

Solvikingen

Nr 2 2014 årg. 52



En av vårens primörer - KM Terräng 5 km.



Onsdagen 4 juni mellan 18:00 och 20:00 står portarna öppna i Salming Runnings butik på Ekonomivägen 2 i Sisjön.

Som medlem erbjuds du vid detta tillfälle 30% rabatt på hela sortimentet (med reservation för ändringar) jämfört med 15% man vanligtvis har som medlem. Inte nog med det; Dessutom erbjuder de separat 30% på Salming RunLAB löpanalys för alla Solvikingarnas medlemmar under maj och juni månad. Återkommer med rabattkod som används vid bokning.

Läs mer om analystestet på [sidan 7](#) samt på runlab.salming.com

Varmt välkomna!



Oj, då. Har det kommit in en katt bland hermelinerna. Nej, inte riktigt. Det är en bild på redaktörens senaste fluga, weightpulling, vars träningsformer inte skiljer sig nämnvärt från dem i Solvikingarna och till en del har samma syften. Hundsport i olika former är en utmärkt hobby för aktivitetssugna löpare när löpförmågan avtagit och jakten efter placeringer och tider avstannat. Det finns eller kanske fanns löpare som använder blyväst (ca 8 kg) under träningspassen. Det är samma tanke bakom det som weightpulling för hundar.

Ordförandens rader

Konsten att brinna för något.....

Jag läste en artikel häromdan där en professor säger att "ideellt arbete ger lycka, men också att lyckliga människor jobbar mer ideellt". Min replik till detta är att det stämmer. Vi är en klubb med härligt lyckliga människor som brinner för klubben. Tack vare er är vi en fantastisk klubb, som får mer och mer uppmärksamhet bl a av media. Exempelvis fanns vi storslaget i GP i höstas i samband med GBG Marathon. I vecka 20 (Varvsveckan) förekom vi på SVT ett par gånger, bl a på sporten.

Det händer saker hela tiden runt klubben, ingen vila och ro inte. Vi har hunnit med så otroligt mycket tillsammans under våren. Det har varit Vårtävlingar med rekordtider, Göteborgsvarvsträningar, 2 KM på Slottsskogsvallen.

Vi har haft monter i mässhallen under varvsveckan och några medlemmar var farthållare under loppet. Vi har tecknat avtal med Salming och skokväll blir det den 4 juni. Planering och bokning av Lidingöresa och lopp pågår.

Vi har städat och rensat ur stugan och det riktigt rejält denna gång, herregud vad skräp det fanns. Man fick passa sig så man själv inte åkte ner i containern.

Vi hade ett riktigt lyckat läger i Varberg och på hemmaplan har vi haft Oscar Käck som gästtränare. Det pågår något hela tiden och vi i styrelsen jobbar på med lite olika projekt och planerar bl a för medlemsmöte i början av September.

Vi kommer innan mötet att gå ut med en enkät till er medlemmar som vi hoppas alla svarar på och som vi kommer att ha som underlag för mötet.

Är ni nyfikna på vad vi gör och planerar på våra möten så finns våra protokoll i stugan, läs gärna igenom dem och ta del och tyck till.

Nu lugnar det ner sig lite med aktiviteter inför sommaren och jag tror nog att vi alla längtar efter semester och lite mer tid att umgås med vänner och familj.

Vi ska se om vi inte hinner klämma in en grillkväll innan sommarlovets börjar.

Måste berätta en liten rolig händelse som inträffade på Älvsborgsbron när jag sprang varvet, det kom upp en man jämsides och berömde våra snygga klubbkläder och sa att han kunde tänka sig att bli medlem bara därför. Stor eloge till klädgruppen.

Undertecknad gjorde ett försök att ta sig runt och det var ju dömt att misslyckas med den lilla träning jag fått till och de små extrakilona som smugit sig på så jag bröt vid 19 km. Jag insåg verkligen vikten av kontinuerlig träning. Började så smått i Varberg på lägret, se bild. Hopp finns, jag kommer tillbaka när som helst!

Ha en riktigt härlig sommar, njut och var rädda om varandra hälsar
Er stolta ordförande Lena "Doris"



Solvikingarna

Skatås motionscentral
416 55 Göteborg
kansli@solvikingarna.se¹
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: Lena Larsson

Hårdvallsgatan 7 D
41718 Göteborg
dorisrunner@hotmail.com

Vice ordförande: Patrik Nilsson

Hyltebergsvägen 20 E
433 31 Partille
pn@s-man.se

Sekreterare: Poly Jensell

Linnégatan 2
413 04 Göteborg
poly.jensell@gmail.com

Kassör: Sten Thunberg

Nösundsgatan 8
416 74 Göteborg
stenthunberg@gmail.com

Ledamöter:

Henrik Hammarlund
Maina Anter-Sagerström
Jonas Boman

Kansliets öppettider:

Sommartider juni - augusti

mån. 15 - 17.00

torsd. 15 - 17.30

Solvikingen

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

Redaktör:

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

Utgivningsbevisnr: 28 527

Manusstoppet för nästa nummer är **söndagen den 10 augusti**. Material till tidningen kan lämnas antingen till Gunnar i stugan eller skickas till **kurt@kurt.se**

Mycket välkomna!



55 år 22 maj Tomas Hägg
 1 juni Kenneth Örthendahl
 3 juni Dennis Forssmark
 10 juni Lars Lindsköld
 24 juni Kerstin Vikman
 31 aug. Helén Sjöland

50 år 6 juli Martin Fernlund
 11 juli Hillevi Björkqvist
 31 juli Robert Bergman
 18 aug. Håkan Palmqvist

40 år 4 juni Jonas Hallbäck
 8 juli Jonas Johansson
 18 juli Klas Östbye
 6 aug. Etienne de Terrasson
 20 aug. Markus Wikström

35 år 29 maj Mattias Davidsson
 28 aug. Linda Svensson

30 år 18 juli Carla Svensson



Gunnar
 grunnar:
 6-timmars är
 ultralöparens
 sprintdistans.



Christian Apelqvist, Carl Ternstedt, Per Strandemo, Johan Zetterlund, Jonas Sunnman, Sofia García Nespereira, Carl Forsäng, Peder Kasemo, Viktor Ahlqvist, Stellan Östlund, Johanna Berntsson, Simon Hellquist, Robert Forsling, Ewa Praetorius och Ulf Bredby

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.

Utträdda

Anna Almqvist, Pia Vingros, Angela Antonsson, Göran Lindskog, Riita Namankaa, Clara Ahlberg och Kim Pettersson.

Medlemsantal

Vid presstopp 436 inklusive familjemedlemmar (betalda medlemsavgifter).

Kontaktuppgifter till klubbkamrater

mailadresser, postadresser och telefonnummer hittar du lätt i Medlemsregistret när du är inloggad på hemsidan.

Inbjudan till Löparweekend 13-14 juni vid Nääs Fabriker

Utveckla din löpning med inspirerande och lärorik expertcoaching i rörlighet, löpstyrka, löpteknik och fartränning.

Medverkande löpcoacher: Mats Erixon, Moa Nilsson, Rune Larsson och Fredrik Ölmqvist.

I paketet ingår fyra coachingtillfällen, tre-rätters middag, föredrag av Rune Larsson (utsedd till årets talare), övernattning i dubbelrum på Nääs Fabriker Hotell samt frukostbuffé.

www.naasfabrikerhotell.se

Max antal deltagare: 50.

Anmälan till: fredrik.olmqvist@swipnet.se



TROLLBINDANDE. Trollparken i Delsjöskogen skapades av Bertil Blomquist (bilden längst ned till höger).

