

Solvikingen

Nr 2, 2012, årg. 50



GöteborgsVarvet är ett av många Solvikingars träningsmål. Det är alltid lika trevligt att se starterna och här lyckades jag fånga klubbkamraten Thony Edelborg med startnummer 518. Han kom i mål på tiden 1.20.34. Grattis.



En raritet på gång att återuppstå i ny skepnad. Läs mer om det på dess egen hemsida <http://vildmarksleden.eu/om-projektet>

Solvikingar i pressen
Makarna Larry och Siv Herbertzon har intervjuats av Norra Hallands tidning. Se sid 13.

Bröllop i klubben
Det är fyra Solvikingar som ingått äktenskap under våren. Se dem på sid 11.

Reds ambition
var att ha tidningen färdig till midsommar för att kunna önska alla läsare en glad midsommar. Men så blev det inte. Nu önskar red. er istället en mycket bra sommar.



Ordförandens rader

Att vara ordförande hos Solvikingarna är som ett långt spännband man knappt hittar ändarna på. Detta sagt i en mycket överraskande positiv bemärkelse! Det handlar om allt från att besluta om det behövs paprika på frallorna som är till försäljning till att bli intervjuad i direktsändning i P4. Och däremellan TV-inspelning av duktiga 60+ löpare, starta upp ett nytt lopp med Frida Boisen på GT, mycket kontakt med GFIF och svara på mängder av intressanta frågor.

En gång i månaden är det styrelsemöte i klubbstugan och där är vi ett gott gäng som diskuterar, beslutar, kommer med idéer allt för klubben och medlemmarnas bästa.

Vad har vi gjort sen sist? – Jo vi har röjt/städat i stugan ett par söndagar, köpt in en bokhylla och ett par hyllor till "fikarummet" som ni gärna får fylla med lite aktuella böcker om träning och löpning. Ett nytt tidtagningssystem ha inhandlats, behövdes verkligen! Nya klubbkläder finns att köpa. Riktigt snygga.

Vi har också hunnit med en hel del egna tävlingar som t ex KM där vi önskar ett mycket större deltagande från er medlemmar. Det är kul att bland annat springa på bana. Vi ska försöka ta med banlöpning lite mer på våra träningspass/träningshelger så ni får prova på. Vårtävlingarna blev riktigt lyckade i fantastiskt väder. Vi har även genomfört långpass på annan ort, träningshelg, Göteborgsvarvsträningar och mycket annat. Ja herregud detta är ingen klubb som ligger på latsidan inte.

Ett stort jättetack till tränargruppen som gör ett "hästjobb" med allt vad det innebär! Även de olika arbetsgrupperna gör fantastiska insatser, utan er och alla medlemmar som ställer upp som funktionärer hade inte mycket funkat.

Vi är en stark klubb på många områden. Titta bara på alla fantastiska resultat i Kungsbackaloppet, Göteborgsvarvet och sist men inte minst Stockholms mara som verkligen var en riktig mara!! Det finns alltid några Solvikingar med i toppskiktet.

Riktiga hjältar har vi också i klubben som kommer in som nya och som i början knappt fixar milen på en timme, men tränar och tränar och klättrar vidare i de olika träningsgrupperna. Det

är så kul att vara med om så man blir nästan lite tårögd!

I sommar finns många trevliga lopp att springa. Kika i kalendern och anmäl er. Det är ett bra sätt att hålla träningen igång under sommarmånaderna.

Sedan är det ju så att man kan inte alltid lyckas på tävling och jag tror att man måste ha lite misslyckade lopp för att komma igen starkt. Allt kan inte bara gå på räls, då är det svårt att glädjas.

Glöm heller inte att glädjas åt andras framgångar, ge beröm för det mår man själv väldigt gott av och det har vi råd att bjuda på!

Framför oss har vi massor att ta tag i och ratta tillsammans som DM 10000m prel 11/9 samt Midnattsloppet 25/8 och Göteborg Marathon 13/10.

Till dessa lopp behövs många funktionärer så boka upp dessa datum lite prel i era almanackor.

Lite större tävlingar där många av oss medlemmar deltar i har vi också att se fram emot.

Närmast har vi Vasastafetten 18/8 där vi ska försvara våra segrar från 2010 och 2011.

Sedan står Lidingöloppet på tur, 29/9, där vi åker buss upp gemensamt och bor på Bosön. Missa inte det!

Boka in lördagen den 3/11. Då firar Solvikingarna 50-års jubileum som klubb år 2012.

Innan dess har vi lite andra roligheter inbokade. Torsdagen den 28 juni är det grillkväll efter träningspasset!

Några förändringar är på gång; en ny hemsida ska lanseras och vi har beslutat att inte ge ut medlemstidningen som papperstidning i fortsättningen.

Lite andra funderingar finns också på träningsupplägg m.m. Man ska såklart inte genomföra förändringar bara för ändrandets skull, men det måste till förändring för att vi som klubb ska kunna växa och utvecklas.

Glöm inte att haffa mig eller någon annan i styrelsen med era synpunkter, alla synpunkter är varmt välkomna!

Ha en underbar sommar oavsett väder, slappa och njut och spring lite lugna semesterpass med ett leende.

Hoppas vi ses på nån tävling i nån främmande stad i närheten i sommar!

Din ordförande Lena "Doris"

Solvikingarna

Skatås motionscentral
416 55 Göteborg
kansli@solvikingarna.se
www.solvikingarna.org
Plusgiro: 52 47 86-1

Kansli

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

Ordförande: Lena Larsson

Hårdvallsgatan 7 D
41718 Göteborg
dorisrunner@hotmail.com

Vice ordförande: Jonas Boman

Gröna Annas gata 17
41708 Göteborg
jonas.boman@gmail.com

Sekreterare: Åsa Nilsson

Paradisgatan 27 O
41316 Göteborg
aasabfnilsson@gmail.com

Kassör: Stefan Litzén

Skomakaregården 25
423 55 Torslanda
stefan.litzen@gmail.com

Ledamöter:

Thony Edelborg
Jörgen Feltenby
Lars Teljå

Kansliets öppettider:

Måndagar, Tisdagar och Torsdagar
kl. 14.00 - ca 20.00



Lena på tredje varvet på Åttan i Vårtävlingarna 32 km 2012



Grattis på
födelse-
dagen!

Agave i glas i Botaniska trädgården

80 år	8 juli	Kurt Karlsson
65 år	22 juli 9 aug.	Anker Defriis Kent Wågdahl
60 år	10 juli	Lars Henningsson
55 år	29 juli	Siv Herbertzon
50 år	8 juli 19 juli	Martin Lidström Gabor Bellak
45 år	30 juli 8 aug. 17 aug.	Ingebrigt Landsem Kent Davidsson Tor Strömmland
30 år	27 juni 20 juli	Pär Nässlander Niklas Andersson
15 år	19 aug	Filippa Olsson

Om du saknas kan det bero på att du inte angett födelsedatum i medlemsregistret.



Lars Nordfeldt, Liza Elg, Johanna Andersson, Erik Käppi, Fanny Johansson, Håkan Eggert, Anders Wallander, Paula Kern, Anker Defriis, Karin Levander och Jim Litens.

Medlemsinfo

Observera att alla medlemmar förväntas ställa upp minst två gånger per år som funktionär i någon av våra öppna tävlingar

Vårtävlingarna, 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.

Utträdde - Lars Johansson.

Medlemsantal vid presstopp 410 inklusive familjemedlemmar.



Gunnar
grunnar:

Jag hade bara
fyra sjukdagar
fram till 65 år så
jag var väl sjukt
frisk.

Gunnar Olsson om sitt GöteborgsVarvet 2012

Efter två år med usla resultat var det dags för uppryckning. Ifjol led jag visserligen av sviterna från Nepal som gjorde mig löpoduglig i flera månader och -10 var det ju värmen men ändå. Utifrån dessa resultat hade jag halkat ner till startgrupp sju, jag som för bara några år sedan var i tvåan.

Jag avvaktade med att anmäla mig till Kungsbackaloppet för att inte få en flopp så nära inpå men tog mig i kragen och kom iväg. Och tur var väl det för det gick bättre än jag vågat tro. 1.50 hade jag fått vara nöjd med, hoppades på 1.48 och fick 1.45. Förhållandena var bättre än de brukar och jag fick bra draghjälp under halva loppet men det var ändå en överraskning. Flera av träningskamraterna var snabbare men det var jag beredd på.

Tävlingarna närmast efter gick också bra, brons i H60+laget på terrängVSM och seger i KM på långdistans som var mitt första lopp på den distansen på flera år och med klar målsättning att ta hem segern i H65 vilket också lyckades. All träning började ge resultat.

Förutsättningarna för Varvet var bra, inte så varmt som det kan vara, jag hade trevligt sällskap till Vallen av mågen men tyvärr kom inte brorsan i år p g a ombyggnad av köket som skulle vara klart till hans 50-årsfest i juni. Mågen hade inte haft tid att träna så mycket som han skulle önskat eftersom han reser mycket och sedan 28/2 också är småbarnsförälder. Jag lovade att när jag kommit i mål springa banan baklänges och möta honom för att förhoppningsvis hitta varandra och ha sällskap de sista biten.

Inför loppet blir det ju att man funderar på ett tidsmål och jag sa att det får bli 1.46. Några springer Varvet fortare än Kungsbacka men det tycker jag är märkligt och det har jag aldrig lyckats med så att lägga till en minut kändes logiskt. Jag hade mycket att stå i före loppet, många att prata med och lång toakö så det blev brått med uppvärmning och att komma in i fällan.

