köpenhamns som jag varje morgon såg över Öresund då vi spankulerade till skolan. Och söder om Malmö landar nu bron på mina förfäders åkrar! Halv- hyggligt tränad genomförde jag detta lopp tillsammans med 85 000 andra. En sådan känsla, jag blev såld på storlopp!

Solvikingarna – klubben med bredd

Efter en ömsint artikel i Runners world om Solvikingarna började jag att delta. Den omtalat fina klubbkänslan märktes redan från början med att etablerade löpare kom fram och hälsade mig

välkommen med

fasta handslag.

Regelbundenheten

i träningen gjor-

de löpningen

lättare och snart

lovade jag mig

själv att genom-

föra minst tio

Göteborgsvarv.

Under åren har

jag tränat på de

flesta motions-

pass, en sommar

deltog jag t. o. m.

i tisdagsgruppens

träning och lyck-

ades då på mot-

svarande sätt få upp kapaciteten. Annars

har det mest varit måndagspassen kom-

pletterade med ett och annat torsdags-

pass. Hemmavid kompletterar jag gärna

med en eller två timmars pass i lugnt

tempo. Då och då deltar jag i andra

grenars träning ex. kajak, cykling och

skidor.

Maran

Den goda stämningen i klubben gjorde att jag fick ständiga tips på andra lopp. ”Klart att Du skall testa en mara!” var en av de uppmuntrande kommentarerna. 2004 stod jag så vid starten till Stock- holmsmaran, laddad med visdomar från Anders Szalkais utmärkta tränings- schema. Och självfallet kom jag i mål! Nöjd och glad trodde jag att jag hade nått mitt mål, jag kanske skulle pröva några maror till men sedan skulle det vara lagom nivå. Då kom det nya axel- klappar om att fortsätta sätta nya mål.

Med ny cykel, nya skidor och rullskidor inleddes kompletterande träning på hemmaplan. Jag trodde att det skulle bli 4x 25% träning som ger en klassiker, men ack vad jag bedrog mig. Det är snarare 4x 40% som behövs. Min träning har alltid varit inriktad på att stärka uthålligheten, mindre på hastighet.

Taktik och strategisnack

Det är skönt att ha passerat 50, man bryr sig inte så mycket om tiderna. Det vore kul att förbättra tiderna men det viktig- aste är att ta sig runt tillsammans med andra och under värdiga former ta sig i mål. Min träningstaktik är att inte slarva med uthållighetsträningen. Taktiken



Självräddning i en rank kajak. Posé.

under loppet är att gå ut lugnt, sänka takten med fem procent, väl medveten om att omgivningen ändå drar upp tempot. Efter fyra grenar inser jag värdet av teknikträning. Den skidlöpare som har tekniktränat tillräckligt med stakning och den cyklist som lärt sig att cykla tätt i grupp har det avgjort lättare. Detta förstår man när man inser att det fort- farande är tre mil kvar på ett Öppet spår eller tio på en Vätternrunda! Översatt till de aldrig upphörande kommentarerna i backträningen: Så kamrater, slarva aldrig med att pendla med armarna under backträningen!

Prövningar

Man möter kommentarer bland de många alltid positiva deltagarna i loppet. Mest klockrent om skälet till att cykla Vättern- rundan kom från en jämnårig kvinna. Hon hade 14 000 skäl att cykla Vätternrundan:

Fortsättning på sidan 6

Fortsättning från sidan 5

Lika många spänstiga män i cykelbyxor att beskåda! För mig var detta lopp det hårdaste, brist på teknik gjorde att jag tillhörde den stora skara som slet ensamt längs diken, medan de erfarna ingick i olika grupper som höll uppe tempot.

Lidingöloppet är inte mycket att prata om för en solviking. Lättast var Vansbrosimmet som knappt var värt resan dit. Öppet spår var en vacker tur i det svenska landskapet, fyllt med natur och djurspår. Mest minnesrikt är kanske att det var lite vårkänsla på slutet av loppet, det påminde om vattenskidor de fyra sista timmarna. Det var nämligen tio grader varmt vid målgång!

Det må att vara att slå in öppna dörrar men inställningen till idrottandets livsmönster gör vardagen lättare. Under nästan tjugo år hade jag min dagliga gärning bland människor inom sjuk-, handikapp-, äldreomsorg, flyktingar,

långtidsarbetslösa liksom som verksamhetschef. Den svåraste diagnosen att hantera är uppgivenheten vare sig det är bland klienter, patienter eller medarbetare. Inställningen bland löpare är ju att man alltid kan ta sig i mål. Möjligen inte på de längsta loppet men man har alltid faktiskt alltid krafter kvar.

Framtiden

Kroppen mår numera ännu bättre; axlar, nacke och rygg har blivit starkare av all muskelträning. Naturligtvis har jag nytta av allsidigheten men löparkapaciteten har dessvärre fallit tillbaka eftersom det helt enkelt inte funnits tid för att bibehålla detta.

I framtiden hoppas jag att kunna öka närvaron på klubbens träningspass och koncentrera mig ännu mer på motionslöpningen. Några kraftinsatser för att ta bort de senaste tre kolhydratladdningarna kommer göra steget lättare! Jag hoppas kunna köra ytterligare några

Göteborgsvarv och kanske ytterligare någon maraton, det var riktigt, riktigt roligt! Allt beroende på den fina stämningen i solvikingarna. Om det blir dags att minska på löpningen av något skäl så finns alltid kajakturer eller ett outtömligt antal cykelutflykter att ta till.

Tack för Er support kamrater!

Länkar till Gustavs intresseområden.

Mycket nöje med dem:

Fakta: En svensk klassiker

Fakta: Andra glädjämnen för en medelålders motionär:

www.northseatrail.org

www.opera.se

www.tasteline.com

www.kajak.nu

www.ne.se

www.lvg.nu

www.popularhistoria.se

www.walks.hash.se

67 mil på 7 dagar på en bana om en kilometer

Jackie Meh, jackie.meh@vlt.se; Vestmanlands Läns Tidning har intervjuat vår klubbkamrat Stefan Lindvall, som återigen genomfört ett ultralånglopp.

Extremlöpare.

Stefan Lindvall sprang 67 mil i sjudagarsloppet Athens ultramaratonlopp. I Athens International Ultramarathon Festival, som pågick mellan 21 och 27 mars, gäller det att springa så långt som möjligt. Slingan är på en kilometer och en bit därifrån fanns en lokal där deltagarna kunde äta och sova. 37 löpare deltog och Stefan Lindvall slutade på 13 plats, efter att ha sprungit 67 mil.

-Målet var 70 mil, men jag ger mig själv godkänt. Sista dagarna hade jag bihåle-inflammation och inflammation i en häl, så jag är nöjd ändå.

Hur var det att springa loppet?

-Oerhört påfrestande. Tiden tar ut sin rätt både för kroppen och hjärnan. Det mentala biten är oerhört viktig.

Den löpvillige rektorn sov endast 20 timmar under de 7 dygnet.

-Det kändes lite tomt när jag sprang i mål. Jaha, det var det. Kroppen kändes oerhört tom. Efter att ha duschat och kroppen börjat att slappna av kändes det som om jag skulle somna varsomhelst. Det blev ingen utekväll efteråt.

Varför sprang du loppet?

-Det är ett sätt att testa och flytta gränser, se hur mycket kroppen tål. Ett

maratonlopp för mig är ingen utmaning, det springer jag på träning.

Kommer du att delta igen?

-Klart att jag ska göra om det. Inte just det loppet, men ett sex- eller sjudagarslopp någon annanstans. Nu har jag mer rutin så jag kan göra bättre ifrån mig nästa gång.



Stefan i mål på Göteborg Marathon 2007 på tiden 3.11.05. Han kom till klubben 2006. Han tränar upp till tjugo mil i veckan vid sidan av sitt arbete som rektor i Änåsskolan.

Meningslös forskning

I GöteborgsPosten av den 30 maj redovisas ett forskningsresultat om att "Motion minskar dödligheten i cancer"

Det är en forskare vid Karolinska Institutet, professor Alicja Wolk, som kommit fram till detta resultat, som Are Waerland konstaterade redan på trettioalet. Han tes var "Vi har inte med sjukdomar att göra utan med livsföringsfel. Avskaffa livsföringsfelen och sjukdomarna försvinner av sig själva." Waerland är känd för sin propaganda för sund kost och motion. Hade Alicja Wolk läst om Are på Internet hade hon besparat sig mycken möda.



Are Waerland låg steget för den nuvarande forskningen om betydelsen av kost och motion. Det är en tidsfråga när någon skall uppfinna det varma vattnet.

Alicja Wolk. Bilden från Karolinska Institutets hemsida



Red.

Text: Lars-Åke Johansson. Bilder: Bengt-Inge Larsson (1 o 3); Stefan Litzén (2)

Nitton + två, alla Solvikingar, på gruppresan till "Evighetens Stad", låter för bra för att vara sant men blev det under fem dygn i mitten på Mars.

"köpmani" Slappa var honnörsordet för resten av dagen.



En fix idé, en intresselista i Klubbhuset och oändligt antal mejl, telefonsamtal och "Friskhetsintyg"- senare så var resan och resedagen ett faktum. Satsningen från oss som skulle dit var väldigt seriös. Jag och många med mig körde bl.a. tre-timmarspass som en del av förberedelserna under vinterträningen. Olika flyg och anknytningar, +två icke medräknade, (Annika och Jonas), som dök upp helt apopå gjorde att det anlände löparsugna Solvikingar till Rom och vårt Hotel California, ett hotel med ordinär standard, under en stor del av fredan den 14:e Mars. Gemensam middag var i stort sett allt vi hann med.

15:e

Nummerlappar delades ut i en kongressbyggnad en tio-tolv tunnelbane-hållplatser, Metro, från vårt Hotel. De flesta av oss tog dock buss dit och Metron hem. Var vi skulle stiga av bussen var vi inte 100 på, men, när träningsoverallklädda personer som såg misstänkt lik våra konkurrenter gick av så följde vi efter. Kön utanför kongresshallen ringlade lång men det flöt på snabbt och smidigt så man behövde inte stå och hänga alltför länge, å andra sidan så sken ju solen vilket den fortsatte med under hela vår vistelse i Rom. På Mässan blev vi några timmar, mest beroende på att vissa drabbades av

på morgonen, en timme innan start. Gratismetro för deltagarna + tät turlista gjorde resan till "Källeseum" smidig. Man slussades in i sin startgrupp, men som vanligt så var ju det bara ett spel för galleriet. Precis innan start så släpptes alla rep och därmed betydde inte startgruppen så mycket.

Loppet

Hade bestämt mig för att göra ett allvarligt försök att klara "Drömgränsen", dvs. 5min/km= 3:30h i mål.

16:e

Trettiosju när jag somnade igår, Trettio-åtta när jag vaknade, oj vad tiden går. Frukostserveringen hade vi fått ordnat så att de öppnade en halvtimme tidigare än brukligt, så att vi slapp att stressa. Startområdet vid Colleseum öppnade åtta

Denna "Drömgräns" hade många i sällskapet. Öppningen lovade dock inget vidare. De första tre km. gick med 5:30min fart, dvs. en och en halv minut över slutmålet, mest beroende på trängsel. En rejäl fartökning var av nöden tvunget att göras. Lite glesare i leden möjliggjorde detta. Efter tio km så var jag 90 sek. under istället. Halva passerades på 1:40. Mina tankar då var att jag har 1:50 på mej på andra halvan, ser bra ut, så långt.

Trots att banan ansågs ganska tung, kullerstenar och långa sega motlut, så fortlöpte det med km-passeringar strax under 5 min. 30 km på 2:22:22 på min klocka. (5min-tempo=2:30h), alltså drygt sju minuter under. Nu var vi på väg mot Centrum igen efter att ha vistats ute i periferin under stora delar av racet. Vid 34 km klappar Stefan L mig på axeln och säger: "Kom igen, det ser bra ut för dig". Dessa små ord gav mej fortsatt energi. "Ett varv på grus 8:an kvar, a peace of cake".

Vid 40km knackade Cecilia på min axel. "Kom igen, nu kör vi" sa hon, men tyvärr kunde jag inte öka så som hon. Visste vid det här laget att "Drömgränsen" skulle fixas, kanske var jag lite väl nöjd redan här.

3:25:09 nåddes målet på. Många av oss satte personliga rekord. Annika K, Cecilia, Helen A och Bosse F, bara för att nämna några. Gemensam middag + ett





par kalla och gött tjöt fulländade denna dan + SMS:en som avslöjade hemmavärdet, innehållande -10 grader och snökaos.