Trollparken i Delsjöskogen

Du kanske har hört talas om dem. Du kanske har stannat upp och beundrat dem. Jag tänker då på "trollen", som tidigare fanns i anslutning till både "femman" och milspåret. Tog du dig ut på "femman" så kunde du se dem i de första rejäla backarna efter någon kilometer. På milspåret fanns trollen på raksträcken efter drygt 4 km.

Vi var många som beundrade "Trollparken". Det var verkligen en riktig konstutställning som fångade många intresse. Inte minst var det en hel del barn som tillsammans med anhöriga tog sig in i skogen för att möta de mysiga, men lite mystiska trollen. Även löpare och vandrare på både femman och milspåret slängde en blick på dem innan de fortsatte mot målet.

Men vem var det då som låg bakom och skötte Trollparken; som tillbringade massor av timmar i Delsjöskogen under veckorna; som höll ordning på området? Vem klädde, rakade och klippte trollen? Vem gjorde nya ansikten? Ibland hade trollen en napp i munnen. En del troll var glada; en del lite buttrare.

Han som skapade det här, helt ideellt, hette Bertil Blomquist och hade ett genuint friluftsinträsse. Han älskade att ströva omkring i sin delsjöskog. Redan från tidiga

ungdomsår spelade han både fotboll med Lindholmen, handboll i Stigberget och bandy i Fässberg. I bandy spelade han faktiskt vid några tillfällen i stadslaget. På äldre dar om-sattes handbollsintresset i ett funktionärs-skap vid matcher och ett engagerat ungdomsledarskap i Västra Frölunda IF handboll, under dess storhetstid.

Lite vemodigt är det att nu vandra förbi Trollparken och finna att trollen för varje dag sakta förenas med naturen och blir till vad de en gång var: gräs, tuvor, kottar...

Men så är det ju för oss alla. Trollfar själv slutade lugnt sina dagar i adventstid. Han begravdes den 17 december 2013 i den ståtliga Masthuggskyrkan. Bertil blev 87 år och efterlämnar ett ljus minne.

På spåret

med Stig "Stikkan" Andersson
– som håller koll på
Delsjöområdet för oss



Solvikingarna har samarbetsavtal med Salming

Solvikingarna tillkännagiver stolt Salming som ny samarbetspartner till klubben i ett tre-årigt avtal.

Redan under 2013 var **Salming** med på Göteborg Marathon samt Sylvesterloppet, visade upp prover från den kommande kollektionen Salming Running och sponsrade med priser till prisborden.

- "Det känns fantastiskt kul och spännande att få vara med från början av lansering av **Salmings** nya löparkollektion", säger Lena Larsson, ordförande i Solvikingarna.

Salmings löparkollektion har börjat att distribueras till butiker och öppningspremiären av **Salming Running Store** i Sisjön var 28-30 mars med självaste Börje Salming på plats.

För medlemmarna i klubben innebär detta 15% rabatt på **Salmings** löparkollektion i sin butik i och vidare så ser vi (styrelsen) över ett tillfälle för utprovning av skor inför ett torsdagsspass i klubbstugan under april samt en skokväll, med erbjudanden och fler rabatter, någon vecka eller två efter det.

Salming kommer att vara på plats under våra egna tävlingar och nu senast under Vårtävlingarna som var.



Styrelsen, genom Lena och Jonas

Trollveggen Triathlon 2013

Trollveggen triathlon is not like your average triathlon. Its unique, in its own way



First of all, its put on by a family of 4. Father (sherriff in town), mother, their son and little daughter (Mia) who is kinda the heart of the race. She takes photos, makes videos, holds the race briefing and shines throughout the event. Her father, the majestic sherriff in town, shuts the city down and arranges a wonderful triathlon amongst the most beautiful surroundings in the world. Trollveggen is located on the west coast a bit north, close to Molde. National parks, unique climate and breahnt taking views!



The swim is a two-lap swim of approximately 1200meters before you head out on a 34k bike whereof the last 9 km you have to climb up to 750 meters before you get into T2. From here, you head out on a 'run,' if you so want to call it. Its 5.4km up to the finish line and you have to climb another 750meters. I'd welcome anyone to run the entire 5.4km and if they get anywhere close to running more than 1000 meters, i'd buy them dinner. The 'run' is more like a hike. Straight uphill. Trail? nah, you can forget this, this

Trollveggen is Europes highest vertical drop-off where it peaks around 1700m (5.577ft) where the vertical drop is around 1100 meters. So now you may ask yourself, what does this involve a triathlon? Well, yes, youre right. The finish line is up there, at the peak...



is unforgiving, rocky rocks that are sharp and at high risk for twisting your ankles. You suddenly get to some snow, where you run down before you again are facing a wall that you have to climb to reach the finishline. Once you reach the finish line, you are about to want to die. The only reason you survive is because they have the absolutely best roll's that are home made by grandmaw, and an ice cold Coca Cola (no, not the diet or Coke Zero) that have been carried up by all the wonderful volunteers.



Its unique and youre gonna get your body tested like no other time. The bike is absolutely gorgeous where you ride up this narrow road, that twists and turns, see plenty of thourists with their campers cheer you on (and think youre absolutely insane) and see some gorgeous waterfalls.



So how did the race go? Well, ups and downs. Swim went fantastic after a not successful swim the weekend before. Came out of the water as nr 10 and passed two people in T1. Then the bike was a bit tough but came into T2 as number 11 after passing a few people and got passed by a few more. Lost one placing in T2 but was not worried as the run is my 'arena.' I learned to respect the nature, elevation, incline and pure technical climb where I lost 9 places and ended up with

a poor 34th 'best' run-time. My back was simply weak and need to do more hiking with backbacks and at high elevation. However, was an amazing experience in some gorgeous surroundings! Can definitely recommend this tough race as you will get to test your body differently compared to your normal races. Its extreme but with good attitude, its amazing!

Go race!



found a little smile to pose with after having a bun and a coke.



My friend Henning and myself the day after the race

Artikeln är hämtad från Björn Erik Normans blogg.
Posted 16th February by B(j)orn to Run
<http://runbjorn.blogspot.se/2014/02/trollveggen-triathlon-2013.html>

Bibbi hedersmedlem

Grattis!

Tack!

Var det väntat?

Nej, jag hade verkligen inte en aning. De var överrumplande.

Varför tror du att du fått klubbens högsta utmärkelse som första kvinna?

Det måste väl vara för att jag är så himla gammal tant och fortfarande springer fortare än andra gamla tanter???

Hur mycket tränar du?

Jag springer ca 5-6 mil i veckan. Det är inte planerad veckoträning, utan jag springer det som känns bäst för dagen, men jag försöker få variation i träningen. Hellre backigt och kortare än långt och plant. Jag springer både själv och i grupp, vilket som passar.

Något annat än löpning?

Styrketräning en gång i veckan. Från oktober till februari åker jag skidor, ca 2 timmar/vecka, oftast rullskidor. 1-2 gånger under denna period skidsemester, ca 20 mil per vecka.

Mer eller mindre än tidigare?

Jag har mer tid idag att träna på än när jag arbetade heltid, jouter, och barnen var små - då fick jag ta den tid som fanns att träna på.

Jag vet att du har en egen träningsfilosofi och t ex undviker (korta) intervaller. Varför?

Jag skulle kanske göra det för att bli lite snabbare, men risken för att skada mig är större än nyttan. Då tycker jag det är bättre att vara där jag är och kunna springa några år till. Men jag springer inte alltid långsamt när jag tränar, utan tröskelfart förekommer "naturligt" i löpningen.

Några andra träningsråd?

Att det tar mycket längre tid att träna upp skelett, senor och muskulatur än hjärta/lungor speciellt när man är ung. Det är därför lättare att få överbelastningsskador när du är yngre. Alla har sin skadetröskel och det gäller att veta var din är och det är inte alltid så lätt! Att variera löpträningen är lika viktigt som att träna annat än löpning för att undvika skador. Att inte träna för ofta, för fort och för mycket - utan vila. Att ha kul och att träning är en del av livet - lika självklart som att äta, sova och älska.