Så gick starten och då gäller det att inte förivra sig men inte heller slösa med tiden.

De första kilometerna var det väldigt trångt och en hel del energi gick åt till att kryssa sig fram men det tydde ju samtidigt på att jag var snabbare än flera andra i startgruppen. En indikation på

att det fungerade var att jag ute på Lindholmen passerade Peter L i samma startgrupp som gått ut för hårt. Jag fortsatte att plocka placeringar och rundade fältet framför ögonen på Gerd o Lisa i 180 graderskurvan i Nordstan. Samtidigt fick jag uppmuntrande ord från Holger Berntsson i "Alla lopp-gruppen". Vilken fart du har! Där stod också Anders Björkkvist med uppmuntran.

I Nordstan fick jag också sällskap av Gabor och vi höll ihop fram mot Poseidon.

Jag tar rygg på dig, sa han och tre steg senare var han förbi.

Varje år försöker jag tänka bort hur jobbig banan är just där men det är svårt.

Jag vill gärna ha ett par svampar och försökte men fick vänta innan jag fick tag i några men fortsatte sedan i vad som kändes som hyfsat tempo.

Just efter bron över motorvägen, vid 20 km, fick jag min första tidsindikation och den tydde på att jag skulle kunna pressa mig ner till 1.45 så jag försökte öka och kan efteråt se att de sista 1100 meterna var de snabbaste på hela banan.

Mitt 30:e lopp var över, med ett resultat över förväntan och i målfällan träffade jag Thor E som också gjort ett bra lopp.

Efter att ha minglat runt en stund tog jag mig upp till klubbens träffpunkt på kullen där jag träffade många som var nöjda och efter en stund gav jag mig iväg för att fullfölja mitt åtagande gentemot mågen. Jag trodde att jag skulle komma ner mot Vasagatan men redan strax efter Linnéplatsen ropade han och tur var det för annars hade jag missat honom. Det var en svår uppgift att springa mot löpriktningen, ingen väntade sig det. Nåväl, vi gjorde sällskap och jag tror att det var fler som hejade på mig då än i själva loppet. Kanske syntes min overalljacka bättre än tävlingsslinnet.

Vi tog oss till mål och mågen uttryckte sin tacksamhet för sällskapet som han trodde något bidragit till tiden som blev strax över två timmar, en bra bit bättre än förväntat.

Och nu har jag gått i mål två gånger i samma lopp, en replik till Frank som startat två gånger i samma lopp då han kort efter start upptäckte att han glömt chipet och fick vända.



Frank Brodin med nummer 79011 bland Veteranerna - de som sprungit alla Varven. Frank valde klubbdräkten framför veterantröjan.

TEC, Täby Extreme Challenge 2012

Barbro Nilsson har återigen sprungit drygt 160 km i Täby

Så blev det dags att åka till Täby igen för att för tredje gången springa Täby Extreme Challenge 100 miles. Det blev lite mer "extreme" än vanligt i år.



Som vid de tidigare loppen övernattade jag på Täby Park Hotel som ligger en kort promenad från starten. Och som vanligt åt vi löpare som bodde på hotellet middag tillsammans på fredagen. Antalet startande har ökat för varje år, ca 130 hade anmält sig i år. Alla skulle inte springa hela sträckan, alternativet 50 miles fanns också och hade lockat en hel del, men jag valde 100 miles även i år. Det finns något svårförklarligt lockande i att springa långt och länge. Jag kände mig vältränad och förberedd, så jag såg fram emot starten kl 10 nästa dag.

I år var det ny tävlingsledning. David Sundvall och Jonas Wängberg hade tagit över ansvaret efter Jan Söderkvist och Patrick Joyce. Det fungerade utmärkt och servicen och omtänksamheten om löparna var lika god som under de föregående loppen.

En del av min träning för i år bestod av löpning med en SpringTime-grupp utmed Algarvekusten under 5 dagar 19-23 mars med Rune Larsson som reseledare. Det blev sammanlagt ca 23 mil.

Jag hade också tillfälle att träna några veckor på det soliga Costa del Sol. Vid middagen blev det prat och spekulationer om hur vädret skulle bli. Både regn och snö utlovades, men snön ville jag inte tro på, så den glömde jag.

När jag vaknade på lördagsmorgonen hörde jag något som slog lite lätt mot fönstret. Det regnar lite, trodde jag. När jag tittade ut bakom gardinen fick jag se ett tjockt snötäcke och snöflingor som blåste vågrätt i luften.

Det var bara att acceptera och gå ner och äta frukost. Därefter gick jag och hämtade min nummerlapp och gick upp på rummet för att vila lite. När jag kom ner till receptionen vid halvtiotiden fick jag höra att starten var uppskjuten till kl

12 pga nedfallna träd och grenar utefter banan. Det var bara att ladda om, ta en kopp kaffe och en smörgås till, umgås med kompisarna och läsa tidningar i två timmar.

Det hade slutat snöa när vi gick till starten, men lite kyligt var det och slaskigt och blött.

Stämningen var i alla fall god som den brukar vara, man önskar varandra lycka till och är ivrig att komma iväg.

Första varvet, av sammanlagt 16, var vi många som sprang tillsammans, men sedan blev det allt glesare mellan löparna och större delen av loppet sprang jag ensam. Jag blev förstås varvad och varvade själv några löpare emellanåt och då pratar man några ord om man orkar eller så hejar man bara. Banan var lite ändrad sedan förra gången, det var mera löpning i terräng, vilket inte var en fördel med tanke på det söliga underlaget.

Under eftermiddagen hade det slutat blåsa och solen tittade fram lite. Fram emot kvällen frös det på och det gjorde löpningen långsammare, jag hade inga dubbar och tog det försiktigt.

Efter 7 varv var det dags att sätta på sig pannlampan och reflexvästen, dricka en mugg blåbärssoppa, få något att äta och börja ta sig igenom natten. Mat- och drickabordet vid varvningen var välfyllt med allt man kunde behöva under 16 mil. Speciellt gott smakade våfflor med sylt och gräddor sent på kvällen. Några privatpersoner utefter banan hade ställt ut bord med vatten, kexchoklad och druvsockertabletter. Det kändes uppiggande med denna vänliga gest och de påhejningar vi fick från dem. Den lilla publik som fanns var annars koncentrerad kring varvningen, där man blev påhejad inför varje nytt varv.

Efter 10 varv hade det gått drygt 14 timmar, 6 varv kvar. Jag räknar antal varv, inte kilometer när jag springer TEC. 6 varv känns inte lika mycket som 60 kilometer, även om det i praktiken var samma sak.

Natten övergick så småningom i gryning, först hör man fåglarna börja kvittra, sedan börjar det långsamt bli ljusare. Det är en befriande känsla att kunna se mer och mer av omgivningen och jag kände mig nu betydligt piggare än under vissa delar av natten. Men

ännu var det ett antal varv kvar.

Många hade på grund av det dåliga vädret och blöta skor nöjt sig med en kortare sträcka än planerat så det var glest med löpare ute på söndagsmorgonen.

Till slut var det bara 1 varv kvar och det gick lättare än många av de föregående. Solen hade under morgonen torkat upp en del och halkan hade försvunnit. Det var riktigt behagligt väder. Jag kom i mål på 23.31.26 och blev mottagen med applåder och hurrarop. Att komma i mål kändes helt underbart efter detta slaskiga och blöta lopp. Det var värt allt slit. Jag fick mitt tredje bältesspänne i silver (för en tid under 24 timmar) och en glastrofé för 3:e plats av 6 fullföljande damer. Äntligen fick jag ta av mig mina blöta skor, duscha och sätta mig i bastun.



Vi denna tid på förmiddagen hade för länge sedan de första löparna gått i mål.

Anna Grundahl satte nytt svenskt rekord på 100 miles på tiden 17.30.59. Ett mycket bra resultat, speciellt med tanke på slasket och snön. 3 timmar senare kom Laila Öjefelt. Totalsegraren blev Sten Orsvärn på 17.24.20.

På 50 miles blev damsegraren för andra året i rad Beatrice Hernandez på 8.38.17. Snabbast på den "korta" distansen var Anders Magnusson på 7.44.16. Svensk ultralöpning är bättre än någonsin och intresset ökar stadigt. Det är roligt att vara ultralöpare nu.

Jag hade några dagar tidigare blivit kontaktad av en psykologistudent vid Stockholms Universitet som skulle göra sitt examensarbete om motivation hos ultralöpare. Jag tyckte att det skulle vara lämpligt att träffas när jag ändå var i Stockholm. Vi bestämde träff på en restaurang vid Centralen efter loppet. Lite trött var jag, men vi åt en god asiatisk

lunch och hade ett trevligt samtal om motivation och ultralöpning. Flera av mina ultralöparkompisar hade också blivit eller skulle bli intervjuade.

Det skall bli mycket intressant att få läsa hennes uppsats så småningom. Den lär vara klar till hösten.

