

# SOLVIKINGEN

~ Löparklubben Solvikingarnas medlemsblad, nr 2 2015 ~



Solvikingar inför heatstart KM 10000m

## Innehåll i detta nummer

- ☐ Medlemsprofil; Göran Sander s. 3
- ☐ Fysisk aktivitet utvecklar din hjärna s. 4

### Och som vanligt även

- ☐ Ordförandens rader s. 2
- ☐ Nya medlemmar s. 3
- ☐ Diverse info från styrelse och tränarna

## Veteran-SM i friidrott

Glöm inte att anmäla er till Veteran-SM i friidrott den 24-26 juli.

Föreningen planerar att åka gemensamt till 1000 meter på söndagen 26 juli. Om du är intresserad av att samåka kan du kontakta **Henrik Hammarlund**.

## Lidingöresan

Sista dagen för anmälan till boende på Lidingö/Bosön är den 1/8, detta är också sista dagen att avboka utan extra kostnad.

För mer information; kontakta **Fredrik Ahlborg**. Kontaktuppgifter hittar du i Medlemsregistret på hemsidan.



## Träning i sommar

Helgstängt i juli och augusti. Spontanpass på helger annonseras.  
Vardagar har vi öppet som vanligt hela sommaren.

Hälsar Tränarna



## Ordförandens rader

Äntligen, äntligen börjar sommaren visa sig med sol och värme. Visst är det skönt, men jag måste ändå säga att det har varit perfekt löparväder hela våren: lagom temperatur, grönt och vackert.

En hel del har hänt sedan mina senaste rader.

Vi har haft skokväll hos Salming, alltid uppskattat och med bra erbjudande. En ny skokväll planeras i god tid inför Lidingöloppet. Fredrik Ahlberg och Emma Åhberg håller i årets gemensamma bussresa med boende upp till Bosön - stort tack till er båda för insatsen. Mer info om resan finns på vår webbplats.

Den 27 maj hade vi ett medlemsmöte som vi avslutade med jättegod grillmat och kul samvaro.



Klubbens ordförande  
Lena Larsson

Det blev ett riktigt bra möte med många närvarande (stolarna räckte inte till) och högt i tak (vilket uppskattas). Jätteviktigt med din och andra medlemmars input. Du kan när som helst kontakta mig eller styrelsen om du undrar över något eller har idéer. Medlemsenkäten hade vi som ett bra underlag och den ska vi jobba vidare med i vårt visionsarbete.

Så fick vi ett Göteborgsvarv i strålande väder med ett hav av orange/gröna Solvikingar som gjorde fantastiska resultat. Mina kollegor på jobbet frågade mig hur många medlemmar vi egentligen är, "ni syntes verkligen överallt!" Ni kan tro att jag är stolt, känner mig nästan lite märkvärdig och mallig... Hoppas ni medlemmar är lika stolta.

Under Göteborgsvarvsveckan hade vi åtaganden som Varvsstafetten och funktionärs/utställarfiket. Varvsstafetten blev succé i fint väder. Tack igen till alla som ställde upp. Själv höll jag i fiket och stöttade Kent med att bre smörgåsar och brygga kaffe både högt och lågt. Långa dagar blev det och mina ben ville inte springa 21 km. Det hanns inte med, men varvet kommer ju tillbaks – det är ett som är säkert.

En som tyvärr fick ett hack i sin serie med samtliga varv var allas vår Frank Brodin som ramlade så illa hemma att han fick en rejäl spricka i lårbenet. Han är opererad och på bättringsvägen och på gott humör trots allt.

Styrelsearbetet fortskrider i full fart, läs gärna våra protokoll som hängs upp i stugan.

Funktionärsskapet är en punkt som har hög prioritet. Det är viktigt att ALLA hjälps åt. På vår webbplats hittar du arrangemangen som väntar i år där vi behöver din hjälp.

Tack alla för alla ideella insatser, medlemmar, tränargruppen, övriga arbetsgrupper och tävlingsledningar (ingen glömd) - ni är grymma hela gänget. Ha nu en riktigt härlig sommar och koppla av med familj och vänner och spring vackert. Förhoppningsvis ses vi på någon tävling i sommar.

Jag avslutar med ett ordspråk av Mahatma Gandhi: "Livet består av mer än att öka hastigheten."

Ha det riktigt gott i sommar önskar din egen ordförande Lena "Doris".