Du har ju alltid egen dryck i vätskebalte på långloppen.

Varför och vad består den av?

Att ha egen dryck är en fördel på grund av att du får det du vill ha och kan dricka när du vill. Dessutom behöver du inte stanna vid vätskekontrollerna, vilket medför tidsvinst. Nackdelen är att det är en extra vikt i alla fall i början. Oftast har jag två-tre flaskor välling, en flaska cola och en flaska sportdryck.

Ska du springa Lidingöloppet 2014?

Jag är anmäld, och hoppas kunna springa det. Det är en av mina favoritlopp - långt, backigt och på hösten. Sedan är det ju lite kul med åldersrekord! Det är enbart Gunnars förtjänst. Han tjuvade på mig att jag skulle springa för Solvikingarna, för han hade sett att jag hade åldersrekord och var klubblös före 2003.



Styrelsen har enligt föreningens stadgar rätt att besluta om utnämning av en medlem till hedersmedlem. Till grund för utnämningen ska vara att medlemmen utför eller har utfört ett för klubben mycket hedervärt arbete - av idrottslig, PR-mässig, ekonomisk eller annan art. Solvikingarnas senast utnämnda hedersmedlem är Bibbi Lind, som på Årsmötet 2014 fick den ärofulla utmärkelsen med följande motivering:

"För goda insatser i Solvikingarnas verksamhet, fantastiska tävlingsresultat under de senaste åren och samt för gott ambassadörsskap för löparklubben Solvikingarna."

Räknar du med fler marathons?

Jag är anmäld till Stockholm marathon, och det beror på att det var tio år sedan jag sprang det, mitt första marathon. Så jag tycker det ska bli kul om det bara inte blir för varmt. Jag kommer nog att springa något marathon till under hösten.

Hur har ditt liv förändrats sedan du ganska nyligen slutade jobba?

Nu har jag inte slutat att jobba helt, arbetar ca 25%. Tiden som är över hälsar jag gärna på barn och barnbarn som bor i Umeå och Karlstad. Och Jan-Erik, min man, arbetar fortfarande i Stockholm så man kan säga att jag befinner mig mycket på resande eller springande fot!

Du har ju nyligen varit på Kanarieöarna på träningsläger som du brukat de senaste åren. Berätta om det!

Det är fantastiskt att få vara på Göteborgsvarvets löparresa på Fuerteventura 2 gånger om året som ledare, läkare och löpare. Att träffa människor som vill träna, att få springa när det är lagom varmt, i en miljö där det är naturligt att träna. Jag är oerhört tacksam för att jag fått uppleva detta. Och kanske jag kan inspirera till att "det är aldrig för sent att börja att träna och det är alltid för tidigt att sluta att träna"!

Några episoder du vill nämna i din klubbverksamhet? Text New York häromåret.

Det finns naturligtvis många lopp som jag sprungit som varit inspirerande och minne för livet, te x New York Marat-hon.

Att springa när så många människor hejar på "amerikanskt sätt" utmed nästan hela banan och dessutom hade jag målet att springa på 3, 30 h Då jag får en tid på 3, 29,59 så blev jag väldigt glad. Men jag vill nog framhäva alla de små episoder som är stora för mig: att träffa klubbkamrater i stugan, utanför stugan, människor med olika bakgrund, med samma enkla intresse som löpning och känna glädjen att träffas. Det är viktigt för mig!

Tidigare Hedersmedlemmar är Gunnar Olsson (2011), Bengt Andersson, Lennart Bengtsson, Kurt Karlsson, Herbert Larsson, Alf Spångberg och Erik Östbye.

"RunLab löpanalys hos Salming"

Av Jonas Boman

Jag har genomfört en löpanalys hos Salmings RunLab. Ett test som, till skillnad från uthållighetstester och mjölksyratester, fokuserar på löptekniken - kroppshållning och fotisättning.

Testet görs i samarbete med ElitRehab och Qualisys - som utvecklat systemet - och tillsammans med Salming vidareutvecklat konceptet för att kunna erbjuda tjänsten i Salming Running Store i Sisjön.

Jag ville göra detta test för att se hur jag kunde förbättra min löpteknik (och se hur kass den är nu), för att uppnå bättre löpekonomi och minska risken för framtida skador pga fel i min teknik.

Testet går ut på att man får en massa reflexbollar fästa lite varstans på kroppen, vilka filmas av 8 kameror, och genom tolkning i en programvara i en dator tolkar och bildar något form av skelett som visas på en skärm.

Jag fick springa på ett löpband, först uppvärmning i 5 minuter, sedan i en-minuts-fartlek i 14, 16 och slutligen 18 km/h. Programvaran ser hur mina lemmar flänger och far medan jag springer och jämför med hur det ser ut i de olika hastigheterna.

Jag kände att jag - faktiskt - hade en avslappnad hållning och hade kontroll över löpningen, förutom när jag sprang i 18km/h. Då hade jag svårt för upprätthålla en bra balans och det var säkert inte långt ifrån att jag snubblade och föll av. Det hände, som tur väl var, inte.

Efter att löpbandsdelen av testet avslutats fick jag lov att jogga ner litet och sedan gå och duscha. Under tiden analyserades inspelningen av min löpning, först på datorn och sedan även medicinskt.

Rapporten från analysen innefattar massa data för olika parametrar i de olika hastigheterna man springer i under testet. Bl a kadens (antal steg/min), steglängd, kontakttid, flygtid, höftens rörelser, knävinklar, fotvinklar.

Jag fick en genomgång av Frida, som skötte systemet under testet, hur min löpteknik (rörelsemässigt) är jämfört med svensk löpelit och så mycket skiljde det faktiskt inte. (Sedan inte sagt att det är facit.)

På datorn visades ett springande skelett som sprang som jag. Jag kände

inte att jag sprang lika lätt som skelettet gjorde på skärmen framför...



Testet visade att jag inte håller upp mitt bröst tillräckligt när jag springer. Detta resulterar i att höften är något instabil och att höger fot därför flänger något mellan fotisättningarna.

Peter Fröberg, som tidigare varit coach inom både friidrott och ishockey på nationell och internationell nivå, var också med under testet och berättade för mig att jag ska jobba på att få upp händerna lite närmre ansiktet vid armpendlingen. Han kommer också ge mig styrketräningsövningar att jobba med för att få upp bröstet, som en del av testet.

Det var riktigt intressant att få genomgå en löpanalys på detta sätt och jag ska verkligen försöka vara ihållig och göra de övningar jag får utskrivet, trots att jag egentligen ogillar gymmet.

Fortsättning, gällande min förbättrade löpteknik, följer...

Du kan läsa mer om Salming RunLab här:

<http://runlab.salming.com/in-swedish/>

Fotnot:

Som medlem har du 30% rabatt på löpanalys under maj och juni. Ange koden "SOLVINGARNA" i samband med bokningen.



Solens uppåtgående land i Öster

Robert Olden och Jaana Jobe om Tokyo Marathon

Det har varit en vision att besöka detta land. Landet som många känner igen genom, samurajernas bushido som beskriver hur en samuraj ska leva och dö, kamikaze under andra världskriget, atombombens entré och senast Fukushima kraschen.

På avresedagen avgick flyget från Kastrup kl 12:30 svensk tid, flygresan tog nästan 11 timmar och vi landade på Narita Airport i Japan kl 10:30 lokal tid. Redan vid passkontrollen möttes vi av korrekthet och vänlighet. Efter 1 timme på expresståg var vi framme på Tokyo station. Jaana hade som alltid under tidigare resor hittat ett bra hotell, denna gång ca 3 km från Tokyo station, hotellet låg mittemot Kejsarpalatset och där fanns det en löpslinga på 5 km. Vilket är ett stort plus för oss löpare!