Hisingen Runt - En tredjedels Göteborgsklassiker

Egentligen så började vår (Maina & Caroline teams) klassiker som löst prat. Kanske man skulle vara med? Det är ju kul att blanda lite olika sorters träning och sträckorna är ju rimliga att ta sig igenom. Caroline och jag har tränat styrketräning till-sammans sedan hösten 2011. När sedan anmälningsdatumet började närma sig så tog vi beslutet att vara med. Som gammal tävlingssimmare så var jag sugen på att börja simma igen som ett komplement till löpningen. Cyklat motionslopp har jag gjort några gånger och tyckt att det var kul, för att inte tala om alla rundor jag av-verkat på Skaraslätten med morsan när Korpen drog igång sina rundor på sommarkanten på det glada 70-talet. I skrivande stund kommer jag även ihåg att jag och gymnasiekompisarna fick för oss att cykla på gamla banvallen mellan Skara – Skövde tur och retur ett antal gånger en termin. Fikapaus tog vi i en korvkiosk i Skövde. Kanske gjorde vi det för att det inte fanns så mycket annat att göra och det enda som fanns på datorerna då var tennisspel och MSDOS där man kunde skriva lite roliga kommandon eller en txt om man kände för det.

Inte hann vi träna speciellt mycket cykling innan Hisingen Runt. Vi var inte direkt oroliga för att inte orka på grund av konditionsskäl eller muskelstyrka. Stjärtpartiet var nog den detalj som vi funderade mest kring veckan före loppet, skulle den hålla? Vi hade beställt fint väder och mycket riktigt infann sig det några dagar innan. Cyklarna hade vi pumpat och fixat till. Nummerlapparna hade jag hämtat med assistans av min kära make som för övrigt skojade till det utanför Sportson med att yttra ”Hur svårt kan det vara att cykla och äta samtidigt?”

Vi började morgonen med att stå på varsin sida av träffpunkten Eketrägatan och undra över var den andra delen av teamet tagit vägen. Exakt 0905 ringer

Caroline och undrar om jag cyklat i diket redan. – Nä, säger jag. Jag har städat upp hållplatsen. Jag passade på medan jag väntade på dig, att fixa till lite här. Jag blev så less på att se ölflaskor, revbenspjäll och majscolvar ligga kringspridda så jag gjorde en insats. Till slut ser vi varandra och cyklar i sakta mak mot Tolereds skolan där starten ska gå 0940.

Det fullkomligt kryllar av förväntansfulla cyklister i alla former av munderingar och former. En fullutrustad cyklist har definitivt mer prylar än en löpare kan jag konstatera och dessutom en, vågar jag påstå, förkärlek för tigha färgrika dräkter. Vi själva har skrudat oss i löpartights, löparjackor och dagens obligatoriska cykelhjälm där även chipet för tidtagningen sitter. Jag har även cykelväska med regnställ, första-hjälpen-kit och lagningsspray. Man vet ju aldrig, det KAN börja regna, det KAN bli punka och blodet KANSKE sprutar någonstans. Även Endomondo är med oss. Caroline ställer in sin på transportcyklingsläget och jag i sportläget. Vi vill ju veta skillnaden och sen kan det ju vara kul att se när det blir en sköldpadda eller hare.

Vi missar nästan starten för att stämningen är så glad och trevlig så att vi glömmar tiden. Solen skiner och vindarna är svala när vi bara efter några hundra meter tar vår första backe och gör entré i Slättadamm. Vi susar genom Tuve ut på Finlandsvägen och trampar förbi Lillhagen. Vid Lillhagen närmar sig en bred klunga bakifrån och en buss framifrån varpå jag tar fram min djupaste basröst och på löparvis skriker – Håll höger! Buss! I klungan finns Jeanette, en granne från Dalgången där jag bor. Dom svischar förbi och är borta i ett nafs. Vi cyklar vidare genom grönskande skogspartier och ut på landet. På vissa partier får vi samsas med bilisterna som kör långsamt förbi oss och som i sin tur blir omkörda av snabba cyklister, märklig känsla. Nåväl efter 18 km talar en röst i bakfickan på min jacka, det är Endomondo som bestämt sig för att cykelturen är slut. Det upptäckte jag sedan i mål. Efter 2,5 mil är det fika. Nej, inte fika, depå heter det på cykelspråk. Vi äter slät bulle, banan, saltgurka och dricker en ansemlig mängd saft och vatten. Gott är det, för jag är lite hungrig. Efter den pausen känns benen lite tyngre och vi börjar bli lite trötta. Nu är backarna lite jobbigare än innan men vi är ju på väg hemåt. På

ett ställe ser funktionären ut som lille Skutt som fått syn att vulkanen har utbrott. Han viftar med hela handflatan utsträckt och nedåt, jag förstår efteråt att det var för att sakta ner farten...

Längs vägen möts vi av små spontana hejarklackar och på ett ställe blir vi erbjudna kladdkaka. Vi susar förbi och tackar artigt nej. Sädesärlorna hörs över Säve flygfält och snabba klungor svischar förbi. Vi trampar snabbt genom Björlandakorset och nu vet vi att det inte är långt kvar. Nu är jag riktigt HUNGRIG och törstig. Björlandavägen avverkar vi snabbt och efter 2 timmars och 38 minuter långt cykeltur är vi tillbaka i mål. Vi har avverkat vår första del av Göteborgsklassikern och på tur står Göteborgssimmet i augusti. Då ska vi inte använda cykelhjälm men kanske vådräkt.

Maina Anter-Sagerström

Göteborgsklassikern

Göteborgsklassikern är ett nytt motionsevenemang som vänder sig till alla - till dig som beslutat dig för att göra slag i saken och ta dig ur soffan, till dig som motionerar ibland och till dig som redan tränar regelbundet.

Satsa på att genomföra Göteborgsklassikern – då kommer du förutom att må bättre även att bli historisk som en av de första deltagarna. Göteborgsklassikern innebär att genomföra de 3 loppet Hisingen Runt, Göteborg Simmet och Finalloppet under ett år. Distanserna som ingår i Göteborgsklassikern är utvalda för att både du som motionär och elitidrottare skall klara av utmaningen.

Bakom arrangemanget står de tre föreningarna Hisingens Cykelklubb, Göteborg Sim och Göteborgs Skidklubb. Syftet med Göteborgsklassikern är att bidra till en bättre folkhälsa.



Vårtävlingarna 2012

I början av februari blev jag tillfrågad av styrelsen om jag ville åta mig ansvaret för årets vårtävlingar, då de inte fått tag i någon annan kandidat för posten. Ett förtroendeuppdrag av den digniteten tackar man inte nej till, men jag ville inte rodla allt själv utan ringde runt för att ragga någon att dela ansvaret med, och fick snart napp hos Fredrik Linder, som ansvarade också för 2011 års vårtävlingar. Därmed var kontinuiteten vad gäller kunskaper säkrad.

Tillsammans med Gunnar Olsson, träffades vi i stugan vid några tillfällen, för att planera tävlingarna. Vi använde då den sammanställning som Stefan Litzén gjort, från när han var tävlingsledare, och som är

guld värd när man är ny i posten. Funktionärstillströmningen till första vårtävlingen var från början god, och efter uppmananden före några träningsstillfällen, hade vi ett överskott av funktionärer att "ösa ur" till bägge tävlingarna.

Till första tävlingen var vi lite snåla med funktionärerna, vilket märktes bl a vid ordningsföljden vid målgång, där det tidvis blir intensiv inströmning av löpare. Vi hade behövt fler funktionärer för att hålla ordningen i målfällan. Vi hade också lite problem med kommunikationen av resultatslistor från målgången till resultatsammanställningen. Detta lärde vi oss dock till 16/32 km tävlingen, då vi hade reservfunktionärer och en ordonans som också tjänstgjorde som kranskulla och sjukvårdare.

På den andra vårtävlingen fick vi brist på vätska på vätskestationen vid 4 km. Det uppstod också förvirring i målet, då tvåan på 16 km inte sprang in i målfällan, och därmed inte klockades vid målgång. Här kan vi förbättra till nästa år, genom att tydligt skylta för löparna vilken som är mål- respektive varvningsfälla.

Vår tidtagningsutrustning modell ä, krånglade under bägge tävlingarna, vilket medförde att av de dubbla tidtagningssystemen, var endast det ena användbart för ungefär halva tävlingen.

På det stora hela, förlöpte tävlingarna dock väl. Antal fullföljande var 198 resp 197 löpare.

Sten Thunberg, bild och text



Fredrik Linder sköt startskottet. Tidtagare Ingemar Svensson och Emma Lind



Patrik Johansson och Lars-Göran Dahl vid vätskan



Gunnar Olsson var speaker på 16/32 km, och Ingela Berrum på 8 km.



Anders Öhgren och Lars Lundsjö (på bilden) var förCyklisterna på 16/32 km

StockholmMarathon - en riktig vintermara.

Bengt-Åke Johansson var en av 36 Solvikingar som fullföljde loppet. 56 var anmälda.

Jag har sprungit några maror i Stockholm, hittills har alltid värmen varit problemet. Så i år hoppades jag på lite svalare väder. Blev bönhörd med råge, inget problem med värmen den här gången.

Tog tåget upp dan innan och anslöt till övriga Solvikingar som bodde på Långholmens vandrarhem som finns i ett gammalt fängelse. Hamnade i cell 3 ihop med Andreas Hamnebo, Anders Bogelius och Lars-Åke Johansson. Övriga "interner" var Eva Hjort med döttrar, Elisabeth Sundeman och Lena Doris Larsson.

Redan då hade det börjat regna. Efter en sista pizza gick vi förbi Västerbron som vi skulle springa uppför nästa dag. Det kändes rätt ruggigt att vara ute där så vi började fundera på hur det här skulle bli och vilken klädsel som skulle funka.