17:e

Tre timmar "gång" med svensktalande guide stod på programmet. Guiden hade Helen A fixat. Hörselsnäckan o grejer gjorde guidningen lättgriplig, utom då ljudet ibland försvann, då hörde man inte nåt eller så hördes en annan guide som befann sig i närheten, dock ej svensktalande.

Fontana de Trevi, Spanska trappan och andra turistfällor passerades och historierna bakom dessa monument berättades, inkluderat klostret där en del av "vårt" helgon, Birgittas kvarlevor förvaras

Vår stora grupp splittrades sedan och mindre grupperingar bildades. Jag kommer att återge mer av vad den grupp jag var med i gjorde.

Efter Lunchen som följde på tre-timmars promenaden så gick vi vidare till antika Roms högberg. Ett område som kallas FORUM ROMANUM. Ett större inhägnat område ett stenkast ifrån Coliseum, som rymmer en massa ruiner av olika slag. Här traska vi runt ett antal timmar. Sedan lite vila och ännu senare gemensam middag, en behaglig "dagen efter"...

18:e

Några, närmare bestämt fyra stycken, åkte till Pompeji med tåg via Napoli.

De som åkte fick offra hela dagen, men det var det värt har jag fått höra. Några av oss begav sig till Påven Benedictus XVI "hem". Att besöka Rom och hoppa över Vatikanen e ju nästan otänkbart. Denna miniatyrstat med eget postväsen, tidning, radiostation och lagar. Har ca 400 bofasta invånare och Påvens egna livgarde, från Schweiz, av alla länder. Ett av få ställen där Latin fortfarande e gångbart och ett språkkrav för blivande Vatikaner.

En timmes kö blev det till att börja med för att komma in i Vatikanmuseét och sedermera Sixtinska Kapellet med Michelangelos "sex år på ryggen"-mästerverk. Takmålningarnas takmålning. Peterskyrkan med Petersplatsen klarades av utav bara farten. Insidan av Coliseum var nästa mål. Mera ruiner med andra ord. Cirka sju miljoner besökare har denna byggnad varje år. Under kvällen knäcktes den mindre geniala idén att ha en tävling på Circo Massimo, vid Forum Romanum, nästa morgon. Knappt en kilometer plus upp och nerjogg var planen. Så blev det...

19:e

Tävling igen. Mindre seriöst, men mycket mera prestige, och mycket jobbigare. Mitt hjärta har aldrig slagit så hårt någon gång. De sista 150 meterna kändes evighetslånga, trampade bara luft och verkade aldrig komma i mål. Blev sist, av sex deltagande män, även en tjej var med, hon kom efter mig till och med och någon kan ju göra det också.

Arenan vi tävlade på var närmare en kilometer lång och tog ca 300 000 åskådare i fornstora dagar och användes för bl.a. hästrace. Just denna dag var det max tjugo åskådare, och lika bra var det. Senare på dagen och under kvällen var det dags för hemfärd. Precis som på nervägen hade vi olika avgångar och byten beroende på hur, var, när man bokade.

Alla som var med verkade nöjda med resan och arrangemanget.

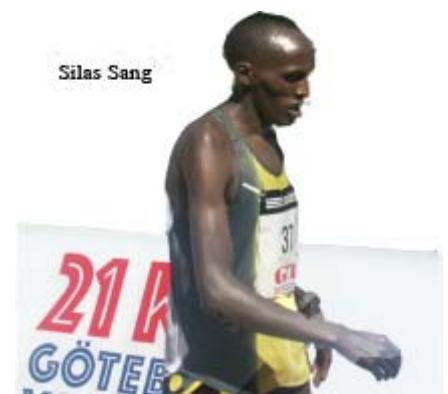
Hoppas att andra resor i framtiden kan locka medlemmar att följa med, för de e som man säger "Ju fler man e tillsammans, ju gladare man bli"

P.S I skrivande stund e två nya höstresor på tapeten, antingen till Dublin eller Amsterdam. **D.S**

Snuvad på segern

När jag stod i mål och inväntade segraren i årets GöteborgsVarvet fick ja se spurtan mellan Silas Sang och Kimeli Teimet. Silas ledde hela Göteborgs-Varvet från start till några futtiga meter före mål då han blev omsprungen av Kimeli och förlorade mot honom med tre sekunder. Jag tyckte att det var osportsligt gjort av Kimeli.

Han medgav i en intervju i GöteborgsPosten att han inte skulle ha



kunnat slå banrekordet (och Silas) utan dennes draghjälper under hela loppet.

Silas hade försökt förmå Kimeli att gå upp och dra men denne höll sig bakom och föredrog att åka snålskjuts på Silas. Var går gränsen för "fair play"? Kimeli hade vunnit en ännu större seger om han tagit Sang i hand och de båda gemensamt sprungit över mållinjen och sedan delat på prispengarna.

Red

Waerlandpriset 2008 Alf Spångberg



- Hälsoprofet
- Läkare
- Präst
- Psykolog
- Lärare
- Fastande
- Maratonlöpare



Kraft i hälsans tjänst på ett mångfacetterat sätt.

Hälsöfrämjandet Hälsöfrämjandet
Kurt Svedens, ordförande

Tidskrift för HÄLSA
Per Frisk, chefredaktör & ansvarig utgivare

Alf Spångberg, 84 år, tilldelades i år av Hälsöfrämjandet och Tidningen Hälsa Waerlandpriset för de insatser han gjort inom de områden som anges på diplomaten ovan. Alf tillhör en av förgrundsgestalterna i Solvikingarna. Han blev medlem i klubben 1969 och var då en synnerligen aktiv tillskyndare av de idéer om kost och hälsa, som förr var utmärkande för Solvikingarna och särskilde den ifrån andra idrottsklubbar. Maria Rygaard Eriksson, Nya Werm-lands Tidning, har gjort följande intervju med Alf:

Are Waerland, som gett namn åt priset var en profet inom hälsörelsen. "Först och störst" enligt Alf Spångberg. Waerland grundade Allnordisk Folkhälsa som blev Hälsöfrämjandet. Ett föredrag av Waerland fick Alf Spångberg på hälsospåret.

"- Jag var 18, 19 år och insåg att det här var absolut rätt. Att behålla hälsan på ett naturligt sätt utan mediciner."

Motion, vegetarisk mat och fasta är grundpelarna. För Alf Spångberg innebar det nya sättet att leva att en

begynnande reumatism släppte taget och hans av reumatism invaliderade mamma blev bättre.

Som läkare praktiserade han sina teorier på hälsohemmet Föllingegården som startades 1975 av Lilly Johansson. Där visade ett forskningsprojekt som drevs av Spångberg och flera professorer att teorierna stämde. 1992 kunde han forska vidare på Karolinska Institutet tillsammans med ett antal professorer. Anslag kom från Axel och Margret Ax:son Johnsons stiftelse. Projektet visade att glutenfri vegankost har positiva effekter på ledgångsreumatism. Resultatet publicerades i den ansedda läkartidskriften "Rheumatology".

- Mer än 40 procent av patienterna blev bättre, säger Spångberg. Som menar att detta varit viktigast i hans arbete för hälsa utan mediciner. "Ett erkännande på hög nivå."

Numera är motionens och kostens betydelse för hälsan på var mans läpp, eller näst intill.

- Det har verkligen utvecklats, det är bra och väntat. Många kom Föllingegården för att lära och se, det har blivit en rullande snöboll!

Alf Spångberg har skrivit ett tiotal böcker, arbetar med ytterligare en, och betonar helheten och tankens kraft för ett hälsosammare liv. För honom, flerfaldig maratonlöpare, är motionen lika viktig som kosten. Han är dessutom pianist, musiken är ett glädjemedel.

Tips till den som enkelt vill skaffa sig ett fat Spångberg-kost på sitt eget köksbord: gå till hälsokosten. Där finns hans hälsogröt byggd på hela korn.

maria.rygaard@nwt.se

Anm. Det finns mycket information på nätet om Lilly Johansson, Alf Spångberg och Are Waerland.

Två vita och en brun

Det förekommer stundom då jag vistas på en viss plats, hör eller själv nämner att namn på till exempel en krog att jag kommer att tänka på hur det var förr. Så som nu senast då jag i minnet letade efter en nerlagd krog på Bellmansgatan och inte kom ihåg den men väl en annan, Pustervikskällaren, och mindes begreppet "Två vita och en brun".

Under det alkoholpolitiska Bratt-systemet, då vin och sprit var ransonerat i den meningen att medborgarna fick köpa ut en viss kvantitet vin och sprit per månad och var tvungna att ha en motbok i vilken beviljad kvantitet var införd. På restaurangerna rådde omfattande restriktioner som jag nu inte kommer ihåg alla. En var att en middagsgäst inte fick förtära mer än två snapsar och en konjak. Därav begreppet ovan. Flera av de enklare krogarna hade två avdelningar – en med vita dukar på borden och en utan. De senare kallades för "bakfickan" och var bemannad med ordningsvakt eller utkastare. Pustervikskällarens bakficka kallades för "Röva" och utkastaren för "Hemor-roiden".

Den som ville ha mer än ransonen fick gå kroggrönd. Då var det vanligt att den törstige bjöd med en kompis som fick maten mot att den som bjöd fick dricka gästens spritranson. På ölfiken fick man inte dricka en pilsner utan att betala för en smörgås - ölgås - som åkte in och ut då ingen var intresserad av att äta den. Varje ölfik hade en batongförsedd ordningsvakt med "polismans rättighet"

På torsdagarna var det lönedags för dem som hade veckolön och då var det långa köer utanför krogarnas bakfickor och det var många som söp sig blacka och kom hem till gumman tomhänta. En del kanske hade en blomsterkvast med hem och sa, när de blev utskälda: "Här kommer man hem och är snäll."

Vid kajen där jag jobbade som sjöare under åren 55-60, hände det att hustrur kom ner till gubben sin till den båt han jobbade på för att försöka rädda vad som räddas kunde av veckolönen. Jag minns särskilt att hustrun till "Dubbelbössa" gjorde det. Han fick smeknamnet när han fick tvillingar. Utmed kajerna eller i närheten av dem låg flera ölfik, som generöst lät stuvorna dricka öl på kredit under veckan och höll dem därmed i ett fast grepp. **Red.**

Lagerdahls tackar!

Något sent vill vi här i Solvikingen tacka för uppvaktningen i samband med vårt bröllop den 25 augusti i fjol! Dels blev vi uppmärksammade här i klubbtidningen, och framför allt såg Gunnar till att vi fick en mycket underhållande hälsning levererad under bröllopsfesten!

Som ni kanske noterat har såväl Cecilia Karlberg som Jakob Karlsson försvunnit ur medlemsförteckningen efter bröllopet. Efter en del pappersarbete har vi nämligen tagit upp släktnamnet Lagerdahl - och har förvånansvärt snabbt lyckats lära oss våra nya identiteter...

Återigen tack! Vi ses i löparspåret!

Cecilia & Jakob Lagerdahl





SURF(a) på Mölndalsån

Mölndalsån och Vildmarksleden har chans att ingå i ett EU-projekt. Härryda kommun beslutade den 7 januari i år att ställa sig positiv till att delta i ett europeiskt projekt SURF (Sustainable Urban Fringes). Det är inom ramen för EU:s program för interregionalt samarbete i Västeuropa (Interreg-Nordsjön IV) som Härryda kommun har inbjudits till underhandsinformation om projektet SURF från initiativtagaren och den troliga projektledaren, Enschede kommun i Holland. Övriga kommuner/kommunalförbund/-universitet kommer från Belgien, Skottland, Tyskland, Danmark och Norge. Nätverket är en fristående fortsättning av delar av det nätverk som arbetade med det tidigare EU-projektet URBAL.

Projektet SURF – Sustainable Urban Fringes (Uthållig miljö av storstadens kring-/randområden) har som verksamhetsidé att utveckla det geografiska området mellan storstad och dess omgivning. Denna idé ligger i närheten av de åtaganden som fritidsverksamheten inom sektorn för utbildning och kultur bedriver inom ramen för natur- och strövområden m m.

För Härryda kommun omfattar projektet förutom en upprustning av Vildmarksleden; röjning av Mölndalsån för att utveckla kanotning med uthyrning och lägerplatser; utveckla en cykelled mellan Landvetter och Mölnlycke vilken även skulle få användas av mountainbikes och till slut anordna ridstigar med hänsyn till det ökade intresset för ridning.

Vi i Solvikingarna kommer efterhand att få de allra färskaste nyheterna om det här projektet eftersom det är vår medlem, Gustav Cruce, som arbetar med det i Härryda.

Red.



