

Solvikingen

Nr 2, 2011, årg. 49



Start för flygande mattor - nej, det är Solvikingar som i Playitas gör morgonjympning i grupp. Mer om det på sidan 17.

Sofias favoritrecept

Sofia Johansson, som ingår klubbens Cafégrupp, utvidgar sin verksamhet till att omfatta även receptförskrivning. Första bidraget på sidan 8.

Midnattsloppet



Information om loppet på sidan 18

Lidingöloppet än en gång på sid 4

Solvikingar i alla led

Boston, Nepal, Playitas, och Antalya är några av de platser där klubben i olika aktiviteter varit representerad. Mer om det på följande sidor.

Tränargruppen
informerar på sidan 4 om
sommarens upplägg.



Bo och vår ordförande Helén gifte sig i slutet av maj och bröllopsreste till London. Redaktionen gratulerar och önskar lycka till.

Hovfotograf: Stefan Litzén

Två av våra nya
medlemmar skriver om
sina första upplevelser
med klubben på sidorna 6
och 14.

I nästa nummer
som kommer i september
skriver Bibbi om en löparresa
till Playitas med Varvet.

Ordförandens rader

Solvikingar, Solvikingar, Solvikingar så långt ögat når. Vad är det? Jo startfältet på Kungsbackaloppet och kullen vid målet, innan starten av Göteborgsvarvet. Det är en härlig och inspirerande syn för en sån som jag som har fått börjat säsongen med att vara support. Härliga och välklädda, tänker då närmast på våra oundvikliga klubbfärger, medlemmar som skapar en god stämning och en generositet omkring sig. Det är så kul att se bredden av löparkapaciteten i klubben. Vi har flera löpstarka medlemmar som gör sina fina prestationer till de medlemmar som inte är lika löpstarka men som gör sin individuella prestation utifrån förmåga och glädje över vad löpning kan påverka en som människa, fysiskt som psykiskt.

Behöver vi förändra ett vinnande koncept av vår verksamhet som Solvikingarna står för? Vi erbjuder organiserad träning från "äldre ungdom" till veteraner, toppenfin klubbstuga, tävlingsarrangemang av högsta klass samt trivsamma medlemsaktiviteter av olika slag. Det viktiga med Solvikingarnas starka varumärke är ju givetvis inte förändring utan en ständig förbättring och utveckling av vår fina verksamhet. Att förvalta ett grundkoncept innebär, för mig som ordförande, att tillse att styrelsen skapar förutsättning för att Solvikingarna utvecklar sin verksamhet genom att "vara med i tiden". Det gör vi genom att vi höjer kvaliteten kring våra arrangemang med bättre löparservice, vi har nu en projektgrupp som ser över en ny plattform för vår hemsida, vi har en bra relation med vår uppdragsgivare GFIF med bl a Sylvesterloppet, Midnattsloppet samt Göteborgsvarvsträningen. Det bästa till sist, är att vi har en fantastisk tränargrupp som tillser alltid väl förberedda träningspass, träningsläger och aktiviteter som i år t ex Vasastafetten.

Jag har själv tyvärr inte kunnat vara med på klubbens träningspass under våren då jag har bekymmer med min ena fot. Bestämde mig för att ta cykeln till träningen på "Kristiflygare-dagen" för att träffa Solvikingar och för lite arbete i kansliet. Vilket bemötande man fick av glada och trevliga medlemmar. Vilken härlig anda det finns inom klubben, dagen till ära avslutades träningen med en god linsoppa som bjöds av Berzani och Maina. Vilket fantastiskt generöst initiativ!

Jag vill önska alla lycka till inför den fortsatta tävlingssäsongen. Alltid spännande att följa beslutat bland de våra. Önskar även er alla en härlig stundande semester!
Sommarhälsning från er ordförande,

Helén



Helén på "kullen" med Solvikingfärgerna i håret.

Solvikingen

återkommer med nästa nummer i början av september. Material till tidningen skall vara inlämnat senast den 23 augusti antingen till Kent i stugan eller till kurt@kurt.se

Mycket välkomna.

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 Freyschuss

Annestorpsvägen 45
437 33 Lindome. Tel: 031-995356
runnerhelen@passagen.se

Vice ordförande: Sten Thunberg

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

Sekreterare: Thor Wahlberg

Dammgrens väg 18
433 70 Sävedalen. Tel: 031-268443
thor.wahlberg@telia.com

Kassör: Stefan Litzén

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

Ledamöter:

Jörgen Feltenby
Björn Amfors
Åsa Nilsson

Resultatarkivarie: Kent Johansson

Solvikingen

Ansvarig utgivare:

Gunnar Olsson
gunnar.olsson46@comhem.se
031-877924; 070-5760309

Redaktör:

Kurt Karlsson
Ängås Gård 12. 42147 Västra Frölunda
031-29 43 38; 070-3294338
kurt@kurt.se

Tryck:

Combi-Tryck HB

Utgivningsbevisnr: 28 527



Grattis på
födelse-
dagen!

75 år	3 juli	Arne Sandsgård
70 år	4 sept.	Agneta Dahlén
65 år	1 sept.	Kent Johansson
	18 sept.	Lisbet Bengtsson
60 år	15 aug.	Ernst Knutsen
55 år	3 aug.	Eva Helsén
45 år	23 juli	Bengt-Inge Larsson
40 år	6 juli	Johan Lagerqvist
	4 sept.	Sverre Blom
35 år	9 aug.	Maria (Mimmi) Strand
30 år	24 juli	Joakim Röstlund
20 år	13 juli	Hannes Leibe-Lindåse
	28 sept.	Victor Verdier
15 år	14 aug.	Alfrida Svennung



Gunnar
grunnar:

Då jag möter folk som frå-
gar hur läget är säger jag;
Om jag går – det knallar
Om jag springer – det
löper
Om jag cyklar – det rullar.



Charlotte Johannesdotter, Sven-Åke Hurtig, Anders Berg-
vall, Stefan Borg, Anette Falkbrink, Åsa Olofsson, Kim
Pettersson, Robert Nagy, Otto Strömmand, Ulf Engsmysre,
Ola Hafström och Håkan Kjellin

Medlemsinfo

Observera att alla medlemmar förväntas ställa upp minst två
gångar 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 friidrottsförbunds
arrangemang, t ex GöteborgsVarvet.

Du vet väl att du kan lägga in en bild i medlemsregistret? Gör
det för att underlätta identifiering.

Kolla också att dina uppgifter är korrekta och kompletta under
”Ändra i medlemsregistret”

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

Utträdda

Johan Linger, Jenny Kolterud, Patrik Nilsson och Martina
Bråvi

Medlemsantal: Vid presstopp 408 inklusive familjemedlem-
mar.

Babyboomen



Den 5 mars föddes vår Isabelle på Mölndals BB.
Hon var 52 cm lång och vägde 3900 gram. Allt
gick fantastiskt bra och vi tycker det nya livet med
en liten bebis är jätteroligt. Hälsningar Sofia och
Anders Sundholm.



Träningspasset från Påvelunds MC 28 maj

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:

Fokus på löpskolning, teknik, taktik m.m. och social samvaro. Varvat med smidighet typ skogsterräng, styrka och löpning av varierande slag. Vissa måndagar gemensam träning med båda grupperna.

Måndag 17:30-18:30 Fortsättningsgruppen:

Fokus på lite tuffare träning med intervaller och backträning. Styrka och spänst samt löpskolning och social samvaro.

Tisdag 18:00-19:30 Tävlingsgruppen:

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

Tisdag 18:00-19:30 Tävling Elit:

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

Torsdag 18:00-19:30 Distansträning,

Kvällen då vi alla kan träffas.

Vi delar upp oss i olika grupper. Per grupp gäller att man bör klara av att springa en (platt) mil på viss tid.

Basgruppen: Milen på 46 min, ur den bryter 2 snabbare grupper ut med tids-krav 42 min och 38 min.

Mellangruppen: Milen på 52 min.

Lugna gruppen: Milen på 60 min.

För alla tids-krav gäller att man ska klara av dom även när det inte är tävling.

Lördag 10:00-12:00 LSD (lång sakta distans) i lugnare tempo

i 2 grupper. 2 timmar där man tror sig klara sträckan på 18 km.

1,5 timmar där man tror sig klara sträckan på 13 km.

Söndag 10:00-12:00 LSD i två timmar - det blir ca 22 km.

Man ska ha klarat eller planerar klara Göteborgsvarvet på ca 1:45.

Söndag 09:00-12:00 LSD (lång sakta distans) i tre timmar det blir ungefär

33 kilometer. För dig som funderar på maraton. Ej varje söndag. Kontrollera i Gästboken på hemsidan (om du men ingen annan är på plats: spring 50 min och följ sedan med 2-timmarsgruppen). Bilder på alla våra tränare finns under fliken Arbetsgrupper på hemsidan. Vi har åldersgräns 16 år utan målmans sällskap och krav att inte använda hörlurar etc.

Icke medlemmar är välkomna att prova på, bara att dyka upp. I stugan finns möjlighet till dusch och bastu.

Efter måndags- och torsdagsträningen serveras mackor, dricka och kaffe (15:-).

För mer information, ta kontakt med vårt kansli eller kom upp till vår stuga en träningskväll.



LIDINGÖ LÖPPET 2011

Information om Lidingöloppet efterfrågas hela tiden. Här upprepas samma info som i förra numret med tillägget att det blir en bussresa även i år med Tommy som reseledare. Anmälningslista till resan kommer i augusti.

Deadline för klubbansmälan till Lidingö är i år flyttad till 30 juni eftersom loppet blev fullt i fjol och beräknas bli så även i år. Det innebär att du ska betala till klubben senast 28 juni. Ingen försening accepteras.

Saxat ur den inbjudan som klubben får: Betalning oss tillhanda senast 30 juni.

Avgifter:

M30, K30	525 kr
MK15, M22, M50	305 kr
M60/70/80, K22/50/60/70	240 kr
F17/19, P17/19	195 kr

Ange klass enligt denna uppställning vid inbetalning.

Även i år kommer vi att resa tillsammans och bo på Bosön. Både resa och övernattnings brukar bli övertecknade så håll ögonen öppna när detaljerna presenteras vilket brukar ske i augusti.

Info från

Tränargruppen

Tiden går fort, det känns som nyss med träningar på isiga gator. Men vi går redan in i sommaren med många roliga tävlingar, förhoppningsvis grundtränade och taggade.

Det har redan hänt en hel del vid sidan av alla vanliga träningar. Träningslägret i Hindås. Vårens Göteborgsvarv-träningar. Tre långpass utanför Skatås. Den närmsta tiden framåt har vi annorlunda-utmanande fysiska aktiviteter med efterföljande grillning, istället för vanligt Torsdagspass, torsdag 30 juni. Och 20 augusti går Vasastafetten där tränargruppen sköter arrangemanget för klubbens räkning.

I sommar kör vi på med träning på måndagar, tisdagar och torsdagar. Vi har uppehåll för ledarledd träning på lördagar och söndagar mellan vecka 28-33. Självklart kan ju den/dem som vill träna ändå. Om vi ändå kör något ledarledd pass så skriver vi det på hemsidan.

Vi syns på träningar och tävlingar i sommar!

För Tränargruppen

Bengan och Berzani.

Vill du bli en snabbare, mer uthållig och skadefri löpare?

Anders Bogelius tipsar

Även jag som har några år på nacken och inte är reptilsnabb hajar till av en boktitel som lyder "Run faster, from 5k to maraton". Jag blev ännu mer intresserad när jag såg undertitlarna "Train smart, race smart, avoid injury och the secret of adaptive running revealed". En bok som både lär ut hur man blir snabbare och hur man undviker skador – inte illa.

Huvudförfattaren heter Brad Hudson och tränar eller tränade några av USA:s elitlöpare på långdistans på herr- och damsidan. Det finns några intressanta artiklar i boken om dessa löpares utveckling när de kommit under Hudsons vingar. Särskilt intressant är det att läsa hans knep för löpare som är injury pron, dvs. skadebenägna. En saliggörande metod han återkommer till är tiosekunders backsprint för att bygga styrka och teknik. Han lägger in det som avslutning på något av de lättare utfyllnadspassen under veckan. Det finns tre grundpass och resten är utfyllnad. Känns det igen? Uppdelningen av träningen i tre faser inför en huvudtävling är också en del i skadeförebyggandet. Under introduktionsfasen ökas volymen successiv så att både muskler, senor och ligament hänger med och hinner anpassas till den tuffare grundträningen. Senor och ligament är ju lite tröga då de inte har samma blodförsörjning som muskler och det är inte sällan som de smäller först då träningsdosen ökas.

Fokus i boken ligger inte på löpteknik utan mer på hur kroppen behöver anpassas fysiologiskt för att klara av att hålla ett högt tempo under en lång tid. Alla lopp över 200-400 meter handlar ju om uthållighet i hög fart. På längre distanser gäller det att vara bra på att undvika mjölksyra och inte i första hand på att tåla mjölksyra. Det är mycket tips och man blir lite förvirrad när man först läser igenom boken. Jag ska försöka mig på att göra ett kondensat här av huvudbudskapen i boken. En del verkar ganska vettigt och mycket är också likt det sätt vi tränar på. Hudson ger en del intressanta fysiologiska kopplingar till olika typer av träning som åtminstone jag inte tänkt på tidigare.

Två grundbudskap: 1) lär dig om hur kroppen anpassas vid olika typer av träning och träna därefter, 2) lär om hur du själv anpassar dig till olika typer av träning och träna därefter.

Fyra grundregler för träningen

- 1) Fysiologisk anpassning till din huvudtävling
- 2) Anpassning till din löpprofil (dina styrkor och svagheter)
- 3) Anpassningsbar plan för träningspassen (planen ska vara skriven i blyerts så den kan ändras lätt)
- 4) Utvecklande årlig träningscykel (du vill ju utvecklas!)



Anders i Genrepet 2010

Den fysiologiska anpassningen delar Hudson upp i komponenterna 1) syreupptagning, 2) muskler och 3) specifik uthållighet. Vissa saker tycker jag går in i varandra, men så här skriver författarna.

Träningen inriktad mot syreupptagning, eller snarare syreomsättning, syftar till att få större och starkare hjärta (snabbare blodcirkulation), bättre lungventilation (större syreupptagning), ökad blodvolym (större totalmängd syre), ökad kapillärtäthet (bättre blodförsörjning av muskler) och ökad mitokondrietäthet (förbättrad fett- och glykosomsättning). Den lokala syreomsättningen i musklerna får man alltså inte glömma bort i all träning för att pressa upp den maximala syreupptagningen. Som lämpliga "syrepass" anges lätta distanspass, progressiva distanspass och tröskelpass (tävlingsfart). Det Hudson kallar tröskelpass tycker jag mycket liknar våra snabbdistanspass på torsdagar. Vikten av hög träningsvolym (många kilometer) poängteras liksom att successivt göra passen mer och mer krävande.

Muskelträning syftar till att 1) öka styrkan genom att öka antalet aktiverade muskelfibrer och öka de motoriska enheternas aktiveringshastighet, 2) få bättre löpekonomi genom bättre stegteknik och 3) öka utmattningsmotståndet genom att förbättra förmågan till cyklisk aktivering av de motoriska enheterna (muskelfibrerna ska jobba några åt gången i skift). Passen för muskelträning är fartlek, stegintervaller, korta snabba intervaller och backsprint. Det är mycket samarbetet mellan hjärna och muskler (neuromuskulär) som ska tränas. Kroppen ska dels fatta att det går att springa fortare, dels lära sig aktivera fler muskelfibrer för att få upp farten. Intervallträning är alltså enligt Hudson väl så mycket neuromuskulär träning som syreupptagningsträning.

Den specifika uthållighetsträningen menar Hudson ska ge ett förbättrat utmattningsmotstånd och en grenspecifik uthållighet på toppen av god syreupptagning och god neuromuskulär anpassning. Progressiva distanspass och tröskelpass anmodas här.

Efter de mer fysiologiska avsnitten kommer boken in på frågor om träningscykler och träningsplaner. Det finns en uppsjö olika träningsprogram och –pass uppdelat på distans, ambition och säsong.

Tabellen nedan visar hur lång cykel som rekommenderas för olika typer av tävlingsdistanser.

Tabell: Antal veckor per träningsfas (introduktion, grundträning, toppning) för olika tävlingsdistanser:

Distans	Introduktionsfas (succesivt ökad volym)	Grundträning (hög volym)	Toppning (successivt minskad volym till 50% av grundträningen)
5km (12 veckor)	3	6	3
10km (14 veckor)	4	6	4
21km (16 veckor)	6	6	4
42km (20 veckor)	6	10	4

När du lägger upp din träningsplan inför en huvudtävling ska planen innehålla följande delar.

1. Huvudtävling och målsättning (sluttid).
2. Träningsperiodens längd (tabellen ovan).
3. Träningsmängd, -frekvens & -dagar (Bestäm hur mycket tid du kan avsätta).
4. Datum för träningsfaserna (1-3).
5. Maxträningsveckan.
6. Genrepstävling (ex Kungsbackaloppet som genrep för Göteborgsvarvet).
7. Progressiv ökning av passen.
8. Kompletteringspass (till de tre grundpassen).

Grundpassen är mer eller mindre identiska med våra pass. De är

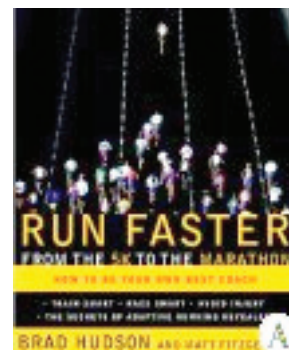
- Intervallpass (Neuromuskulär träning)
- Tröskelpass/snabbdistans (Syre & uthållighet)
- Långpass (uthållighet).

Långpasset förs fram som det centrala passet för långdistanslöpare. De pass som är utöver grundpassen är mycket en utfyllnad för att få volym. Hudson rekommenderar att man kör dessa med måttlig (inte låg) fart. Krafterna ska sparas till grundpassen.