Efter en god natt i fängelset/ vandrarhemmet åt vi en god och stabil frukost. Sen bar det av i samlad tropp till starten med tunnelbana. Nu hade det blivit om möjligt ännu kallare. Det regnade fortfarande och hade börjat blåsa rejält. Det blev en chock att komma upp ur tunnelbanan och ut i ovädret, det var verkligen iskallt.

Men vi bytte iallafall om till tävling. Själv hade jag bara korta tights, hade inte kunnat tänka mig att man skulle önska långbyxor i Juni till en tävling. Men med T-shirt, linne och en vindjacka var jag redo att ge mig av. Hade sällskap med Doris, Elisabeth och Lars-Åke under ett tälttak en stund men till slut gav vi oss av mot starten.

Planen var att minst gå under 4 timmar, inte självklart för mig då jag senast i Stockholm gått in i väggen vid 3 mil. Så riktmärket var 5:30-fart vilket gör det enklare att räkna ut hur det går med huvudräkning vid km-skyltarna. Inga problem första milen. Ganska mycket medvind och låg i början och mina fingrar som fryst till tinade upp.

De skulle frysa till igen innan loppet var över..

På Södermälarsstrand och över Väst-erbron blåste det emot men det var nu relativt gott om ryggar att gömma sig bakom. 10 km på 55 min helt enligt plan och nästa 5 gick tom lite fortare. Emma Lind kom farande förbi i god fart. Det såg piggt ut och hon fick ju till slut en riktigt bra tid på 3:38.



Bengt-Åke Andersson, 2415 tillsammans med Lars Sjöland, 357; Lennart Andersson, 366 och Hans Röcklinger, 1973 i KM 5km den 12 april i år.

Nu var vi ute på andra varvet, som ju är längre än det första. Medvind igen och det började kännas att det skulle gå bra idag. När vi gav oss ut på Gärdet träffade jag på Bengt Backlund som var vid gott mod men nog hade det lite tyngre. Ute i det fria på Gärdet blev medvinden starkare, men vid 20 km vände vi tillbaks upp rakt i vinden i över 1 km. Här var det bister med kylan, vinden och regnet rakt mot. Alla jagade ryggar att få lä bakom. Det lyckades ofta men inte alltid, då var det tufft att hålla fart framåt. Till slut nåddes halvmara-markeringen och där vände vi ner i vind igen. Tiden var nu lite bättre än plan för mig och det kändes superskönt att springa i medvinden ut mot Djurgården och känna att allt funkade.

Nånstans ute på Djurgården brukade det börja ta emot de gånger jag sprungit tidigare. Men inte idag istället ökade farten ytterligare. Mellan 25 och 30 km blev det 5:19-tempo så vid 3 mil, vid slottet, låg jag nästan 3 minuter före 5:30-planen. Nu siktade jag på 3:50

snarare än 4 timmar. Passerade Gabor, som tyckte det började gå tungt, strax efter slussen. Åter Södermälarsstrand i motvind men här fanns ljunnen buljong. Fantastiskt gott i det här läget. Började känna av kylan lite och det blev inte bättre uppe på Västerbron. Kändes som vinden, som kom lite från sidan, ökat och kyleffekten måste varit långt ner på minus. Regnade det fortfarande ? Självklart !

Efter kylan på bron gick det inte att få upp pappret runt mina Enervit-tabletter med fingrarna längre men det funkade att bita sig igenom. Tiden vid 35 km på Norrmälarsstrand var under 3:10 så jag hade fortfarande en sluttid på 3:50 i sikte. Löpningen kändes ganska bra, men benen började bli stela i kylan, det kan inte sett snyggt ut.

Om jag snubblat eller så vete tusan hur jag kommit igång igen. Det fanns lite publik här i centrum, imponerande att stå ut med vädret. Och funktionärerna måste haft det ruskigt kallt, de måste ju stå stilla i timmar i det vädret.

Nu passerades 40 km och farten var fortfarande ca 5:30/min. Försökte övertala mig själv att öka, men det blev nog lite långsammare istället. 4 mil började kännas..

Äntligen kom jag fram till stadion och lyckades tom lägga på en liten spurt på de sista metrarna innan mål. Det är en mäktig känsla att springa in på stadions löparbanor och känna att man klarat av den utmaning det ändå är att springa igenom en mara. Min tid blev 3:49:34 vilket var mara-pers med 3 min 47 sek. Lång bättre än vad jag trodde var möjligt när vi startade !

Nu upplevde jag detsamma som alla andra som gått i mål, om det var kallt under loppet blev det oerhört kyligt när man stannat. Det var ont om varma platser på Östermalms IP där

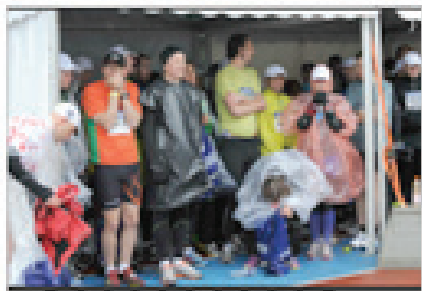
man lämnade chip, fick tröjor och hade ombyte i påsar ute på planen. Själv hittade jag in i tältet där löparmässan varit och kunde byta om till torra kläder. Tyvärr hade jag inga skor att byta med så fötterna blev blöta igen.

Frös så jag hackade tänder på vägen hem till Långholmen, men en varm dusch fick upp tempen igen. Alla vi som bodde på Långholmen hade klarat kylan och alla gjorde riktigt bra tider, speciellt under dessa förhållanden. Allra bäst gick det för Doris, 4:40 gav ett pers med 23 min!

Vi tog en taxi till restaurang El Cocodrilo där Jonas och Annika också var med. Även Lars Teljå, som inte kunnat springa pga skada, var med. Vi fick fantastiskt goda tapas som vi åt samtidigt som alla berättade om sina kylslagna bedrifter under maran. Några välförtjänta öl och mycket trevligt sällskap dessutom fick oss att må riktigt bra. Vi hann med lite mer dryck på en pub i närheten efteråt innan det var dags att ta sig till bingen i fängelset för att till slut sova sött.

Efteråt kunde vi läsa att det varit den kallaste Juni-dagen i Stockholm sedan 1928 med dags-max-temp 6 grader enligt SMHI. Läger man till regn och upp till 18 m/s vind blir man imponerad av att vi lyckades med bra tider ändå. Anders B och Lars-Åke var i närheten av sina bästa mara-tider, Andreas persade på Stockholmsmaran. Jonas 2:44 är ju fantastiskt bra och Eva, som sprang sin första mara, kom också in helt ok. Elisabeth som inte kunna träna lika mycket i år, kom ändå in på 3:32 och Doris förbättrade sig ju rejält på maran. Själv är jag glatt förvånad att det gick att springa nästan 4 minuter fortare än under perfekta förhållanden på den platta Frankfurt-maran i fjol.

Så det var trots allt ett kul äventyr. Men vi hoppas på lite lugnare väder nästa gång det är dags för mara igen!



Lars-Åke Johansson huttrar före starten. Bilden från Internet.

10 tips hur kan du som medioker löpare bli en vinnare?

Stefan van den Berg har råd att ge

Om du som vinnare menar att vara först över en mållinje så är det inte alltid så lätt, men här kommer 10 tips.

Tips 1

Träna mer.

Mycket mer och håll dig skadefri. Träna också lite på spurter, det kan komma till nytta.

Tips 2

Bli äldre.

Normalt sett blir man något sämre för varje år, men från 35 års ålder finns det ofta åldersklasser. Då tävlar du inte längre mot unga atleter utan mot gubbar och gummor in din egen ålder. En klassvinnare är också en vinnare.

Tips 3

Tävla mycket.

Du blir bara riktigt bra på det du gör ofta. Springer du bara Göteborgsvarvet varje år så lär du aldrig vinna något.

Tips 4

Välj rätt tävling.

Du kan aldrig vinna Göteborgsvarvet men om du väljer mindre tävlingar är det färre att besegra, och motståndet oftast mindre besvärligt. Kolla de senaste årens resultatlista för loppet, då kan du få en uppfattning vad som krävs för seger.

Tips 5

Lämna storstaden.

Det finns många bra löpare i Göteborg, så om du tar dej några mil bort, så kanske du bara behöver tampas med de lokala förmågorna. Kolla i kalendern vad det finns för lopp. Ta gärna med några klubbkompisar, men se då till att ingen som är bättre än du i din klass följer med. Passa gärna på när du besöker släkt och vänner ute i landet att då springa något lokalt lopp.

Tips 6

Välj rätt motståndare.

Finns det en startlista för tävlingen på nätet så kan du ju alltid kolla vilka som är föranmälda. Löpare som är anmälda för elitklubbar kan vara besvärliga att slå, välj då kanske någon annan tävling. Det går dock inte alltid att lita på då det kan alltid dyka upp någon som efteranmäler sig. Om möjligt försök

hålla koll på vilka som springer i din klass vid starten och lägg dig i rygg på den som ligger främst till en början med.

Tips 7

Välj rätt klass

Ibland finns både tävlingsklass och motionsklass. Man skulle tro att i tävlingsklass är motståndet svårare, men så är inte alltid fallet. Tävlingsklass kräver medlemskap i klubb som är medlem i Friidrottsförbundet, något som gör att en god orienterare ibland kan finnas i motionsklassen. Motionsklassen är också sällan åldersindelad.