Varje dag köpte vi 1 dags pass för tunnelbanan, de olika tunnelbanelinjerna har tre olika ägare men det fanns dagsbiljetter så man kunde åka med allihop. Linjerna var markerade med olika färger och bokstäver och varje station hade en tunnelbanelinjens bokstav och en egen siffra och på så sätt gick det smidigt att ta sig fram och hitta rätt. Tågen gick ofta och var dessutom alltid i tid!

Andra dagen var det dags att åka till startnummerlappsutlämning vid Big Sight, Tokyos mässområde och det var den största utlämning vi någonsin upplevt. Det var en oändlig mängd ljus, ljud, träningskläder och tävlingar där man kunde vinna alltifrån choklad till munskydd. Alla funktionärer var vänliga och det fanns nymodigheter som tryckknappar att använda till att fästa sin startlapp istället för säkerhetsnålar. Vilket undertecknad köpte.

Så var det dags för Tokyo Marathon starten och det var en myriad av löpare, funktionärer och åskådare. Det var klara order om hur det skulle gå till men det tog tid för 36.000 löpare att ta sig fram genom de olika momenten. Alla gick i led och ingen trängde sig före. Det var säkerhetskontroll av bagen som skulle lämnas in och sedan skulle jag leta upp rätt lastbil att lämna min bag i, det fanns minst 60 stycken och lastbilen kördes sedan till målet. Därefter var det dags att ta sig till rätt startfälla och de hade satt upp skyltar med pilar, men det var inte helt lätt att hitta i myllret och stressen, en vänlig funktionär visade mig rätt.

Jag hann uppleva viss panik eftersom det var så många löpare som samtidigt skulle lämna sin bag och ta sig till startfällorna och det var krav på att vara i sin fälla senast kl 08:45 för att få starta. Strax före starten spelades nationalsången och ett konfettiregn föll över alla löpare

Kl 09:10 gick starten för samtliga löpare och då var kl 01:10 svensk tid och vi hade fortfarande jetlag.

Marathonbanans första 5 km gick utför, vilket är en risk för många löpare som springer på i högt tempo, vilket brukar straffa sig mot slutet. Vätskekontroller var det var femte km vilket jag föredrar, det behöver inte vara oftare. Vid varje vätskekontroll kom först sportdryck och ca 500 meter längre fram vatten. Det var många bord och funktionärer, vilket underlättade för att snabbt och lätt få sin dryck och det stod många funktionärer med soppsåsar som tog emot de använda muggarna. Under hela marathonet såg jag knappt ett tiotal muggar ligga på marken. Allt sköttes med perfektion.

Längs banan stod ca 2 miljoner och hejade på, många av dem var tokigt utklädda och deras jubel hördes hela vägen och publiken förmedlade en enorm kick. Den sista biten av banan gick över 4 broar och där fick många löpare det kämpigt.

Tokyo är känt för att vädret snabbt kan skifta snabbt och det märktes under marathonet som startade i kyla och molnighet, för att halvvägs bytas ut mot snö och mot slutet var det strålande sol och varmt.

Efter målgång genom stora rosa pelare fick vi handduk, medalj, frukt och dryck samt en kylningsspray. Det var mycket lätt och smidigt att hämta ut sin bag och funktionärerna applåderade löparna medan de hämtade bagarna och bugade, deras vänlighet är påfallande. Jag tyckte min sluttid på 3:40:55, kändes bra under omständigheterna.

Generellt så fanns det i denna stora stad med 32 miljoner invånare inget klotter, inga fimpar, tuggummi eller annat skräp på marken samtidigt så fanns det väldigt få papperskorgar. Vi funderade på om det innebär att de alltid bär med sig sitt skräp hem. Det fanns gott om toaletter i hela staden

och överallt möttes man av en varm toalettsits med diverse finesser som gör rent både här och var. Du ser munskyddsbeklädda japaner överallt i staden och vi noterade att det finns flera olika modeller av munskydd, några täcker precis mun och näsa andra går hela vägen upp till ögonen.

Engelskan är inte så utbredd och vi fick det förklarat för oss av en trevlig ung servitris att det beror på att de i skolan endast lär sig skriva grammatik och att skriva korrekt engelska men aldrig att tala det. Det visade sig därför vara lyckat att jag övat in några vardagliga japanska fraser.

Det var ett stort utbud av restauranger för alla smaker och de var alltifrån små som rymde 6-8 matgäster till stora. Det är viktigt att känna till att drick aldrig ska lämnas, de ser det som en förolämpning och kan springa långt för att lämna tillbaka de mynt som lämnats kvar av turister. Uppskattning kan man visa genom att lämna en liten inköpt present i smyg.

Det blev besök vid flera turistmål, där ibland Yakuni templet där 2 miljoner soldater ligger begravda sedan senaste kriget, Kejsarpalatsets park och byggnad, Tsukiji fish market och en mängd andra platser. Det var underhållande och fanns något nytt att besöka varje dag. Det som var slående var att mycket av traditionen hålls kvar, mitt i citybruset med bilar och myller av välklädda japaner ser man kvinnor med traditionell japansk kimono och andra tecken på att de värnar om sina traditioner och kulturarv.

Efter mina år som järnvägare var det en självklarhet att åka med Shinkansen och det var samma känsla som när ett flygplan ska lyfta under hela färden. All personal bockade hela tiden åt alla passagerare och vi noterade att även personal på flygplatserna bockade till all flygplan som landade och var på väg in i sin gate.

Det enda tråkiga som skedde i staden och landet jag gärna återkommer till var att det efter målgång visade sig att chipet som jag fäst på min löparsko under marathonet, fallit av strax efter 25 km. Det var många fotografer som fotograferade alla löpare längs vägen så jag har många foton längs vägen med klockslag utsatt så jag vet att min sluttid

stämmer men jag fick inte komma med i resultatlistan.

Japan är ett land som upplevs lätt och bäst genom värme, nyfikenhet och artighet, eftersom det är det man möts av som turist.

Sayonara men det var inte för sista gången!



Bambuträd i en av parkerna vi besökte och när man knackar på dem låter det som ihålig plåt.



Te som dessutom var vackert var en självklar törstsläckare i Japan.



Angenäm utsikt från hotellet.



Tempel mitt i stadskänslan och bilköerna.



Maten serverades ofta i set, ovan finns ett fiskset.



Barnen bär skoluniform, vilket kanske är något för Sverige att ta efter.



Elegant klädd tågpersonal och ni ser hur rent det är på perrongen.



En glad Jaana i ett av shoppingkvarteren på kvällstid.



Bananerna var välförpackade.



Löpfesten var i full gång. Det är jag med gula linnet.



Nära mål.

Vårtävlingarna 2014

Elisabeth Björk Brämberg refererar

Vårtävlingarna 2014 gick av stapeln den 15 och 22/3 i strålände vårväder. Årets upplaga blev banrekordens år, på distanserna 8, 16 och 32 km fick tävlingsledningen nöjet att dela ut banrekordspris. Båda tävlingsdagarna avlöpte utan några incidenter, och vi vill rikta vårt varma tack till alla funktionärer för deras fina insatser!

Första start var för klasserna F11 och F15. I klassen F11 segrade Madison Lind, tätt följd av sin syster Willow Lind, en hedrande tredjeplats gick till Maria Hägerlöf. I klassen F15 segrade Linnea Smalström. Juni Vikhagen kämpade sig till en andra plats och tredjeplatsen gick till Ina Jawadi.