Mölndalsån vid senaste översvämningen.
Foto: rune-feldt.se/mdl/index.htm

På styrelsens dagordning finns nu punkten "utbyggnad av stugan". Behovet har funnits ett tag och växer med antalet som tränar. Det har tidigare tagits fram förslag till utbyggnad men inget av dessa har genomförts främst för att verksamheten då behövde en ekonomisk injektion. Ekonomin är idag solid och antalet medlemmar ökar. Med andra ord finns nu förutsättningar för att genomföra en utbyggnad.

Vi har nu börjat resan till ett större klubbhus. Innan bygglovsansökan och ett förfrågningsunderlag kan tas fram måste vi inventera vilka behoven är. Vad är viktigast för oss? En inbjudan till ett första möte annonserades på hemsidan för att undersöka detta. Fem personer samlades den 19 maj och diskuterade behov och inventerade vem som är duktig på vad i klubben, när det gäller kunnande om byggande. I gruppen tyckte vi att ytor behövs för omklädning, nya duschutrymmen, större hall, fler toaletter och en större bastu. Vi tittade även på

Thor Wahlberg har styrelsens uppdrag att leda planeringen för om- och utbyggnad av stugan. Här presenterar han vad som behövs i ett inledningsskede av arbetet.

hur vi skulle kunna göra samlingslokalen något större. Nu kommer styrelsen att diskutera detta vidare. I de kontakter vi har haft med Göteborg Stad, idrott och förening, så framkom att vi skulle kunna bygga ut åt öster, mot motionsspåren.

Exempel på kompetenser som vi behöver är arkitekt, kvalitetsansvarig enligt PBL, byggkonstruktör och projektledare. Besitter du dessa kunskaper eller känner någon som gör det så hör av dig till under-tecknad. En tänkvärd och rolig idé som kom fram på mötet var att installera solfångare för att värma del av vårt duschvatten och till detta hitta en leverantör som vill använda Solvikingarna i sin reklam.

Du som har synpunkter och idéer kan nå mig via thor.wahlberg@telia.com eller på telefon 031-268443, 031-627693 eller mobil 0734-122693



Rent skräp

Tisdagen den 28 maj storstädades klubbstugan. Nya möbler o värdeskåp är på ingåendesen gäller det rena o fräscha kläder o skor, när vi är i storstugan o kansliet. Hoppas du kommer gilla "home-stylen" - ungefär så skrev ordföranden Helén Axelsson på hemsidan dagarna före städningen.

Som synes - det blev en hel del som åkte ut.



Gunnar Olsson om en tuff tävling

Tankarna på att springa Granitloppet i Bovallstrand blev till planer när jag insåg att det gick samma helg som Gerd skulle åka med sin mamma, syster och vår dotter Lisa till Prag. Sökandet efter en reskamrat gick dock trögt, ingen i klubben tycktes intresserad. Mats B sprang marathonsträckan ifjol men han avstod nu i avvaktan på Stockholm. Nedstämd över att ha fått ge upp kom jag "plötsligt" på att jag kunde ringa arrangören och eldsjälén Ivar Fjeldbo och fråga om han visste någon Göteborgare som skulle springa.

- Fråga killarna på Terrängbutiken så han, jag vet att de kommer.

Jag visste inte innan att det fanns något sådant men det vet jag nu. Sagt och gjort. Jättetrevliga killar, inga problem.

07.30 på löpdagens morgon satt jag vid vår bestämda mötesplats vid ICA-Lyan nära hemmet i Mölndal och väntade. Då dyker det upp en ganska kraftig kille i 22-årsåldern som kommer fram och frågar vad jag gör där vid denna tidpunkt. Jag förklarar och han börjar berätta om att han är på väg hem från krogen och fortfarande inte nykter. En engagerad diskussion uppstår om livet och vikten av att ta hand om sin kropp och han lovar mig att sköta sig bättre i fortsättningen.

Ola från Terrängbutiken har sin grabb Samuel med och vi åker nu för att hämta Fredrik Ölmqvist som ni kanske vet är frilansjournalist och skriver i bl a Runners World om tuffa löputmaningar i hela världen. Vi hämtar Fredrik vid Skanstorget. Han ska springa maraton som startar kl 10 så vi har inte så gott om tid. Under resan berättar Fredrik att han tränar mycket i Änggården i ren terräng och nästan bara tävlar på riktigt tuffa banor, som denna på Soteleden. GöteborgsVarvet avverkade han dock på 1.18 så han kan hantera asfalt också.

Väl framme kan vi konstatera att det är fler Göteborgare på plats, bl a vår tidigare klubbkamrat Federico Hernandez, numera Ultratokarna och Jonas Karlsson AutoAlfa som även han har ett förflutet i klubben. Totalt 30 st, varav några damer ger sig iväg på den tuffa utmaningen som denna terrängmarathon utgör. Ryggsäck med karta, egen vätska, och

mobilttelefon är obligatoriskt. Det är lätt att komma fel och det brukar vara någon som blir upphämtad varje år på en fel-springning eller skada.

Starten för min sträcka 16 km går kl 12 så det är gott om tid och jag använder den bl a till att klättra upp på en närbelägen utkiksplats. De flitigt tävlande Karin o Lorentz Nordlund från Falkenberg dyker nu upp och vi har alltid mycket att prata om. När starten går är vi ungefär lika många som startar kl 12.00 varav några ska springa 7 km. Jag hade lovat mig själv lugn utgångsfart eftersom Ivar gjort sitt bästa för att beskriva att banan är riktigt tuff så Karin, Lorentz och jag gör sällskap långt bak i fältet. Ganska snart befinner jag mig dock först av oss tre och ligger kvar där tills jag springer fel och blir sist i hela fältet. Tur att Lorentz ropade. Jag jobbar mig upp och efter en knapp km ligger jag alldeles bakom Karin.

- Säg till om du vill förbi, säger Karin.

- Nej, säger jag.

Många gånger har jag i början sprungit ifrån bra löpare och fått ångra mig på slutet så jag ligger kvar här. Senast i Kungsbackaloppet kom Karin förbi på sista kilometern.

Jag vet dock att hon inte gillar riktigt dåligt underlag så jag passerar för att inte stressa. Efter att Lorentz tvekat vid ett ottydligt markerat vägval passerar jag honom också och efter ytterligare en bit har jag fått ett försprång. Jag tänker på att inte gå för hårt men tycker att det flyter bra.

Ända fram till 4 km där den första klättringen börjar. Jag försöker ta den springande vilket skulle visa sig vara ett misstag. I ett särskilt brant parti finns ett rep till hjälp för att ta sig upp och när hela klättringen är över har jag det jag inte hade tänkt mig. Syreskuld. Och den får man som ni vet dras med särskilt eftersom det är kuperat ytterligare en bit. Inte förrän flera km senare börjar det flyta på igen och då, vid andra vätskekontrollen ca 9 km, signalerar funktionären för ytterligare en klättring på 1,5 km. Lyckligtvis är det

inte stigning hela tiden så den är hanterbar.

Jag inser motvilligt min begränsning och går i branta uppförbackar under resten av loppet som dock inte är lika tufft och lyckas på så sätt ändå fullfölja med hedern i behåll, utan att passeras av någon och nöjd att jag inte valt marathonsträckan. Sista kilometern som jag känner igen från Lucimaran ökar jag för att komma ikapp en framförvarande men missar med några sekunder. Tiden blev 1.44, två minuter sämre än Varvet men det räckte till klasseger. Vinnaren hade 1.18.

Efter att ha pustat ut kommer jag på att det skulle vara kul att möta marathonlöparna så jag tar mig gående mot löpriktningen och träffar rätt snart på ledaren som har god fart. Efter ytterligare en bit möter jag Fredrik och vänder för att försöka hålla hans takt till mål. Det fungerar faktiskt, han är naturligtvis också trött. Fredrik får i mål 4.23, segraren Martin Engelin från Uddevalla vann på 4.14. Damsegrarinnan Maria Lundgren hade 4.58 och hade kommit ända från Umeå. Samma Maria som satte svenskt rekord i 6-timmarslöpning i Skövde i mars.

Resultatlänk www.terrangloppet.se

Man kan ju ändå inte låta bli att grunna på om man skulle klara marathonsträckan och i så fall, på vilken tid. Den som använde mest tid av de fullföljande hade i år över sju timmar.

Som helhet en härlig utflykt i trevligt sällskap till en tävling som kan rekommenderas för alla som vill ha en riktig utmaning vare sig man väljer 16 eller 42 km. Om så här små tävlingar ska överleva så behövs fler deltagare.



Gunnar ser på när marathonlöparna ger sig iväg

Sunne maraton

Gunnar Olsson i hemmamiljö

För mig började det ifjol. Arrangören och entusiasten Marnix Schussler försökte övertala mig att springa på min gamla hemmaplan redan förra året som var premiärloppet men nöjde sig så småningom med min ursäkt att det var för nära Varvet, bara en vecka innan.

- Men om jag flyttar det så att det blir två veckor -08, kommer du då?

- Ja då ska jag försöka

Nu vill jag inte hävda att det var bara för min skull men det blev i alla fall två veckor före Varvet, nämligen 3/5 och det är roligt att stötta en sådan entusiast som Marnix så jag kom.

Marnix tyckte att det var klen med bara fyra Göteborgare men jag kontrade med att det i alla fall var fyra Solvikingar och i så fall lika klen med bara en hemmalöpare, för övrigt en f d granne till mig Arne Arvidsson. Hans äldre bror Sten och jag tränade tillsammans i yngre tonåren.

En bidragande orsak till att jag ställde upp var att loppet ifjol fick översvallande beröm från deltagarna. Det var nästan så att jag som medarrangör av Göteborg maraton blev avundsjuk och ville kolla om det verkligen var så gulligt och välarrangerat som många hävdade.

Och, faktiskt.

Stämningen och servicen såväl före som under och efter loppet präglades av hjärthet, entusiasm och frikostighet, heder åt alla som var inblandade. Sällan, troligen aldrig, har jag som deltagare fått så mycket valuta för mina pengar. Pastaparty, medalj, påse med funktionsT-shirt och andra grejor, massage om man ville, och pasta efteråt.

Lopp med ganska få startande har sin charm men de är jobbiga för arrangören som har nästan lika mycket arbete om det kommer 25 som 150 och skillnaden i ekonomi är ju lätt att förstå.

Göteborg maraton hade en tråkig trend i många år men då tillförde vi halvmarathon och fick en helt annan ekonomi. Årets upplaga av Sunne maraton drabbades nu av överetablering och hade förtjänat fler deltagare.

Själva loppet präglades för min del av att försöka hålla sig lugn i början vilket lyckades men bara delvis.

Tidsmålen var, troligen uppåt 3.45, förhoppningsvis neråt 3.40 som i Växjö i höstas men knappast bättre. Men vädret var nästan mitt favoritföre, 14-15 plus och mulet, sträckningen nästan platt, kanske 5 meters nivåskillnad men ändå dubbelt Växjö, så visst var förutsättningar bra.

Klassplacering är ju också intressant numera. Eftersom anmälde Mats Zetterlund inte syntes till såg Stig Åsberg från Nyland ut att bli värste konkurrenten och han var inte riktigt i form i Skövde i mars så jag räknade bort honom.

Starten gick och många for iväg som raketer, som vanligt. Bl a klubbkompisen Thomas Forsell som sprang pers i London och tyckte, precis som jag, att tre veckor egentligen var för kort vila mellan två maror. Men om man känner sig i bra form så. Den och den ska normalt inte vara före mig i mål men öppnade tufft det gjorde de. Jag lyckades kväva impulsen att öka och innan det första 7km varvet var avklarat var ordningen återställd. Lennart Olsson Laholm och jag fick sällskap, vi hade suttit vid samma bord på pastapartyt kvällen innan. Efter milpasseringen kändes tempot något för högt så jag lät honom gå iväg, fast avsluten att inte dö på slutet. Det finns ju egentligen ingen ursäkt för att disponera dumt men det verkar många inte känna till. Jag har själv flera gånger fått se mig passerad av mer rutinerade löpare på de sista kilometerna och det är lika pinsamt varje gång. Och det finns de som gjort massor med maror men ändå disponerar illa varje gång.

Varven rullade på och jag fick signaler på att tempot var bra. Halvmara runt 1.45

och med mitt vanliga 5-10 min tapp på andra halvan så borde det kunna bli runt 3.40.