Tips 8

Välj rätt distans

Ofta är det så att de bästa löparna väljer den längsta distansen och de mer otränade väljer den kortare. Så även att det kanske känns dumt att åka iväg ett par mil för att bara springa 5 km så bör du kanske välja den sträckan än 10 km. Vid riktigt långa distanser är det få som springer så oftast är det fler som springer halvmaran än maraton.

Tips 9

Kolla banan innan.

Det kan faktiskt bli en spurtstrid, så när du värmer upp, passa på att jogga sista kilometern in mot mål så du vet var du skall sätta in stöten. Det skulle också kunna hända att du faktiskt skulle kunna ligga i täten från början så det gäller att veta hur banan är markerad. Det vore ytterst förargligt om du skulle springa fel. Skulle du nu inte vinna första året du springer en tävling så har du chansen också nästa år.

Tips 10

Kolla vädret.

Det är få som efteranmäler sig när det är kallt, blåsigt eller regnigt. Dessutom så är det en hel del av de anmälda som struntar i att starta då. Det är en sån dag det är läge att efteranmäla sig.

Slutligen det finns bara ett enda säker väg till seger och det är att vara den enda som ställer upp. Det kan faktiskt hända. Här illustrerat av vinnaren i terräng-DM damer 8km 2012. Maina Anter-Sagerström, som var den enda som ställde upp.

GöteborgsVarvets premiärbana från 1980 lever alltjämt

Michael Wågström var en av 1800 löpare som sprang det första Varvet.

1980 var det 1800 löpare anmälda till GöteborgsVarvet, som då startade på Heden och gick i mål på Ullevi. Soligt och 30 grader varmt. Första segrare var Göran Högberg, 1.06.17 och Marie-Louise Hamrin (Midde), 1.15.20. Bäste Solviking på herrsidan var Rune Holmqvist, 1.19.23 och på damsidan Ulla Seger, 1.41.20. Själv kom jag på in på 1.36.08, som innebar 280:e plats. Att jag kom att ställa upp berodde på att jag jobbade vid Heden (som domare på Mölndals tingsrätt) och uppmärksamhets på att ett motionslopp skulle starta på planen framför arbetsplatsen. På den tiden brukade jag jogga då och då som tidsfördriv. Premiärlopp lever för alltid i minnet. Numera ordnas sen 4 år tillbaka ett nostalgilopp vart år för att återuppliva minnet av premiären. I år gick loppet lördagen den 14 april 2012.

Start kl. 08.00 på gångbanan på Heden (mellan Avenyn och Nya Ullevi). Beräknad tid för målgång var ca 10.15 på Heden (stämde bra). Tempot var förutbestämt till ca 6.30 min/km. Den som ville springa fortare fick dra en runda bakåt. Att passera ledaren med sin Garmin var inte tillåtet. Anmälan gjordes till gbgvarvet1980@hotmail.com. Info fanns att få på www.facebook.com/Goteborgsvarvet1980. Göteborgsvarvstränningen är inte komplett förrän Göteborgsvarvets premiärbana från 1980 har sprungits. Genom att göra detta förstår man vad som gjort att Varvet blivit så stort. Känslan av att springa över broarna och på Avenyn är fantastisk. Sen får jag dock säga att bansträckningen har förbättrats genom åren. Jag vet inte hur många som sprang i år, men preliminärt räknade arrangören med att det skulle komma ca 500 löpare. Om det blev så vet jag inte. Eftersom loppet är amatörmässigt rekommenderades att ta med vätskebalte. Även om det var uppehåll 8.00 började det dock ganska snart att regna. Sen blev det blött hela loppet. Inget ont i det; ingen bröt på grund av vätskebrist.

Självfallet rekommenderar jag alla att uppleva Premiärbanan 1980. Min dotter Gabriella, som gjorde mig sällskap på Premiärbanan i år, ska springa Varvet i år för första gången. För mig blir det den 28:e rundan. Eftersom de flesta Varv går i solsken blev det en nyttig upplevelse för henne att få uppleva att även ett Varv i regn kan vara roligt!



Ingo, 7055 - Ingemar Johansson, 50 år - i 1982-års varv. Red., skolkamrat med Ingo och en av hans första ofrivilliga sparringpartners, var också med och sprang på 1.19.26. Bilden från Varvets hemsida.

Dessutom kommer hon att upptäcka att årets bana är betydligt roligare att springa än Premiärbanan. Visserligen var det kul att 1980 få springa över Ramberget och passera Keillers Park, men på minussidan låg tråkiga "transportsträckor" på Hisingen.

En kul sak vi gjorde i år (kanske även 1980) var att vi sprang genom Nordstan. Det väckte stort uppseende bland de "konsumenter" som redan samlats i avvaktan på affärsöppningen.

Nästa år är det "din" tur. Detta lopp kanske växer i omfång till vad det var en gång, men där går nog gränsen. Ett alternativt långpass för Solvikingarna (vi var några som var med i år).

Så här skrev arrangören efter loppet.
"Hej på er!

Tack för idag! Helt suveränt! Vilka

KM på Skatåsfemman -12

KM 5 km har tidigare varit en av mina favorittävlingar. Visserligen jobbig som distans men i flera år lyckades jag förbättra mig absolut sett vilket ju är kul. Ifjol missade jag p g a Nepalresan och i år slog åldersförsämringen till. Eftersom träningen fungerat hyfsat hade jag en from förhoppning att nå ner mot tidigare sämsta notering men ack, ack. Det blev en hel minuts försämring vilket kändes som en katastrof ända tills WAWA-resultatet kom och det visade sig att jag fått 91.4, det bästa (hittills) på den distansen. Ytterligare en kompensation vara KM-segern.

En tydlig effekt med stigande ålder är att det är trögt att komma igång. Man behöver ett par km innan man får upp ångan eller, varför inte, ordentlig uppvärmning, även om det kan kännas som slöseri med krafterna. Själva loppet kändes väl disponerat.

människor och vilket väder! Vi var ca 400 löpare och sprang mellan 20,5-21 km (beroende på vilken klocka man tar värdet ifrån) på ca 2 tim. och 10 min vilket ger ett ca tempo på 6,20 min/km. Tempoökningen kom först i spurtan på slutet efter Ullevi.

Bilder och filmen ligger nu uppe på Facebooksidan vi gjort för detta event. Du måste inte vara Facebook-medlem för att titta på det.

Filmen har legat ute på Facebook och Youtube men gör det inte längre.ligger Vi kommer fortsätta att köra detta varje år så länge det är uppskattat". Testa på Youtube med Göteborgsvarvets premiärbana" för tidigare år.

Jag tog det medvetet lugnt från start utan att såsa och klarade de första backarna bra. Fram emot halva sträckan fick jag syn på Sjöland och Bellak och siktade naturligtvis på att gå ikapp. Lättare sagt än gjort men det lyckades och jag fick uppmuntran av Gabor när jag passerade. Tyckte också att jag höll bra mot slutet men fick ge mig mot Röcklinger som jag också gärna bockat av efter banan. **Gunnar Olsson**



Gunnar flankerad av Åsa Lindbom och Frank Brodin.

Solvikingar i brudstol

Under våren har fyra klubbkamrater funnit sina livspartner inom klubben, som önskar dem alla lycka till.



Sofia Johansson och Mats Boström



Josefin Andersson och Daniel Sols

Gunnar Olsson är aldrig rådlös. Här några goda råd till brudparen.

Detta är alltså några ord på vägen från en som slitit ut många par löparskor men fortfarande har kvar samma fru. Jämför med påven. Han kysser marken, trampar på kvinnorna och är inte gift.

Det här med att leva tillsammans har en massa likheter med tävlingsidrott i allmänhet och långdistanslöpning i synnerhet.

I början när man träffas så kan man likna situationen vid intervallträning. Man börjar naturligtvis med uppvärmning, man så att säga känner litet på varann, t ex fartlek, det som bland vanligt folk kallas tafatt. När man kommit över det stadiet blir det en hel del kortintervaller och backträning, upp och ner. Därefter övergår man till mer avancerade övningar, långintervaller och långpass.

Om det känns bra så gifter man sig och bröllopet kan liknas vid den mest spännande tävling man dittills deltagit i, i alla fall om det är första gången. Och för att resultatet ska bli som man planerat krävs en massa förberedelser.

Man känner på banan (altargången), man träffar funktionärerna (prästen och klockaren) och man agerar inför publik i en mycket speciell omgivning och man har stora förväntningar på sig, egna och andras. Dessutom ska man hålla någon annans tempo, exakt (i altargången) och om det sen går som planerat och man når målet samtidigt får bägge två guld som belöning på prisutdelningen. Vissa kallar det för att bli ringmärkt. Troligen för att man ska kunna se på ringen vem man hör ihop med om man hamnar fel.

Sedan skaffar man kanske barn och så länge den ena är barnledig är det bara jobbigt som en mil men när båda jobbar känns det mer som en halvmara. Något man inte ska ge sig på utan träning men som man klarar bättre om man har någon i sällskap.

En halvmarar tar ju en stund att avverka och om man klarar av den och fortfarande trivs tillsammans blir nästa logiska steg att prova maraton. Nu haltar liknelsen, precis som många löpare som just kommit i mål eftersom ganska få som just sprungit halvmaraton plötsligt bestämmer sig för att göra

ytterligare en sådan sträcka. Men du förstår säkert.