Avslutningsvis lämnas några goda råd på vägen i träningsupplägget generellt. Huvudförfattaren rekommenderar - måttligt hög konstant träningsvolym (balans mellan kvalitet & kvantitet,

dvs. inga tokvolym),
- mycket löpning i backe,
- stor variation i fart och ansträngning,
- minst en vilodag per vecka (bättre med dubbla pass någon dag för att få en vilodag) och
- behovsanpassad alternativträning (träna sådant du har nytta av som löpare om du nu nödvändigtvis måste träna annat än löpning).

Ja detta var kanske lite korvstopning. Boken är betydligt mer underhållande att läsa. Den heter alltså Run faster, from 5k to maraton och är skriven år 2008 av Brad Hudson och Matt Fitzgerald. Den finns att köpa på bl.a. Adlibris och Bokus för ca 100 kronor



En nykomlings talan:

En torsdag i november står jag för första gången utanför solvikingarnas klubbstuga. Min första provträning, det var nervöst men det gick över fort. Jag möttes av många trevliga människor och kände mig välkommen. Det var min kollega som övertalat mig att börja springa med klubben. Hon är mycket klok och jag lyssnade. Detta har jag inte ångrat alls ett halvt år senare.

Självklart så gör jag bort mig första gången och glömmer reflexvästen, jag får en vänlig order att springa och hämta en innanför dörren. Självklart får jag med mig två stycken av misstag. Gruppen börja ge sig av, det är bara dra på sig västarna och gilla läget. Det är första gången jag springer med två reflexvästar. Ingen skillnad faktiskt. ☺

Jag frågade en av tränarna om det fanns några förmåner som medlem och svaret kom snabbt och tydligt, -nja, om

inget annat så är det väldigt mycket träning! Det är sant. Tränarna med solvikingarna har gjort mig till en snabbare och starkare löpare. Detta har ju såklart gjort löpning ännu roligare. Jag gillar alla träningspassen lika mycket, imponerad hur bra tränarna är. Dom är bra för alla nivåer och skapar bredd som jag tror är nyttigt i en klubb. Det är en stor anledning till att jag trivs i klubben.

Jag är en tävlingsmänniska och ser alltid fram emot tävlingarna. Små som stora fighter. Jag fick möjligheten och göra en 5 km tävling, (KM 5km terräng). En distans som jag aldrig har testat på förut i tävlingssammanhang. Det var kul! Gick hyfsat, 2:a i min klass så jag är nöjd. Jag har tänkt göra mitt första Marathon i höst, kom gärna med förslag om nån bra tävling. Jag trivs i solvikingarnas tävlingslinne, så jag blir långvarig i dessa färger.

Det enda som inte blev som jag hade tänkt mig var tyvärr att jag inte kan vara med alla veckor och dagar, jobb och familj krockar emellanåt. Tiden är ett enda stort pussel, småbarnsföräldrars eviga kamp. Men som de gamla grekerna sa - om det finns motivation finns det tid. Jag skapar mycket tid tack vare det och jag har inte bråttom. Så länge klubben finns kvar finns jag där.

Lycka till med träningen!
Lasse Strandberg





Spring och njut och tänk inte på tiden. Det är inte alla som har möjligheten att springa Boston marathon sa min bror när jag ondgjorde mig över att jag inte kunnat träna som jag bort pgr av olika krämpor. Jag försökte ta till mig hans råd men det är ju inte alltid så lätt. Delar av familjen skulle med så en trevlig påsk i USA skulle vi få i alla fall.

Nils och jag möttes på New Yorks flygplats av Magnus som redan var där med jobbet. Han körde oss till Newport, New England, på natten och vi kom fram väldigt sent. Newport är känd för Americas cup och att John F och Jacqueline Kennedy gifte sig där. Vi promenerade runt i kylan och blåsten och åt middag på en trevlig skaldjurs-restaurante. Jag ville ha pasta som uppladdning och föll för en rätt. Döm om min förvåning när en hel hummer kom in på en pastabädd.



Kolhydratsladdning à la New England

Nästa dag for vi vidare mot Boston, efter en promenad längs strandpromenaden i Newport och där vi förundrade oss över de enormt stora sommarhus som ligger utefter kusten. Vi stannade också på ett shopping mall. Där tillbringade vi alltför mycket tid så vi fick lite bråttom att hämta min nummerlapp. Vi hann inte med någon lunch och hade dåligt med vatten i bilen, ingen bra uppladdning. Jag hade en flaska med Maxim kolhydratsblandning som jag satte i mig. Den smakade inte toppen så jag fick ha den ifred för mina hungriga medpassagerare.

Maria René i världens äldsta maraton

Magnus som varit i Boston tidigare hittade, med lite GPS-hjälp, fram till John Hancocks Expo där nummerlappen skulle hämtas. Jag hoppade av i farten och gick leende upp för trapporna. Nästan alla jag mötte var lika glada och uppladdade i den officiella maraton kollektionen, Adidas grönsvarta träningsjacka. Jag slutade le när de bad om min legitimation för att få ut nummerlappen. Jag hade varken körkort eller pass med mig. Fick tag på Magnus som mötte mig på gatan med passet i högsta hugg. Med nummerlapp och info for vi till hotellet. Nu ville vi äta. Sonen ratade reston på hotellet och vi promenerade runt i de närliggande italienska kvarteren. Där var det många grönsvarthädda människor. Alla restauranter hade mellan 1-2 timmars väntetid på bord. Vi återvände till hotellet och fick äntligen mat. Nils däckade av trötthet i sin mattallrik och nästan kröp till vårt rum.

Väckarklockan ringde 0500 eftersom jag skulle åka till starten med en buss som skulle gå mellan 0630-0700. Hotellet erbjöd maratonfrukost för löparna. Det fanns frukt och gröt men inget bröd. När jag frågade fick jag en bagel med jordnötsmör. Den kan man nog springa långt på tänkte jag och åt upp den. Vi skulle bussas ut till starten i Hopkinton och Magnus följde mig Boston Common där bussarna gick från. När vi närmade oss såg vi flera hundra gula amerikanska skolbussar på rad. Det vimlade av löpare. Vi sa hej då och han sprang på en träningsrunda tillbaks till hotellet. Han kände sig helt fel, att vara ute på löprunda när alla var på väg till loppet. Löparna köade fint i rader till bussarna och vi blev insläppta och alla fick sittplats, skönt. Funktionsnärerna var oerhört glada, hjälpsamma och käcka. Sedan for ett gäng bussar iväg och det stod polismotorcyklister vid motorvägs påfarterna för att stoppa trafiken. Vilken organisation att få ut 25000 löpare till starten. Jag tror aldrig jag sett så många poliser i hela mitt liv.

Vi blev avsläppta vid skolan som var uppsamlingsplatsen inför starten. Jag hade förstått att man kunde sitta inne i skollokalerna och vänta på sin starttid. Men så var det inte! I ca 2 timmar satt jag tillsammans med andra löpare och försökte få lä för den isande vinden. Tur att solen sken men det var inte mer än 10 grader. Vi var några som satt och tryckte mellan lastbilar och

skräpcontainers, en del hade klätt på sig sopsäckar. Som en löpare sa: It is lika a homeless shelter.

Det var tre startgrupper och jag startade i grupp två. Jag hade kvalat in på min Stockholm marahtontid på 3.33. Vi stod och småpratade i startgrupp 2 och plötsligt var vi iväg. Jag förstod aldrig hur det gick till men plötsligt började alla springa och då gjorde jag det med. Det var svårt att bedöma hur mycket kläder som behövdes under loppet. Jag har alltid bekymmer med det men här var det otroligt många som skalade av sig klädlager efter klädlager och slängde i uppsamlingspåsar eller längs gatan. Det hade varnats för isande vind men det blev varmare ju mer klockan blev. Solen sken och vi hade vinden i ryggen. Först åkte mina vantar in i någons trädgård. Sedan krånglade jag av mig min fleecetröja (jag hade ju Solvikingslinnet ytterst) men tröjan gillar jag så den knöt jag runt midjan. Den ger jag till Magnus och Nils när jag ser dem på mötesplatsen tänkte jag.

Jag hade mitt tempo klart för mig per km. Som tur var hade jag börjat fundera över milestiden dagen innan. På bankartan stod det km markering var 5e km. Hur skulle det gå, jag som bara har en vanlig klocka med tid och inte hastighet per sträcka. Plötsligt stod det 1 km och den gick på 5.15, det känns ju bra tänkte jag. Km markeringarna upphörde efter 10 km och jag blev lite ställd och började klocka på milessträckan. Jag fick lite känning av knäna mellan 5-10 km, som jag aldrig tidigare fått. Det berodde säkert på att banan sluttar nedåt långa sträckor i början. Bostontider blir aldrig officiella marathonstider pgr av det. Jag citerar: "Geoffrey Mutai vann Boston marahton på rekordtiden 2.03.02 - nära minuten snabbare än Haile Gebrselassies världsrekord från 2008. Men Mutais rekord kommer inte att godkännas på grund av medvind och nedförsbacke."

Det var ett oerhört publikstöd. Det stod folk längs hela banan ända från Hopkinton till Boston, varje meter, och det tjoades och skreks. De delades ut apelsiner, godis och vatten på privata stationer förutom de officiella. Vi sprang förbi ett universitet och där stod unga flickor med lappar i händerna: Kiss me I am a graduate. En del män tog fasta på det och pussade hela

rader av flickor. Det stod också pojkar med skyltar: Kiss me I am a senior. Jag tog inte fasta på det. När vi passerat universitetet och kunde ta ner händerna från öronen, det var ett öronbedövande väsen, sa en man till mig, med ett leende, nu springer vi runt på baksida och kör ett varv till...

Jag klockade halvmaran på 1.53 och var nöjd. Då kommer jag ju in på 3.46... Jag slappnade av lite och tidtagningen fungerade ju inget vidare med ömsom km och miles. Jag hade bestämt träff med Magnus och Nils vid 17 miles. De skulle ge mig en Maxim energigel. Jag såg dem inte och blev besviken. Jag ville ju bli av med min fleecetröja och ha energi. De delades ut energiförpackningar och jag tog en. Jag tryckte i mig lite, som tur var, den smakade söt choklad och jag nästan kräktes.

Vid 30 km såg jag den svenska flaggan som Nils viftade med. Vad glad jag blev! Jag nästan studsade fram till dem. Blev av med tröjan och fick min energikick. Senare berättade de att de åkt tunnelbana för att komma till mötesplatsen och den gick så sakta så de insåg att de skulle missa mig. De fick kliva av tidigare och gå en lång promenad för att genskjuta mig vid 30km. De hade fått många pratstunder pgr av den svenska flaggan. En militärgrupp som gick maran med packning hade skanderat Sweden Sweden när de gick förbi. Jag fick också några pratstunder under loppet pgr av Solvikingarna Göteborg på ryggen. Vi var inte så många svenskar som sprang, kanske för att det inte går löparresor till Boston marathon.

När det var 6 km kvar insåg jag att nu måste jag pinna på om jag skall komma under 3.50. 3.46 var utopi. Jag kände mig stark och inte trött så jag började öka. Det var en härlig känsla att springa om många löpare. Jag hade ju



En enkel sommarstuga i Newport

nästan bara blivit omsprungen i början eftersom jag inte höll mitt kvaltempo som de andra gjorde i min startgrupp. Jag hade ett pannband istället för mössa och när det blev varmare vek jag det dubbelt så det fungerade som svettband. Jag fick många glada tillrop: Headband go go. Då måste man ju bara fortsätta att öka! När jag såg målgången försökte jag öka ännu mer för att komma under 3.50. Det gick inte, det var alldeles för långt kvar. Jag kom in på 3.50.29 och mädde bra. Jag hade haft ett skojigt lopp och kroppen hade klarat av det trots mina dåliga träningsförutsättningar. Det var roligt att ha sprungit världens äldsta marathon, det 115e Boston i ordningen.

Efter målgång slussades vi framåt och fick foliefiltar för att behålla kroppsvärmen, vatten, bananer och medaljen. Jag hämtade mina överdragskläder och tog på torra kläder. Jag gick sedan till hotellet vilket skulle vara max 3 km. Jag virrade bort mig lite och kom hem efter ca 1 timme. Det var skönt att röra på sig lite lugnt och inte stelna till, det hjälpte säkert till en bra återhämtning. Vi hade bokat bord på en skaldjursresto nära hotellet, toppen att inte behöva promenera så långt. Det var skönt att ha ett reserverat bord och slippa stå i kö eller vänta. Det var många svartgrönklädda människor på restauranten och otroligt många hade sina medaljer på sig väl synliga. Damen på bordet bredvid hade en tjusig klänning med bar rygg också sin medalj runt halsen!

Nästa dag när vi promenerade runt i Boston, i småregn och ruggigt väder, såg vi väldigt många med medaljer runt halsen. Vi hade verkligen prickat in vädret under loppet! Det var oerhört intressant att gå runt i Boston och följa The Freedom Trail, en röd linje i gatan, som knyter ihop de historiska platserna.

Den amerikanska revolutionen började ju här med Boston tea party. På eftermiddagen körde vi till New York för några dagars sight seeing. Med mycket asfaltstrampande på New York's gator och en löprunda i Central Park så kändes vader och hälsenor som nya.

Sofias favoritrecept

Kycklinglasagne med mozzarella

4 pers

2 gula lökar
2 morötter
2 vitlöksklyftor
600g kycklingfilé
2 msk olivolja
3 msk tomatpuré
500g krossade tomater (gärna m basilika i)
3 dl vatten
1 hönsbuljongtärning
1 kruka basilika
Ca 10 lasagneplattor
250 g mozzarella
salt och peppar

Skala och grovhacka löken. Skala och skär morötterna i cm-stora tärningar. Skala och finhacka vitlöken.

Strimla och bryn kycklingfiléerna i olja. Tillsätt lök, vitlök och morötter och låt det bryna med någon minut. Tillsätt tomatpurén.

Tillsätt krossade tomater, vatten och hönsbuljongtärningen. Låt koka i 10 minuter. Strimla basilika och tillsätt tillsammans med 1 tsk salt och 1 krm peppar.

Varva sedan fyllning, lasagneplattor, fyllning, lasagneplattor och avsluta med fyllning. Skiva sedan mozzarellan och lägg den på överst.

Sätt in i mitten av ugnen.

170 grader 25 minuter.

Servera med en enkel sallad till.



Sofia maj 2010 då hon höll i arrangemanget kring vår ordförandes femtioårsdag.

Nästa recept sidan 16

Veteran SM på maraton och halvmaraton håller generellt för dålig klass. Tävlingarna har inte särskilt hög status bland löparna varför de bästa ofta uteblir. Men det finns ändå hopp.

Svenskt mästerskap är bland det finaste som finns. Och det borde också gälla SM för veteraner. En medalj på ett VSM smäller högt. Så tänkte jag lite nervöst första gången jag ställde upp i ett veteranmästerskap på maraton. Men snabbt togs jag ur villfarelsen. Medaljen jag fick var inte så mycket värd eftersom konkurrensen var dålig och tiden medioker.

Varför kom inte de bästa löparna? undrade jag besviket. En medalj är alltid en medalj men det hade ju varit roligare att ta den i hård konkurrens. Senare VSM på såväl maraton som halvmaraton har lärt mig att dessa mästerskap är väldigt chansartade, ibland ställer de bästa upp men oftast inte. I vissa åldersklasser kommer det dessutom bara några enstaka löpare.

Under flera år har jag fört årsbästa-statistik på maraton och halvmaraton för veteraner, det vill säga löpare som är 35 år eller äldre. Siffrorna talar sitt tydliga språk: de bästa tiderna görs inte på ett VSM utan i regel på de stora tävlingarna som Stockholm Marathon, Stockholm Halvmarathon, Göteborgs Varvet eller andra stora lopp utomlands. Det är här de bästa veteranerna tävlar, inte på VSM.

I början av maj i år tog jag silvermedalj i M60 på VSM halvmaraton i Gävle. Visst var det roligt men jag insåg samtidigt att jag inte är nummer två på halvmaran i Sverige. Det finns flera som är snabbare och det stod klart några veckor senare när Göteborgs Varvet var över. En handfull löpare, som dock inte ställde upp i Gävle, gjorde på Varvet en bättre tid än min. Skulle de ha ställt upp i Gävle, ja då hade jag kanske kommit femma sexa.

Jag har jämfört segertiderna 2010 i VSM på maraton och halvmaraton i de olika åldersklasserna med vad veteranerna gjort på andra motsvarande tävlingar (se tabellen). Och det är helt klart; det går nästan alltid långsammare på VSM. Tidsskillnaderna på maraton kan i några åldersklasser vara så stora som uppemot 20-50 minuter. Och i regel brukar den snabbaste kvinnan eller mannen inte springa veteran VSM.

Varför uteblir de snabbaste från VSM?

Av Björn Suneson

Några exempel: Ifjol gjorde Anders Szalkai maran i Stockholm på cirka 2.27 och blev Sveriges snabbast i M40. Samma år på VSM i Lidköping vanns klassen på en 18 minuter långsammare tid. Lena Gavelin klippte i Zürich till med 2.38 och blev ifjol Sveriges snabbaste kvinna i 35-årsklassen. Men på veteran SM gjorde bästa dam bara 3.15, en skillnad på hela 37 minuter. Dessutom ställde bara två kvinnor upp i klassen. Varför kom inte Anders, Lena och en massa andra duktiga veteraner till Lidköping?

Fjölåret är inget undantag. Så här har det sett ut varje år, de bästa veteranerna ratar VSM. Lite bättre är det på halvmaran, särskilt ifjol då den gick i Bålsta utanför Stockholm. Här var deltagarantalet stort och flera av de bästa veteranerna dök också upp. Årsbästatider gjordes i flera åldersklasser. Där vägde alltså medaljerna tungt.

Varför har då veteran SM så låg status? En förklaring kan vara att när alla vet att de bästa ändå inte ställer upp, ja då är det ingen idé att själv komma. Fast det är ju ett lite korkat resonemang. Kanske handlar det i stället om att tävlingarna avgörs på alltför perifera orter som Bromölla, Vännäs, Lidköping etc? Hade de gått i storstäderna hade det säkert kommit fler.