Något varv senare började jag ta in på damledarinnan som också hade gått iväg som tåget och jag fick för mig att börja räkna placering totalt i loppet. Runt 15:e plats i ett fält på 60. Kul! Och Thomas låg åtta. Lagguldet började hägra. Team Skavsåret vann ifjol och nu låg var och en av oss inklusive Lennart Bengtsson, bättre till än de. Sådant sporrar och vi peppade varann när vi möttes. Som support längs banan fanns släkt och bekanta. Min 16 år yngre bror Lars höll ut som åskådare nästan hela loppet och hans sambo Ulla var med ett tag i början. Lars har kommit till Göteborg flera år i rad för att springa Varvet. Gerd och svärmor fanns också på plats med uppmuntrande kommentarer och alldeles vid sidan av banan passerade vi hos en moster o morbror.

En annan sak som dock egentligen var mest stressande var att jag räknat ut Stig alldeles för tidigt. Han började närma sig, det var helt tydligt vid vändpunkterna. Så plötsligt syntes han inte på väg in mot en vändning när jag var på väg ut och jag började andas ut bara för att upptäcka att han låg bara några steg bakom. Shit! Vad gör jag nu? Släpper upp honom och förlitar mig på spurtan? Nej jag bestämde mig för att försöka hålla tempo och inte ge bort en meter gratis. Löp smart! Lättare sagt än gjort när man närmar sig 30 km. Men en fint räknade jag ut. Vid start o mål passerade man vätska på väg både in och ut. Om jag hoppar vätskan på väg in så kanske jag kan hoppas på att han tankar där och då tjänar jag några meter. Kan jag sedan kan snappa åt mig vätskan i flygande fart på väg ut så måste han ju hämta in försprånget. Inte för att jag vet om det var anledningen men han kom aldrig ifatt igen och efteråt fick jag veta att han fått ont på slutet. Så jag fick min efterlängtnade klass seger med några minuters marginal. Thomas blev 2:a i H50 och Lennart B vann H65. Fjärde Solviking var Jan Krantz.



I Lidingsöppet -07 tog jag energi-
dryck efter 20 km och jag tyckte att det
kändes bra så jag har fortsatt med det på
de längre loppet och tycker att det gör
mig starkare på slutet. En påse efter
halva och två påsar till på andra halvan.
Sluttiden blev 3.34, mitt bästa på 10 år.

På Fryken maraton från Torsby till
Sunne -98 hade jag 3.32.

Mitt pers 3.25 är från Stockholm -83.

Med WAWA-kompensation motsvarar
3.34 en bit under 3 tim om jag fattat rätt.
Det har varit ett till synes ouppnåeligt
mål de senaste åren och det gör också
gott för GP-poängen nu när Andres Ö
klämde till med en så bra tid i Rom.

Hur gick det då med lagsegern. Åt
pipsvängen! Det visade sig att IF Göta
Karlstad hade tre duktiga "ungdomar", i
a f jämfört med oss. Två H50 och en
under 30. Vi var 52, 62 och 66 och "bara"
sju minuter efter.

Stöd entusiaster som Marnix
Schussler, spring Sunne Marathon i
vackra Fryksdalen!



Fakta: Enligt resultatlistan var det 60 som
genomförde loppet.



Marnix springer i mål på vårt Göteborg-
Maraton 2005. Foto: Stefan Litzén

Varvet har två sidor

Göteborgs Varvet är en gigantisk
företeelse. Det började en gång i
tiden med ca 2.500 deltagare – i likhet
med maran i Stockholm – och har nu
vuxit till – jag tror ca fyrtiofemtusen
anmälda. Det kanske är en tidsfråga när
Sylvesterloppet når de dimensionerna.



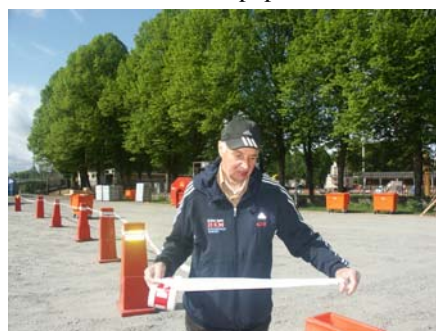
Klubbmedlemmarna samlas på en bestämd
plats i backen ner mot Galligani (boulebanan)

Varvet utstrålar fest och glädje och
det är en stor upplevelse att knalla om-
kring i området runt Vallen bland alla
tävlande och deras anhöriga. Där finns
inga sura miner och det finns det inte
heller bland alla funktionärerna av vilka
många arbetat för Varvet i flera dagar
såsom till exempel Kent i stugan och Jan
Krantz, som svarade för funktionärs-
köket. Andra arbetade enbart under de
mest hektiska timmarna och några hela
tävlingssdagen till det bittra slutet då det
gällde att städa upp efter löparfesten.

Solvikingarna har nära och stor an-
knytning till Varvet. Förutom att vi har
ett samarbete om vårt Sylvetserloppet
och ansvarar för Varvetträningarna vår-
och höst i Skatås har vi ett par hundra

medlemmar som deltog i årets tävling
och gjorde väldigt bra ifrån sig och dels
hade vi alla dem som ställer upp som
funktionärer – inalles 109 – där Vätskan i
mål kräver flest. Många av dessa är
sympatisörer till klubben. Vi skulle inte
klara uppgiften med enbart medlemmar
och är därför ytterligt tack-
samma över den hjälp vi får
för att fullgöra vårt uppdrag,
för vilket klubben får en god
ekonomisk ersättning.

Solvikingarna har i mer än
tjugu år ansvarat för vätskan
i mål. Bengt Andersson, ti-
digare mångårig klubbord-
förande, har under alla dessa
år haft ansvaret för att
ragga upp fyrtio – femtio
funktionärer och i samar-
bete med Varvsledningen
planera för det material som behövs
för att ge den sista drycken till de
tävlande. I år hade Varvet en ny led-
ning, som inte tillräckligt lyssnade på
Bengt då han begärde att få tillräckligt
antal containrar och vilket fick till följd
att vi som jobbade med vätskan för
första gången under alla dessa år fick
lämna en ostädad Varpaplan efter oss.



Bengt Andersson

Jag har påtalat det för den ansvarige och
denne har lovat bättring till nästa år.



Ann-Marie Persson, t.v

Det är förståeligt om Bengt känner sig
särskilt lierad med Varvet då det var han



I väntan på löparna

tillsammans med dåvarande Vikingmed-
lemmen Harry Ericsson åkte runt i stan
och planerade varvsbanan.

Det är spännande att läsa solviking-
resultaten från tävlingen, vilka finns på
vanlig plats i tidningen. Vi hade femtio
som kom in under 1.30 varav den främs-
te, Anders Sundholm, sprang på 1.12.03
Göran Sander, tio år äldre än Anders, kom
in drygt två minuter senare. Mycket

Fortsättning på sidan 14

Syskon som samtränar



David Cooper kom i mål på 1.24,53

imponerande prestationer av alla klubbmedlemmar.

Bengt Andersson har aviserat att han vill lämna uppdraget Vätskan i mål och hade hoppats på att någon hade åtagit sig det och kunde ha varit med i år för att sätt sig in i jobbet. Styrelsen har haft ute sina krokar men ännu inte fått napp. Vi får hoppas att det kommer en ersättare ty vi kan ju inte utan vidare lämna Varvet i sticket och avstå från de inkomster uppdraget ger.

Red.

Solvikingarnas bästa GöteborgsVarv någonsin?

Den rubriken har ni sett förut men jag tycker att den känns väl motiverad, igen

Sportsligt

- Fem herrar under 1.16 och tre till under 1.20. Tre damer under 1.30. 223 fullföljande inklusive de som inte sprungit i klubbens namn plus några som inte sprang i eget namn

- Flera framskjutna klassplaceringar, troligen tre segrar, Jaana, Bibbi och Rune. (klassresultaten var inte definitiva vid pressläggning)

- Runes tid 1.29.21 är nordiskt rekord. Erik Östbye hade det gamla på 1.30.44 Tiden motsvarar enligt WAWA 1.05.54. Bibbis 1.39.04 motsvarar 1.15.54 Kommentarer överflödiga.

Ekonomiskt ungefär som tidigare år med samma uppdrag, över 100 funktionärer varav ett stort antal sympatisörer, alltså icke medlemmar

- vätska efter mål,
- funktionärssmörgåsar
- vakter
- diplomförsäljning
- chiphantering

Dessutom hade vi i år personal i montern för Midnattsloppet.

Gunnar

En söndag morgon i början av maj. Smådisigt, lite kyligt. Jag har stämt träff med Ann Ericson och Boss Holm vid gång- och cykeluppfarten till Älvsborgsbron vid Karl Johansgatan varifrån de gemensamt skall springa Varvsbanan. Prick 07.30 kom de båda från varsitt håll. Ann från Majorna och Bosse från Högsbo. De var på ett strålände humör och Bosse försäkrade sig om att han hade med sig klocka och Ann stegräknare. Bosse hann berätta att han tidigare hade större kapacitet än Ann. Nu är det omvända förhållanden vilket resultatsammanställning på respektives hemsida vittnar om. Bosse har tränat på Varvsbanan under minst 20 år. De flesta åren tillsammans med en kamrat och under de senaste åren med Ann.

Det är nog inte så vanligt att möta vuxna syskon som löptränar tillsammans såsom Ann och Bosse gör. De är Solvikingar sedan 1999 respektive 1996, och har i tio år tränat GöteborgsVarvets sträckning varje söndag förmiddag. Bosse har gjort det i ytterligare tio år tillsammans med en kamrat, som nu är skadad och inte kan hänga med. Bosse har sprungit 25 GöteborgsVarvet och 20 Stockholm maraton. I år nödgades han dessvärre bryta efter halva loppet, vilket han är besviken över.

Bosse började tidigt att idrotta. Som ungdom simmade han och vann åtta DM på företrädesvis 1500m distans. Han var då bosatt i Kiruna. Han började förvärvsarbete som telegrambud vid fjorton års ålder och höll på med det fram till dess han gjorde lumpen. I sex år var han till sjöss och gick på utomeuropeiska hamnar. År 1970 började han på Volvo där han stannade till sin pensionering 2006.



Bosse började med löpning 1982 då han sprang sitt första GöteborgsVarv för Volvo IF på tiden 2.11 tillsammans med en annan solviking, Peter Hansen. Under många år, från 1983 och fram till 2005, tränade Bosse mycket flitigt – fem dagar i veckan mot nu – fyra. Han gillar utlandsresor och har sju gånger deltagit i Springtimes resor till Algarve. Han har sprungit flera maror långväga bort bland annat i Kina och New York. Han tror inte att det blir så många fler maror.

Ann var friidrottare under tonåren – längd, 100m och gymnastik. Hon inspirerades av föräldrarna vilka båda var engagerade inom idrotten. Hon har, liksom Bosse haft olika bostadsorter på grund av faderns yrke. Så småningom kom hon till Göteborg där hon arbetat med produktutveckling på Volvo, kort tid som vårdare på Lillhagens sjukhus, åtta år som stewardess på norska lyxkryssare för att sedan fem år tillbaka arbeta som säljare hos Ströms. Ann är utbildad skräddare, vilket kommit henne väl till pass när hon som en följd av sin aktiva träning sprungit bort flera kilo.

Ann tränar flera dagar i veckan - med Måndagsgruppen då måndagen är den enda dagen hon är ledig på eftermiddagen, med Bosse och ensam.

Hon sprang sitt första GöteborgsVarvet 1986 på tiden 2.02.59. Under många år pendlade hon mellan den tiden och

Fortsättning på sidan 15

VSM på halvmarathon

Dags igen. 2006 hade vi VSM på marathon i Göteborg marathon och i år är det halvmarathon som gäller. 11/10, två veckor efter Lidingö. Start o mål på Slottsskogsvallen. Då vill vi ha med så många som möjligt. Naturligtvis de som har medaljchans i VSM men även ni som vill kolla om ni kan förbättra tiden från Varvet. Det bör det nämligen finnas god chans till eftersom Göteborg maraton är raka motsatsen till Göteborgs Varvet. Nästan ingen kupering, ingen trängsel på banan, inte en massa folk omkring som gör att man tappar fokus på löpningen och ofta bättre löpväder.

Tävlingsledare är återigen Göran Wiemerö och jag brukar hjälpa till med planering och genomförande.

Kom med som löpare eller funktionär och hjälp oss att även i år göra loppet till en framgång!

Gunnar



Starten har gått i fjolårets upplaga av maran.

Fortsättning från sidan 14

strax över två timmar. Hon har, såvitt det framgår av tävlingens resultatlistor, sprungit femton Varv. Årets klarade hon på den, i förhållande till de tidigare resultaten, utmärkta tiden 1.46.13. Ann har sprungit flera maratonlopp - dels några av vår egen mara samt fyra StockholmMarathon där hon 1992 började med tiden 4.35.17 för att i årets mara komma ner till 4.09.32. Ju äldre ju snabbare.