Precis som ett maraton är även ett äktenskap en behaglig upplevelse i början, om man är väl förberedd. Man snackar om den närmaste framtiden, man passerar några vätskekontroller och mår allmänt bra. Men det gäller att inte förivra sig. Har man bestämt att följas åt så krävs det att man letar rätt på varandra om man tappat kontakten och uppmuntrar varandra i de svackor man vet kommer och inte bara kör sitt eget race. Här står dock förhoppningsvis bordet dukat då man kommer fram (hem) och det är bara att ta för sig vilket ju är en lockelse i sig. Under vägen precis som i verkliga livet kan det också hända oväntade saker. Magen kan börja krångla, skorna skava och vädret bli sämre. Längre fram kan det bli riktigt jobbigt, man snackar mindre, en del dricker mer, några blir vresiga och vill bara att det snart ska vara över. Då kan både livet och långloppet bli lättare att klara av om man träffar någon efter vägen som varit med förr, t ex en av Solvikingarnas veteraner.

Lycka med fotsättningen både i livet och löparspåret önskar

Gunnar och löparkompisarna i Solvikingarna.



Kungsbackaloppet

Gunnar Olsson visar återigen prov på sin fina förmåga att medryckande skildra en tävling.

Medveten om att David lovat skriva dristar jag mig till att ge en egen version. Med stor sannolikhet kommer berättelserna att skilja sig åt på i alla fall några punkter.

Det har inte blivit så många Kungsbackalopp för mig genom åren. Mitt första gjorde jag mitt första år i klubben och då startade vi i Råvekärr, nästan på min radhustomt. I det loppet låg Erik Östbye före mig ända in på Tingbergsvallen som var mål. Han var då 75 och jag 51.

Sedan dess har jag bara sprungit två gånger -07 och 08, båda gångerna på 1.41. -09 och -10 kolliderade det med VSM.

Jag hade inte föränmält men kom fram till att det var lämpligt att köra av flera skäl.

GP, test för Varvet och att det brukar vara många medlemmar samt att loppet innehöll Marathonsällskapets jubileums-marathon vilket skulle innebära att delar av "Marathonfamiljen" var på plats. T ex sällskapets ordförande, Roger Andersson, som nappade på mitt förslag att förlägga jubileet till just Kungsbackaloppet eftersom det "bara" skulle innebära ett varv till när det mesta redan fanns på plats. Han ville att det skulle vara på våren och på västkusten. Det kunde annars varit Göteborg maraton men det går ju på hösten.

Som ni vet cyklar jag ju helst om avståndet är inom två mil och här är det på gränsen. Men jag fick lift av Torsten så det var trevligare och så slapp jag bränna löpkrafter på att cykla. Torsten är mycket trevligt sällskap och han säger alltid att idag slår du mig nog. Avståndet på DM var inte så stort men jag hade inga förhoppningar åt det hållet.

Före loppet träffade jag, som vanligt, många bekanta men en som jag uppskattade speciellt var Amalia Apaza kompis till Juana. Hon visste inte om loppet men skulle börja jobba på Resia som har kontoret alldeles vid start o mål.

Så gick starten och Bibbi susade förbi. Strax efter kom Linda Bergholtz som sa att hon skulle försöka hänga på Bibbi. Alldeles därpå fick jag sällskap av en f d jobbarkompis som det var riktigt roligt att träffa i avspänt sammanhang. Vi småpratade i gott och

väl en km när han släppte. Det gjorde också Sven-Åke Hurtig som nästan bara hann säga hej. Han var ännu inte tränad för mitt tempo efter att ha genomgått en operation. Släppte, fast genom att gå ifrån, gjorde en yngling som hade hört mig prata ultra och ville ha lité tips. Det fick han men så sa jag att nu tänker jag inte snacka bort mer av loppet och då stack han i god fart.

Upp mot Anneberg började vi möta marathonlöparna och det blev ett väldigt hejande eftersom jag nog kände hälften. Samtidigt kom jag ikapp Liselott och gick förbi. Sedan kom jag ikapp Elisabeth B-B och då hejdade jag mig och sa till henne att om jag går förbi dig så är jag en idiot eftersom du är så stark på slutet. Bengan och Fredrik Linder låg en bra bit före och jag fick alltså jobba mot impulsen att försöka gå ikapp.

Jag fortsatte att heja på marathon-löparna och då även Frank och Lennart Bengtsson.

Jag springer ju utan klocka men enligt Elisabeth höll vi 4.45 tempo vilket skulle ge c:a 50 minuter halvvägs vilket var skrämmande fort för mig som hade trott på 1.50 och hoppats på 1.48. Vid vändning hade jag fortfarande häng på Elisabeth men hade bestämt mig för att släppa eftersom jag förstod att hon kanske t o m skulle öka. Det uppstod ett utmärkt tillfälle när jag fick se Lotta och Rolf Mattsson stå vid sidan av. Jag var ju bara tvungen att ge Lotta en kram eftersom det var så längesedan jag såg henne. Då var Elisabeth en bit före och efter en km kom även Liselotte. Tjejer är bättre på att disponera, sorgligt för oss karlar, men sant.

Efter ytterligare en km kom jag ifatt Ralph Källström GP en trogen långlöpare. Han tyckte nog att det gått för långt när jag passerade så han hakade på. Se'n upp på krönet fick jag nöjet att passera min f d träningskompis Thor Englund som redan där gett sitt bästa men i alla fall ropade uppmuntrande. F d för att han vuxit ur 5.30 och nu kör 5-gruppen. Det kändes fortfarande bra även om jag förstod att jag tappat tempo med tanke på den för mig höga utgångsfarten. Tillbaka i Anneberg skymtade jag på andra sidan vägen Sofia Kay och jag var ju bara tvungen att, med livet som insats, korsa trafiken och ge även henne en kram.

En inspiration blev också att jag kom ifatt ynglingen som pratat ultra och jag kunde inte hålla inne kommentaren att så här ska du då inte disponera dina ultralopp.

Nu var det bara ett par km kvar och jag hade börjat fundera på om jag skulle nå ikapp Kjell Persson Bollebygd som säkert låg en och en halv minut före vid varvning. Men istället blev jag upphunnen av Polly. Aj då. Vad händer? Hon hade god fart och jag vågade inte svara så jag accepterade för ett ögonblick att få stryk men efter några hundra meter började jag ta in och strax var jag förbi och satte ögonen i Kjells ryggtavla. 6-700 meter från mål nådde jag även honom och även om den sista biten var lång så kände jag mig nöjd med loppet och började räkna med en tid t o m under den jag hoppats på. När jag fick veta min sluttid blev det en positiv överraskning 1.44.53. Min bästa halvmaratid på flera år. Att Bibbi gjorde 1.38 och slog Linda får man ju bara buga sig för. Och Torsten slog Bibbi så hans pessimism saknade grund.

Återstår nu att se vad detta betyder för Varvet. Mitt mål får bli 1.46. Jag har aldrig lyckats springa fortare på Varvet och jag undrar hur de bär sig åt som klarar det eftersom Varvet är mer kuperat. Att jag tappat startgrupp till 7 kanske kan betyda mer tröttsamt kryssande på banan men jag har en positiv känsla efter många bra lopp fram till nu. KM på Skatås femman kändes som en tidsmässig katastrof men gav en bra GP-poäng.

En glad Gunnar i Kungsbacka.
Foto: David rosenfeld



KM långdistans -12

Gunnar Olsson flitig KM löpare

25 varv på bana har jag avstått de senaste åren, av flera skäl. Det viktigaste, det tar ju aldrig slut. 6-timmars tar slut men inte 10000m. Så jag har valt 5000 i stället och varit lycklig varje gång att det inte varit dubbelt så långt. Rambergsvallen är heller inte någon favoritarena eftersom det ofta blåser motvind på bortre långsidan.

I år var läget något annorlunda. Kände mig bättre förberedd än de senaste åren och om jag inte blev ensam i klassen var chansen god till ett nytt KM efter Skatås-femman. Längre såg det dock tomt ut i H65 men några dagar före hade både Frank och Sven-Åke Hurtig dykt upp.

Dessutom vill jag ta alla chanser att återigen knäcka 1000

poänggränsen i GP och så här långt ser det bra ut med tre noteringar över 90 även om det blev knappt på 10000m – 90,1. För ett par år sedan var målet 87 nu får det bli 90.

Frank vet man ju aldrig var man har men Sven-Åke räknade jag med att slå eftersom han ännu inte är färdigrehabiliterad och hade över två timmar på Kungsbackaloppet. Så då anmälde jag mig också.

Min taktik i början var att hålla en

fart som gjorde att Frank inte skulle tycka det var mödan värt att passera. Nu gjorde han det i alla fall vilket var oroväckande. Vi hade kommit ikapp Ingmar Rahm, som jag räknar som en bättre löpare, ungefär halvvägs i loppet vilket tydde på att jag höll ett hyfsat tempo så jag låg kvar. Franks utbrytning varade ett par varv och när jag gick förbi räknade jag med att han skulle släppa. Men han kom tillbaka en gång till och då varade utbrytningen bara något varv under det att jag körde på i ungefär samma tempo glad att jag inte lurats med i farthöjningen. Det kändes bra och Ingmar hängde på. Några varv före mål sa han

Jag hänger på två varv till sedan måste jag släppa.

Om jag inte orkade riktigt eller om han fick nya krafter vet jag inte men han hängde med hela vägen. Utom på upploppet där jag gjorde min special. Jag hade ropat till Bibbi att hon skulle stå vid 100-metersstarten på sista varvet och när jag kom dit gick jag ner i liggande start och bad henne göra klara färdiga gå och så rusade jag upploppet ner som en 100meterslöpare. Tror jag. I mål på 47.44. Anständigt, nästan bra. Frank var en bit efter men slog mig med ålderns rätt ändå i GP.