Annars hade det nog varit bra om man bestämt att veteranmästerskap alltid är Stockholm Marathon, Göteborgs Varvet alternativt Stockholm Halvmarathon året efter. För det är till dessa tävlingar de bästa löparna kommer.

För småklubbar ute i landet vore det dock tråkigt om de inte längre fick anordna mästerskapen. Men ska VSM även fortsättningsen ske utanför storstäderna, ja då måste nog tävlingarnas status höjas.

En idé vore att arrangerande klubbar blir mer aktiva och försöker locka bra veteranlöpare att komma till tävlingarna. Varför inte ringa upp de bästa löparna? Skulle jag själv få en sådan förfrågan hade jag blivit så glad att jag kommit direkt. Jag tycker också klubbar med bra löpare borde uppmana medlemmarna att ställa upp i VSM, inte bara i "riktiga" SM. Ibland frågar jag veteranerna om deras klubb uppmuntrar dem att delta. Svaret blir nästan alltid att de åkt på eget bevåg och betalt allt ur egen kassa. Måste det vara så?

Fotnot. Statistik för hel- och halvmaraton veteraner hittar du på

www.suneson.se



Björn Suneson, Majornas IK, Alex Bonn, Vallentuna FK och Robert Oldén, Solvikingarna blev tvåa, etta respektive trea på VSM i Gävle. Men är de Sveriges tre snabbaste på halvmaraton i M60?

Lars tog med cykeln till Flandern

Text & bild Lars Lundsjö

För er som har lust att prova på dessa klassiska vägar, kan jag bara säga att det är värt det.

För det finns olika distanser och lopp på temat Flandern runt att välja på. Allt från originalet på 26 mil till den lite kortare 6 mils rundan. Men jag valde 14 mils rundan. Start och mål skedde i staden Nivole, som har mycket att bjuda på.

Det är öppen start mellan klockan 08:00 – 10:00 detta kan tyckas underligt, men det skulle bli total kaos om alla skulle starta på en och samma gång. Gatorna är ju inte stängda under loppet.

Banan är stundtals otroligt smal. Man får se till att ha koll på sin cykel. Det är många backar och kurvor, inte att förglömma alla dessa stenar!

Det bestående minnet av detta klassiska lopp är stanken av gödsel. Den var påtaglig även om vinden blåste åt motsatt håll.



Här ser vi Lars framför teambilen. Nej det är inte min bil, det var Eddy Merckxs teambil från tidigt 70-tal



Lägg märke till stenarna. Detta var en snäll Pavé. Snittfarten upp var 30 km/h. Backen heter Oude Kwaremont.

Jag kan varmt rekommendera detta lopp, om ni vill ha något utöver det vanliga.

Här är mina heta tips.

1 Packa för både varmt och kallt väder.

2 Packa gärna med er extra däck och slangar.

3 Sänk däcktrycket, detta för att göra turen över Pavén behagligare.

4 Håll i styret, men låt det slå i händerna. Var avslappnad i armarna och håll kadensen.

5 Full fokus när du rullar in på Pavé avsnitten. Om inte så är vurpan där.

6 Tag med er pengar under loppet. Detta för att kunna köpa vatten. Det är ont om vatten depåer.

7 Det är ingen skam att gå i det värsta Pavé backarna...

8 Njut av klassisk cykling.



Team Garmin Cervélos damlag. Jag skulle inte vilja byta jobb med deras mekaniker. Han var uppe före tuppen och jag såg aldrig att han la sig eller ens tog en rast.



Anders putsar på sin cykel. Kanske blev han påverkad av team Garmin Cervélos mekaniker.

Flandern runt är en klassisk cykeltävling som alltid avgörs den första söndagen i april. Loppet karakteriseras av korta men branta backar som ofta är kullerstensbelagda. Loppet är en av två klassiker som använder sig av kullersten. Det andra är Paris-Roubaix, som alltid går exakt en vecka efter Flandern runt. Loppet anses av alla flamländare som säsongens viktigaste lopp. År 1997 vanns loppet av Rolf Sørensen från Danmark som förste nordbo. Loppet brukar kallas *Vlaanderen mooiste*, eller Flanderns vackraste

Flandern runt startades år 1913 av Karel Van Wijnendaele (1882–1961). Wijnendaele och hans tidning Sportwereld ville ha en flamländsk rival till Liège-Bastogne-Liège i söder. På den här tiden var gatstenen mycket sämre än vad den är idag, så cyklisterna höll sig i gruset vid sidan av vägen när de tog sig fram genom det blåsiga landskapet. När det första loppet kördes år 1913 mätte det 330 km, men loppet blev ingen succé de första åren. Enbart 37 cyklister deltog första året och bara 10 stycken i den andra upplagan. Under första världskriget kunde loppet inte arrangeras, men det återupptogs 1919 till fortfarande lika dålig uppslutning av tävlande. Däremot började sponsornas intresse successivt att öka och 1923 blev Heiri Suter från Schweiz den förste utlänningen att vinna loppet. Flera andra cykellopp arrangerades vid den här tiden i Belgien utan framgång, men Flandern runt överlevde tack vare tålmodet hos arrangörerna.

(Hämtat från Wikipedia)



- Håll er bara lugn - jag letar efter pengar.

- Jaså, pengar, om ni skulle hitta några så väck mig.

Carry Jansson, långdistanslöparen, jubilerar

Aktuell som: Jubilar, fyllde 80 år 15 april 2011
Födelseort: Kållandsö i Vänern nära Lidköping
Yrke: Målare med egen firma sedan 1967
Familj: Dottern Siri, mågen Jaume och barnbarnen David och Isak
Klubb: IK Stern

Intressen förutom löpning?

Allt, som har med fysisk aktivitet att göra, som vandring och skidåkning. Under de senaste åren har jag varit led-sagare för synskadade vid vandringar på Bohusleden, Kungsleden, Jämtland-Härjedalen och vid skidåkning i Grövelsjöfjällen, senast i år under en vecka i mars. Jag kom i kontakt med föreningslivet för synskadade genom att min fru Haldis blev synskadad under sina senare levnadsår.

Hur det började

Jag flyttade till Trollhättan efter militärtjänsten, blev då bekant med Erik Östbye under en träningsrunda. Vi tränade sedan en del tillsammans och Erik hjälpte mig att hitta ett hyresrum. Jag träffade min blivande fru Haldis från Oslo 1953 och vi bodde sedan i Oslo under åren 1957 – 1965. Under den tiden var jag aktiv löpare för IK Torodd i Oslo. Då handlade det mest om banlöpning och terränglopp. Efter flytten till Göteborg 1965 tävlade jag för IK Stern i både löpning och skidåkning.

Idrottsgrenar som barn/ungdom?

Bandy och löpning. Aktiv bandyspelare i Kållandsö och Gripem i tonåren. Började sedan tävla i löpning för Lidköpings IS och senare Trollhättans SK.

När och av vem väcktes intresset för löpning?

På 40-talet av Gunder Hägg och Arne Andersson naturligtvis.

Resultat som löpare

Banlöpning: 800 m: 2.00.6, 1 500 m: 4.00.4, 3 000 m: 8.40..2, 1000 m: 2.32, 5 000 m: 15.15, 10 000 m: 32.12. DM-mästare i Oslo på 5 000 m och i terräng.

Långdistans: Halvmaraton: 1.16.05 1982 (51 år) och 1.30.00, 1991 (60 år). Göteborgs-Varvet, samt 1.51,40 2002 vid 71 års ålder

Maraton: Köln 1972 (41 år) 2.35.22. H 50 1982 SM 2.44.31 H 55 1986 Nordiska Mästerskapen för veteraner, VNM: 2.53 40.

Varför blev det löpning och under så många år som veteran? Vad har löpningen betytt för dig?

Jag blev som sagt inspirerad av Gunder och Arne. Men jag insåg snart min begränsning som banlöpare. Mitt arbete var heller inte det bästa för en löpare. Jag började sent med landsvägslöpning, men att löpa i eget tempo i 2- 3 timmar är stimulans inte bara för kroppen utan även för själen. Kanske hade jag blivit ännu bättre om jag börjat tidigare med landsväg?

Resultat som skidåkare

Vasaloppet 25 gånger. Bästa tid 1965 5.45. Bästa tid som veteran blev det 1983 med 5.48 vid 52 års ålder.

Förebilder som idrottsmän allmänt under din samtid?

Dom två ”motpolerna” Erik Östbye och Evert Nyberg. Nyberg, den stora talangen, löpte även veteran tävlingar, på tider som jag tror att endast Östbye har överträffat. Erik som jag som sagts här innan var jag klubbkamrat med i Trollhättan 1953. Är det möjligt att få ut mer av sin kropp än Erik kunde? Jag tvivlar. Asketen och bohemerna - fantastiska människor på sina områden.

Egna reflektioner?

Jag tränar numera ”trivselträning”. Det är viktigt att ta sej tid att leva, för tiden går fort och kommer aldrig tillbaka.

Till sist - Hur firade du högtidsdagen?

Med en vän på ett SPA någonstans i Sverige, det ska vara gott att leva!

Thomas Krantz intervjuade.



Thomas i mål på GöteborgsVarvet 2008. Den gula nummerlappen visar att han är en av dem som sprungit alla Varven.



Carry under en fjällvandring på Kungsleden 2001 när han var ledsagare för en grupp synskadade från Göteborg.
Foto av Arne Sandsgård

Nepal igen

Gunnar Olsson berättar om sina upplevelser under sin långa resa

Då är det dags att summera intrycken från resan till Nepal. Om någon har frågor svarar jag naturligtvis på dessa. Helst via mail.

Allmänt intryck:

Fantastiskt på många sätt. Och utan tvekan mitt livs äventyr (hittills). T ex otroligt omväxlande natur. Detta lilla land omfattar nästan alla klimatzoner. Från djungel i öster till glaciärer och världens högsta berg i norr och väster. Måktiga grannar på alla sidor. Indien i öster, söder och väster och Tibet/Kina i norr. Av det skälet varierar också inflytandet utifrån på befolkningen och seder och bruk beroende på var man befinner sig. Fantastiska människor som klarar att leva och bo under dessa förutsättningar.

Det finns ingen folkbokföring och följaktligen kan man inte heller ta ut skatt av befolkningen. Den skatt som kommer in tas från företag eftersom de är registrerade.

Kan jag rekommendera ett besök?

Det beror helt på vart man vill åka, vad man vill uppleva och vilka strapatser man kan tänka sig att utstå. Om man som vi når upp till det jag kallar höga höjder, över 3000 möh, måste man vara beredd på att göra avkall på bekvämligheten. Om krigets första offer är sanningen är höghöjdstrekkingens första offer den personliga hygien och magsjuka måste man vara beredd på. Naturligtvis behöver man inte gå så högt även om många ju vill nå ännu högre. Och om man nu åkt den långa vägen så vill man (i alla fall jag)

ju kunna berätta att man varit högre än man kan komma någonstans i Europa. D v s om man inte klättrar högst upp på Mont Blanc. Dessutom måste man vara väl förberedd för den ansträngningsnivå man kommer att utsättas för. Och turismen som är en av de viktigaste inkomstkällorna har minskat med c:a 40% på 10 år så landet behöver inkomsterna. Själva tror de att minskningen

beror på den ekonomiska nedgången i väster men andra tror att det beror på de oroligheter som förekom för några år sedan men som vi nu inte såg någonting av alls. Och vi hade verkligen tur med vädret. En förmiddag väntade vi i några timmar på att det skulle sluta regna men det var allt. Det hade varit en helt annan sak att gå i regn och snö.

Beskrivning av mina upplevelser.

Känslan av att stå nedanför en brant hög stigning och se att man ska gå ända till toppen är svår att beskriva. Första reaktionen brukar vara att det inte kommer att "gå". Men förhoppningsvis finns det personer i gruppen som vet och så travar man iväg och eftersom man tar pauser ibland går det verkligen även om det tar några timmar och på en hel dag hinner man förvånansvärt långt. Inte så många mil i avstånd men i bergen mäter man inte distans utan tid.

Vetskap om resan fick jag via en vandrarbekant som känner initiativtagaren. Före avresan hade vi en informationsträff där alla träffades och där vi fick mycket fakta om upplägget.

Gruppen bestod av sex svenskar, två män och fyra kvinnor. Den andre man-

riktigt långt håll med nepalesen Kiran som var ansvarig guide. Övriga nepaleser var Nare som är Kirans bror och Pakash och dessutom fyra bärare. Alla släkt. När man får en sådan här chans att tjäna litet pengar trummar man ihop släktingar.

Flygresan gick via Frankfurt och Abu Dhabi till Kathmandu. Vår vandringssroute var ingen av de vanliga som går endera västerut mot Annapurna eller österut mot Everest. I stället gick vi en rundtur mellan dessa extremer. Först hade vi två sightseeingdagar i huvudstaden och efter nio timmar i buss den tredje dagen de 14 milen till Dunche (1960) började vandringen. Först i en nationalpark som heter Langtang upp till Kyanjin Gumba (3870) och därefter tillbaka en bit på samma väg till Tholu Shyapru (2250). Där vände vi söderut mot de heliga sjöarna Gusain kund och via Laurebina pass (4610) genom Helambu för att åter ta buss sista biten tillbaka till Kathmandu. Varför gick vi inte någon av de klassiska routerna? Jo Anna, som var arrangör, hade valt detta upplägg med tanke på svårighetsgrad och höjdanpassning och det var säkert

klokt. Hela resan var 25 dagar och själva vandringen 15. Övrig tid var restid och reservdagar med sightseeing i Kathmandu.

Övernattningarna skedde i teahouses eller lodges av varierande standard. Ju högre upp desto sämre standard. Allt byggnadsmaterial som inte finns på plats måste ju bäras. Maten består normalt av gröt till frukost och dalbath, ris med tillbehör, till middag och det tröttnar man på efter ett par dagar. Potatis och makaroner kunde man också få och kyckling men inget kött. Så småningom förstod

vi att man kunde variera med musli och pannkakor till frukost. Till middag hade reseledaren sett till att det fanns inslag av sådant som vi är vana vid hemifrån och det var vi henne mycket tacksamma för.

Något som blev som annorlunda? Ja då, det också. Det som jag föreställt mig om just vandringen besannades.



Hela gruppen samlad vid Laurebina pass 4610m

nen var två år yngre än jag, Mölndalsbo och en riktigt trevlig civilingenjör, ovan vid trekking men som ändå klarade sig alldeles utmärkt. Dessutom visade det sig att han hade samma humor som jag. Med andra ord perfekt som reskamrat. En dam var 73 och en 67. De två övriga i 45 årsåldern varav den ena var arrangören Anna som är särbo på



Bärarna och artikelförfattaren

Inga passager där man var skraj som det finns i Dolomiterna vilket berodde på att vi gick på transportvägar. Däremot många riktigt tuffa stigningar med svårt att få fotfäste och/eller höga trappsteg. Vi förvånades över att djur och bärare kunde hantera sina bördor i dessa förhållanden. De flesta bärare var små precis som de flesta andra innevånare. Kanske 1.60 långa och vägde ungefär 50 kg och bar lika mycket. Omväxlande naturligtvis eftersom vi rörde oss till fots mellan 2000 och 4600m. Ingen i gruppen, fick problem med höjdsjuka vilket säkert berodde på uppläggnings- med upp och ner i början. Däremot fick några av damerna svårt att klara ansträngningen fysiskt beroende på att de hade svårighet att få i sig tillräckligt med näring och att en hostade sig genom hela resan. Detta löstes så att guider bar deras ryggsäckar på de tuffaste passagerarna. Guiderna hade bara sin egen packning och klarade lätt den ytterligare pålagen.

Om jag ska försöka beskriva hur en typisk vandringsväg såg ut kan man tänka sig att man börjar vid bron vid Svarttjärn, går upp på Getryggen den steniga vägen norrifrån och väl uppe går ner österut. Vid träbron vänder man och går tillbaka upp på Getryggen, litet söderut och ner den steniga och branta vägen mot åttan. Där fortsätter man åttan till startpunkten och så snurrar man runt där med ganska tung packning, c:a 11 kg, i sex timmar med pauser. Tre kvart för lunch och småpauser för thé och vatten.

Ett kvardröjande intryck var att man frös så förbaskat på de höga nivåerna. Visste jag då inte att det skulle bli så? Jo, vi var förvarnade men det är svårt att sätta sig in i hur det känns att skaka rimfrosten ur mustaschen när man vaknar och att vattnet är fruset i hinken på "toaletten" där man ska kunna tvätta

av sig och/eller skölja ner resultatet av visiten. Och när det är fruset kan det tom vara besvärligt att hålla balansen. Vi vandrade c:a sex timmar per dag och sov tio. Det blir åtta timmar över att frysa på och jag har med åren fått väldigt dålig cirkulation i händer o fötter så jag fryser direkt om jag sitter still. Vissa ställen hade kamin men de flesta hade låg verkningsgrad så man var tvungen att sitta riktigt nära och där fanns ju bara plats för några stycken i taget. Dessutom var väggarna gistna, dörrarna skeva och lokalbefolkningen brydde sig inte ens om att stänga om sig för att spara värme. Så det gjorde vi vilket gav oss en viss anledning att röra på oss. Att gå omkring på egen hand i stället för att sitta still hade ju varit ett alternativ men sågs inte med blida ögon av våra guider. De befarade att vi skulle gå vilse eller på annat sätt störa gruppens planering. Ibland gjorde vi det ändå.

Vid tre tillfällen utövade jag något som skulle kunna kallas träning. Första gången på väg mot Kyanjin Gumba. Vi hade kommit fram hyfsat tidigt och jag ville ta en snabbtur tillbaka i spåret med vandrings skor men utan packning. En av bärarna följde med som eskort och jag halvsprang utför vilket är ganska riskfyllt med tanke på underlaget. Efter c:a 15 min utförs "löpning" vände vi eftersom det ju mer än dubbelt så jobbigt uppför. Då gick vi raskt, utan pauser.