8 km herrklassen vanns av Mikael Ekvall Strömstad löparklubb på tiden 23:36. Mikael putsade sitt egna banrekord med 5 sekunder. Fredrik Johansson, Ullevi FK tog andra platsen och Johan Rogested, Stenungssunds friidrott, kom trea. Damklassen vanns av Charlotta Fouberg, Ullevi FK, på tiden 27:24, nytt banrekord. Tidigare banrekordhållare var Maria Larsson, Örgryte IS friidrott med tiden 27:27. På andra plats kom Elin Borglund, Sävedalens AIK på tiden 27:59 och tredjeplatsen tog Therese Olin, Ullevi FK på tiden 28:11. Som bekant så sänkte inte bara Mikael Ekvall sitt eget banrekord. Två veckor efter sin seger i 8 km slog Mikael nytt svenskt rekord på halvmarathon (VM i Köpenhamn).

Många Solvikingar passade på att testa formen inför den stundande tävlingsäsongen. Bästa solvikingdam blev Manuela Krämer (30:18) och bäste solvikingherre Göran Sander (25:53).

Banrekordspris, blommor och priser från klubbens nya partner Salming running delades ut under pompa och ståt. Även om det inte var deltagarrekord i antalet fullföljande, kan vi känna oss nöjda och stolta med 263 personer som passerade mållinjen. Motsvarande siffra från förra året är 197 personer.

En vecka senare, lördagen den 22/3 var det dags för långa vårtävlingarna 16 och 32 km. Totalt under lördagen fullföljde 265 personer 16 och 32 km. Även denna lördag "rök" två tidigare banrekord. Det var Ullevilöparen Fredrik Johansson som tog hem herrklassen på 16 km 49:24 och putsade banrekordet med dryga 30 sek. Bästa Solviking i herrklassen blev Andreas Magnusson på en fjärdeplats. Damklassen 16 km vanns av Therese Olin, Ullevi FK, som upprepade sin

första placering från i fjol. Bästa Solvikingdam blev Jaana Jobe på en tredjeplats. Damklassen 32 km vanns av Solvikingen Manuela Krämer. I herrklassen på 32 km putsade Fredrik Johansson från IFK Lidingö SOK det 11 år gamla banrekordet. Fredriks tid blev 1:52:04 och det gamla rekordet hade Patrik Gustafson Björkqvist, Brittatorp TK, 1:52:40. Andraplatsen gick till bästa Solvikingherren Olle Dahlberg.

Även denna lördag delades fina priser ut och totalsegrare i 8 och 16 km korades. Therese Olin, Ullevi FK och Fredrik Johansson också från Ullevi FK, blev totalvinnare.

Båda lördagarna avlöpte väl. Tävlingarna kommenterades positivt på flera forum. Om du har tips och idéer på förbättringsområden, maila dina förslag till: t1.vartavlingarna@solvikingarna.se Tävlingsledningen för vårtävlingarna

Sten Thunberg, Lars-Åke Johansson, Elisabeth Björk Brämberg.



Mikael Ekvall, Strömstad Löparklubb, segrade på Åttan.



Charlotta Fouberg, Ullevi FK, segrare i damklassen på Åttan. Kranskullan Fanny Johansson.

BOB-Anders

Gunnar Olsson intervjuar Anders Rundberg, Orkla Foods Sverige

Först vill jag tacka dig å klubbens vägnar för all saft till träning och tävling och Risifrutti till Sylvesterloppet ni bidragit med genom alla år.

Berätta kort om vilka ni är?

Företaget heter Orkla Foods Sverige. Produkter vi tillverkar och säljer är förutom, Risifrutti och BOB saft bla. Ekströms produkter, Grandiosa Pizza, Abba sill, Kalles kaviar, Paulúns, JOKK och Felix produkter allt från ketchup till köttbullar. Det är några av våra produkter. Jag är stolt över dessa produkter och att vi tillverkar dessa i Sverige.

Hur kom du i kontakt med klubben?

Jag var med i Ale 90 och där träffade jag Lennart Bengtsson. Eftersom Ale 90 fick dryck, kom frågan från Lennart när han var med i Solvikingarna.

Hur länge har ni sponsrat?

Jag tror att det är sedan 1998.

Vi får ju lite olika produkter. Vad styr urvalet?

Dryck var det som Lennart ville ha. Första åren körde vi med osötad dryck, men sedan bytte vi till saft. Detta för att

man ville ha dryck med socker i. Det blev då Önos saft, i tetra, som är lättare hantera på alla sätt med bla. återvinning av pappret. Senast blev det BOB saft i flaskor, pga. ett missförstånd på order avdelningen. Positivt för att flaskorna rymmer mera. Vi producerar saften i Kumla. (Göteborgs skämt) Ibland har ni även fått andra produkter jag har haft gott om hemma, som kan vara roligt att testa.

Vilka är de viktigaste skälen för ert engagemang?

Solvikingarna står för en bredd i alla åldrar som tycker om att röra på sig i olika former. Kriterierna och filosofin som finns i klubben, tilltalar mig.

Tränar du själv?

Dåligt med det senaste året. Skall anmäla mig och några arbetskamrater i veckan till ett lopp i som går av stapeln i Stockholm. Kanske för att du ställde frågan.

Något mer du vill förmedla till Solvikingens läsare?

Varför inte framhäva tex. Felix gurkor. Det ansvar vi har som producent. Vi har kontraktssodlare i Skåne som sätter ett gurkfrö. Vi följer hela proceduren från frö tills den hamnar i burken. Samma sak med potatis som blir pommes frites tex. Känns tryggt för alla parter.



Nu är det möjligt att ladda hem medlemskortet från hemsidan

Efter att du är inloggad in på www.solvikingarna.se, klicka på "Min egen sida" uppe till höger. Sedan under rubriken "Länkar" till höger (eller längst ner på sidan om du använder din mobil) hittar du länken "Ladda ner medlemskort" som du klickar på.

Filen du får hem är en PDF med ditt namn och innevarande år, som du kan skriva ut. Se till att skriva ut i färg och att skriva ut i verklig storlek (90 x 55 mm).

Kansliet kan hjälpa dig att laminera ditt medlemskort och även med utskrift vid behov.



Kiel marathon -14

Gunnar Olsson om ett kylslaget lopp

Ska man berätta även om sina misslyckanden? Bra fråga. Och vad händer om man gör det? Blir man betraktad som en loser eller får man sympati för att man vågar? Om man gjort några bra prestationer för inte så längesedan borde man väl få en viss förståelse för att det någon gång kan gå snett. Det fick jag i a f från Frank och Thomas Krantz när jag kom tillbaka. Som Thomas uttryckte det är det inte många i vår ålder som överhuvudtaget kommer på idén att springa så långt.

Få se vad ni andra tycker.

Kiel marathon har jag hört talas om ända sedan jag kom till klubben men det har aldrig blivit av att åka dit trots att flera klubbmedlemmar genom åren deltagit. Nu var det så att Sören Svensson från SOK Knallen i Borås var medarrangör av en resa dit och det blev den anledning som avgjorde, tillsammans med att ta chansen att göra ett tidigt marathon i stället för att som jag gjort de senaste åren vänta till ett av de sista. Jag träffade Sören på en vandringsresa för några år sedan och vi har hållit kontakten. Han arrangerar också en resa till Lybeck i december.

Hur det gick? Jo själva loppet blev en besvikelse, ja ren katastrof. Nog tyckte jag mig ha gjort allt som jag brukar inför en mara. Tränat på, cyklat, ätit mina nötter och russin dagen innan, sovit bra, ätit en rejäl frukost och skaffat enervit att ta vid varje milpassering. Och varmt var det inte heller men ändå blev loppet en katastrof.

I min tidsgissning före loppet skrev jag 3.53 eftersom jag var beredd på en sämre tid än i Bromölla i november där jag hade 3.49. Men under 4 skulle jag väl klara.