Det är roligt att jämföra Anns och Bosse Varvstider. Några exempel: 1986 hade Ann 2.02.59 och Bosse 1.30.37. 1993 hade Ann 1.50.53 och Bosse 1.32.46. År 2004: Ann 1.55.16 och Bosse 1.52.40 och i år hade Ann 1.46.13 och Bosse 2.04.20. Bosse är ju några år äldre vilket måste räknas honom tillgodo.

Under sina lyxkryssningar fick hon smak för utlandsresor. I sommar skall hon vistas fyra veckor i Italien och hon planerar framöver en resa till Söderhavet.

Red.

Karolinerjoggen

2008-06-06, Dals Rostock, 14 km

Solvikingarnas insatser i årets Karolinerjogg är värd en kommentar. Fyra starter gav fyra klassegrar. Det vet jag inte om det har hänt tidigare. Tror inte det under min tid i varje fall. Jonas Carlson, som tog hem klassegern i M35 skrev så här om loppet på hemsidan:

"Karoliner hujeda

Joggen var en av de svåraste terrängbanorna jag sprungit, och det inte för jobbiga stigningar. Med ganska nystukad fot led jag rejält av rötter, torkad gegg och stenravin - vågade inte springa fortare. Mot slutet fick vi chansen att springa av oss litet på grusvägar och traktorstigar. Jag hade över 4,5min/km. Tommy, Annika och Ernst var oxå där. Det var trots allt ett trevligt träningspass!"

Resultaten blev sålunda:

1.	Johan Hellman	1979	OK Kroppefjäll	0:57:28
K	1. Annika Kihlström	1974		1:11:47
M55	1. Ernst Knutsen	1951		1:22:17
M35	1. Jonas Carlson	1971		1:04:35
M50	1. Tommy Bäckström	1958		1:10:25



Ernst Knutsen tar oftare tiden för andra löpare än han själv tävlar. Red. vill därför nu, när han själv är tidtagen, gratulera honom till hans klasseger.

Gunnar

Prinsens minne



Stefan Litzén i mål.
Fotot från tävlingens hemsida.

16 augusti är det åter dags för halvmaran Prinsens minne i Halmstad. Det finns många anledningar för oss Solvikingar att delta där. Jag ska nämna några

- ett allmänt trevligt arrangemang
- en mycket sympatisk tävlingsledare, ultralöparen Mattias Bramstång
- halvmarathon, en distans som passar många av oss och som också kan vara ett genrep för vårt eget Göteborg maraton i oktober
- att försöka bli största klubb i år igen
- ingår i GP

Så – glöm inte **Prinsens minne** trots att det är mycket annat på g i Augusti. Själv kan jag tyvärr inte delta i år p g a systerdotters bröllop i Stockholm

Gunnar

Vit vecka

Det är inte ovanligt med "vit vecka". Jag hade en sådan i mars då jag och Skipbo som vanligt vid den årstiden, gjorde en flerdagarsstur i trakterna kring Helags och Sylarna. Det var inte min avsikt att veckan skulle bli så vit som den blev. Man kan, som man säger ibland i lyckliga stunder, sväva som på moln, men man kan också, som vi gjorde under den här veckan, skida omkring i moln och det är inte lika upphetsande. Det var vitt, eller kanske snarare solkigt vart jag såg. De första dagarna var sikten så dålig att jag med svårighet kunde urskilja kryssmarkeringarna som står på ca 50 meters avstånd från varandra. Vid ett par tillfällen fick jag låta Skipbo spåra – och det klarade han galant. Det fanns skid- och skoterspår där vi tog oss fram.

Jag känner väl till området och har minnesbilder från alla tidigare färder men det ger inte samma upplevelse som att kunna se naturen "live" så att säga. Stundom undrade jag över varför jag inte avbröt färden och vände tillbaka till utgångspunkten, Ljungdalen. Jag kunde lika gärna ha stått på ett rullband för skidor och kämpat mot olika motstånd. Men det gjorde jag inte utan kämpade vidare ty det var ett kämpande. Nytt för i år var att jag drog pulkan istället för Skipbo, som jag pensionerat på grund av hans ålder. Det var tur det för han blev trött av att enbart springa vid sidan. Två gånger under första dagen hände det att pulkan liksom fastnade och jag fick ta i för att få den med mig. När jag vände



Sista rastturen för Skipbo ovanför Ljungris

mig om för att se vad som hänt såg jag att Skipbo hade lagt upp frambenen på pulkan och var i färd med att lägga sig på den. Jag anade inte då - eller ville inte inse - han var på väg att ta slut. Det var först efter ett par träningspass med Måndagsgruppen efter hemkomsten, som den bistra sanningen uppenbarade sig för mig och jag lät Skipbo slippa ifrån

all motion. I skrivande stund vill han knappt gå en kortare rasttur.

Trots vedermödorna gillade jag turen. Det är ju inte annorlunda att slita i skidspåret maratonspåret. Det torde vara samma drivkrafter bakom.

I år var det premiär för mig att använda GPS. Jag har i flera år funderat över att skaffa en men dragit mig för det då jag ansett att jag inte skulle ha så stor användning av GPS annat än under fjällturerna. Efter att ha gått vilse första gången sommaren 2006 och sedan även vintern 2007 insåg jag att det kunde vara bra att ha en. Det är ingen större fara att komma ur kurs på sommaren men på vintern är det farligt. När jag i mars 2007 var på väg från Helags till Sylsjödamm på gränsen till Norge gick jag som jag brukade – trodde jag tills det att jag inte alls kände igen mig. Det visade sig mot kvällningen att jag gått runt Helagsmassivet istället för att gå rakt västerut. Hade jag vid ett av vägvalen valt en annan väg än den jag valde hade jag sannolikt fått stanna ute under natten och det hade inte varit käckt.

Visserligen har jag utrustning för att kunna göra en bivack men jag gillar hellre att ligga i stugorna vintertid. Nu kom jag sent på eftermiddagen åter till Helags varifrån jag startat på morgonen.

Under den här turen hade jag ingen större användning av min GPS. Jag hade inte hunnit lära mig den och kartor och text i displayen syns dåligt under de ljusförhållanden som råder på vintern vare sig det är sol eller dimma. Hur som helst så hade jag senare när jag kom hem nöje av att på datorn se rutten med höjdkurvor och alla datafinesser. Det blev än mer spännande att se den i Google Earth. Senare under våren har jag haft stor glädje av GPSen i samband med spår för Skipbo.

Nu kan jag få dem nästan exakta i längden. Tidigare stegade jag dem (som man alltid har gjort och fortfarande gör inom brukshundsporten) och då blev det mycket varierande längder vilket inte har någon större betydelse vid träning.

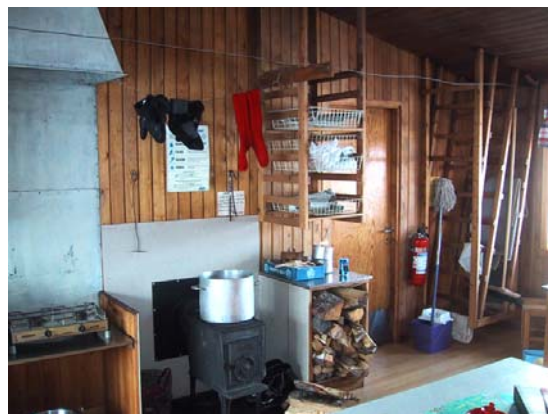
När det är så dålig sikt som vad vi hade under turen är det marigt att ta ut svängarna med skidorna - jag såg många gånger inga konturer och visste inte om det gick upp- eller utför och åkte därför omkull ibland. Dessutom är det ett uruselt fotoväder.



Vindskyddet i Ekorpasset mars 2004

Prövningarna till trots planerar jag dels för en eventuell mycket kort sommartur med Twist och för en nästan säker vintertur med honom. Då får han springa vid sidan så som Skipbo gjorde i år. Jag har svårt att hålla mig från fjällen - de har en oförklarlig dragningskraft på mig och genom att köpa mat i stugorna och på stationerna kan jag minska vikten på utrustningen så att den blir uthärdlig. I vart fall sommartid.

Red.



Enkelt och mycket trivsamt. I synnerhet när det ute är minus 15 och blåsigt. Vålåstugan mars 2003.

Genrepet - snart dags för nya Startlistor

Söndagen den 31 augusti är det dags för klubbens nästa egna arrangemang - Genrepet i Skatås - som är tillkommet för att vara just ett genrep inför Lidingöloppet. Sträckan är 25 km i kuperad terräng. Start kl. 11.00. Mer detaljerad information finns på hemsidan.



Hedersomnämmande



Anna Görnerup, en av klubbens sympatisörer, som med baby i famnen hjälpte till med att fylla plastkärnen med sportdryck under Varvet.



Den 29 april hade Solovikingarna nöjet att vara värd för en presskonferens med Mustafa Mohammed inför hans OS-satsning. Vi önskar honom mycket lycka till.



Ebba Björkqvist, 1997, gjorde som yngsta deltagare ett strålande resultat på senaste KM 5000m på Vallen den 6 maj.



Bengt-Inge Larsson KM 5km terräng 8 april.

Resultatbörser

Vinterspring Marathon 20 jan 2008

1 Kaj Niroren	
IFK Skövde Friidrott	3.13.30
12 Lennart Bengtsson	4.04.44

Vinterspring Marathon 17 feb

Christian Ritella	
Vi som springer LLK	2.49.18
14 Lennart Bengtsson	4.07.15

Kiel Marathon 23 feb

1 Olaf Struck	2.41.00
20 Hans Ackerot	3.15.59

Rom Marathon 16 mars

1 Jonathan Yego kiptoo	2.09.57
132 Anders Öhgren	2.48.37
431 Jonas Carlson	3.02.14
432 Lars Lundsjo	3.03.35
914 Sten Thunberg	3.15.35
1007 Mats boström	3.17.34
1059 Anders Björkqvist	3.18.56
1467 Lars-Åke Johansson	3.25.10
2090 Torsten Olsson	3.32.58
2304 Göran Johansson	3.35.02
2543 Stefan Litzén	3.38.27
3165 Bo Freychuss	3.43.52
7748 Per-Erik Melander	4.51.57
8627 Bengt-Inge Larsson	5.51.54

K

1 Galina Bogomlova	2.22.53
19 Annika Kihlström	3.03.54
62 Cecilia Lindström	3.25.16
130 Helén Axelsson	3.36.36
382 Anna Adriansson	4.00.04

Skövde 6-timmars 15 mars

M, delt 111

1 Henrik Olsson TV 88	83,007 km
13 Jonas Birgersson	68,595
20 Thomas Forsell	66,415
31 Gunnar Olsson	62,495
36 Hans Ackerot	61,105
45 Kristian Palm	60,265

K, delt 34

1 Maria Lundgren	
IFK Umeå	73,135 km
6 Barbro Nilsson	58,420
20 Sofie Arvidsson	50,640

Athens Ultramarathon

7 dagarslopp 21-28 mars

M 168 timmar

1 Wolfgang Schwerk	
Tyskland	1012 km
13 Stefan Lindwall	669 km

Vårtävlingarna Skatås 29 mars

K 8 km, delt 31

1 Helena Wallin	30.18
2 Annika Kihlström	31.41

7 Liselotte Hammarström	35.09
10 Ingela Johannesson	38.03
11 Lena Linder	38.08
12 Elisabeth Miller	38.13
15 Lucy Jonefjäll	38.53
16 Anneli Lund	38.58
17 Sahar Eslami	39.08
20 Moa Björkqvist	40.20
24 Lena Larsson	43.35
26 Hillevi Björkqvist	45.57

M 8 km, delt 111

1 Anders Sundholm	26.26
9 Magnus Janson	28.29
10 Klas Östbye	28.33
16 Niklas Jakobsson	29.54
19 Kent Davidsson	30.10
20 Patric Alm	30.16
22 Mattias Karlsson	30.48
26 Olle Dahlberg	31.17
27 Martin Yttring	31.19
30 Hans Ackerot	31.43
32 Joachim Persson	32.03
37 Peter Nilsson	33.03
38 Anders Björkqvist	33.07
49 Niklas Rasmussen	33.48
66 Mathis Pettersson	36.14
68 Hans Lundgren	36.23
69 Thomas Krantz	36.28
71 Bengt Dahlberg	36.43
78 Lars Sjöland	37.49
79 Stefan van den Berg	37.52
78 Bengt-Åke Andersson	39.18
103 Christer Fredriksson	42.26