Snömorgon i Kyanjin Gumba 3870m

Andra gången var på den näst högsta övernattningen. Även då var vi framme tidigt och jag utverkade tillåtelse att gå ensam. Min plan var att i den branta stigningen, med packning, gå så långt jag orkade utan att vila och på det sättet kolla hur jag orkade med den tunna luften. Jag stretade på bra och kom så långt att jag fick skymta en av de heliga sjöarna på avstånd, var nöjd med stölle-

provet och tyckte det var dags att vända för att resten av gänget inte skulle bli oroliga.

Tredje gången var vid sista övernattningen. Sista biten mot hotellet var väldigt brant utför i betongtrappsteg. Nu var vi inte framme lika tidigt men jag tyckte att det blivit för få träningsstillfällen så det var dags igen. Med packning men nu i tränings skor eftersom det var lättare underlag. Vilken skillnad! Jag visste att vi bodde längst ner i byn och räknade optimistiskt med att det skulle vara lätt att hitta tillbaka. Dock glömde jag att kolla namnet på hotellet. Även här gick det lättare än jag trott och snart var jag en bra bit upp. Jag blev tvungen att ta hjälp med vägvisningen på ett par ställen men tänkte inte på att det kunde bli lika svårt på tillbakavägen. Och eftersom jag nu gick uppför utan klocka var det svårt att veta hur lång tid jag gått. Även denna gång vände jag innan jag var helt slut och på väg tillbaka blev jag tveksam om vägvalet några gånger men fick hjälp av lokalbefolkningen. Utför småsprang jag och när jag mötte en tjej som sett mig gå uppför utropade hon You are a god! Hon tyckte uppenbarligen att jag hanterade mig väl i denna okända miljö. Tyvärr har jag inget vittne till detta.

Några av mina farhågor från före resan besannades också. Framförallt min egen oförmåga och även bristande ambition att hantera mig i ovana miljöer. Jag får nog modifiera mitt eget epiteta på mig själv som "strapatsromantiker" och lägga till ansträngnings- framför. Jag har de senaste åren blivit alltför bekväm för att rätt kunna fungera i (och acceptera) besvärliga övernattningsförhållanden. Att jag behöver gå upp och lätta på trycket flera gånger varje natt gör inte saken bättre. Och här drack vi kopiösa mängder thé eftersom det sades vara bra mot höjdsjuka men det är också vätskedrivande i alla fall på mig. Eftersom vi la oss så tidigt hade jag förstått att jag skulle få svårt att somna och hade fördenskull försett mig med sömntabletter. En halv att somna på och den andra halvan efter ett av toabesöken.

Att Nepal skulle vara fattigt visste jag men blev förvånad att det var så smutsigt av skräp och att det inte fanns någon ambition av att undvika artifi- ciellaföremål i naturen. Några eftermiddagar med inget annat att ta sig för

gick jag och plockade rent på vägen närmast vår lodge och kunde på så sätt känna mig nyttig.

Det som jag blev mest förvånad och imponerad över var att allt som skulle fraktas gjordes av människor eller djur (hästar och åsnor). Inte bara livsmedel utan också byggnadsmaterial, ja allt. Därför bygger man ju av sten och odlar så mycket man kan. Det finns mycket bördiga områden där man tar två skördar om året på sina terrasser men högre upp blir det ju naturligtvis kargare. Bilvägar nådde bara upp till vissa nivåer och linbanor, som är vanligt i Alperna, såg jag inga alls. Det är ju ont om el.

En incident.

Som förberedelse för natten placerar man sin pannlampa och sandaler

strategiskt för att de ska vara lätta att få tag på. En natt när jag skulle gå på toaletten brydde jag mig inte om att sätta pannlampan på huvudet som man ska utan höll den i handen och tappade den. Ja, vad händer då. Pang, i golvet. Den öppnar sig och batterierna ram-
lar ut. Kolsvart! Vad gör man? Helst naturligtvis inte störa sin rumskompis. Som tur var och tack vare frun som skött det mesta av packningen hade jag två lampor med och jag visste t o m var den andra fanns så jag trevade mig in i rummet och lyckades hitta den.

Jag lyckades också hitta alla batterier som annars lätt kunde försvunnit genom de stora sprickor som ibland fanns i golvet. Och som inte det var nog lyckades jag skaffa mig blodvite när jag skulle stänga dörren med en svårhante-

rad regel så det behövdes också omplåstring i nattens halvmörker. Fingertoppar blöder ju lätt. Och "operationen" försvårades av att den andra lampan var en cykellampa utan pannband.

En annan komisk sak var där det för en gångs skull fanns en varm dusch. Jag hade plockat med mig en grön tvål från hotellet och golvet i duschen hade samma färg så när jag tappade tvålen höll jag på att inte hitta den igen. Ljus fanns förstås inget och eftersom jag var naken och det var kö utanför var det inte läge för att öppna dörren.

Som slutkläm kan jag nog säga att på de högsta nivåerna har jag redan varit två gånger. Första och sista gången men i andra delar är jag inte lika säker.

Klart du ska provträna med Solvikingarna!

Linda Svensson om hur hon kom med i klubben

Kom igen nu!

- Lägg av, jag platsar inte där....

Ungefär så lät det på jobbet i december förra året. Två jobbarkompisar, varav en veteran och en ganska så ny Solviking, gjorde sitt bästa för att få mig att hänga med på distansträning en torsdag. Jag visste knappt att sådana klubbar existerade. Jag började min "löparkarriär" i oktober förra året. Jag var lite lätt desperat att bli av med alla "mammakilon" och om springa var vad

flåsande munnar - jag har hittat hem!

Under en runda med Lena följande vecka (ordinarie träning var inställd pga extrem halka) fick jag tipset att testa lördagens långpass med Bengt-Åke. "Herregud, är hon inte klok??" tänkte jag. Springa i två timmar? "Sen tycker jag du ska testa att springa i Bengans 5,30 grupp på torsdagarna också, du är stark." Jaså, jaha, ok....

Just detta är så bra. Att få pepping från någon som ser och kan, det var precis vad jag behövde för att få lite fart på löpningen. Efter att ha kört ovanstående långpass och flyttat upp två snäpp på torsdagarna så har jag utvecklats mycket i min löpträning. Jag vågar mer på egen hand för att jag vet att jag kan. Jag tycker fortfarande inte att jag är så avancerad men jag tror att jag blivit en bra mycket bättre löpare på kort tid mycket tack vare träningarna med klubben. I grupp vågar jag testa gränserna - något jag tycker är svårt när jag springer själv. Första gången med 5-minutersgruppen gav jag upp efter 7 km. Jag svor och var skitförbannad på mig själv och bestämde mig för att jag tänker INTE komma till jobbet och berätta för Lasse och Sofie (ovan nämnda veteran och nykomling) att jag gett upp. Benen började springa igen, Rolfs ryggtavla kom allt närmare och så småningom låg jag såpass nära gruppen att jag blev upphämtad. Jag sov rätt gott den natten.

Med jobb, helg och kvällsarbete, småbarn därhemma och allt vad det innebär har jag bara lyckats vara med på intervallerna på måndagar en enda gång. Det var en nära dödenupplevelse jag gärna är med om igen.

I skrivandets stund är det 5 dagar kvar till Göteborgsvarvet. Jag ska vara med. Har aldrig tävlat och saknar därför helt erfarenhet. Det var inte mening att min första tävling skulle bli denna men så fick jag en startplats i "present"...en plågsam sådan? En god vän råder mig att se det som ett äventyr. Äventyr är roliga. Tror jag följer det rådet.

Det bästa med klubben är, även om det kanske låter fantasilöst, att alla kan vara med. Det är inte bara tomma ord utan känslan förmedlas verkligen. Det gillar jag.



som krävdes... Jag blev inspirerad av kollegorna som, till alla icke löparens förtret, förpestade luften i lunchrummet med sitt löparsnack. Jag tyckte nog de var lite överdrivet hängivna jag också... De fick med mig en kväll iallafall. Om jag inte minns fel var vi runt tio personer och jag minns hur jag nästan fick gåshud av det krasande ljudet under alla dessa fötter, snö och is på marken och ett moln av rök från 10



Stockholm maraton - Reflektioner från en nybörjare

I flera nätter jag haft konstiga drömmar om löpning. Drömmarna handlade om frenetiskt mätande av någon delsträcka i ett lopp jag minns var Göteborgs-Varvet - det har ju inget med maraton att göra, tänkte jag vid uppvaknandet.

Jag har gjort ett försök till att träna inför maran i år, med flertalet långpass runt 30 km i hastigheter från 5 min/km ner till 4:30 min/km och det har känts bra de flesta gångerna.

Mitt resultat från Vårtävlingarna 32km i april i år vittnade om god form tidigare än beräknat vilket fick vara den slutliga faktorn att det blev just Stockholm Maraton där jag fick visa vad jag kunde framför senare inplanerade maror under året. Klarade jag målet redan nu kunde jag hinna med att träna inför stadsloppen under sommarperioden med knapp marginal.

Under veckan innan tävlingsdagen har jag följt vädret och det spåddes uppehåll och 18 grader vid start. Perfekt väder. Med 25 grader och sol hade istället kunnat varit det som gjort att målet krossats och man hade fått åka hem med skam och fram till nästa försök skylla på vädergudarna. Nu finns det alltså inget att skylla på, det är helt upp till min egen förmåga och tilltro.

På vägen upp med tåget till Stockholm på fredagseftermiddagen vräker regnet ner. Jag känner mig dock inte avskräckt utan att det är bra att det får regna nu, hellre än imorgon. Det blir dessutom en skön fuktighet i luften under loppet. Passagerarna framför ska också springa och jag tjuvlyssnar på diskussionen om bansträckningen och höjdskillnaderna och blir taggad inför morgondagen.

Min taktik för loppet har varierat men någon vecka innan loppet fastslog jag att jag ska hålla ett jämnt tempo genom hela loppet med undantag för lite högre tempo vid start samt efter varvning för att kompensera för Västerbron.

Loppdagen var kommen. Förberedelserna med frukost och ihopsamlandet av det man behöver före och efter loppet skedde i ett lugn. Termometern visade 15 grader så som förutspått och det såg ut att uppehållet skulle hålla i sig under dagen.

När vi började resan på tunnelbanan till stadion såg jag en och annan medtävlande och vi kände samröre. Det var vid denna tidpunkt jag märkte att jag glömt min klocka hemma. Min kära ägodel där jag analyserat varje gångna kilometer under pågående lopp. Hopp-lösheten slog jag bort rätt så kvickt. Kanske var det lika bra att lyssna på kroppen istället och ta medfölje av andra som har avsikten att hålla mitt tänkta tempo. Det finns ju faktiskt klocka var femte kilometer, det är ju tillräckligt.

Efter att vi stigit av tunnelbanan och promenerade mot startområdet kände jag av alla fantomsmärten. De som egentligen inte finns förutom precis innan start på varje viktigt lopp. Jag förträngde de illavarslande tankarna rätt snabbt och kom in i tävlings-mode.

Väl framme vid Östermalms IP lämnade min bror och jag in våra överdragskläder och med 17 minuter kvar till start ställde vi oss i startfällan. Det var inte lika överväldigande orange som man brukar se på lopp. De klubbkamrater som jag hann se i startledet var Lars-Åke Johansson, Bertil Johansson och Mats Perelius. Den sistnämnde överraskade med sin närvaro baserat på de rapporter som skrivits in i gästboken på klubbens hemsida.

"Pang!"

Starten gick och jag var över mattan efter 20 sekunder. Det var rätt mycket folk, men gatorna var breda så det var ingen större trängsel och stegen flöt på bra. Jag försökte hitta den rätta känslan vilket jag gjorde efter ca tre kilometer. Klockan vid fem-kilometersmarkeringen vittnade om att jag hittat flytet, strax under 22:30. Bra. 37 kilometer till nu bara. Det var mycket folk som hejade och min egen hejarklack hörde jag ett flertal gånger första varvet.

Vid halva loppet avklarat hade jag hållt ett stabilt och jämt tempo men det var någonstans där efter som det började gå någon utför. Jag började tappa några sekunder på varje kilometer. Det kändes nästan direkt och det förvandlades till ett slit. Sista milen handlade om att få i sig vätska och att kyla ned mig så ofta jag bara hade möjlighet. Med sju kilometer kvar var det bara att hålla ut, men fick lite krafter tillbaka vid 38 km av att en farthållare sprang om mig - mitt mål höll på att glida mig ur händerna - så jag lade på ett kol och höll jämna steg med farthållaren.

Det var ett förtiotal som blev omsprungna av ett nu orange dunder de sista kilometrarna vilket kändes grymt bra. Strax utanför Stadion lade jag i ännu en växel och drog om farthållaren och några till.

Vilken känsla det var att komma in på Stockholm Stadion med det härliga röda underlaget. En röd matta, enbart för mig, ville jag tro. Jag flög fram i jämförelse med andra som också bara hade några hundra meter kvar och de blev omsprungna precis innan jag passerade målmattan på 3:14:12.

Direkt kände jag lättnad att kroppen hållt hela vägen och att jag ändå ha kraft att avsluta på ett värdigt sätt utan att bryta ihop efteråt. Jag tog stolt emot min silvermedalj (storebrors uttryck för maratonresultat under 3:15) och min "Finisher-t-shirt" och stapplade mot IP Östermalm där jag möttes av lillebror som tvingats bryta tidigt.

Flera Solvikingar gjorde fina tider denna dag: Mattias Jonsson kom in som 37:e man på 2:37, bara åtta sekunder efter Isabellah Andersson. Jaana Joobe vann sin åldersklass och blev totalt 38:e tjej med sina 3:07. Jonas Carlsson, Joakim Röstlund och Martin Yttring avslutade också med tider under tre timmar. Totalt var vi 42 personer som sprang i klubbens färger.

Arrangemanget var bra anordnat med mycket vätska och underhållning längs med vägen. För er som inte sprungit maraton rekommenderar jag detta lopp då sträckningen, i och med omläggningen, bjuder på trevlig och varierad miljö med många hejande längs med vägen.

Nu åker jag hem till Göteborg igen, något stel men stolt och blickar nu mot kommande utmaningar.

Jonas Boman



Jonas i Back KM 2010

En måndag i mars 2011-03-10

Gunnar O berättar om en olycka som kunde fått värre konsekvenser än den fick

Måndagen 7 mars kunde blivit en vanlig träningsmåndag men ödet ville annorlunda. Jag hade också planer på att det skulle bli annorlunda, men inte på det sättet som sedan skedde.

Min planerade förändring bestod i att jag skulle pressa in sju träningspass. Nåja, träningspass kanske inte är rätt beteckning om du får bestämma, snarare ett träningspass och sex aktivitetstillfällen, men ändå. När jag cyklar ger jag järnet, d v s jag cyklar så fort jag kan.

Inte kanske så att det går fort om en cyklist får avgöra men efter min förmåga.

- Du har väl inga benmuskler säger frun. Nähä? På ett sätt har hon rätt, någon cyklist lär jag aldrig bli. De planer som en gång fanns om Vättern runt ligger på hyllan.

Hur skulle jag nu få ihop allt detta. Jo, så här.

- Cykel en halvtimme från Mölndal för att vara med på Stadsbibliotekets Korsordshörna kl 10.

- Cykel hem igen, ytterligare en halvtimme, hemma 12.15.

- Promenad 25 min till Åbyskolan för matlagningskurs som började 13.30, med 10 kg i ryggsäcken för att det inte skulle bli för lätt och kunna räknas som träning mer än bara vanlig promenad.

- Hem igen 35 min inklusive omväg för att det skulle bli totalt en timme och nu med 11 kg i ryggsäcken eftersom vi delar på den mat som blir över.

Då har vi fyra tillfällen, eller hur och klockan är strax efter 16. Hur ska vi nu få ihop ytterligare tre innan dagen är slut?

- Cykel till Skatås med avfärd vid 16.40-tiden för att hinna börja träna 17.30.

- Måndagsträning, i det här fallet backträning i Brudaremossebackarna, både asfalt och grus.

- Cykel hem igen, ytterligare c:a en halvtimme, hemma 19.15.

Så långt inget särskilt märkligt, det kommer nu.

Efter S:t Sigfridsplan kom jag ikapp Charlotte Ardfors som jag trodde också var på väg cyklande till träningen och

om hon varit det hade de nästa 10 minuterna säkerligen sett helt annorlunda ut. Efter att vi bytt några ord svängde hon vänster vid Skårgatan och jag fortsatte.

Alldeles i höjd med gatuköket upptäckte jag en cyklist som låg väldigt långt till vänster i mötande riktning. Ska hon svänga in och stanna?

Att bromsa i gruset hade nog inte hjälpt så jag chansade och svängde vänster, hon svängde höger och kollisionen var ett faktum.

!KABOOM!

Vi låg båda två kvar i gruset i några sekunder och började känna efter om vi kunde resa oss.

En kille som hade anknytning till min kollisionspartner kom springande för att kolla om vi levde.

Jodå det gjorde vi, men båda var ordentligt omskakade. Hon hade ont i ena knät och hennes framhjul var som en åtta och ocyklingsbart. Jag hade klarat mig osannolikt bra och var stel men hade bara en tanke i huvudet, att hinna till träningen. Av det skälet var jag nog ganska butter men tog på mig skulden och erbjöd mig att betala skadorna på cykeln. Hon frågade efter leg. men jag hade bara mobilen så jag bad henne ringa för att kolla om det ringde i min ryggsäck och så fick hon min adress.

Jag krängde på min kedja som hoppat av, bankade rätt sadeln som blivit sned och trampade iväg nästan som om inget hade hänt och anlände till träningen, sent men i tid. Först tänkte jag inte berätta eftersom det naturligtvis var skämmigt, och mitt fel, men kompisarna såg att jag var smutsig och kanske också stirrig, så några fick veta.