Under uppvärmningen kändes att det var ganska blåsigt vilket ju är ett dåligt omen men det brukar jag kunna klara. Häromåret sprang jag 60 km på 6-timmars med 15 km motvind. Att jag se'n schabblade och kom 10 sek. för sent till starten var ju inte heller någon höjdare men skulle ändå inte fördärvat dagen.

I förhandssnacket hade Sören lockat mig med utsikten till en klass seger eftersom den tiden ifjol var 4.14 men eftersom jag bland passagerarna på färjan upptäckt Bengt från Vallentuna som slog mig i Bromölla så gav jag upp de tankarna redan då. Och inte var det uppmuntrande att se att han nått

vändpunkten flera minuter före mig redan på första varvet. Ett avstånd som sedan bara ökade. Hans tid blev bättre än i Bromölla så det fanns de som kunde hantera förutsättningarna.

I 25 km funkade det hyfsat men vid 30 slutade kroppen att lyda hjärnans order. Att springa längre än några hundra meter blev omöjligt så jag bestämde mig helt sonika för att gå resten av loppet. En tanke som aldrig fallit mig in tidigare. Om jag tänkt så hade jag kanske inte behövt bryta Veteran-SM i Lidköping -10. Fast kanske ändå. Det kändes som rätt beslut då.

Om det var illa nog att behöva gå så blev det inte bättre av den isande motvinden och de sista kilometerna blev jag rejält nerkyld och började förstå hur de frös som sprang Stockholm -12. 7 km kvar blev jag passerad av den gamle kämpan Jan Paraniak som klappade mig uppmuntrande på axeln och själv sa att motvinden knäckt honom mentalt. Då hade vi 3.50, alltså en minut mer än min sluttid i Bromölla. På ett sätt var jag alltså i gott sällskap. Men han orkade i a f fortsätta springa. Efter målgång kunde jag knappt få på mig överdragskläderna och på väg tillbaka till färjan fick jag vila flera gånger. Den kilometern var dagens längsta. Väl tillbaka i hytten kröp jag ner under täcket och försökte få tillbaka normal kroppstemperatur. Det tog en god stund innan jag ens krävade mig upp för att duscha.

Var då resan helt misslyckad? Nej, jag trivs ju som fisken i vattnet bland löpare och jag kände ju sedan tidigare flera av Sörens kompisar i Knallen och flera andra också. T ex åt jag frukost före loppet med den ganska nye Solvikingen Pelle Johansson som också är medlem i Ale 90. Jag misstänkte att det var en trevlig figur och nu vet jag att det är så. Han gjorde ett riktigt bra halvmarathon. Sen är det ju betydligt trevligare att umgås efter ett bra lopp än ett dåligt.

Men det måste väl finnas någon förklaring? Jag hittar ingen men en sak som frun sjuksköterskan tog fram är att jag två veckor före loppet hade en släng av vinterkräksjukan som dock kändes som den gick över rätt fort. Ett par dagar riktigt kass men sedan i farten igen. Fast i farten kanske är fel uttryck. Det blev bara korta, ganska lågsamma lopp och då får man ju ingen riktig test på marathonformen men man vill ju inte

heller köra för hårt så snart innan. Folk frågade om jag var sjuk?

Nej jag känner mig inte sjuk men det är svårt att hävda att jag är frisk när magen betar sig som den gör.

En annan sak var det hårda underlaget. Betongplattor på stora delar av banan och jag hade nya väldigt tunna skor men inte heller det känns tillräckligt som (bort-)förklaring. Jag hade använt skorna innan men bara kortare distanser.

Frun erbjöd sig att köra mig till färjan men jag vill inte vara orsak till onödiga bilresor så jag sa att jag cyklar. Det tar ju bara 35 minuter.

Men du riskerar att bli få cykeln stulen.

OK, det vill jag ju inte.

I efterhand är jag ganska tacksam att jag inte skulle cykla hem i det skick som jag var. Stel som en gammal gubbe mellan 65 och 70.

Och hur känns det nu efteråt? Jo tack. Söndagen förflöt utan andra aktiviteter än en långsam promenad framåt kvällen men redan på måndag cyklade jag till Skatås och det kändes som vanligt. Eftersom jag kände mig snuvig blev det ingen träning förrän på tisdag då jag körde lugna 7 km hemma. Idag torsdag körde jag milen i Skatås och det kändes bra men det gick inte fort. På lördag ska jag köra lité längre, också här hemma men på måndag blir det klubbträning igen.



Värläger Apelviken 2014

Andreas Berntsson om sitt första läger med Solvikingarna

Då har jag medverkat på mitt första i en förhoppningsvis lång rad av träningsläger med ett gäng löpsugna solvikingar.

För er alla som missade i år kommer här min ensidiga version av lägret! ;)

Vi började på trygg mark uppe på Skatåsparkeringen. Efter provianteringen väntade jag och en små steppande mr Bogelius in vår sista passagerare i form av en makligt spatserande mr Rosenfeld (lurigt att få ihop med det flygande steget i spåret.. ;) Första stoppet var Statoil Ullevi där mr Boman skulle plockas upp men det visade sig att det faktiskt går att spatsera än makligare... Eller om det nu var dörrar som skulle stängas, lås som skulle låsas, larm som skulle slås på, hissar som inte funkade... ;-)

Äntligen rullade vi på riktigt och vi skulle nog hinna ner till lägrets första pass, banpasset som iaf jag sett fram emot lite extra! Men det visade sig att det gick att ta sig fram i ännu makligare takt... Någonstans kring IKEA Källered visade det sig att till och med mr Boman makligaste jag-måste-stänga-ner-hela-byggnaden-tempo skulle upp-levts som ett sista varv av Mo Fara i London OS!

Hursomhelst så var vi till slut på plats i Apelviken och efter ett snabbt ombyte började vi uppjoggen bort till Påskbergsvallen. Denna höll iofs på att gå sådär då Bogelius blandat ihop mig med Martin Nilsson och fått för sig att jag hade kände till Varberg som min egen bakficka vilket är ett något lurigt antagande med tanke på att jag inte ens lyckats köra rätt väg en enda gång på de ca 30 försök jag gjort ner till Träslövsläge. Efter någon liten omväg var vi på plats på Påskbergsvallen och lägrets första pass! Det var fartinriktade intervaller som stod på schemat vilket gjorde mig och mina baksidor lite nervösa, det är sällan vi får känna på 40-50-60-80 meters intervaller.. Vi delades in i fyra grupper, spred ut oss runt vallen och jag tror det stora flertalet av oss fick med oss en hel del härlig fartkänsla!

Och baksidorna höll! Fredagskvällen avslutades med en kanske inte helt kostriktig pizzabuffé men det var riktigt god och vi hade ju trots allt ett helt gäng kilometer framöver oss! Vi rundade av

i vår lilla stuga och strax var det dags för lördagens morgonjogg. Det var ett lagom yrvaket och småfruset gäng som gav sig iväg längs stranden i ett inte helt inbjudande aprilväder. Men som så ofta byts den där segheten man känner de första två kilometrarna ut mot en skön pigg känsla när man väl är igång! Morgonjoggar borde stå oftare på mitt schema! Lite frukost och rekreation senare så var det tid för det pass som jag sett fram emot mest, teknikpass med löpskolning och styrka lett av Christin Johansson. Jag såg fram emot detta pass av två anledningar, dels för att jag verkligen tror att jag själv och många av oss i klubben skulle kunna göra stora framsteg om vi lyckas förbättra vår löpteknik och vår löpstyrka. Idag (ex antal veckor efter lägret..) uttryckte en av klubbens snabbaste löpare det på ett bra sätt "löpteknik och löpstyrka är en bekväm genväg till snabbare tider"! Låter nästan lite för bra för att vara sant men det får mig att tro på det än mer! Och en mening med både orden bekväm och genväg måste man ju gilla skarpt! Den andra anledningen till att jag såg fram emot passet var att jag och Christin växte upp i samma område utanför Göteborg och umgicks sporadiskt under nåt år eller två för sisådär 20 år sedan. Jag var nyfiken på om hon skulle känna igen mig vilket hon som tur var gjorde! Christin kan även ha fått mig att springa en av mina snabbaste kilometer någonsin efter att jag försovit mig till ett löppass vi skulle springa tillsammans, men det kommer hon nog inte ihåg..