Vårtävlingarna 16 km 5 april

K, delt 33

1 Helena Wallin	1.01.56
2 Annika Kihlström	1.04.17
7 Ingela Berrum	1.09.47
9 Liselotte Hammarström	1.12.19
12 Ingela Johannesson	1.16.12
13 Elisabeth Miller	1.17.35
14 Lena Linder	1.18.32
18 Barbro Nilsson	1.20.28
22 Anneli Lund	1.24.56
23 Lucy Jonefjäll	1.24.57
25 Maria Waldén	1.26.26
29 Christina Törnqvist	1.30.14
30 Helene Suomalainen	1.32.43

M, delt 142

1 Mathias Borg Ullevi FK	52.18
2 Anders Sundholm	52.51
6 Jonas Carlson	58.12
9 Klas Östbye	59.05
12 Magnus Janson	59.26
16 Niklas Jakobsson	1.00.49
19 Patric Alm	1.01.26
23 Rickard Carlsson	1.02.39
26 Olle Dahlberg	1.03.53
28 Martin Yttring	1.04.37
36 Joachim Persson	1.05.52

37 Hans Ackerot	1.06.03
42 Rolf Wallin	1.06.40
43 Mikael Niklasson	1.07.11
50 Niklas Rasmussen	1.08.21
54 Peter Petersson	1.08.39
66 Patrik Johansson	1.10.03
78 Hans Lundgren	1.12.34
83 Robert Bergman	1.13.31
88 Mikael Wågström	1.14.18
89 Gunnar Olsson	1.14.27
92 Bengt Dahlberg	1.15.09
97 Thomas Krantz	1.15.38
107 Seppo Suomalainen	1.17.16
116 Bengt-Åke Andersson	1.20.45
133 Christer Fredriksson	1.24.55
137 Bengt-Inge Larsson	1.30.32
139 Dalibor Eminefendic	1.35.09

Vårtävlingarna totalt 8 + 16 km

K, delt 10

1 Helena Wallin	1.32.14
2 Annika Kihlström	1.35.59
4 Liselotte Hammarström	1.47.28
5 Ingela Johannesson	1.54.15
6 Elisabeth Miller	1.55.48
7 Lena Linder	1.56.40
8 Lucy Jonefjäll	2.03.50
9 Anneli Lund	2.03.54

M, delt 43

1 Anders Sundholm	1.19.174
4 Klas Östbye	1.27.38
6 Magnus Janson	1.27.55
8 Niklas Jacobsson	1.30.43
10 Patric Alm	1.31.42
12 Olle Dahlberg	1.35.16
14 Martin Yttring	1.35.56
16 Hans Ackerot	1.37.46
17 Joachim Persson	1.37.55
22 Niklas Rasmussen	1.42.09
29 Hans Lundgren	1.48.57
32 Bengt Dahlberg	1.51.52
33 Thomas Krantz	1.52.06
38 Bengt-Åke Andersson	2.00.03
41 Christer Fredriksson	2.07.21

K 32 km, delt 5

1 Anja Auvinen	
FK Studenterna	2.31.18
4 Sofia Löytynoja	2.45.32
5 Katja Leibe Bergstedt	2.52.09

M, delt 21

1 Christer Gustavsson	
Triathlon Väst	2.11.39
4 Sten Thunberg	2.16.30
5 Thor Wahlberg	2.19.02
6 Kenneth Ohlson	2.21.26
8 Anders Björkqvist	2.25.06
11 Peter Landegren	2.30.46
12 Hans Jochens	2.32.32
15 Torsten Olsson	2.40.57
17 Stefan van den Berg	2.52.51

Paris Marathon 6 april

1 Tsegaye Kebede	2.06.40
4114 Stéphan Verdier	3.21.26
21185 Jan Olausson	4.26.14

London Marathon 13 april

1 Martin Lel	2.05.15
3244 Thomas Forsell	3.23.19

Olympiatravsjoggen 19 april**M 8 km, delt 162**

1 Mustafa Mohamed	
Hälle IF	22.51
3 Göran Sander	24.42
14 Patric Alm	27.23
24 Henric Axelsson	28.28
25 Fredrik Larsson	28.32
152 Bengt-Inge Larsson	42.49
K, delt 59	
1 Hanna Karlsson Malmö AI	26.16
3 Cecilia Lindström	30.17
22 Gunnel Lundegren	
37.34	

Kungsbackaloppet 19 april**M halvmarathon, delt 176**

1 Johan Hamrin	
Sävedalens AIK	1.10.18
2 Anders Sundholm	1.10.47
5 Jonas Carlson	1.16.16
9 Kent Davidsson	1.21.02
15 Bo Freyschuss	1.22.49
17 Joachim Persson	1.24.17
21 Jörgen Feltenby	1.24.53
25 Mats Boström	1.25.49
27 Mattias Larsson	1.26.06
32 Kenneth Ohlson	1.27.48
35 Stefan Litzén	1.28.39
45 John Simonsson	1.30.19
46 Anders Björkqvist	1.30.25
50 Rune Svensson	1.31.30
51 Martin Yttring	1.32.16
60 Rolf Wallin	1.33.16
65 Jacob Sellberg	1.34.12
76 Glenn Gustavsson	1.37.51
86 Peter Laanemets	1.40.26
92 Hans Lundgren	1.41.41
93 Gunnar Olsson	1.41.47
103 Robert Bergman	1.43.45
112 Stefan van den Berg	1.45.29
126 Urpo Koivisto	1.48.26
135 Bengt-Åke Andersson	1.50.20
142 Annie Rydström	1.52.48
144 Lars Sjöland	1.52.55
152 Ingemar Henriksson	1.56.50
153 Christer Fredriksson	1.57.02
155 Jan Olausson	1.58.20
164 Bosse Holm	2.05.15
K, delt 30	
1 Annika Kihlström	1.25.03
2 Karin Johansson	1.30.40
4 Ingela Berrum	1.33.09

5 Helén Axelsson	1.33.32
8 Linda Bergholtz	1.36.41
10 Sofia Löytynoja	1.39.28
14 Ann Ericsson	1.44.38
15 Lena Linder	1.47.15
22 Ann-Louise Helminen	1.55.56
25 Hillevi Björkqvist	1.59.57

Terräng DM Fontin Kungälv 23 april**M 12 km, delt 8**

1 Anders Soovik	76
Kongahälla AIK	41.45
4 Sten Thunberg	60
5 Thor Wahlberg	58
7 Hans Jochens	64
8 Lars-Åke Johansson	70
M 4 km, delt 33	
1 Henry Gross	85
13 Anders Öhgren	74
20 Klas Östbye	74
23 Joachim Persson	64
27 Berzani Anter	58
29 Hans Lundgren	62
31 Gunnar Olsson	46

Skövde Marathon 26 april**M halvmarathon, delt 56**

1 Anders Soovik	
Kongahälla AIK	1.11.56
4 Jonas Birgersson	1.21.34

Lerumsloppet 26 april**M 10 km, delt 332**

1 Mathias Borg Ullevi FK	32.19
3 Anders Öhgren	34.52
4 Andreas Magnusson	35.21
6 Anders Hansson	35.49
9 Klas Östbye	36.23
16 Joakim Röstlund	37.00
21 Patric Alm	38.13
28 Mattias Karlsson	39.23
29 Olle Dahlberg	39.44
36 Christian Johansson	40.55
84 Hans Lundgren	44.10
128 Bengt Dahlberg	46.19
195 Benny Eriksson	50.08
K 10 km, delt 103	
1 Ida Nilsson Högby IF	36.22
6 Jaana Jobe	43.15
77 Maria Persson	59.43

Terräng SM Växjö 3 maj**K -sen 4 km, delt 30**

1 Isabellah Andersson	80
Hässelby SK	13.26
15 Annika Kihlström	74
24 Helena Wallin	81
28 Cecilia Lindström	80
K 45, delt 11	
1 Monica Kingstedt	
Huddinge AIS	16.16
2 Ingela Berrum	63

8 Sofia Löytynoja 63 17.54

K 50, delt 10

1 Rose Marie Enmalm	
IF Start	16.19
5 Jaana Jobe	57

K 8 km, delt 20

1 Isabellah Andersson	80
Hässelby SK	28.08
17 Annika Kihlström	74

M 35 8 km, delt 14

1 Patrik Gustavsson	70
9 Thony Edelborg	71

M 40, delt 22

1 Jonas Keterlins	68
SK Granan	27.37
21 Hans Jochens	64

M 55, delt 9

1 Bo-Christer Bertilson	
Fredrikshovs FIF	31.57
5 Kenneth Ohlson	51
6 Robert Oldén	51

M 60 4 km, delt 19

1 Tommy	
Back Markaryd FK	15.57
8 Kent Wägdahl	47

M 70, delt 3

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

Lagtävling M 35-M 55

1 Högby IF lag 1	1.24.28
10 Solvikingarna	1.38.58
Thony Edelborg	31.10
Kennet Ohlson	33.38
Robert Ohldén	34.10

Lagtävling K 35-K75

1 Solvikingarna	51.40
Ingela Berrum	16.44
Jaana Jobe	17.02
Sofia Löytynoja	17.54

Lagtävling K-sen 4 km

Hässelby SK	40.49
6 Solvikingarna	47.00
Annika Kihlström	14.56
Helena Wallin	15.43
Cecilia Lindström	16.21

Navåsterrängen 11 maj**K 22 8,3 km, delt 1**

1 Elisabeth Miller	41.09
--------------------	-------

M/K mot, delt 4

1 Anders Öhgren	32.42
3 Katja Leibe Bergstedt	39.55

K-sen 13,6 km, delt 2

1 Annika Kihlström	58.07
--------------------	-------

K 45, delt 2

1 Lena Andersson	
IK Dran	1.06.51
2 Sofia Löytynoja	1.07.42

K 55, delt 1

1 Bibbi Lind	1.11.32
--------------	---------

M-sen 13,6 km, delt 7

1 Lars Andén	
Heleneholms IF	50.11
2 Klas Östbye	55.03
4 Daniel Sols	58.00

M 35 , delt 9		4 Lars Andersson	1.11.17	6 Torsten Olsson	1.10.54
1 Jörgen Johansson		M 50 , delt 5		7 Gunnar Olsson	1.11.58
FK Friskus	57.52	1 Frank Adolfsson		Lagtävling	
2 Stefan Litzén	1.01.34	Trollhättans IF	55.17	1 Solvikingarna	169.56
3 Jonas Carlson	1.02.24	2 Tommy Bäckström	56.51	Klas Östbye	55.03
6 Lars-Åke Johansson	1.06.34	5 Berzani Anter	1.04.28	Tommy Bäckström	56.51
M 45 , delt 5		M 55 , delt 8		Daniel Sols	58.00
1 Sven-Göran Johansson		1 Leif Söderberg			
Öxabäck Vinter IK	56.09	Navåsens FK	58.05		
		3 Rune Svensson	1.01.05		
		4 Mikael Wågström	1.06.38		