Det fungerade faktiskt över förväntan bra att springa men inte att göra armhävningar eftersom jag landat på vänster axel. Och jag hade ju mina sju aktivitetstillfällen att fullfölja så jag cyklade hem direkt efteråt till den värsta pärsen. Att berätta för frun. Vi blev ganska snabbt överens om att jag nu nog sannolikt under vinterns alla incidenter förbrukat det mesta av den tur en människa kan ha i ett helt liv så jag lovade att ta det mer försiktigt, i a f tills jag kommer hem från Nepal.

Väl hemma började jag inse att jag

hade burit mig klumpigt åt men jag visste ju inte vem jag kolliderat med så hur skulle jag kunna kontakta henne? Jag ville ju inte att hon skulle tycka att jag var en idiot. Då insåg jag att hon ju ringde på min mobil för att kolla vem jag var och att jag hade hennes nummer där. Så jag ringde och bad först om ursäkt för att jag uppträtt buffligt och berättade att jag skulle åka till Nepal och att våra affärer helst skulle klaras av dessförinnan.

Nepal, sa hon och jag hörde hur hon sken upp. Där vandrade jag för 10 år sedan.

Samtalet avslutades med att hon berättade att hon fortfarande hade ont i knät och skulle söka doktor. Nu kände jag mig dock betydligt bättre till mods och hon tyckte uppenbarligen att jag inte var en lika stor idiot längre bara ganska vårdslös i trafiken.

Sofias favoritrecept 2

Svartad Kyckling

4 pers

4 kycklingfiléer
2 msk currypasta, grön
1 msk solrosolja
1 msk farinsocker
1 tsk mald ingerfära
½ tsk mald spiskummin
1. platta ut filéerna
2. blanda alla ingredienser och pensla på filéerna
3. grilla kycklingen i 10 min ovanför het glöd

Gurkraita, gott tillbehör.

1/4 gurka
Salt o peppar
1½ dl turkiskt yoghurt
1 krm chillipulver
Skala o gröp ur gurkan. Riv gurkan o salta den. Låt stå i 10 min. Krama ur vattnet. Blanda ihop mer resten.
Naanbröd är ett måste till detta. Ris och sallad är gott till.

Playitas - löparens parad

Jonas Boman om träningsläger med ett gäng Solvikingar. Foto: Björn Amfors

Det började med en tanke på senhösten om att vilja komma bort från Sverige när vädret är som värst och depressionen är som störst men även att komma igång ordentligt inför löpsången.

Jag kollade runt med de i klubben jag tränade tillsammans med mest hur intresset förelåg och fick med en handfull personer och arbetet kom igång med att undersöka vilka resmål som verkade lämpligt. Sökandet koncentrerades bland Kanarieöarna och ett otal forum och bloggar genomlästes.

På ön Fuerteventura hittades till slut en resort som beskrevs som det perfekta resmålet för de som tycker att det är kul med träning. Resorten stoltserade med öns största gym, aerobics- och yoga-klasser från åtta till fem varje dag i veckan, olympisk simbassäng och (racer)cykeluthyrning samt flertalet stigar för trekking och löpning.

Hotellhemsidor brukar ha en tendens att överdriva, det har man ju fått uppleva, men vi gav det ändå en chans och bestämde oss för att boka upp sportlovsveckan på Playitas via Apollo. Detta var i slutet av september i fjol och vi blev tio personer.

Det var först efter årsskiftet som resorten i den lilla fiskebyn Las Playitas marknadsfördes ordentligt av Apollo och det anordnades träningsresor av diverse magasin och även Göteborgsvarvet (efter att ha bytt från Algarve-kusten i Portugal). Även hemsidan fick sig ett ordentligt lyft med nya bilder och mer ingående information. Det var vid denna tidpunkt jag personligen kände mig tillfredsställd med valet av resmål samt då man längtade bort som mest.

Efter att ha räknat dagarna i många långa veckor, och - i omklädningsrummet i Solvikingstugan - pratat om hur mycket man längtar bort, var då resdagen kommen. Vi som bokat möttes upp på Landvetter flygplats för incheckning och innan boarding gick diskussionen om vad man packat.

Jag var nog den som packat minst antal par tränings skor. Jag kom helt

klart sist med mina tre par medan Marcus Morin vann ligan med sju(!) par. Hans motivering om huruvida sju par skor var realistiskt höll dock, trots viss initieell skepsis.

Den måndagen vi landade på Fuerteventuras flygplats var det 20 grader varmt och man kände en svag varm bris innan vi ombordsteg flygbussen till terminalen. Det kändes bra - väldigt bra.



Solvikingar utanför turistbyrå

Efter 45 minuter på ojämnt väglag i en buss utan fjädring kom vi fram till Playitas. Efter uthämtande av rumsnycklar och snabb rumsinstallation byttes det om till träningskläder, och Marcus tog på sig det par skor ämnat enbart för detta pass, för kvällsjogg i bakgrunden till solnedgång bakom kullarna i väst. Kuperingen blev en chock för benen. Här ligger Lidingöloppet i lä. Det blev ett slitigt första pass på Fuerteventura i närmre 4:30-tempo i nio kilometer. Trötta och hungriga (men rena efter dusch) gick vi i samlad trupp till matsalen där det serverades



Playitas

middagsbuffé för oss med halvpension. Utbudet var hyggligt. Mycket grönsaker och färsk frukt än vad man är van vid

på buffébord. Alldeles för mätta drog vi oss tillbaka till rummen för en god natts sömn.

Sömndrucken steg man upp vid sju, efter knappa timmars sömn på grund av nya främmande ljud och stenhårt underlag, för nästa pass. Ett mindre gäng, lett av Joakim Röstlund, hade redan avverkat fem km innan resten anslöt sig. Kvällspasset gjorde sig påmint och redan vid veckans andra pass funderade jag för mig själv hur man skulle kunna upprätthålla den tänkta träningsmängden om det fortsätter så här?! Passet avslutades dock med värdighet och jag firade med frukost tillsammans med de andra stålman(niskor) i resesällskapet.

Efter frukost undersökte vi alla faciliteter på resorten och planerade veckan. Med kort varsel bestämdes det att dagens andra pass skulle bestå av intervaller på grannbyns friidrottsbana och ett pass i den olympiska bassängen för de som inte ville med.

Det sex kilometers långa avståndet var egentligen idealt som uppjogg. Inte inräknat i den kalkylen var den starka motvinden och det faktum att man var tvungen att springa över ett mindre berg för att komma till destinationen för passet.

Vi körde intervaller i steg, 1000/800/600/400/200 och omvänt. Den varma och kvava luften gjorde att det blev mer slitsamt än vanligt. Marcus tillbad Allah som tack för passet och lyckades fixa skjuts

tillbaka till hotellet medan vi övriga fick ta oss tillbaka till fots över kullen. Som gräddes på moset hade vinden vänt så vi fick ett skönt luftigt och långsam sträcka hem.

Dag två var utflyktsdag, för de som ville. Man tog lokalbuss till grannbyn där man bytte till ytterligare buss som tog sällskapet till Tarajalejo där utgångspunkten för dagens pass var.

Det delades upp i grupper som sprang varierande distanser, upp till 23 km, på sand- och grusvägar. Efter avslutat pass

var det hemfärd på samma sätt som ditresan.

De som inte följde med underhöll sig med gym- eller simträning eller ett kortare löppass på egen hand. På kvällen samlades hela gruppen igen för gemensam middag och underhållning.

Så fortsatte veckan - träning av olika former varje dag, på egen hand eller i grupp beroende på hur man själv kände i kroppen (vilken var rätt sliten redan andra dagen:-)). Andreas Magnusson, Lars Teljä och Martin Yttring hyrde cyklar en dag och avverkade 14 mil och Marcus Morin besökte doktor Artz för en trevlig upplevelse på massagebänken.

Veckan avslutades med ett löppass, upp till 43 km för vissa, och på den sista kvällen middag på restaurangen istället för i buffematsalen med ett glas vin, eller två.

Den totala löpmängden varierade från åtta till imponerande tjugo mil och efteråt var vi trötta och slitna men ändå nöjda med resan.

Playitas rekommenderas absolut som resmål till alla tränande oavsett nivå och träningsform. Reser själv eller i par och inte kan följa ett eget träningschema är det nog bättre att åka då Göteborgsvarvet eller annat träningsorganisations har träningsveckor.

Jag ska definitivt återvända nästa år.



Här huserade Solvikingarna



Lördag 27 augusti

För fjärde året i rad arrangerar vi detta folkfestliga och populära stadslopp med start o mål på Heden. Loppet arrangerar vi tillsammans med Utby IK, där vi sedan starten tar ett totalansvar för banan och Utby tar övriga delar som start, målgång och Runners Corner. Populariteten och förnöjsamheten av loppet ser vi genom ökad anmälning av löpare. År 2009 hade vi drygt 10 000 löpare och 2010 drygt 12 000. Mycket festligheter kommer det att bjudas på under loppet med musikunderhållning, sambadans och ljuseffekter som görs sig extra då starten är kl. 22.00.

I år behöver vi drygt 200 funktionärer från klubben och hoppas att du kan prioritera detta lopp, som ett av de två funktionärsinsatser du ör som Solvikingmedlem. Du får gärna anmäla släkt, vänner eller grannar som funktionärer för vår räkning. Vi har under tidigare år fått backup av 3-4 andra klubbar och behöver även deras insats för i år.

Organisationen för årets Midnattslöpp är följande:

Lokala StyrGruppen, LSG, som samarbetar direkt med Utby IK samt projektledaren Ulf Jängnemyr: Helén Freyschuss, Stefan Litzén och Anders Bogelius

Bandelschef: Stefan Litzén

Ansvarig för material utmed banan samt chef för bandelsansvariga:

Anders Bogelius

Tre bandelschefer: Michael Wågström för fjärde året i rad. Bengt-Åke Johansson för andra året i rad. Sten Thunberg för fjärde året i rad men som tidigare har varit bandelchef.

Övriga funktionärsroller behöver vi tillsätta i form av flaggchefer och flaggfunktionärer.

Vi behöver din anmälan! Lista finns i klubbstugan redan nu och framöver kan du anmäla dig även via hemsidan. Som en extra krydda till motivering av funktionärsskap, är att detta lopp har haft ett mycket gott ekonomiskt resultat. Det har gett oss två klubbar en betydande intäkt som för vår del har investerats i vår klubbstuga. Styrelsen har för avsikt att med denna intäkt betala av vårt banklån för att göra klubben skuldfria inom ett par tre år.

Hälsningar **Helén Freyschuss**



Några av de främsta löparna efter ca halva distansen på Magasinsgatan.

(R)Antalya maraton,

resan som lämnar en del i övrigt att önska!

Lars-Åke Johansson är huvudförfattare och Maina Anter-Sagerström har redigerat en del och lagt in bilder.

En grupp Solvikingar reste österut för att njuta av turkosblått hav och solsken samt för att delta i ett hel- och halvmaraton i Antalya, Turkiet. Med på resan var; Berzani (reseledare och tolk), Maina, Torsten O, Sten T, Karin O, Göran & Liffe (goda vänner till Berzani och Maina) plus undertecknad! Även en släkting till Berzani, Noori, var med på större delen av resan!

Fredag:

Resan startade olyckligt med att vi missade anslutningsflyget från Istanbul till Antalya. Därav blev vi nödda och tvungna, som en viss Brask skrev, att tillbringa fem timmar på flygplatsen!



Sten Thunberg och en burgare

Som bekant är Solvikingen en hungrig sort och några misstänkt små Burger King burgare slank ner. Vi anlände till Hotellet i Antalya halvtvå på natten. Efter en ganska orolig natt med spring i korridoren, håll i lakanen, lösa kranar i toaletten, allmänt ostädat och rum inpyrda med tobaksrök så bestämde vi oss snabbt för att byta hotell. Inget svårt beslut.

Lördag:

Vi checkade ut och bosatte oss i Antalyas äldsta stadsdel, Gamla stan i Centrum! Ett trevligt Pensionat mitt i smeten. Nummerlappar avhämtades i ett köpcenter och en billig variant av pastaparty "avnjöts". Solen lyste och värmdes gott. Vi og vårt första turkiska kaffe och te med baklava och njöt av dagen.

Söndag:

Tävling! Regnet fullkomligt ÖSTE ner och det sköts på starten en kvart.



Pensionatet i gamla stan

Berzani, Torsten och jag stod med vatten upp till anklarna i startfällan. Inte de bästa förutsättningarna direkt, men bara att gilla läget. Resultaten hamnade runt tre timmar och trettio minuter i snitt för oss tre. Maina och Karin som avverkade halva distansen gjorde det väldigt bra. Karin vann sin klass och Maina satte nytt personligt rekord med fem minuter!

Måndag:

Turkiskt bad så kallat Hamam var på schemat. Skönt är bara förnamnet. Kan verkligen rekommenderas efter ett lopp. Ösning med varmvatten följs av en rejäl avrivning och intvålning. Därefter blir man inoljad med massageliknande rörelser, mumma för en trött kropp. Lite smårosiga strosade vi runt på stadens gator.



Naturgas på Lykiska vandringsleden

Tisdag:

Vandring på cirka 20 km på Lykiska vandringsleden. Regnet svek oss inte på hela dan. Fantastisk natur och en

mäktig final. Efter vandringsleden gick vi ytterligare två kilometer upp till det brinnande berget Olympus där naturgas sipprar fram ur hålor och antänds.

För vissa blev det spännande att testa om man kunde tända fler hålor...

Chauffören som körde oss var lite speciell. Vi vet inte om han var rädd om sin bil eller inte ville slita på reglagen.

- Värme i bilen?

- Nä!

- Det immar på våra rutor här bak, kan du sätta på AC?

- Nä!

Jag tänkte byta om innan vi åkte tillbaka, var våt in på bara skinnet.

- Du torkar i bilen på vägen hem, sa chaffisen.

Utan värme i bilen är det svårt. Vägen hem var en växling mellan bastu (max på reglagen) och iskall vind från öppen bilruta.



Basaren

Onsdag:

Stora Basardagen! Vi besökte en basar med öppet två dagar i veckan. Här såldes allt mellan himmel och jord. Grönsaker, frukt, ris, fisk med mera på bottenvåningen och kläder på övervåningen i ett stort bilgarage. Nike-byxor för fyrtio kronor och adidas-jacka för samma pris. På kvällen avtackades Berzani och Maina samt Noori och fru med en finare middag på en restaurang där några av oss hade varit kvällen innan. Komage-soppan luktade skumt men åts med god aptit.

Torsdag:

Morgonen inleddes med ett gemensamt långpass och fortsatte med parkbesök. Antalya har ett flertal vattenfall att beskåda, vi besökte ett av dem. Efter en blåsigt lunch utanför staden fortsatte

vi vidare mot Termessos i bergen. Tyvärr hann man stänga naturparken där Termessos ligger så vi fick vänta utan att ha sett denna förunderliga stad. Det var också då vi upptäckte



hur dåliga bromsarna var på den röda Fiat som några av oss färdades i... På kvällen var samtliga hembjudna till Noori. En riktig kulinarisk fullträff. Alla satt på golvet och plockade från

faten som var placerade på en stor duk mitt i vardagsrummet! Hela kvällen flöt på och lämnade INGET i övrigt att önska! Fredag var vår sista dag och den första dagen med stabilt sommarväder, typiskt. Well, sammanfattningsvis så blev det ännu en lyckad resa!

Hur är det då med de sportsliga prestationerna? Finns det några som jag gjort under dessa tio år, som jag är riktigt nöjd med? Jodå, främst två.

Någon spurtare har jag nog aldrig varit, och länge kämpade jag för att klara den magiska 40-minutersgränsen på KM 10.000 m. Under flera KM har jag dessutom blivit omspurad av ett flertal Solvikingar, bl a Kenneth O, Joakim P, Bosse F och Tommy, men succesivt har mina tider under åren förbättrats, och i år slapp jag bli omsprungen på sista varvet – det är jag nöjd med.

Inför Lidingöloppet 2009, var det en ny medlem (en lång skåning) som lite kaxigt vädrade sina planer på att ta silvermedalj på Lidingöloppet. Själv tyckte jag nog att det var på tok för tidigt för denna unge man att ge sig på en såpass ambitiös satsning, och själv hade jag gett upp hoppet att någonsin klara det. Men...efter en snabb ändring av planerna, då startskottet gick, beslöt jag mig för att ta häng på klubbkompisen, genom att ligga lite före honom. Detta gjorde jag fram till ungefär 15 km, då han vid en vätskekontroll, sprang i förväg. Jag lyckades dock på egen "fot" ta mig in på 2.13, och få silvermedaljen efter målgång. Det är jag också nöjd med.

Jag är också nöjd med att ha kunnat delta i de senaste 15 Göteborgsvarven, trots att jag de senaste åren svurit på att hoppa över nästa år. Så jag hoppas att vi ses på startlinjen 2012.

Mitt liv (nåja, 10 år faktiskt) som Solviking

Av Sten Thunberg

2001 blev jag godkänd av styrelsen som medlem i LÖPARKLUBBEN. Detta enbart för att få träning inför mitt första (och vad jag minns var det planerat som mitt enda) maraton, det var målsättningen. Vi var ett gäng arbetskamrater som då åkt Vasaloppet och suktade efter nya utmaningar. Vad passade då bättre än Berlin marathon?

Nåväl, vi tränades av bl a Lennart "Pantern", Tommy och Magnus Andersson. Ett av de första träningspassen minns jag fortfarande; vi körde backintervaller någonstans vid Delsjö golfbana, och jag kände mig spyfärdig av trötthet efteråt.

Dock, efter ett halvårs träning var det dags för maran. Jag och mina åtta arbetskamrater tog oss i mål, med mer eller mindre ambitiösa träningspass bakom oss. Själv gjorde jag 3.40, en helt OK tid, mycket tack vare bra tränare. Tiden bidrog till att jag reviderade mina planer vad gäller fortsatt maraton-springande. Till dags dato har det blivit totalt 11 stycken, varav två i Sverige, då i Stockholm. Alla övriga i form av trevliga resor tillsammans med klubb- och andra kompisar. Dessa har jag haft mycket nöje av. Tack för sällskapet, alla ni som varit med!

För närvarande har jag lagt maraton-skorna på hyllan. Men det är bara tillfälligt. Snart är det dags för nästa mara.....