Passet var hursomhelst riktigt bra och intressant även om jag tror att flertalet av oss ovan i löpskolning kände oss smått obekväma och att det där med koordination inte alltid är så lätt. Men efter ett tag inbillade iaf jag mig själv att löpsteget kändes mer friidrottsmässigt och effektivare!

Efter en snabb lunch som vi och våra grannar i stugan bredvid slängde ihop och fick i oss i ett hjug var det dags för teoripass som Christin skulle hålla i. Det var intressant att få en inblick i hur livet som närapå professionell löpare sett ut för henne. Fick även med oss en hel del kring toppning inför lopp och andra matnyttiga tips.

Mer vila och häng i stugorna med sedvanligt gött tjöt och en hel del teknisk diskussioner fördrev tiden fram

till, för min del, helgens tuffaste pass! Långa intervaller runt en riktigt fin slinga vid kurorten. Slingan mätte ca 1,9 km och vi delade upp den en 700 meters intervall följt av 300 meter joggvila följt av en intervall på ca 900 meter. Efter fick vi en hel minutsvila innan vi körde på igen.. ;) Vi körde mellan två och fyra varv utefter vad man kände att man hade i kroppen för dagen. För min del så var jag min vana trogen och gick ut lite för hårt på första varvet och hade ett riktigt tungt andra varv innan andra andningen dök upp på varv tre och fyra. Men puh, de där två kilometrarna tillbaka till stugan kändes lite väl långa..

När dagens tredje pass var avslutat kändes det mer än bra med ett lite längre avbrott i allt tränande och istället lite grill och god mat! Det var dock inte utan en rejäl dos av dåligt samvete som de flesta i vår stuga såg på när det tappra tältgänget slet med att få upp ett partytält av modellen maten-och-umgänget-är-bra-mycket-bättre-om-man-får-slita-ordentligt-innan... I vår stuga försvarade vi vår passivitet med att det helt klart bara skulle bli krångligare med fler kockar ute i regnet, men det resonemanget smakade inte helt bra.. :/

Annat var det när grillmaestro Ulf regerade vid grillen! Det var mer än gott och att Ulf skulle ge upp innan alla var mätta fanns inte på kartan! Helt klart kvällens och hela helgens hjälte i mina ögon! Det var garanterat Ulf insats som la grunden till en fortsatt uppsluppen kväll i ovan nämnda partytält där vissa visade sig vara starkare än andra och höll i ända in på söndagen!

På söndagen var det dags för helgens sista pass, det som för många av oss är en veckovis tradition, långpasset! Ännu ett pass om jag sett fram emot, delvis för att jag och Martin Nilsson varit nere och rekat rundan några veckor tidigare och konstaterat att det är en riktigt fin runda. Vi delade in oss i tre grupper började utanför våra stugor och sprang söderut längs vattnet. Jag ledde en grupp då jag rekat innan men lyckades givetvis ändå ta en felsväng här och där och lurade på gruppen någon extra kilometer, det där lokalsinnet gjorde sig påmint igen.. Rundan blev iaf riktigt fin till slut, vi fick till en del fartökningar och lyckades korta av den så att alla fick mer eller mindre den tid/sträcka de var utefter.

När sista lunchen var uppäten och stugorna städade var det dags att summera mitt första träningsläger med Solvikingarna. 67 km fick jag ihop på helgen vilket är ett mer än pryddigt personligt mängdrekord och på gränsen på vad jag klarar av. Framförallt kan jag konstatera att jag är en del av en riktigt härlig klubb med ett helt gäng sköna typer! Jag vill även passa på att tacka lägergruppen för ett mycket välordnat och väl genomfört läger! Visst finns det småsaker som kan bli bättre men det tar vi en annan gång! Det var som sagt mitt första träningsläger med Solvikingarna men det kommer garanterat inte bli mitt sista!



Anders Kadmark och Maria Karlsson i förgrunden



Christin Johansson (extern tränare)

Distans-, intervall- och backträning

Av Kurt Karlsson

Ja, det låter som om det kunde vara träningsformer för löpare men det är det inte. De är för hundar som utövar **Weightpulling**. Det var tidigt i våras när jag letade efter nya aktiviteter för Twist som jag i en brukshundtidning läste en artikel om hundar som drog vikter för att få bättre kondition och muskelmassa. Twist har mycket god kondition eftersom han rör sig drygt 6-7 mil i veckan förutom andra moment som spår, uppletande efter föremål och cykel. Det gäller att vidmakthålla den allteftersom jag blir långsammare och tröttare.

Jag sökte på Internet och fann att sporten Weightpull kom till Sverige för ca tolv år sedan. Den går ut på att hunden ska dra en vagn med tyngder från start till mål på kommando. Sträckan är 4,8 meter och den hund som drar tyngst i förhållande till sin kroppsvikt vinner viktklassen. Hunden måste ha en specialkonstruerad måttanpassad sele för att kunna dra dessa vikter. På en tävling på Kviberg helt nyligen drog en av de större hundarna (mindre än Twist) vagnen med 1600 kg. Tävlingarna följs av veterinär som före start undersöker alla deltagande hundar och under tävlingen (som oftast pågår i två dagar) övervakar hundarna och avgör om en hund får fortsätta ett drag eller ej. Veterinärmedverkan medför höga kostnader för arrangören.

Weightpull kommer ursprungligen från USA där man började använda hundar för att dra slädar, där det var för svår terräng för hästar. Redan på 1800-talet började guldgrävarna i Alaska att tävla om vilken hund som var starkast. Sporten etablerades 1970, i USA. I tidig ungdom läste jag Jack Londons roman "Skriet från vildmarken" där han skildrar en tävling mellan guldgrävarens draghundar. Senare efter Internets intåg såg jag filmen "Skriet från vildmarken" från 1997 och blev betagen i hundhjälten Buck.

I WP kan alla hundraser, renrasiga som blandraser, i olika storlekar, delta. I den klubb jag är medlem, SWB Göteborg, är den minsta hunden en (tror jag) Chihuahua och den näst minsta är en liten toypudel. Min Twist är störst av dem alla.

Förutom de träningsmoment, som anges i rubriken, tränas det självklart med drag av den speciella tävlingsvagnen, som ter sig stor och tung, men som hundarna orkar dra

med vikter. De små hundarna drar en betydligt mindre vagn. Före varje träning går vi en uppvärmningsrunda utan vikter och efter träningen går vi också en runda för nedvarvning.

Träningsmomenten varieras på samma sätt som hos Solvikingarna. Ena veckan dragweight, nästa intervall o.s.v. Under momentet dragweight (DW) drar hundarna lämplig vikt i form av kedjor. Twist började, som alla hundar gör, med små vikter för att nu dra 10 kg. DW brukar pågå i en femkvart och utförs i terrängen kring Kviberg, där klubben har sin container med redskap. Hundarna går kopplade tillsammans med sina förare, eller som det heter på det föreningsspråket, handler. Då och då stannar gruppen för vila och för att invänta alla deltagarna. Det händer att en hund lägger sig ner och inte vill fortsätta men med lite godis går färden vidare. Jag har inte sett någon hund totalstoppa.