Klubbmästerskap

Terräng Skatås 8 april								
K-sen 5 km								
1	Helena Wallin	81 18.39	8	Anders Björkqvist	65 20.34	M40		
2	Annika Kihlström	74 18.49	9	Jan Back	65 21.20	1	Göran Sander	67 33.15
3	Karin Johansson	79 19.39	10	Bengt-Inge Larsson	66 26.18	2	Kent Davidsson	67 36.43
4	Elisabeth Miller	92 23.12.		M 45		3	Stefan Lemurell	68 36.55
5	Ingela Johannesson	81 23.20	1	Sten Thunberg	60 18.19	4	Joachim Persson	64 37.30
6	Sofia Fondell	77 23.42	2	Lars Lundsjö	62 19.24	5	Tomas Lindh	65 38.44
	K 35		3	Ulf Johansson	59 19.51	6	Martin Yttring	67 39.55
1	Malin Lemurell	70 21.48	4	Lars Pensjö	61 20.55	7	Håkan Palmqvist	64 40.02
	K40		5	Lasse Feiff	61 21.59	8	Christian Johansson	68 40.26
1	Liselotte Hammarström	65 21.03.	6	Bengt-Åke Andersson	63 23.07.	9	Jakob Sellberg	68 41.27
	K 45		7	Stefan van den Berg	63 23.13	10	Anders Björkqvist	65 41.52
1	Helén Axelsson	60 20.54		M 50		11	Jan Back	65 43.27
2	Ingela Berrum	63 21.35	1	Berzani Anter	58 20.55	12	Bengt-Inge Larsson	66 49.52
3	Karin Ohrankämnen	61 21.44	2	Anders Bogelius	56 21.08.		M45, 10000m	
4	Sofia Löytynoja	63 22.07.	3	Lars Sjöland	57 23.26	1	Martin Lidström	62 36.13
	K 55			M 55		2	Sten Thunberg	60 37.40
1	Lena Linder	49 23.41	1	Kenneth Ohlson	51 20.17	3	Ulf Johansson	59 40.00
2	Barbro Nilsson	49 25.12.	2	Rolf Wallin	50 20.58	4	Björn Södahl	59 41.03
	K 60		3	Bengt Dahlberg	49 21.54	5	Peter Nilsson	59 41.44
1	Bibbi Lind	44 23.21	4	Torsten Olsson	51 22.06.	6	Hans Lundgren	62 43.22
	M			M 60		7	Bengt-Åke Andersson	63 46.44
1	Anders Öhgren	74 16.49	1	Kent Wågdaahl	47 21.01.	8	Stefan van den Berg	63 47.24
2	Klas Östbye	74 17.44	2	Thomas Krantz	48 21.54		M50	
3	Olle Dahlberg	87 18.17	3	Gunnar Olsson	46 22.08.	1	Tommy Bäckström	58 37.29
4	Niklas Jakobsson	81 18.20	4	Michael Wågström	45 23.11.	2	Berzani Anter	58 40.28
5	Mattias Karlsson	86 18.24		Slottsskogsvallen		3	Anders Bogelius	56 43.13
6	Peter Petersson	76 19.33		10000 m bana 6 maj		4	Peter Laanemets	58 44.28
7	Daniel Sols	80 21.11.		M-sen		5	Lars Sjöland	57 47.16
8	Niklas Rasmussen	74 21.48	1	Anders Sundholm	77 32.55		M55	
9	Fabian Feiff	93 22.53	2	Anders Öhgren	74 34.37	1	Kenneth Ohlson	51 39.38
	M 35		3	Andreas Magnusson	74 34.56	2	Torsten Olsson	51 45.02
1	Jonas Carlson	71 17.22	4	Magnus Janson	76 35.18		M65	
2	Mattias Larsson	72 17.58	5	Jonas Birgersson	79 35.49	1	Roger Antonsson	39 47.09
3	Patric Alm	70 17.59	6	Klas Östbye	74 35.52		K-sen, 50000	
4	Thony Edelborg	71 18.14	7	Niklas Jakobsson	81 36.23	1	Annika Kihlström	74 18.22
5	Rickard Carlsson	72 18.38	8	Joakim Röstlund	81 36.43	2	Charlotte Ardfors	80 19.12.
6	John Simonsson	72 19.01.	9	Mattias Karlsson	86 37.53	3	Cecilia Lindström	80 19.22
7	Mikael Andersson	69 19.17	10	Bertil Johansson	74 39.22	4	Josefin Andersson	85 20.23
8	Mats Boström	69 19.25	11	Marcus Morin	78 40.26	5	Pia Andersson	75 21.05.
9	Stefan Litzén	70 19.37	12	Lars Teljä	77 42.58	6	Ingela Johannesson	81 21.38
10	Marcus Ehrnell	72 20.33		M35		7	Erika Karlsson	75 22.15
11	Lars-Åke Johansson	70 21.04.	1	Jonas Carlson	71 33.52	8	Annie Rydström	78 22.59
12	Torbjörn Jacobsson	71 21.45	2	Patric Alm	70 36.28	9	Ebba Björkqvist	97 30.18
13	Mathias Pettersson	71 23.00	3	Rickard Carlsson	72 38.13		K40	
	M 40		4	Stefan Litzén	70 39.55	1	Hillevi Björkqvist	64 25.06.
1	Stefan Lemurell	68 17.42	5	John Simonsson	72 39.59		K45	
2	Göran Hilmeresson	66 18.24	6	Mikael Niklasson	70 40.05	1	Ingela Berrum	63 20.20
3	Jörgen Feltenby	67 18.38	7	Mats Boström	69 40.08	2	Helén Axelsson	60 20.21
4	Joachim Persson	64 18.39	8	Patrik Johansson	72 40.22	3	Sofia Löytynoja	63 21.21
5	Martin Yttring	67 19.12.	9	Fredrik Anberg	72 41.50		K50	
6	Christian Johansson	68 19.48	10	Marcus Ehrnell	72 41.57	1	Jaana Jobe	57 20.14
7	Jakob Sellberg	68 20.28	11	Lars-Åke Johansson	70 43.16			

Göteborgsvarvet 2008

Män halvmarathon

1. Sylvester Kimeli Teimet	84		2074. Marcus Ehrnell	72	1:33:35
KENYA	1:01:21		2223. Lars-Åke Johansson	70	1:34:02
29. Anders Sundholm	77	1:12:03	2312. Tommy Bäckström	58	1:34:18
50. Göran Sander	67	1:14:21	2322. Michael Wågström	45	1:34:19
52. Anders Öhgren	74	1:14:57	2328. Lars Pensjö	61	1:34:20
57. Jonas Carlson	71	1:15:15	2382. Kent Wågdahl	47	1:34:29
63. Andreas Magnusson	74	1:15:43	2450. Thomas Forsell	56	1:34:41
87. Anders Hansson	63	1:17:03	2486. Torgny Karlsson	49	1:34:45
132. Mattias Jonson	80	1:18:29	2520. Jörgen Sjöberg	60	1:34:49
147. Magnus Janson	76	1:19:04	2589. Jakob Lagerdahl	77	1:35:01
185. Joakim Röstlund	81	1:20:24	2631. Jan Back	65	1:35:08
193. Jonas Birgersson	79	1:20:31	2714. Jari Kinaret	62	1:35:24
204. Kent Davidsson	67	1:20:48	2716. Johan Einarsson	76	1:35:24
220. Martin Lidström	62	1:21:05	2764. Fredrik Anberg	72	1:35:32
230. Göran Hilmersson	66	1:21:25	2790. Johan Gustafsson	76	1:35:37
262. Klas Östbye	74	1:21:58	2970. Glenn Gustavsson	65	1:36:05
274. Patric Alm	70	1:22:12	3087. Peter Petersson	76	1:36:21
307. Stefan Lemurell	68	1:22:46	3167. Hans Lundgren	62	1:36:34
312. Lars Lundsjö	62	1:22:50	3328. Harry Linna	67	1:36:58
313. Daniel Sols	80	1:22:52	3461. Dan Sjölander	54	1:37:16
314. Thony Edelfborg	71	1:22:52	3831. Ingemar Svensson	65	1:38:07
360. Torbjörn Sahl	72	1:23:26	3957. Benny Eriksson	56	1:38:25
395. Rickard Carlsson	72	1:23:45	3989. Magnus Andersson	57	1:38:29
396. Joachim Persson	64	1:23:46	4048. Torsten Olsson	51	1:38:36
452. Mattias Karlsson	86	1:24:32	4505. Lars Andersson	62	1:39:28
470. Ola Sjöholm	70	1:24:51	4531. Peter Laanemets	58	1:39:30
483. Thomas Jonsson	67	1:25:01	4534. Fredrik Dahl	67	1:39:30
537. Fredrik Larsson	76	1:25:30	4572. Mathias Pettersson	71	1:39:34
578. Bo Freyschuss	58	1:26:01	5289. Anders Holmqvist	53	1:40:57
585. Sten Thunberg	60	1:26:04	5600. Bertil Eriksson	54	1:41:35
627. Olle Dahlberg	87	1:26:29	5631. Bengt Dahlberg	49	1:41:37
644. Håkan Palmqvist	64	1:26:36	5784. Alexander Wyblad	64	1:41:55
732. Tomas Lindh	65	1:27:16	5864. Gunnar Olsson	46	1:42:04
759. Thor Wahlberg	58	1:27:25	5955. Lennart Bengtsson	42	1:42:13
789. Henric Axelsson	76	1:27:38	6313. Göran Johansson	41	1:42:52
796. Christian Johansson	68	1:27:41	6314. Nikitas Sidiropoulos	75	1:42:52
829. Stefan Litzén	70	1:27:49	6404. Patrick Reims	61	1:43:01
832. Kenneth Ohlson	51	1:27:49	7218. Bert Grundström	62	1:44:20
849. Jonas Kallander	70	1:27:58	7508. Niclas Nilsson	71	1:44:43
875. Robert Oldén	51	1:28:09	7527. Seppo Suomalainen	55	1:44:45
911. Peter Landegren	67	1:28:23	7610. Thomas Krantz	48	1:44:52
934. Patrik Johansson	72	1:28:33	8048. Hans Röcklinger	52	1:45:33
949. Marcus Morin	78	1:28:37	8162. P-A Bäcklund	54	1:45:46
961. Mikael Niklasson	70	1:28:41	8467. Adrian Nilsson	69	1:46:12
963. Stéphane Verdier	62	1:28:42	8490. Lars Kvist	72	1:46:14
1000. Niclas Carlsson	64	1:28:57	9023. Christian Behre	60	1:47:10
1003. Ulf Johansson	59	1:28:59	9043. Ingebrigt Landsem	67	1:47:12
1071. Rune Svensson	37	1:29:21	9235. Jan Bengtsson	47	1:47:30
1161. Martin Yttring	67	1:29:44	9405. Göran Lindskog	53	1:47:46
1196. Mattias Larsson	72	1:29:55	9691. Torbjörn Jacobsson	71	1:48:11
1334. Robert Nilsen	71	1:30:37	9716. Bengt-Åke Andersson	63	1:48:15
1371. Rolf Wallin	50	1:30:48	9774. Mats Lavenius	61	1:48:19
1438. Mats Perélius	63	1:31:12	10308. Urban Andersson	65	1:49:08
1475. Jakob Sellberg	68	1:31:19	10536. Larry Herbertzon	53	1:49:28
1489. Anders Bogelius	56	1:31:25	10611. Stefan van den Berg	63	1:49:36
1500. Anders H Johansson	74	1:31:28	10796. Fredrik Stark	68	1:49:51
1545. Niklas Rasmussen	74	1:31:39	12078. Rolf Andersson	54	1:51:50
1548. Halvar Albertus	55	1:31:39	12334. Lars Sjöland	57	1:52:17
1600. Mårten Heslyk	63	1:31:51	12937. Urpo Koivisto	73	1:53:12
1795. Peter Nordlund	75	1:32:36	13041. Nicklas Lorentsson	68	1:53:21
1803. Hans Jochens	64	1:32:37	13155. Jonas Carselid	74	1:53:33
1909. Olle Hülphers	63	1:33:04	13312. Mats Hjälms	58	1:53:49
1955. Anders Björkqvist	65	1:33:13			
1975. Christian Dahl	65	1:33:17			

13419. Ingemar Henriksson	50	1:54:00
13651. Dennis Forssmark	59	1:54:22
14239. Christer Dahlgren	69	1:55:19
14896. Frank Brodin	43	1:56:23
15279. Jan Olausson	51	1:57:01
15787. Johan Fex	46	1:57:49
15791. Christer Fredriksson	60	1:57:49
16121. Conny Persson	60	1:58:23
17134. Sven Tengstam	71	2:00:09
17820. Bengt-Inge Larsson	66	2:01:36
18320. Per Waborg	49	2:02:48
18500. Henrik Sundeman	55	2:03:14
18938. Bosse Holm	45	2:04:20
19343. Jari Löytynoja	67	2:05:24
19445. Dalibor Eminefendic	56	2:05:39
20002. Per-Erik Melander	44	2:07:23
20311. Philippe Bergstrand	81	2:08:22
21052. Gustav Cruce	54	2:11:04
21880. Kjell Augustsson	36	2:14:38
22079. Rolf Lindesfelt	40	2:15:36
22874. Tobias Herbertzon	90	2:20:43
22992. Christer Erlach	59	2:21:34
23039. Lars-Göran Dahl	51	2:21:57
23465. Lars Henningsson	52	2:25:44
24400. Paul Vannekoski	69	2:44:31
24712 Tommy Strauss	45	3.33.09

K, Halvmarathon

1. Kirsten Melkevik Otterbu	70	1:10:19
18. Annika Kihlström	74	1:25:08
33. Charlotte Lindstedt	66	1:27:27
37. Charlotte Ardfors	80	1:28:08
66. Cecilia Lindström	80	1:30:50
80. Karin Johansson	79	1:32:01
89. Helén Axelsson	60	1:32:44
92. Mia Larsson	81	1:32:52
102. Ingela Berrum	63	1:33:30
111. Ann Hammarstedt	75	1:33:46
118. Jaana Jobe	57	1:33:59
121. Sofia Lindén	82	1:34:12
144. Josefin Andersson	85	1:35:31
194. Inger Roos	68	1:36:54
211. Babitta Jacobsson	69	1:37:25
216. Linda Eriksson	77	1:37:35
229. Linda Bergholtz	60	1:37:51
237. Susanna Jacobson	68	1:37:59
244. Helena Thiel	76	1:38:13
260. Pia Andersson	75	1:38:38
288. Bibbi Lind	44	1:39:04
314. Sofia Löytynoja	63	1:39:28
471. Katja Leibe Bergstedt	60	1:41:58
504. Malin Lemurell	70	1:42:20