Under de första åren som medlem, höll jag mig lite i bakgrunden, då jag samtidigt var medlem i SKF Friluftss-

klubb, bytte om i dess klubbstuga och tävlade för SKF, då föreningen betalade startavgift till tävlingarna – allt för att man är ekonomisk. Då dessa förmåner upphörde, blev jag mer aktiv som Solviking. Eftersom jag då antagligen syntes mer på träningarna och i klubbstugan, blev jag under en träning lite lätt tillfrågad av Gunnar Olsson (som då var ordförande), och - vips - så satt jag i styrelsen, utan att egentligen veta vad jag skulle där att göra. Efter att nu suttit i styrelsen ett antal år, känner jag på nästan samma sätt....

Något år senare, informerade samme ordförande under ett styrelsemöte, att klubben avsåg ställa upp som medarrangör för ett från Stockholm importerat stadslopp. Under ett efterföljande långpass, då jag kände att jag som styrelsemedlem borde visa framfötterna lite, nämnde jag för Gunnar att jag kunde tänka mig att delta i arrangörsarbetet för detta lopp, och - vips - blev jag ansvarig för banan och banfunktionärerna. Jag som knappt varit flaggvakt! Hur gjorde jag då för att klara detta? Jo, genom att välja duktiga medarbetare i form av Stefan Litzén och övriga huvudfunktionärer under de tre år jag var med.



Sten med nummer 1940 tillsammans med Thor Wahlberg och Kenneth Ohlson i Vårtävlingarna 2008 32 km där Sten blev fyra på 2.16.30

Varvet -11

Gunnar Olsson hoppades på KM i H65 men...

Förberedelserna började med resan till Nepal, något som skulle göra mig starkare, annars var det ju bortkastade pengar. Vandring c:a 6 timmar per dag i 15 dagar med packning, mestadels över 3000m. Och visst det gjorde det, men bara som cyklist, rakt inte som löpare. Efter hemkomst kunde jag cykla Sahlgrenskabacken upp mot Mölndal på högsta växeln, det hade jag inte ens funderat på innan, men löpningen fungerade inte alls. Frun kommenterade att det kanske kunde bero på att jag nästan inte fått någon löpträning alls på sex veckor. Förkyld innan jag åkte och likadant när jag kom hem. Det kan nog ligga någonting i det. Jag begärde en hälsoundersökning för att kolla mina värden på testcykel och det blev en stor besvikelse. 25% sämre än för ett halvår sedan. Jag ville inte tro på eländet utan skyllde på cykelturen strax före testet som gjorde att jag hade högre utgångspuls.

Träningarna kändes OK och Bertil hävdade att jag överdrev de negativa konsekvenserna av Nepal. Även det enda träningspasset på lägret som jag deltog i kändes inte så dåligt men första tävlingen efter hemkomst, kvartsmaran Näsetloppet 7/5, blev en smärre katastrof och bekräftade på så vis testresultatet. Inte känslomässigt, det kändes hyfsat bra, men tidsmässigt. FYRAOCHENHALV minut sämre än ifjol. Visserligen kanske fjolårets bästa lopp i duggregnet, nu var det ju soligt och varmt, men ändå. Om jag gjort 50 skulle jag springa 10000 på KM men det behövde jag alltså inte göra. 5000m på bana blev heller ingen höjdare. Jag hade satt ett pessimistiskt mål till 25 min och det blev 23.48 så visserligen bättre än skamgränsen men herre gud! Så jag började fundera på om jag f f g på nästan 10 år skulle åka på familjedäng av min bror.

Torsdag före loppet blev det begravning i Sunne och samma dag körde brorsan och jag en 7 km-test. Nästan hemma låg vi på 29 minuter mot de 35 som brorsan brukar ha och han hade tjoostat betänkligt efter vägen. Jag var inte lika trött och förstod nu att risken att få stryk minskat.

Fredagen innan dök det upp ett oväntat problem. Mågen hade i sista minuten upptäckt att han fått grupp 19 med starttid kl 16 och vi skulle ha

grillparty på kvällen så han var bekymrad för planeringen om det inte gick att ändra. Men vi lyckades förhandla ner honom till grupp 8 och då blev det lugnt. Lärdom av detta är att kolla upp sitt startbevis i god tid.

Pendeltrafiken från Åbyparkeringen i Mölndal, som ifjol var en katastrof, fungerade i år alldeles utmärkt. Det är ju så himla kul uppe på kullen och att träffa många som inte tränar i stugan t ex Jakob Lagerdahl som numera tävlar för Studenterna i Stockholm eftersom han bor där. Och även andra än klubbmedlemmar.

Med tanke på förutsättningarna hade jag lovat mig själv att gå ut försiktigt men det brukar inte fungera. På väg in i Slottsskogen passerades jag av Håkan Kjellin en f d jobbkompis som är ny i klubben. Honom borde jag kunna hänga på. Men jag lät honom försvinna och när jag träffade honom efteråt berättade han att han sett mig passera på slutet i god fart till skillnad från honom själv. Jag hade räknat på mellantider för att nå 1.52 och kommit fram till att 52 på första milen skulle räcka eftersom jag då skulle ha 60 min att spendera på sista 11. Jag låg nog också där, lyckades hålla nere resten till 56,30 och gick in på 1.48.32.

De senaste åren har det varit intressant att se hur snabbt jag skulle komma ikapp den tidigare träningskompisen Holger Berntsson, Högsbo AIK i Alla loppgruppen. I år startade de bara två minuter tidigare så det blev i mitten av Ekedalsgatan. Strax därefter också Frank som kämpade på i sitt 32:a lopp trots ont i revbenen av en omkullkörning på cykel på väg till KM 12/5. Han hade också cyklat hemifrån Källered till starten och skulle (troligen) även cykla hem. Tala om sega gubbar.

Uppför backen mot Älvsborgsbron fick jag sällskap av Karin Nordlund från Falkenberg som beklagade sig över bristande träningsbakgrund och nästan uppe vid bron blev vi påhejade av Ernst Wiggen. I kurvan efter utförsbacken ned från bron skrek orkestern ”upp med händerna” och nästan alla lydde. Va fasen, sa jag, är det ett rån?

Strax därpå, vid vätskekontrollen, upptäckte jag Lennart Bengtsson som hade ungefär samma tempo som jag och kom i mål c:a en minut efter mig.

Starkt sprunget av en -42:a. Vid Lindholmen blir det alltid en extrasväng för att heja på Lars Friberg med Kanel som i år just hade avslutat en låt så han kunde heja tillbaka.

Utför Göta Älvbron fick jag syn på en kille med SATS på ryggen. När jag närmade mig tog jag tag i en tjej bredvid och sa:

-Kom nu så tar vi SATS.

I svängen in mot Nordstan hade familjen samlats. Brorsans sambo, Lisa och Gerd. De sa att jag såg pigg ut och jag kände mig bra.

Mitt på Avenyn hejade Magnus Klara som alltid brukar stå där och nerför Avenyn försökte jag stillöpa eftersom jag sett Halvar Albertus i publiken på den sidan på vägen upp. Det kändes så pass bra att jag fick farten med mig in på Vasagatan och fick där uppmuntran av Pia Eriksson. Sedan stelnade jag till igen på Sprängkullsgatan men blev tvungen att sträcka på mig när jag passerade Wågström vid Sveaplan och lyckades öka igen på gångbron för att imponera på Helén som lovat stå där. Nu såg jag inte henne men enbart löftet hade ju gjort verkan. Vid mål kollade jag tävlingsklockan och konstaterade att jag låg strax över 1.50 vilket alltså justerades ner eftersom det tog mig 1.28 att nå fram till startmattan.

Känslan av att ha genomfört ett bra lopp är verkligen underbar och för mig sällsynt i samband med Varvet. I många år kände jag mig som sämst när det gällde. Och jag var nu ganska säker på att jag skulle vinna familjefighten. Mågen skulle nog ligga runt 2 timmar trodde han själv. Han är ingen löpare men spelar en del fotboll och min bror är framförallt skidåkare men mågen är född -82 och brorsan -62 så det är en viss åldersskillnad. Deras respektive tider blev 2.02 och 1.55.

Mina 5 km-delar varierade mellan 25.22 (5-10) och 26.10 (15-20) vilket är en jämn och bra takt. De flesta veckor ha samma fördelning så det beror mycket på kupering. Visserligen kändes det som att jag ökade hela andra halvan men det var nog mera så att jag inte tappade så mycket. Att jag höll farten bra relativt andra visar sig också av att jag vid passering 5 km låg som nummer 13428, vid 10-12281, 15-11486, 20-10468 och i mål 10208. Alltså tjänade

jag placeringar hela tiden varav 260 på sista 1100 och hade då dessutom snitt-km-tid på 4.43. Helt OK om man säger så. Och framförallt var jag hyfsat pigg i mål där jag mötte GP:s Peter Pettersson Kymmer och gav en kort intervju. Tyvärr var den inte tillräckligt spektakulär i år så den blev bortredigerad. Jag kanske måste försöka bryta nacken igen. Den gången kom jag med på bild.

Efteråt började jag räkna mig som klubbmästare i H65. Wågström och Wiggen sprang ju inte och Frank fick ta det försiktigt. Men så fick jag för mig att kolla var den purfärske medlemmen Hurtig som är 45:a tagit vägen. Han fanns inte med i klubblistan. Det visade sig att klubbnamnet var felstavat. Han hade gått in på 1.46 så där rök KM:et.

Nästa år blir det förhoppningsvis mitt varv nr 30. Tre av våra medlemmar gjorde sitt 32:a. Frank som nämnts, Thomas Krantz och Dennis Forsmark (Renova).

Vad utmärker för just följande medlemmar?

Ordföranden, **Helén Freyschuss**, framför sitt tack till **alla** funktionärer på Varvet även de som inte här nämns vid namn.

Anna Berglund, Rolf Lindesfelt, Kurt Karlsson, Arne Sandsgård, Sven Eric Fredricsson, Eva Hellsén, Lars Johansson, Ulla Carlshamre, Johan Lagerqvist, Ann-Charlott Lagerqvist, Mattias Karlsson, Maria Karlsson, Lena Fritzell, Jan Krantz, Kent Johansson, Ingrid Krantz, Lars

Henningsson, Sten Sandberg, Roger Carlsson, Bertil Johansson, Lisbeth Bengtsson, Bosse Holm, Sarah Skogsberg, Mats Perélius, Anicka Harisson, Kjell Johansson, Lena Linder, Lars Lundsjö och Bertzani Anter. Jo, alla ni ställde upp som funktionärer under Göteborgsvarvet

som tillsammans med övriga funktionärer gjorde det möjligt för Göteborgsvarvet att genomföra loppet för 58 000 anmälda löpare. **Ett varmt TACK till er insats som även ger klubben en intäkt för ert funktionärsuppsdrag!**



Kent spolar av sig efter att ha blandat sportdrycken.



Anna Berglund informerar sina medarbetare



Lisbeth Bengtsson, Ingrid Krantz och Sten Sandberg hade morgonpasset i funktionärsköket tävlingsdagen.

Sarah Skogberg skrev så här på hemsidan efter Varvet:

Grattis alla Solvikingar! Alla Solvikingar som gjorde en insats för varvet; Stor eloge till er!!! Det är inte bara vi som genomförde 21 härliga km på banan som bör Gratuleras... För vad vore Varvet utan alla funktionärer o hejarklackar? Ni som var skadade; Kom igen 2012. Det är ett knappt år kvar!



Janne Krantz ansvarig för funktionärsköket.



Sarah

Resultatbörser

Aarhus 1900 Indoor Run 1 jan

M 24 timmar

1 Christian Friman.	
Team Alslev	211,911 km
39 Stefan Lindvall	95,962 km

Antalya Marathon Turkiet 6 mars

1 Ahlmet Arslan Turkiet	2.38.09
62 Lars-Åke Johansson	3.27.12
77 Berzani Anter	3.29.49
146 Torsten Olsson	3.44.50

K Halvmarathon

1 Olesya Nurgalieva	
Ryssland	1.17.12
? Karin Ohrankämnen SAIK	1.39.49
53 Maina Anter Sagerström	1.54.30

Vårtävlingarna Skatås 26 mars

K 8 km delt 49

1 Meraf Bahta Hälle IF	27.51
18 Lotta Hallenberg Wallin	35.38
21 Liselotte Hammarström	36.33
27 Elisabeth Björk Brämberg	37.13
28 Gunnel Lundegren	37.16
31 Cecilia Emanuelsson	37.35
33 Polly Jensell	38.30
35 Jeanette Pettersson	39.16
38 Lena Linder	39.55

M delt 128

1 Daniel Lund Hälle IF	25.41
6 Mattias Jonson	26.38
4 Andreas Magnusson	26.58
19 Jonas Carlson	27.49
20 Martin Yttring	27.56
25 Stefan Lemurell	28.33
30 Mikael Waltersson	29.07
35 Johannes Öhlin	29.36
36 Thor Wahlberg	29.37
46 Bertil Johansson	30.40
51 Niclas Nilsson	31.35
54 Anders Björkqvist	31.48
59 Håkan Palmqvist	32.21
60 Jakob Sellberg	32.25
65 Patrik Johansson	32.43
66 Lars Appelgren	32.46
67 Tor Strömmand	32.49
76 Kenneth Ohlsson	33.43
85 Kenneth Örtendahl	34.39
87 Brian Sexton	34.43
92 Rolf Andersson	35.21
99 Bengt Dahlberg	36.06
103 Lars Andersson	36.44
124 Bengt-Inge Larsson	43.21
125 Christer Ljungberg	43.28

Vårtävlingarna Skatås 2 april

K 16 Km, delt 37

1 Sara Holmgren SAIK	1.02.53
4 Jaana Jobe	1.06.00
6 Josefin Andersson	1.07.45
11 Elisabeth Sundeman	1.10.01
16 Lotta Hallenberg Wallin	1.13.59
1 Svetlana Oparina	1.14.35
19 Anna Fjellheim	1.15.15

20 Sarah Skogberg	1.16.07
21 Jenny Norlin	1.16.27
25 Lena Linder	1.25.05
26 Maina Anter Sagerström	1.24.01
28 Helena Orsenmark	1.30.59

M, delt 97

1 Patrik Andersson Hälle IF	50.04
4 Mattias Jonson	55.17
8 Jonas Carlson	57.53
17 David Cooper	1.01.24
18 Klas Östbye	1.01.38
20 Daniel Sols	1.02.09
21 Johannes Öhlin	1.02.21
22 Mikael Waltersson	1.02.46
31 Niclas Nilsson	1.05.47
34 Anders Björkqvist	1.06.34
37 Jakob Sellberg	1.07.16
38 Stefan Litzén	1.08.12
40 Lars Appelgren	1.08.15
41 Patrik Johansson	1.08.38
47 Andreas Hamnebo	1.10.52
66 Albin Svensson	1.13.09
73 Martin Widegren	1.14.23
77 Rolf Andersson	1.16.15
82 Lars Sjöland	1.17.50
85 Lars Andersson	1.18.52
89 Bo Levinsson	1.20.30

K 32 km, delt 11

1 Katarina Åström Ullevi FK	2.26.50
5 Liselotte Hammarström	2.47.43
10 Lena Larsson	3.20.18

M, delt 38

1 Anders Soovik	
Kongahälla AIK	1.57.51
3 Joakim Röstlund	2.01.56
4 Martin Yttring	2.07.10
7 Thor Wahlberg	2.16.14
8 Jonas Boman	2.18.01
9 Anders Kadmark	2.18.19
11 Joachim Persson	2.25.23
13 Anders Lilja	2.28.23
15 Kenneth Ohlson	2.30.34
16 Lars-Åke Johansson	2.32.05
17 Berzani Anter	2.32.14
20 Ingebrigt Landsem	2.34.24
22 Stefan Lindberg	2.36.14
23 Lars Andersson	2.36.16
24 Torsten Olsson	2.36.27
27 Bertil Johansson	2.42.35
31 Frank Brodin	2.46.11
36 Gabor Bellak	3.07.44

K 8+16 km, delt 7

1 Karin Schön IF Kville	1.37.51
6 Lotta Hallenberg Wallin	1.49.37
7 Lena Linder	2.03.00

M 8+16 km, delt 35

1 Daniel Lund Hälle IF	1.18.27
3 Mattias Jonson	1.20.54
9 Jonas Carlson	1.25.42
14 Mikael Waltersson	1.31.53
15 Johannes Öhlin	1.31.57
16 Niclas Johansson	1.37.22
18 Anders Björkqvist	1.38.22

20 Jakob Sellberg	1.39.21
22 Lars Appelgren	1.41.01
23 Patrik Johansson	1.41.21
28 Rolf Andersson	1.51.36

Matavally Marathon

Kalifornien 6 april	
18/K 50 Ann Ericson	4.18.08

Terräng DM Fontin Kungälv 6 april

M 12 km

1 Anders Soovik	
Kongahälla AIK	44.48
4 Thor Wahlberg	49.56
5 Lars-Åke Johansson	54.59
6 Berzani Anter	55.32

K 8 km

1 Jessica Enqvist	
Kongahälla AIK	41.24
2 Maina Anter-Sagerström	43.04

M 4 km

1 Göran Sander	13.25
19 Torsten Olsson	19.11

K 4 km

1 Charlotta Fougberg	
Ullevi FK	15.08
10 Sofia Löytynoja	18.20
11 Susanna Jacobsson	18.27
12 Liselotte Hammarström	18.37
13 Bibbi Lind	19.46