Intervallträningen går till så att varje hund startar med sin vanliga vikt. Ekipagen delas in i par, som skall samsas om en extravikt, som passar båda hundarna. Twist går ut med 10 kg och till en början bär en av förarna extra vikten fram till den punkt där intervallen skall börja. Där påkopplas extravikten, i vårt fall 4 kg, och så fortsätter promenaden 30-40 meter då extravikten flyttas över till den andra hunden och så förflyter det passet.

Backträning behöver ingen annan förklaring än den att den sker i de svåraste backarna i området – jobbigt för hela ekipaget.

WP skiljer sig i hög grad från den traditionella brukshundsporten eftersom den inte har de grundläggande lydnadsmomenten som brukssporten har. Jag avser då allt från fritt följ då hunden skall gå vid förarens vänstra sida, platsliggning med andra hundar, till inkallning, hopp och aport.

WP har dock en mycket stor fördel vad gäller lydnaden eller hundarnas beteende under träningarna och det är det förhållandet att alla ekipagen går tillsammans i en lång rad. Hundarna går tätt bakom eller tätt vid sidan av varandra utan att mucka. De är fokuserade på sitt arbete att dra kättingarna. Inom brukssporten tränar varje ekipage för sig och där tillåts ingen närkontakt - jag menar inte att hundarna skall få leka under träningen men väl kunna utföra de olika momenten i närhet av andra hundar.

Det är ovanligt mycket unga tjejer som utövar WP och att det är en ung sport syns på medelåldern bland förarna. Jag är garanterat den äldsta i gänget och det märker jag av under våra promenader. Jag låter Twist hjälpa mig framåt genom att ha honom kopplad till midjebältet men trots det få jag då och då i backarna ta en dos nitroglycerin för att få upp eller kanske ner flåset.

Jag är väldigt nöjd med att ha funnit ytterligare en aktivitet för mig och Twist. Varje träningspass för honom blir garanterat även ett för mig. Den enda faktor som stör mig då jag är med WP-gänget är att flera av deltagarna röker. Inom brukssporten upphörde rökningen successivt på nittioalet. Ju mer WP sporten växer ju mindre röka lär det bli för att till slut upphöra.



Vilopaus under en DW runda.

Veteranerna trampar på

Veterangruppen, som startade i november 2013, träffas varannan torsdag ojämn vecka. Antalet deltagare, som var störst vid första träffen, varierar mellan fyra och åtta. Nu senast, den 22 maj, var vi nio som gemensamt besökte Kamratgården där Donald Niklasson guidade oss runt i den stora, flotta, välutrustade IFK borgen. Donald kom till IFK 1967 och var med om att vinna SM-guld 1969. Jag är ointresserad av fotboll och kan ingenting om den. Ett fotbollsminne har jag och det är från fyrtioalet då jag

var med min far på dåvarande Ullevi och fick femöres Ullevikolor. De var goda.

Övriga utflyktsmål har varit Bertilssons stuga, Idrottsmuseet och Håkan Milds glassbar. Tanken bakom Veterangruppen är att träffas under trivsamma former och – om möjligt – helst trava till ett mål för att få någon motion. Det är ett par i gänget som fortfarande är aktiva löpare. Vi andra är pensionerade löpare.



Bilden ovan visar dels Legendarer, som alla spelat minst 200 matcher i A-laget, och dels Medspelare, som hade skänkt pengar till gården.

På bilden t.v. är det Donald med muggen i handen som berättar om tavlan ovan.

Nästa träff blir torsdag 5/6 kl 10 hos Kjell på Ankarhjelmsvägen 14

Göteborgsvarvet 2014

Malin Lagerqvist, "A sporty girl who loves Travel, Training, Fashion and the 3 together just makes the perfect match!" Inlägget hämtat från Malins blogg.

Jag tror detta är vad man kallar en "runners high", för DEN känslan...Den går faktiskt inte att beskriva riktigt i ord. Jag kunde inte haft ett bättre första Göteborgsvarv. Vädret, publiken, stämningen och framförallt, min kropp svek mig aldrig under de 21 kilometrarna.

Jag kände en sådan skräckblandad förtjusning i lördags efter en vecka av nerver och orolig sömn...Men när jag kom till Slottsskogsvallen och möttes utav folkfesten och min löparklubb Solvikingarna kände jag mig bara så glad och förväntansfull över att få vara en del av det! Av alla lopp jag sprungit tror jag detta är första gången jag verkligen hittade flowet hela vägen, och jag är stolt över mig själv att jag lyssnade på min kropp och att jag, till min egen förvåning, lyckades hitta den mentala styrkan att inte jämföra mig med andra löpare.

Sen kom jag på mig själv halv vägs in i banan att känna en stolthet över Göteborg jag inte upplevt tidigare - vilket fantastisk och välorganiserat arrangemang Varvet är! Och publiken... jag får lyckorysningar bara jag tänker

på det. Det är så mäktigt och otroligt boostande att få det stödet, tack! Och tack till er ALLA som på ett eller annat sätt gör Göteborgsvarvet möjligt att genomföra. Utan er hade jag inte fått denna once in a lifetime upplevelse!



Lyckogesten

<http://malinlager.blogspot.se/2014/05/goteborgsvarvet-2014.html?m=1>

SOLVIKINGARNA

LÖPARKLUBBEN I GÖTEBORG

Solvikingarna är en klubb för långdistanslöpning, med löpare på alla ambitionsnivåer. Med sina cirka 450 medlemmar är Solvikingarna en av Sveriges mest aktiva löparklubbar räknat i antalet tävlingsstarter.

Klubbens verksamhet kretsar kring löpträning på alla ambitionsnivåer, med ledarledda **träningsspass fem dagar i veckan, året runt**. Alla fyllda 16 år är välkomna att delta, yngre i målsmans sällskap. Klubbens träningsverksamhet utgår från klubbstugan (nr 17) i Skatås. Här finns också klubbens kansli.

I samarbete med GöteborgsVarvet ordnas löparkvällar och långpass, under både höst och vår, riktade till alla som vill förbättra sin löpform.

Förutom den ordinarie träningen ordnar klubben träningshelger, temakvällar samt klubbmästerskap och andra tävlingar som är öppna för även icke-medlemmar. Klubben samordar också resor till stora tävlingar utanför Göteborg, som exempelvis Lidingsöppet, Falkenbergs Stadslopp och Billingehusöppet.

Solvikingarna arrangerar varje år tre löptävlingar i egen regi: Vårtävlingarna 8 km samt 16/32 km i mars/april, Göteborgs Marathon & Halvmarathon i oktober, samt Sylvesterloppet på nyårsafton. Solvikingarna är även medarrangörer av Middnattsloppet samt har funktionärskap i GöteborgsVarvet och StafettVarvet.

Är du nyfiken på vår klubb? Välkommen att provträna upp till fyra tillfällen utan krav på medlemskap. Det är bara att dyka upp i stugan inför ordinarie träningstillfälle. Prata med någon av våra ledare innan passet för en snabborientering.

Läs mer på vår hemsida: www.solvikingarna.se



Från Varvsmässan



Arrangeras
av löpare
för löpare

TÄVLA ÅRET RUNT I GÖTEBORG!

GÖTEBORG MARATHON

Maraton, halvmaraton och maratonstafett i oktober

► goteborgmarathon.se

SYLVESTERLOPPET

Festligt stadslopp på nyårsafton i centrala Göteborg

► sylvesterloppet.se

VÅRTÄVLINGARNA

Kickstarta vårsäsongen med tävlingar i Skatås

Två tävlingar i mars/april; 8 km samt 16/32 km

► vartavlingarna.se

SOLVIKINGARNA

LÖPARKLUBBEN I GÖTEBORG

Solvikingarnas samarbetspartners

SALMING.



MEDIKUS
FÖRETAGSHÄLSOVÅRD