512. Ingela Johannesson	81	1:42:25
644. Sofia Fondell	77	1:44:03
656. Lena Francois	62	1:44:13
663. Anna Adriansson	66	1:44:19
683. Maria René	62	1:44:34
748. Mina Chao	72	1:45:20
825. Jenny Kolterud	77	1:46:04
845. Ann Ericson	59	1:46:13
847. Petra Runevik	70	1:46:15
994. Marie Lindquist	85	1:47:26
1259. Juana Estrada	65	1:49:34
1277. Marie Semmelhofer	69	1:49:41
1285. Barbro Nilsson	49	1:49:45
1305. Lisbeth Karltorp	85	1:49:52
1493. Anneli Lund	58	1:50:59
1731. Odette Börjesson	64	1:52:25
1808. Annie Rydström	78	1:52:51
1969. Sahar Eslami	81	1:53:37
2118. Marie Larsson	78	1:54:18
2355. Katrin Palmqvist	62	1:55:27
2359. Ann-Louise Helminen	66	1:55:28
2479. Birgitta Grundström	61	1:55:59
2507. Maria Waldén	78	1:56:09
2789. Gunnel Lundegren	70	1:57:17
2807. Lucy Jonefjäll	57	1:57:23
3104. Åsa Palmqvist	65	1:58:34
3224. Åsa Nilsson	69	1:59:03
3405. Sofie Arvidsson	53	1:59:50
3434. Pia Eriksson	62	2:00:00
3447. Karin Eriksson-Widblom	56	2:00:03
3659. Christina Koponen	73	2:00:54
4152. Stina Nordh	80	2:03:10
4252. Helene Suomalainen	58	2:03:34
4591. Hillevi Björkqvist	64	2:05:02
4605. Cecilia Lagerdahl	76	2:05:06
4752. Christina Törnquist	61	2:05:45
4849. Tina Heslyk	64	2:06:19
4972. Ulla Stigring	59	2:06:50
5131. Eva Lindh	67	2:07:35
5461. Lotta Wilkens	55	2:09:07
5860. Anita Nordlund	57	2:11:00
5866. Jessica Kjellgren	75	2:11:01
6043. Sofia Johansson	69	2:11:52
7385. Maria Persson	74	2:20:09
7496. Elna Mohlin	80	2:20:54

Lilla Göteborgsvarvet 18 maj

P-8 1300 m, delt

224 Olle Leibe Bergstedt	6,58,8
274 Petter Leibe Bergstedt	7.14,2

P-13 2400 m, delt

67 Thomas Reims	9.30,7
-----------------	--------

Alla Varven



De här fyra Sol-vikingarna har sprungit alla Göteborgs Varvet. Från vänster Thomas Krantz, Dennis Forssmark, Frank Brodin och Tommy Strauss.

Stockholm Marathon

H

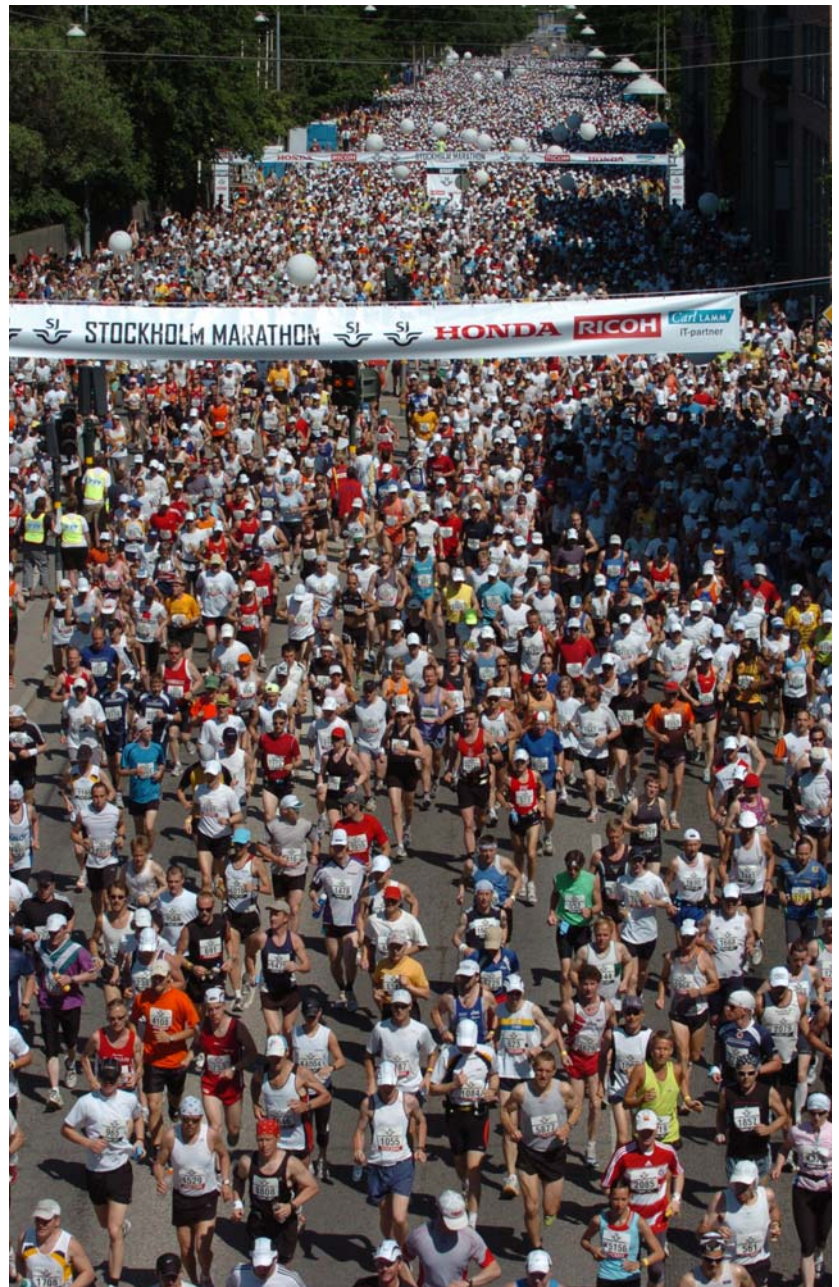
1. Willy Korir 1978 KENYA	2.16.03
134. Jonas Birgersson 1979	2.56.00
148. Mattias Jonson 1980	2.56.33
203. Jonas Carlson 1971	2.59.21
209. Lars Lundsjö 1962	2.59.37
296. Kent Davidsson 1967	3.05.44
337. Joachim Persson 1964	3.07.06
384. Magnus Janson 1976	3.09.10
644. Mats Boström 1969	3.17.14
894. Thomas Forsell 1956	3.23.25
951. Kenneth Ohlson 1951	3.24.25
1030. Mats Perélius 1963	3.25.54
1236. Thor Wahlberg 1958	3.28.54
1449. Peter Landegren 1967	3.32.33
1665. Staffan Malmberg 1954	3.35.47
1689. Stefan Litzén 1970	3.36.08
1970. Glenn Gustavsson 1965	3.39.26
2041. Lars-Åke Johansson 1970	3.40.07
2449. Hans Lundgren 1962	3.45.00
2498. Anders Björkqvist 1965	3.45.32
2565. Jakob Lagerdahl 1977	3.46.14
2744. Michael Wågström 1945	3.48.12
2921. Nikitas Sidiropoulos 1975	3.49.43
3382. Jörgen Sjöberg 1960	3.54.14
3384. Anders H Johansson 1974	3.54.15
3556. Robert Oldén 1951	3.55.45
3986. Göran Johansson 1941	3.59.49
4022. Thomas Krantz 1948	4.00.14
4342. Jakob Sellberg 1968	4.04.28
4638. Lennart Bengtsson 1942	4.08.03
4855. Mathias Pettersson 1971	4.10.11
5377. Larry Herbertzon 1953	4.15.15
5399. Bengt-Åke Andersson 1963	4.15.25
5779. Alexander Wyblad 1964	4.19.40
5843. Ingebrigt Landsem 1967	4.20.27
7403. Urpo Koivisto 1973	4.37.53
7925. Jan Krantz 1942	4.44.52
9662. Alexander Eklundh 1977	5.15.55
10157. Per-Erik Melander 1944	5.33.29

K

1. Isabellah Andersson 80 Hässelby SK	2.34.14
70. Ingela Berrum 1963	3.24.44
103. Cecilia Lindström 1980	3.32.55
215. Sofia Löytynoja 1963	3.45.40
291. Linda Bergholtz 1960	3.51.15
595. Katja Leibe Bergstedt 1960	4.06.10
671. Ann Ericson 1959	4.09.32
905. Marie Semmelhofer 1969	4.19.04
1044. Anna Adriansson 1966	4.23.18
1119. Maria René 1962	4.25.46
1159. Susanna Jacobson 1968	4.26.46
1592. Sara Hellsmark 1978	4.41.19
1988. Sofia Johansson 1969	4.54.36
2825. Sara Pettersson 1985	5.32.59
2938. Siv Herbertzon 1957	5.42.20
3001. Elisabet Henriksson 1962	5.52.08



Solvikingarna mötte alltför starkt motstånd i Kenyanerna. Fotograf: Rickard Forsberg/ Stockholm Marathon



Fotograf: Tommy Berlin/Stockholm Marathon

Redaktörens funderingar

Svensk sjukvård är toppen. I alla fall tycker jag att den är det. Jag har hitintills klarat mig från sjukdomar, som behövt sjukvård. Istället har jag alltsedan barnsben försatt mig i situationer då jag "råkat" ut för olycksfall.

Det började i barnaåren då jag en vinter jumpade i en liten damm vid Ramberget och ådrog mig dubbelsidig lunginflammation som ledde till var och vatten i lungsäcken och sjukhusvård med ofantliga apparater, som pumpade ut eländet. Sedan fortsatte det med att jag ramlade ner från en ställning och fick skullskador som fick sys. Jag sprang på cyklisterna med nya skullskador och sömmar som följd. När jag arbetade som stuveriarbetare och med min motorcykel körde på ett strö (flera meter långt fyrkantsträ) som felaktigt låg som stopp för järnvägsagnar vid Stigbergskajen dök jag rakt på huvudet i asfalten och fick en vecka eller två på sjukhuset. När jag var i mitt esse som löpare och en dag gjorde en del av ett träningspass på ridstigen utmed Delsjön (den med flera härliga backar) blev jag sparkad av en häst i pannan och fick än en gång nya sömmar i huvudet. I slutet av åttiotalet blev jag påkörd av en bil under en cykeltur. Då inskränkte sig skadorna till en totalt utsliten byxbak och visst blodvite i pannan.

Idag, den 9 juni, har jag för ett par timmar sedan på Frölunda sjukhus opererats för Grå starr – och det blev en upplevelse, vill jag säga. Jag har i flera år dragit mig för en sådan operation på grund av att jag endast kunnat läsa med det nu opererade ögat. Det andra har jag, så att säga, haft för syns skull. Nu sitter jag framför skärmen och kan utan mina speciella dataglasögon besvärslöst läsa den här texten i 12 p. (i koncept i Word). Fantastiskt.

Under alla mina kontakter med sjukvården har jag alltid blivit mycket väl behandlad och inte minst idag - det var som om personalen bar mig på sina armar.

Förra året fick jag hjälp med implantat till en icke ringa kostnad. Även det behovet orsakades av en olycka. Det var i mars 2003 då jag och Skipbo med pulkan i ca 27 sekundmeter valsade runt på fjället. Jag ramlade och slog i baken så kraftigt att - vilket det visade sig efter några år - en tandbrygga gick sönder och måste ersättas. En äldre morbroder, 84 år, håller på att avsluta en omfattande implantatbehandling. Han bad tandläkaren skynda på så att han (patienten) inte skulle hinna avlida innan behandlingen var klar.

Nog är landets sjukvård värd en eloge?



Den här skadan, även den självförvällad, ådrog jag mig i fjällen aug 2005 då jag med minst 20 kg på ryggen skulle springa från ett annalkande ösregn. Jag snubblade på en sten och, ja. Sen blev det så. Den gången blev det dock enbart egenvård.

Solvikingarnas samarbetspartners



TAGENE BYGG- & INDUSTRISTÄLLNING AB
(031-50 03 60)