Heleneholms Marathon 9 april

M 45, delt 2

1 Anders Hansson	3.16.12
------------------	---------

M 65, delt 5

1 Frank Brodin	3.43.00
2 Lennart Bengtsson	4.00.03

Täby Extreme Challenge 9 april

K 100 miles 161 km, delt 9

1 Emilia Andersen	
Team Ultrasweden LK	17.40.25
Barbro Nilsson	22.33.01

Premiärloppet Skatås 9 april

M 10 km, delt 146

1 Daniel Berggren	
Trollhättans IF	33.03
38 Adam Sonehag	42.12
125 Peter Magnusson	53.09

M 40, delt 28

1 Göran Sander	32.21
2 Björn Amfors	37.06
20 Mikael Johansson	47.54

M 50, delt 25

1 Bo Melén IK Stern	39.17
2 Sten Thunberg	39.36

K 10 km, delt 34

1 Elenor Hjelm Göteborg	39.39
6 Annika Kihlström	44.05
12 Jeanette Pettersson	50.12

K 40, delt 11

1 Malin Lamm MAIK	43.17
2 Sofia Löytynoja	44.54
4 Liselotte Hammarström	45.55

K 5 km, delt 20	
1 Karin Ohrankämnen SAIK	20.17
5 Anna Almqvist	23.01
P 8 1 km, delt 16	
1 David Eriksson OK Alehof	3.55
2 Otto Strömmand	4.07
Klubbmästerskap Skatås 14 april	
K- sen 5 Km Terräng	
1 Anna Almqvist	22.38
2 Emma Tingberg	22.51
3 Svetlana Oparina	23.01
4 Moa Björkqvist	23.48
5 Ylva Fredricsson	24.48
6 Heleen Frings	25.33
K 45	
1 Sofia Löytynoja	21.33
2 Liselotte Hammarström	21.59
3 Ulla-Carin Färnhage	22.39
4 Pia Eriksson	24.54
5 Maina Anter Sagerström	24.54
K 60	
1 Bibbi Lind	23.21
2 Lena Fritzell	28.52
M sen	
1 Mattias Jonson	17.20
2 Mikael Waltersson	17.48
3 Mattias Karlsson	18.08
4 Daniel Sols	18.15
5 Magnus Carlberg	18.27
6 Lars Teljä	19.33
7 Peter Lindeström	23.52
M 35	
1 Klas Östbye	17.57
2 Lasse Strandberg	18.40
3 Patrik Johansson	19.22
4 Christer Ingelsten	21.24
5 Andreas Hamnebo	21.54
6 Greger Andersson	22.25
7 Martin Wass	22.33
M 40	
1 Martin Yttring	17.36
2 Anders Kadmark	18.20
3 Jonas Hellberg	20.12
4 Ingebrigt Landsem	20.37
5 Ivan Delmon	22.21
M 45	
1 Anders Hansson	18.24
2 Tomas Lindh	18.56
3 Jan Swenson	19.30
4 Ingemar Svensson	19.51
5 Björn Tidland	22.35
M 50	
1 Sten Thunberg	18.52
2 Bo Freyschuss	19.24
3 Rolf Mattsson	19.51
4 Berzani Anter	20.40
5 Björn Södahl	22.51
6 Lars Sjöland	22.57
M 55	
1 Anders Bogelius	20.53
2 Boris Ståhl	21.30
3 Rolf Andersson	22.37
4 Bo Levinsson	23.05
5 Hans Röcklinger	23.40
M 60	
1 Rolf Wallin	20.58
2 Torsten Olsson	22.03
3 Bengt Dahlberg	22.06
4 Frank Brodin	23.12

Kungsbackaloppet 16 april	
M Halvmarathon, delt 222	
1 Patrik G Björkqvist	
Brittatorp TK	1.12.39
2 Andreas Magnusson	1.14.34
4 Joakim Röstlund	1.15.24
7 Jonas Carlson	1.16.49
16 Martin Yttring	1.19.49
17 Patrik Nilsson	1.21.05
20 Anders Kadmark	1.21.41
23 Mikael Waltersson	1.22.20
26 Björn Amfors	1.22.44
27 Thor Wahlberg	1.23.05
28 Klas Östbye	1.23.46
35 Magnus Carlberg	1.25.08
49 Bo Freyschuss	1.27.15
50 Björn Lindblad	1.27.27
53 Lars Teljä	1.28.01
56 Tomas Lindh	1.28.51
60 Anders Björkqvist	1.29.11
60 Andreas Hamnebo	1.31.18
69 Anders Bogelius	1.31.31
70 Ingebrigt Landsem	1.31.41
71 Lars Appelgren	1.32.02
72 Berzani Anter	1.32.26
74 Rolf Wallin	1.32.29
78 Lennart Andersson	1.32.53
86 Anders H Johansson	1.33.47
88 Jacob Sellberg	1.33.59
100 Henrik Hammarlund	1.35.29
116 Torsten Olsson	1.38.19
118 Markus Wikström	1.38.27
143 Martin Widegren	1.41.53
169 Mikael Johansson	1.46.10
186 Fredrik Linder	1.50.12
K, delt 46	
1 Josephine Ambjörnsson	
Villstad GIF	1.19.01
3 Jaana Jobe	1.28.52
7 Cecilia Lindström	1.35.48
11 Bibbi Lind	1.39.11
12 Sofia Löytynoja	1.39.25
13 Lotta Mattsson	1.39.51
14 Annika Kihlström	1.40.41
15 Susanna Jacobson	1.41.13
19 Anna Fjellheim	1.43.32
25 Elisabeth Björk Brämberg	1.49.43
26 Ann Ericson	1.50.50
28 Teija Ström	1.51.10
30 Lena Linder	1.52.22
40 Helena Orsenmark	2.00.53
42 Lena Larsson	2.03.35
M 6 km, delt 52	
1 Ted Ås Team 2XU	20.25
6 Marcus Morin	22.21
9 Jonas Hellberg	24.18
11 Robert Oldén	25.09
London Marathon 17 april	
1 Emanuel Mutai Kenya	2.04.40
13051 Ingmar Rahm	4.33.57
Wien Marathon 17 april	
M	
1 John Kiprotich Kenya	2.08.29
M/K	
2462 Glenn Gustavsson	3.34.26
Boston marathon 18 april	
1 Cariline Kikel Kenya	2.22.35
4372 Maria René	3.50.29

Sycamore Canyon Trail Run	
Malibu Kalifornien 23 april	
M 18 km, 700 höjdmeter	
1 Stefan Lemurell	1.31.23
Påskmilen Tanum 23 april	
K 10 km	
3 Emma Tingberg	51.30
M 5 km	
5 Torgny Karlsson	21.57
Ystadterrängen 25 april	
3 Marcus Morin	43.51
Skövdeloppet 30 april	
M 55 marathon, delt 2	
1 Carl-Magnus Nordmark	
Vi som springer	3.35.18
2 Staffan Malmberg	3.38.36
Lerumsloppet 30 april	
M 10 Km, delt 484	
1 Mathias Borg Ullevi FK	32.09
3 Mattias Jonson	35.01
14 Anders Sundholm	36.43
19 Klas Östbye	37.21
23 Anders Hansson	38.04
53 Magnus Carlberg	40.16
60 Bo Freyschuss	40.38
77 Håkan Palmqvist	41.59
107 Henrik Hammarlund	43.28
189 Björn Tidland	46.49
K 10 Km, delt 184	
1 Sara Holmgren SAIK	38.09
12 Lotta Gillén	43.09
25 Lotta Hallenberg Wallin	46.26
26 Katja Leibe Bergstedt	46.43
33 Sarah Skogberg	47.50
38 Liselotte Hammarström	48.31
51 Emma Åhberg	50.18
55 Anna Almqvist	50.41
59 Lena Linder	51.23
M 5 Km, delt 102	
1 Gustav Stensjö SAIK	16.17
11 Jonas Hellberg	19.40
64 Petter Leibe Bergstedt	27.46
Landsjön runt 1 maj	
K mot 12,5 km, delt 39	
1 Susanna Jacobsson	55.32
M mot, delt 122	
1 Magnus Heidenbom	
Cabbe Polkagrisar	48.09
33 Adam Sonehag	53.58
Sunne Marathon 7 maj	
M 65, delt 6	
1 Hugo Liss Storådalens SK	3.51.28
2 Lennart Bengtsson	3.56.25
Lidingö Ultra 7 maj	
K 50 km, delt 45	
1 Karin Axelsson	4.10.54
28 Barbro Nilsson	5.17.05
43 Lena Larsson	6.05.59
44 Sofia Arvidsson	6.07.32
Näsetloppet 7 maj	
K 10,6 km, delt 313	
1 Eva Nyström	40.41
9 Charlotte Ardfors	48.07
13 Emilia Hallgren	48.39
16 Sofia Löytynoja	49.11
23 Liselotte Hammarström	50.58
62 Maina Anter Sagerström	55.18

M, delt 575

1 Marcus Pettersson IK Jogg	34.23
2 Göran Sander	34.57
10 Anders Hansson	39.20
15 Anders Kadmark	40.21
27 Hannes Rasper	42.07
34 Ingemar Svensson	42.46
38 Fredrik Johansson	43.15
206 Ernst Wiggen	50.19
267 Gunnar Olsson	52.23
302 Thomas Krantz	53.25
457 Kjell Johansson	59.46
460 Sven-Eric Fredricsson	59.59

Veteran-SM Gävle 8 maj**K 50 halvmarathon, delt 8**

1 Birgitta Lanhede Jalles TC	1.33.43
2 Jaana Jobe	1.34.43

M 60 halvmarathon, delt 11

1 Alex Bonn Vallentuna FK	1.28.50
3 Robert Oldén	1.30.57

Fjäråsloppet 8 maj**M 12 km, delt 44**

1 Daniel Pettersson ???? ?	43.58
7 Johan Eltes	52.24

Solvikingarnas Klubbmästerskap**Slottsskogsvallen 12 maj****M sen 10000 m bana**

1 Mattias Jonson	33.31,6
2 Joakim Röstlund	34.23,5
3 Thomas Norrgård	35.05,8
4 Anders Sundholm	36.21,9
5 Daniel Sols	36.38,0
6 Marcus Morin	36.48,2
7 Hannes Rasper	38.16,2
8 Fredrik Persson	39.02,5
9 Lars Teljä	38.44,6
10 Adam Sonehag	43.12,0
11 Mikael Hamlin	44.47,7

M 35

1 Klas Östbye	35.32,0
2 Johannes Öhlin	36.53,0
3 Magnus Carlberg	37.42,7
4 Patrik Johansson	38.35,9
5 Bertil Johansson	38.51,7
6 Marcus Wikström	40.04,2
7 Ronny Jönsson	40.04,4
8 Rickard Varnfors	40.04,8
9 Andreas Hamnebo	40.42,5
10 Fredrik Anberg	41.05,5
11 Martin Wass	42.09,7
12 Christer Ingelsten	45.34,5

M 40

1 Göran Sander	32.44,0
2 Jonas Carlson	34.24,9
3 Mikael Eriksson	35.47,7
4 Anders Kadmark	36.24,7
5 Björn Amfors	36.57,8
6 Tor Strömland	40.12,5
7 Stefan Litzén	40.47,6
8 Lars-Åke Johansson	41.56,5
9 Fredrik Linder	46.19,0

M 45

1 Anders Hansson	36.00,8
2 Joachim Persson	37.48,4
3 Tomas Lindh	37.57,6
4 Ingemar Svensson	38.49,8
5 Lennart Andersson	40.36,1
6 Anders Björkqvist	41.38,0

7 Patrik Nilsson	41.39,0
8 Björn Tidland	44.03,0
9 Johan Brämberg	45.18,3
10 Bengt-Åke Andersson	45.50,9

M 50

1 Sten Thunberg	37.38,4
2 Thor Wahlberg	38.02,4
3 David Cooper	38.57,0
4 Bo Freyschuss	38.57,4
5 Rolf Mattsson	40.26,7
6 Brian Sexton	44.28,6
7 Mats Lavenius	44.38,7
8 Peter Laanemets	47,4

M 55

1 Rolf Andersson	44.13,7
2 Dan Sjölander	44.30,7
3 Ingmar Rahm	47.15,6

M 60

1 Lars Appelgren	41.14,0
2 Torgny Karlsson	41.21,3
3 Rolf Wallin	41.36,5
4 Torsten Olsson	43.35,1
5 Bengt Dahlberg	43.53,4

K-sen 5000 m

1 Cecilia Lindström	19.33,3
2 Sandra Palmqvist	21.03,1
3 Emma Åhberg	21.52,9
4 Emma Tingberg	22.05,9
5 Moa Björkqvist	22.57,6
6 Cecilia Emanuelsson	23.17,3
7 Ebba Björkqvist	25.12,8

K 35

1 Annika Kihlström	20.35,8
2 Anna Fjellheim	21.59,0

K 40

1 Eva Hjort	21.13,6
2 Susanna Jacobson	21.49,3
3 Lotta Mattsson	21.58,7
4 Lotta Hallenberg Wallin	22.09,6
5 Elisabeth Björk Brämberg	22.58,5
6 Polly Jensell	23.03,1

M 45

1 Elisabeth Sundeman	20.09,9
2 Sofia Löytynoja	21.11,5
3 Liselotte Hammarström	22.07,2
4 Maina Anter Sagerström	24.48,5

K 50

1 Katja Leibe Bergstedt	21.47,8
2 Ann Ericson	24.14,4

K 55

1 Lena Linder	23.15,1
2 Helena Orsenmark	26.25,0

M 5000m utom tävlan

1 Svante Lundgren	
Högsbo AIK	17.05,8
3 Gunnar Olsson	23.48,0
4 Bengt-Inge Larsson	24.32,2

Salomon Trail Tour Åmål 14 maj**M långa 11,7 km, delt 47**

1 André Rangelind IF Göta	45.32
6 Klas Östbye	50.52
12 Lars Teljä	55.56

K långa 11,7 km, delt 13

1 Catharina Thorn	
Bengtsfors BOIS	55.45
8 Emma Tingberg	1.05.01

Springtime Helsingborg 14 maj**K 10 km, delt 493**

1 Camilla Lindholm IS Göta	37.29
150 Anna Johannesson	52.45

Kvilles Vårtävlingar**Slottsskogsvallen 24 maj****M 800 m**

1 Johan Rogestedt	
Stenungsunds FI	1.53,28
7 Joachim Persson	2.24,21
Fredrik Linder	2.55,0

K 800 m

1 Meraf Bahta Hälle IF	2.14,47
12 Sofia Löytynoja	2.58,81
13 Lena Linder	3.15,17

Göteborgs Varvet 21 maj**M**

1 Albert Kiplagat Metebor Kenya	1.00.52
32 Göran Sander	1.11.25
46 Mattias Jonson	1.14.39
60 Andreas Magnusson	1.16.04
128 Anders Hansson	1.19.26
205 Marcus Morin	1.21.26
231 Klas Östbye	1.22.00
253 Stefan Lemurell	2.22.20
256 Johannes Öhlin	1.22.24
256 Thor Wahlberg	1.22.29
278 Daniel Sols	1.22.50
320 Anders Kadmark	1.23.25
338 Björn Amfors	1.23.42
391 Robert Nelje	1.24.09
423 Martin Yttring	1.24.31
427 Etienne de Terrasson	1.24.34
430 Joachim Persson	1.24.38
452 Hannes Rasper	1.25.00
457 Patrik Johansson	1.25.03
520 David Cooper	1.24.48
531 Kent Davidsson	1.26.00
536 Mikael Waltersson	1.26.03
596 Magnus Carlberg	1.26.38
681 Sten Thunberg	1.27.22
693 Fredrik Persson	1.27.24
720 Michael Grunwald	1.27.37
820 Bo Freyschuss	1.28.21
910 Fredrik Johansson	1.28.53
972 Lasse Strandberg	1.29.09
983 Ingemar Svensson	1.29.13
1020 Lars Teljä	1.29.23
1055 Jonas Hellberg	1.29.33
1071 Jonas Boman	1.29.37
1174 Martin Lidström	1.30.07
1183 Anders Bogelius	1.30.09
1237 Stéphane Verdier	1.30.22
1299 Håkan Palmqvist	1.30.40
1386 Jonas Johansson	1.31.05
1424 Ola Hultkrantz	1.31.14
1451 Andreas Hamnebo	1.31.19
1564 Jerrie Kullberg	1.31.55
1571 Stefan Madjar	1.31.56
1599 Jakob Sellberg	1.32.03
1667 Rolf Wallin	1.32.21
1670 Anders Björkqvist	1.32.22
1793 Rickard Varnfors	1.32.52
1876 Johan Eltes	1.33.09
1919 Lars-Åke Johansson	1.33.18
1925 Lars Appelgren	1.33.19
1996 Fredrik Anberg	1.33.33
2376 Rolf Mattsson	1.34.43
2378 Anter Berzani	1.34.43
2445 Markus Wikström	1.34.57