60 marathon för Herbertzon

Artikeln hämtad från Norra Hallands tidning den 12 juni i år

Nyligen sprang Larry och Siv Herbertzon från Kungsbacka, sitt 60:e marathonlopp i Stockholm.

– Löpningen är ett gemensamt intresse och en drog, säger Siv Herbertzon. Nu satsar de vidare med fler maratonlopp och nästa blir i Vänersborg. Den största nackdelen med Stockholm maraton 2012 var vädret, regn och blåst.

Men båda tog sig fram till målet.

Till start kom 14 000 av de 21 000 anmälda löparna och cirka 1000 bröt.

Siv och Larry tillhör Solvikingarna, Göteborg. När de inte tävlar så blir det träning på gång och cykelbanorna i Kungsbacka. På de flesta löparrundor får lilla hunden Wilma också rasta sig.



Siv och Larry Herbertzon sprang i helgen sitt 60:e marathonlopp i Stockholm. Fotot från tidningen.

Terräng-VSM -12 i Linköping

Ifjol i Uppsala var Anders Hansson ensam representant från klubben och så illa skulle det väl inte behöva bli i år? Av erfarenhet vet jag att det är svårt att motivera klubbkamraterna att åka med så jag började tidigt att så frön om deltagande hos både damer och herrar.

Individuellt är det hård konkurrens så de senaste åren är det få som velat (och kunnat) konkurrera. Roger Antonsson, Rune Svensson, Göran Sander och så naturligtvis Bibbi. Och häromåret faktiskt Annika Kihlström som oväntat tog medalj i Borås -10. Så det var lagtävlingarna jag riktade in mig på. Herrar H60+ och damer som omfattar alla veteranklasser. Vi har sedan ett par år många duktiga H60+ i klubben men vissa är inte intresserade av mästerskap och andra tycker att 4000m är för kort. I år var också några skadade men av alla dessa återstod när det började dra ihop sig, Rolf Wallin, Kenneth Ohlson och jag. Kenneth hade just skrivit ett mail till mig som jag inte hunnit läsa när jag ringde honom. Jag lyckades övertala honom att åka med och läste mailet efteråt där han tackat nej.

I alla fall ett lag och som sådant med medaljchans. Det brukar vara mellan tre och fem lag.

På damsidan lyckades jag intressera Jaana och Bibbi men det behövdes ju en tredje.

Nya Helena Gutter visste jag var 35+ och duktig så nu började operation övertalning mot henne.

Jag tycker det verkar trevligt, sa Helena men jag är anmäld till Näsetloppet samma dag så jag kommer om du kan "sälja" den starten för mig.

OK, det får jag ju försöka.

Så på utsatt dag anmälde jag de ovannämnda två lagen.

Dagen efter ringde Robert Oldén från Skåne och sa att han tänkt vara med. Jag hade inte frågat honom eftersom han klagat så bittert bl a på hemsidan över att ha ont. Jag hade ju redan anmält på sista dagen men Robert åtog sig att snacka med tävlingsledningen och lyckades komma med.

Ganska kaxigt sa jag till omgivningen att jag åker dit för att bärga en silver.

Guld (-09) och brons (-10) har jag redan.

Ernst Wiggen stödde mig i detta efter att ha studerat startlistan. Kisa klarar ni inte, sa han, men mot de andra har ni en bra chans.



Efter många kontakter och bara några dagar före loppet lyckades jag hitta en medlem som tog Helenas start i Näset loppet och då trodde jag att allt var lugnt.

Reseplanering är en konst i den högre skolan och jag tycker att det är skönt att vara på plats dagen före en stor tävling. Visserligen gick ju första start på lördag kl 13 och då hinner man ju åka på morgonen vilket de flesta i laget också tänkte. Kenneth skulle köra och i bilen medföra Bibbi, Helena och Rolf. Jaana åkte själv och Robert kom från Skåne men jag tog Göteborgsbussen som gick 15.30 på fredag och tänkte att där kommer jag att träffa många som ska tävla. Det gjorde jag också men de flesta var inte bekanta utan ungdomar och som tur var lyckades jag få en plats bredvid Torbjörn Nilsson från MAIK som bara var en generation yngre än jag och inte två som de flesta ombord.

Väl framme i Linköping sökte jag rätt på vandrарhemmet och där träffade jag Robert o Jaana. Vi tog en promenad tillbaka till mina medresenärers hotell för att se varifrån bussen skulle gå morgonen därpå men när vi tittade på kartan insåg vi att det var

promenadavstånd till tävlingsområdet. Jag hade beställt middag och fick vid bordet sällskap av Mats Erixon, Anders Östlund och Torbjörn Nilsson. Efter maten tog vi tillsammans en promenad för att titta på tävlingsområdet.

På vägen blev vi kontaktade av en dam med dalmålsbrytning.

Ni ser ut som löpare på väg till Stångebrofältet, sa hon. Får jag göra sällskap?

Naturligtvis sa vi. Ska du också springa?

Jodå, damen visade sig vara Monika Lorentzon från Gagnef, född 47 och alltså i K65 precis som Bibbi. Hon frågade mig om vilken tid jag trodde mig kunna göra och då sa jag 19 minuter.

Jag hoppas göra bättre sa hon och då insåg jag att Bibbi skulle få jobba för guld som jag redan räknat hem. Mot Bibbis uttalade protester.

Framme vid banorna såg vi en man komma joggande mellan vimplarna i halvdunklet.

Hej, sa vi. Springer du banan?

Ja sa han, jag är löpleddare för tävlingarna. I morgon kommer vi att sätta upp band men vi väntar så att ingen ska riva ner dom under natten.

Det var både intressant att se och lité chockartat. Banan som såg platt ut på nätet visade sig bestå av flera ganska branta kullar.

Då ska ni också veta, sa löpleddaren, att det torkat upp jättebra bara på ett par dagar.

Med detta i kunskapsbanken återvände vi till centrum och tog något att dricka innan vi gick tillbaka till våra respektive hotell och knoppade. I a f jag, vad de andra gjorde vet jag ju inte. De skulle ju inte tävla.

Tävlingsdagens morgon började med att Bibbi ringde och sa att nu måste vi åka och vi har inte fått tag på Rolf.

OK, sa jag. Inget att göra.

Vilken tur att Robert kom, annars hade vi ju inte fått något herrlag men en viss försvagning var det. Få se nu hur han kan hantera situationen med smärta för varje steg enligt vad han säger själv.

Jaana och Robert o jag åt frukost tillsammans men tog oss på olika sätt till tävlingsområdet. Jag promenerade först dit c:a en halvtimme för att hämta nummerlappen och hälsa på kamrater och konkurrenter och sedan tillbaka till vandrarmhemmet och checkade ut.

Därefter tillbaka igen då det började närma sig tävlingsdags. Nu träffade jag ännu fler av de tävlande t ex Kvillettejerna som jag räknade som favoriter till lagguld med Karin Schön som förstaårs-D50, Ann Hellgren och Eleanor Öström. Sen också mina klubbkamrater.

Det kändes hemskt jobbigt i uppvärmningen och jag bävade för starten där man måste ligga i för att inte hamna alltför långt bak och få slita för att passera framförvarande men ändå inte gå ut för hårt eftersom det bara några hundra meter in på banan kom tre stigningar i rad på bara några hundra meter. Men helt plötsligt, när jag startade en ny uppvärmningsperiod började det kännas bra, PUH!

Strax före starten för damernas heat sprang jag fram mot första backen för att heja fram våra damer, och andra i fältet jag kände, t ex Annette Fischer ÖIS. Då fick jag se att banmarkeringsstolparna rasat och bandet blåst iväg. De flesta kunde nog banan men för säkerhets skull tog jag tag i bandet och markerade löpriktningen.

Helena var först av de våra, men till min förvåning såg jag att Annette låg före Jaana. Shit, de var i samma klass D55. Då kanske det inte blir guld för Jaana heller som jag ju också redan räknat in. Mot Jaanas protester, skall tilläggas. Och Monika från Gagnef låg, som befarat, före Bibbi. Men det var ju för tidigt att ge slaget förlorat efter bara ett par hundra meter. Jaana tog in på Helena som i mål vara bara en sekund före och grejade silvret precis som

Bibbi. Tidigt stod det klart att Start från Örebro skulle vinna lagsegern och jag trodde då att Kville skulle vara tvåa men de blev trea efter Björnstorp och vårt tappert kämpande lag blev sexa. Det var alltså ovanligt många bra lag i år. Både Jaana och Bibi är ju bättre på längre distanser.

Efter 6-timmars i Skövde har min



Kenneth Ohlsson med pannbandet.

träning och tävling under våren varit inriktat på att vara i toppform just till VSM. För att kunna göra ett bra lopp och ta en plats i laget om det skulle varit fler medlemmar med. Av det skälet avstod jag Marathonsällskapets jubileumsmara vid Kungsbackaloppet och körde halvmarathon. Av samma skäl åkte jag till DM i Kungälv som går på samma distans som VSM. Att jag kom hem därifrån med 100 poäng i GP var ju en fin bonus.

Nu blev vi ju bara tre så då var vi ju alla i laget. Snart dags.