2493 Patrik Nilsson	1.35.07	17656 David Rosenfeld	1.38.37	7887 Martina Andersson	2.11.52
2507 Jonas Melke	1.35.09	17705 Tommy Bäckström	1.58.41	8733 Ulrika Linge	2.15.00
2633 Niclas Nilsson	1.35.34	20094 Ove Forsberg	2.02.29	8848 Maria Strand	2.15.35
2903 Alexander Wyblad	1.36.16	20601 Dennis Forssmark	2.03.29	9307 Theresa Meijer	2.17.34
3209 Lennart Andersson	1.37.02	20695 Kjell Johansson	2.03.40	9375 Helene Suomalainen	2.17.49
3300 Torsten Olsson	1.37.16	20824 Patrick Wallin	2.03.54	9988 Christina Törnquist	2.20.44
3383 Mikael Bergstedt	1.37.27	21064 Jan Wilderöth	2.04.22	10323 Siv Herbertzon	2.22.35
3428 Stefan Gustavsson	1.37.32	21228 Fredrik Stark	2.04.44	10526 Lotta Gillén	2.23.43
3622 Torgny Karlsson	1.37.57	21263 Frank Brodin	2.04.47	11392 Sofi Levinsson	2.29.38
3691 Stefan Litzén	1.38.07	23178 Ingemar Henriksson	2.08.57	11533 Sahar Eslami	2.30.55
3770 Kent Wägdahl	1.38.18	23591 Per-Erik Melander	2.09.55	12194 Ursula Schwarz	2.38.27
3801 Jens Fougelberg	1.38.22	25571 Erik Edston	2.15.44	Lilla Göteborgs Varvet 22 maj	
3834 Boris Ståhl	1.38.27	26398 Kent Vokstrup	2.19.04	F 8 1,3 km	
4290 Jörgen Feltenby	1.39.20	29252 Stefan van den Berg	2.49.03	1 Sara Lundqvist LGIF	5.17
4300 Rolf Andersson	1.39.21	K		113 Klara Lemurell	6.51
4453 Adam Sonehag	1.39.39	1 Joyce Chepkirui Kenya	1.09.04	Stockholm Marathon 28 maj	
4472 Glenn Gustavsson	1.39.41	84 Elisabeth Sundeman	1.31.43	K	
5060 Rune Svensson	1.40.52	114 Josefin Andersson	1.33.07	1 Isabellah Andersson	
5096 Mikael Niklasson	1.40.55	155 Maria Karlsson	1.34.48	Hässelby SK	2.37.28
5631 Bengt Dahlberg	1.41.52	286 Sofia Johansson	1.38.35	38 Jaana Jobe	3.07.35
5632 Greger Andersson	1.41.52	295 Annika Kihlström	1.38.42	208 Maria René	3.33.22
5841 Mats Perélius	1.42.17	312 Susanna Jacobsson	1.39.01	327 Lotta Gillén	3.41.14
5852 Dan Sjölander	1.42.18	343 Sofia Löytynoja	1.39.40	756 Emma Tingberg	3.55.47
5942 Björn Lindblad	1.42.27	360 Charlotte Johannesdotter	1.39.49	1127 Ann Ericson	4.06.29
6025 Kim Pettersson	1.42.25	427 Bibbi Lind	1.41.05	1138 Liselotte Hammarström	4.06.38
6319 Patrick Reims	1.43.03	434 Katja Leibe Bergstedt	1.41.09	1156 Teija Ström	4.06.58
6355 Christer Erlach	1.43.06	455 Linda Bergholtz	1.41.23	1176 Cecilia Emanuelsson	4.07.25
6380 Carl Olsen	1.43.08	458 Charlotte Ardfors Friedman	1.41.26	3000 Helene Suomalainen	5.01.18
6401 Anders Holmqvist	1.43.11	480 Lotta Hallenberg Wallin	1.41.44	3330 Siv Herbertzon	5.20.31
6664 Brian Sexton	1.43.34	495 Sarah Skogberg	1.41.58	M	
7010 Ivan Delmon	1.44.07	503 Lotta Mattsson	1.42.04	1 Shumi Gerbaba Etiopien	2.17.04
7075 Peter Olofsson	1.44.10	538 Inger Roos	1.42.22	37 Mattias Jonson	2.37.36
7362 Johan Brämberg	1.44.34	548 Emilia Hallgren	1.42.32	81 Jonas Carlson	2.45.49
7498 Mats Lavenius	1.44.43	567 Maria René	1.42.44	130 Joakim Röstlund	2.51.41
7889 Jari Kinaret	1.45.15	636 Isabel Osorio Sondell	1.43.41	224 Martin Yttring	2.56.04
8291 Lars Sjöland	1.45.50	683 Malin Lemurell	1.43.59	834 Stefan Lindwall	3.12.54
8686 Sven-Åke Hurtig	1.46.28	708 Ulla Carin Färnhage	1.44.12	935 Jonas Boman	3.14.12
8838 Martin Widegren	1.46.41	889 Anna Fjellheim	1.45.48	1033 Tor Strömmland	3.15.22
8921 Stefan Borg	1.46.48	900 Sandra Palmqvist	1.45.55	1279 Joachim Persson	3.18.47
9054 Hans Röcklinger	1.46.58	947 Liselotte Hammarström	1.46.21	1362 Anders Bogelius	3.19.44
9126 Mikael Hamlin	1.47.05	1003 Emma Åhberg	1.46.47	1411 Lars-Åke Johansson	3.20.29
9602 Christer Ingelsten	1.47.43	1337 Ylva Fredricsson	1.48.51	1567 Staffan Malmberg	2.22.44
9940 Ingmar Rahm	1.48.11	1502 Svetlana Oparina	1.49.46	1641 Bertil Johansson	3.23.39
10209 Gunnar Olsson	1.48.32	1573 Li Edqvist	1.50.08	2320 Anders Lilja	3.29.37
10330 Benny Eriksson	1.48.43	1580 Cecilia Emanuelsson	1.50.10	2607 Stefan Gustavsson	3.32.51
10563 Bo Levinsson	1.49.03	1712 Moa Björkqvist	1.50.56	3031 Per-Arne Kindberg	3.36.49
10723 Tor Strömmland	1.49.15	1795 Barbro Nilsson	1.51.19	3166 Mats Perélius	3.37.55
10986 Mikael Johansson	1.49.36	1896 Poly Jensell	1.51.51	3347 Sven Tengstam	3.39.27
11160 Lennart Bengtsson	1.49.50	2104 Heleen Frings	1.52.41	3373 Glenn Gustavsson	3.39.36
11418 Göran Lindskog	1.50.10	2109 Elisabeth Björk Brämberg	1.52.43	3884 Anders Holmqvist	3.43.35
11790 Peter Laanemets	1.50.44	2124 Lovisa Bengtsson	1.52.46	4574 Ingebrigt Landsem	3.49.00
11979 Thomas Krantz	1.50.58	2214 Åsa Nilsson	1.53.08	5952 Robert Oldén	3.58.04
12110 Kenneth Ohlson	1.51.09	2402 Anna Almqvist	1.53.57	6312 Bengt Backlund	4.00.36
12435 Peter Lindeström	1.51.35	2428 Gunnel Lundegren	1.54.03	6705 Thomas Krantz	4.04.55
12653 Anders H Johansson	1.51.54	2527 Christina Ternér	1.54.24	6747 Alexander Wyblad	4.05.24
13074 Johan Gustavsson	1.52.32	2694 Anna Johannesson	1.55.01	6842 Jon Larsen	4.06.25
13317 Lars Andersson	1.52.49	3509 Jeanette Pettersson	1.57.44	7677 Kenneth Ohlson	4.14.17
13483 Bengt-Åke Andersson	1.53.02	3515 Ulla Stigring	1.57.45	8556 Seppo Suomalainen	4.23.59
13539 Bengt Backlund	1.53.06	3811 Malin Gustavsson	1.58.36	8859 Lennart Bengtsson	4.27.19
13854 Håkan Kjellin	1.53.32	4117 Anette Falkbrink	1.59.27	8945 Larry Herbertzon	4.28.19
13884 Börje Berneblad	1.53.34	5229 Ann-Charlotte Lagerqvist	2.03.07	11830 Jon-Håkan Jannerling	6.02.38
14241 Håkan Hansson	1.54.02	5367 Kerstin Vikman	2.03.35	Comrades Durban,Sydafrika 29 maj	
14727 Urban Andersson	1.54.40	5371 In-Anna Knutsdotter	2.03.36	K 60 89 km	
14848 Larry Herbertzon	1.54.49	5817 Emma Nilsson Keskitalo	2.05.01	1 Elaine Greenblatt ??	9.33.02
15533 Seppo Suomalainen	1.55.45	6291 Helena Orsenmark	2.06.32	6 Barbro Nilsson	10.36.52
15554 Conny Persson	1.55.46	6409 Pia Vingros	2.06.52		
15723 Hans Vitell	1.56.01	6507 Sofie Arvidsson	2.07.11		
16919 Bengt-Inge Larsson	1.57.34	6886 Linda Petersson	2.08.28		
17177 Fredrik Linder	1.57.56	7241 Lena Larsson	2.09.42		
		7682 Hanna Suomalainen	2.11.11		

Blodomloppet Göteborg 30 maj

K 10 km

1 Karin Nilsson Slagnäs IF	39.15
7 Maria Karlsson	42.16
14 Sofia Johansson	43.55
16 Charlotte Johannesdotter	44.12
25 Linda Svensson	45.53
32 Emma Åhberg	46.27
96 Åsa Nilsson	49.51
156 Åsa Olofsson	52.06

M 10 km

1 Daniel Tidholm SAIK	34.16
14 Björn Erik Norman	37.14
23 Hannes Rasper	38.27
26 Lasse Strandberg	38.42
85 Jonas Boman	42.13
425 Ove Forsberg	50.31
567 Krister Stoltz	54.12

K 5 km

1 Charlotta Fougberg	
Ullevi FK	17.07
21 Sofia Löytynoja	21.53

M 5 km

1 Albert Mollén ????	16.04
8 Marcus Morin	18.01
33 Ulf Engsmyre	20.24
265 Petter Leibe Bergstedt	25.57

Navåsterrängen 2011-06-06, Björketorp

M/K motion, 8,3 km

1. Susanne Rickardsson	
OK Löftan	42:42,1
2. Robert Bergman	47:23,1

K, 8,3 km

1. Tina Carlsson Ingdahl	
IK Trasten	38:58,8
2. Annika Kihlström	39:37,0

K40, 8,3 km

1. Eva Hjort	40:42,2
2. Lotta Mattsson	41:27,9

K45, 8,3 km

1. Tarja Kilponen	
Navåsens FK	41:23,4
2. Sofia Löytynoja	41:29,9
4. Maina Anter-Sagerström	49:34,0

M, 13,6 km

1. Fernando Dinis Hälle IF	50:41,5
2. Joakim Röstlund	52:33,9

M35, 13,6 km

1. Klas Östbye	57:19,1
2. Magnus Carlberg	1:00:19,3
3. Patrik Johansson	1:00:35,2
6. Carl Olsen	1:10:09,7

M40, 13,6 km

1. Jonas Carlsson	53:52,7
5. Björn Amfors	59:39,4
7. Anders Kadmark	1:00:12,4
11. Ivan Delmon	1:10:44,2

M45, 13,6 km

1. Stefan Sandersson	
FK Friskus	55:46,2
2. Anders Hansson	57:40,3
3. Ingemar Svensson	1:04:14,3
6. Martin Widegren	1:13:40,0
8. Bengt-Åke Andersson	1:20:53,4

M50, 13,6 km

1. Tommy Bäckström	1:01:11,5
3. Rolf Mattsson	1:07:20,2

M55, 13,6 km

1. Lennart Hansson	
Patern Running Club	1:02:53,2
4. Rolf Wallin	1:10:38,1
6. Gunnar Olsson	1:17:42,9

M65, 8,3 km

1. Lennart Carlsson	
IK Trasten	40:11,0
3. Ernst Wiggen	45:11,6

Lag M, 13,6 km, 3 bästa över 13,6 km

1. . 2:43:45,7 Lagmedlemmar: Röstlund, Carlsson, Östbye
--

Solvikingar som dubblerade GöteborgsVarvet och Stockholmsmaran Lotta Gillén var farthållare i Varvet och Lennart Bengtsson i Stockholm.

Cecilia	Emanuelsson
Lotta	Gillén
Liselotte	Hammarström
Siv	Herbertzon
Maria	René
Helene	Suomalainen
Lennart	Bengtsson
Anders	Bogelius
Jonas	Boman
Stefan	Gustafsson
Glenn	Gustavsson
Larry	Herbertzon
Anders	Holmqvist
Lars-Åke	Johansson
Mattias	Jonson
Thomas	Krantz
Kenneth	Ohlson
Mats	Perélius
Joachim	Persson
Joakim	Röstlund
Tor	Strömland
Alexander	Wyblad
Martin	Yttring
Bengt	Backlund

Erik Östbye

som avled den 14 mars i år begravdes i Härlanda kyrka den 1 april då flera representanter från klubben tog farväl av honom. Han hedrades även av ett par dagstidningar varav "tela.se" var en av dem som skrev om hans löpargärning.

Marathonlöparen Erik Östbye är död

GÖTEBORG Erik Östbye, föddes den 25 januari 1921 i Oslo och kom vid tre veckors ålder till Åsaka utanför Trollhättan. Norske fadern Sverre Östbye var en välkänd idrottsman i Norge.

• Erik växte upp i Åsaka, spelade fotboll och tidigt upptäcktes en talang för löpning. Han har varit medlem i Åsaka SK och sedermera Trollhättans IF och började springa medeldistans för att senare påbörja sin långa karriär som maratonlöpare.

Jobbade vid SJ
Han växades av Örgryte IS i Göteborg 1956, dit han flyttade med hustru Karin och de två barnen. Parallellt med löpningen jobbade han vid SJ först i Trollhättan och sedan i Göteborg - han slutade jobba vid 60 års ålder. Han var en uttalad marathonspecialist som ytterst sällan tävlade på bana - han sprang 156 marathons under sin tid. Den egentliga karriären som tävlingslöpare inleddes sent och sina tio SM-medaljer tog han mellan 37 och 48 års ålder.

Han vann SM-guld i marathonsprintingen 1959, 1961, 1964 och 1965. Erik var nog med rätt träning enligt walnickska metoden vilket i korta drag innebär ej puls över 130, springa långa sträckor samt rätt lust enligt Wierland-systemet, som är en form av vegetarisk kost där alla produkter är giftfria och läsk. Han kallades Grönkakspressen och det vegetariska leveret följde honom och hela familjen.

Åldersrekord
Östbye har innehaft många så kallade åldersrekord, där han varit världsetta och innehåller fortfarande världsrekordet för 56-åringar. Det rekordet är från 1977 och tiden var 2:37:05. Han var även den första svensken under 2:20 på maraton och är invald som nummer 2621 i föreningen Stora Grabbar.

Erik var med och startade friidrottssektionen med inriktning på långlopp i friidrottsklubben - Solvikingarna i slutet av 1960-talet.

Framgångarna i form av medaljer och rekord i internationella veteranstämningar var många. Hustrun Karin var hans största supporter, hon var med på alla hans resor och tävlingar där hon tog emot i målområdet. Hustrun avled 2003 och

Erik lust att springa avog hastigt. Erik firade sin 90-årsdag bland alla sin vänner och familjen. Han avled den 14 mars.

Hans närmaste är barnen Anne-Marie och Kent med familjer.

SUSANNE ENGAHL-JENSEN
1920 - 47 25 19



Redaktörens funderingar

Inför de här funderingarna fick jag Evert Taubes visa "Så länge skutan kan gå" i tankarna och särskilt strofen "och vem har sagt att just du kom till världen, för att få solsken och lycka på färden". Fram till december 2009, då jag fick diagnosen kärlekskramp, levde jag i tron att för mig var allt möjligt. Det var bara att bestämma sig för någonting och sedan utföra det. Jag har haft förmånen att kunna göra allt – ja, nästan allt vad jag önskat göra inom rimlighetens gränser. Jag har fått de jobb jag har velat ha och trivs utomordentligt väl med vad jag än sysslat. Som ung var jag något av diversearbetare – jobbade periodvis som diskare på Göteborgs dåvarande guld-krogar, buntade tidningar på Ny Tid, jobbade flera år som stuvare i hamnen innan jag kom till Socialförvaltningen där jag gjorde min egentliga karriär såväl som tjänsteman som löpare. På den tiden – i början av sextiotalet – var det inte många som förtog sig i det kommunala och då mina tidigare arbetslivserfarenheter gjort mig tämligen effektiv fick jag gott om tid över på förvaltningen. Den tiden använde jag till att träna på antingen Vallen eller Skatås. Jag har alltid betraktat kommunen som min största och enda sponsor.

Som mycket aktiv löpare fann jag ingen distans omöjlig. Jag började tävla i Energiverkets tre km tävling i Slotts-

skogen och fortsatte med HT-loppet 25 km i Skatås (HT står för Göteborgs Handels- och Sjöfarts-tidningen som för länge sedan har gått graven) och sedan löpte det på med halv- och helmaror, hundrakilometare förutom cykeltävlingar som Vättern runt, Den Store Styrkeproven (mellan Trondheim och Oslo). Vid sidan av idrotten gillade jag fjällturer och även där var det långdistans som gällde och - som jag tycker nu – mycket tunga packningar. Slitsamt men härligt. När jag fyllde 60 var jag i mitt esse.

Kärlekskrampen och den infarkt jag fick i mars förra året förändrade i ett slag hela mitt liv. Jag trodde till en början att detta grejar sig – jag tar Vätternrundan så som planerat i juni – men, självklart, så blev det inte. Det bidde inte ens en tumme. Jag tyckte periodvis att katastrofen var total men jag insåg ganska snart att jag måste göra allt för att komma igen. Sedan förra juli då jag blev elkonverterad (fick hjärtat att slå i takt) tränar jag regelbundet och gör olika övningar med Twist vilka jag räknar in i min rehabilitering. Jag trodde att jag skulle kunna bli så bra att jag skulle kunna springa på riktigt – inte småjogga som nu – men det inser jag att det kommer jag inte att klara. Jag får nöja mig med att ha pressat tiden på min 4,2 km-bana från 60 min till nuvarande personbästa

38.09 och det med hjälp av sprej som vidgar blodkärnen när det tar emot. Jag försökte cykla HisingsRundan 10 mil i maj men bröt efter två km då jag såg min grupp försvinna i fjärran och jag blev omkörd av två småtjejer.

Vätternrundan har jag skippat men jag har inte släppt tanken på att jag kanske kan återkomma till den. Inte heller har jag gett upp mina fjällplaner. Jag hade en idé om att skaffa en vagn, som Twist skulle kunna dra sommardag i fjällen och då med mer packning än vad som får plats i klövjeväsorna. Jag skrev därför till generalsekreteraren i Svenska Draghundsportförbundet i Umeå och frågade om någon där hade tips om kärra och fick det här svaret: "Hej Kurt Jag tror inte på hund med vagn på fjället. 30 år med hund, schäfer, har jag aldrig hört eller sett att man kan dra en vagn på fjället. Däremot har jag vid många tillfällen klövjat hunden. En hund klarar utan bekymmer 1/3 av sin vikt. Själv får du bära resten. Olle."

Så får det bli. Twist väger 45 och bör således kunna bära 15 mot de åtta jag låtit honom bära. Jag ser framtiden an med tillförsikt och utan att känna genans om jag måste bryta. Jag har så vitt jag minns aldrig brutit ett lopp men nu gäller andra förutsättningar och det finner jag mig i.

Solvikingarnas samarbetspartners