Pang! Alla rusade som galningar men jag försökte hålla mig kall. Kämpade för att hålla Gunnar Nilsson Heleneholm i H75 bakom mig vilket inte var enkelt. Så att Kenneth kommit iväg bra och antog att Robert var bakom mig. Backarna var som väntat jobbiga men det kändes ganska bra. Just framför mig hade jag två H70-gentlemän som

jag naturligtvis måste försöka ta. Den närmast framför mig smet jag förbi alldeles före varvning men den andre nådde jag inte. Just efter varvning fick jag syn på Robert som låg en bit före. Hoppsan! Undrar om han orkar hantera smärtan. Fullföljer gör han nog eftersom han pratat så mycket om lagets betydelse. Mellan oss fanns också en Akele-kille som jag pratat med innan.

Honom skulle jag gärna slå även om jag inte räknade med dom som en medaljkonkurrent. Många hejarop från bekanta och tjejlaget efter banan och Anders Östlund som servade med informationen att jag låg nia i klassen d v s ungefär där jag trott att jag skulle hamna. I mål möttes jag av mina lagkamrater som tyckte att jag gjort bra ifrån mig eftersom det bara skilde en minut mellan mig och Kenneth och bara 8 sekunder till Robert. Och det tyckte jag också. 18.17 i stället för befarade 19 minuter. Att Monika från Gagnef hade 18.11 får jag väl leva med.

Efteråt hoppades jag och trodde att vi blivit tvåa i lag ända tills resultatet kom och det visade sig att Nyköping tagit silvret efter omöjliga Kisa. Vi var heller inte riktigt nära, det skiljde ungefär en minut. Men, som Robert sa. Varför ska vi ge bort medaljer till andra klubbar?

Efteråt var både Kenneth och Robert ganska mörbultade och jag är skyldig dem båda stort tack för att de kompletterade laget.

Resultatet av tävlingsdagen blev alltså god PR för klubben och att fem av sex deltagare åkte hem med medaljer. Endast Helena blev utan men hon tyckte i alla fall att det var trevligt att vara med. I stället för att åka tillbaka till Göteborg hämtade Gerd upp mig på plats och vi fortsatte till släkten i Södertälje och Stockholm.

Gunnar Olsson

Stockholmsresa

Gunnar Olsson visar sin insiktsigenkänningsförmåga

Den som gör en resa har alltid något att berätta och den som pratar med sina medresenärer har ännu mer. Ett bevis på detta ska jag nu berätta om.

Torsdagen 19/4 flög jag till Stockholm och hade kallat in Kent som vikare i stugan.

Skälet vill jag inte avslöja, ännu. Aha, säger du. Flyg. Någon annan betalar. Intressant!

För att få lité motion även den dagen gick jag halvtimmen till Mölndalsbro där jag tog bussen till Centralen för att åka vidare med flygbussen. Jag hade kunnat åka från Korsvägen men det fick jag klart för mig efteråt.

På flyget letade jag efter en sätesrad där jag inte skulle behöva tränga mig förbi någon som redan satt sig ytterst. Varför sätter sig folk så? Är man så in i hoppstan angelägen om att komma ut snabbt? Troligen. Hittade i a f en mittenplats bredvid en ung tjej. Efter mig kompletterades raden av en man i min ålder som i sin hand höll material som



Med en Volvo V70 Cross Country jorden runt. Bilden från <http://www.christergerlach.se>

handlade om bilar. Vi började prata och efterhand visade det sig att han hette Christer Gerlach och var biljournalist med mycket brokigt förflutet. Bland annat hade han gjort långa resor på motorcykel tillsammans med speedway-legendarerna Ove Fundin och Varg-Olle Nygren. Numera frilansare och med aktuella reportage i bl a Vi bilägare som han visade mig. Expedition till yttersta gränsen. Han hade på tidningens uppdrag åkt bil till EU:s yttersta punkter

i alla väderstreck. Vi hade mycket att prata om och tiden gick fort.

Vi pratade en hel del om SAAB och jag sa att jag definierat damen som satt innerst på raden framför oss som av konkursförvaltare i SAAB.

- Det tror jag inte sa han men precis när hon reste på sig frågade jag.

Ursäkt mig, jag testar min insiktsigenkänningsförmåga. Är du möjligen konkursförvaltare i SAAB? Hon nickade.

Då ska du få en räkning av mig säger Christer och jag tänkte att då springer hon väl.

Den vill jag se, sa hon till min häpnad.

Vad som sedan utspelades vet jag inte men jag tyckte att det var spektakulärt redan detta.

När jag kom in i ankomsthallen på Arlanda fick jag uppleva något som jag längtat efter hela livet. Jag möttes av en taxichaufför med mitt namn på en skylt. Vilken lycka! På väg till min destination kom konversationen med chauffören in på min bransch och jag frågade om han rörde på sig.

Tyvärr inte, men jag vet att jag borde. Sitter och kör hela dagen och sitter och tittar på TV på kvällen. Och inte är körställningen heller särskilt bra. Det måste vara en miljöbil och det gör urvalet mindre. Han lovade ändå att skärpa sig och börja motionera.

Jag kom till min destination, uträttade mitt ärende och fick taxi tillbaka till Centralen för att ta tåget hem. Den taxichauffören visade sig heta Göran Lager och vara en mycket speciell person. Författare med matintresse som tagit jobb som taxichaffis för att träffa (intressanta) människor. Vilket han uppenbarligen lyckats med (eftersom han fortsatte). Bl a hade han skrivit en bok om dopingmotståndaren Arne Ljungkvist, boken heter Dopingjägaren. Googla på hans namn ska ni se vilken bredd han har i sitt författande. Vi pratade också motion och han berättade att han boxades och när han släppte av mig gick han runt bilen och tog i hand.

Det ger mig i alla fall lité rörelse i jobbet.

Jag hade gott om tid till tåget och tog en långpromenad i centrum innan jag



Göran Lager. Bilden från hemsidan: www.ersatz.se

satte mig inne på Centralen med Vi bilägare och läste om min flygsäteskompis innan jag tog fram mitt favoritsällskap. Svåra korsord. Med dom blir det (nästan) aldrig långtråkigt. Under ett samtal till dottern fick jag syn på en av mina favoritkusiner som bor i Karlstad men jobbar åt Försvarshögskolan. Jag ropade på henne och där satt vi och pratade tills hon frågade när det var mitt tåg skulle gå.

-19.10

- Klockan är 19 nu. Vilken plattform.

- 11. Hej då måste jag rusa.

Jag sprang som en yr höna utan att hitta men som tur var kom jag fram i tid bara för att finna att avgången var försenad till 19.30. På perrongen fanns en dam som också stressat och vi började prata. Hon bodde i Eklanda och hade varit i Stockholm på utbildning. Henne hade jag gärna gjort sällskap med men vi satt på helt olika platser i tåget.

Jag hade sagt till Gerd att jag klarar att ta mig hem själv men nu blev sent så sent att det var skönt att bli hämtad.

Fortsättning i nästa nummer



Varg-Olle Nygren som mycket ung. Bilden från Internet

Moss- och Back-KM

Två annorlunda och spännande inofficiella klubbmästerskap



Moss KM körs onsdagen den 25 juli på eller kanske rättare i Ugglemossen i Delsjön. Ju blötare den är desto mer rafflande blir det.



Back-KM löps onsdagen den 1 augusti från gatan nedanför upp till toppen av Ramberget på Hisingen där samling sker före start. Väl i mål bjuds deltagarna på en hänförande utsikt över staden. På bilden ser vi Jonas Hellberg, Stefan van den Berg, Elisabeth Sundeman, Karin Axelsson och Annika Kihlström. Åsa Nilsson med ryggen mot kameran.

Mer information om tävlingarna kommer på hemsidan.

Redaktörens funderingar

Det här numret av Solvikingen är unikt då det är det första numret som ges ut enbart i PDF-format utan att först ha publicerats i pappersform. Det har känts annorlunda mot förr att arbeta med det här numret trots att det praktiska arbetet med de olika formaten inte skiljer sig åt på annat sätt än att en tryckt tidning måste ha det antal sidor som är delbart med fyra för att inte få någon blank sida. Geisten har inte varit densamma och den tidspress (som jag själv skapat inför varje nummer och bäst arbetar under) uteblev då jag visste att det var snart gjort att lägga ut den färdiga PDF:en på hemsidan.

När jag lämnade mitt förslag till styrelsen att övergå från papperstidning till webbtidning föreställde jag mig inte att tidningen skulle bli i PDF-format utan i liknande format som de stora webbtidningarna och där materialet skulle kunna hållas lika aktuellt som det på en hemsida. Jag tror att det finns

särskilda program för en webbtidning men det kanske är fel. Det kanske går utmärkt med InDesign eller liknande program. Jag gissar att det finns några Solvikingar som kan det här gebitet bättre än jag och som skulle kunna dela med sig av sina kunskaper.

Solvikingen skall enligt stadgarna komma ut med fyra nummer per år. Paragrafen om tidningen gäller dock, enligt min mening, enbart om den ges ut i pappersform och inte som webbtidning. Det begreppet var okänt på den tiden stadgarna kom till. Utgivningsbeviset gäller enbart för papperstidningen. Detta innebär bland annat att vill vi ha en webbtidning bör klubben fatta nya beslut om det.



Solvikingen startades 1940 av Are Waerland. När han många år senare startade tidningen Hälsa fick Solvikingarna, när klubben kom till på sextioalet, överta rättigheterna till Solvikingen.