### Solvikingarna

Skatås motionscentral  
416 55 Göteborg  
Telefon: 031-21 15 89  
kansli@solvikingarna.se  
www.solvikingarna.se  
Plusgiro: 52 47 86-1

### Kansliet har öppet

Måndagar, tisdagar och torsdagar  
kl. 15-17.30.

### Styrelsen består av Ordförande

Lena Larsson  
Hårdvallsgatan 7 D  
41718 Göteborg  
dorisrunner@hotmail.com

### Vice ordförande

Eva-Karin Anderberg  
Sofiagatan 61  
416 72 GÖTEBORG  
ekasofia62@hotmail.com

### Sekreterare

Henrik Hammarlund  
Höjdenvägen 8  
443 35 LERUM  
henrik.hammarlund@tdc.se

### Kassör

Sten Thunberg  
Nösundsgatan 8  
416 74 Göteborg  
stenthunberg@gmail.com

### Övriga styrelseledamöter

Ulf Johansson  
Johan Lagerqvist  
Heleen Frings

### Ersättare

Hanna Olvenmark  
Klas Östbye  
Thomas Andersson

### Solvikingen

#### Ansvarig utgivare:

Lena Larsson  
dorisrunner@hotmail.com

#### Redaktör:

Henrik Hammarlund  
henrik.hammarlund@tdc.se

#### Layout: Jonas Boman

Utgivningsbevisnr: 28 527

## Vi gratulerar

|       |                         |         |
|-------|-------------------------|---------|
| 70 år | Michael Wågström        | 26 sept |
| 60 år | Halvar Albertus         | 15 jul  |
|       | Lars Järvesjö           | 13 aug  |
| 55 år | Sten Thunberg           | 31 aug  |
| 50 år | Ola Hultkrantz          | 21 aug  |
|       | Mats Gerlam             | 07 jul  |
|       | Juana Estrada           | 27 sept |
| 45 år | Aarne Pikerpöld         | 26 jul  |
| 40 år | Anders Wallander        | 14 jul  |
|       | Anncharlotte Lagerqvist | 29 sept |
| 35 år | Erik Holmner            | 08 aug  |
|       | Mattias Gränfors        | 01 sept |
|       | David Rosenfeld         | 23 sept |
| 30 år | Karin Axelsson          | 13 jul  |
|       | Marcus Lindh            | 23 jul  |
| 25 år | Johan Berggren          | 30 jul  |

## Kommande funktionärsuppdrag

Glöm inte att anmäla dig till sommarens funktionärsuppdrag:

29/7 Moss-KM

29-30/7 Höjdhoppsfestivalen (obs nytt datum)

5/8 Back-KM

22/8 Midnattsloppet

## GP-tävlingar i sommar

11/7 Varbergsloppet

17/7 Kraftprovet, Trollhättan

25/7 Falkenbergs Stadslopp

1/8 Musselloppet, Lysekil

15/8 Prinsens Minne, Halmstad

## Nya medlemmar

Joel Språng, Ellen Helldén, Jon Franzén, Sara Jansson, Pia Holmberg, Karl-Johan Sunnerholm, David Andersson, Clara Stigring, Linnea Sjöström, Annette Fellenius, Mikael Fellenius, Caroline Andersson och Charlotte Åsenlund

**Varmt välkomna till klubben!**

## Medlemsantal

Vid presstopp 448 inkl familjemedlemmar.

## Utträdde

Pär Nässlander, Kajsa Bryntesson, Fredrik Särnström, Annika Harrison, Lars Henningsson

## Medlemspresentation: Göran Sander

**Ålder?**  
48

**När började du i Solvikingarna?**  
Jag började 2004.

**Varför är du med i Solvikingarna?**  
Det är en trevlig klubb helt enkelt.

**Hur ser en normal träningsvecka ut?**

Runt 10 mil löpning, det mesta till eller från jobbet i varierat tempo + något längre pass på helgen

**Vad har du för träningsbakgrund?**

Det blev ganska sparsamt med träning i yngre år, i perioder höll jag på med styrketräning och lite annat. När jag var 27 år sprang jag Lidingöloppet och sedan har det rullat på.

**Vilket är ditt favoritpass?**

Jag gillar det mesta utom stökig terräng i skogen. Det är roligt att variera långt med kort, snabbt med lugnt, backigt med platt osv.

**Vilket är ditt bästa löparminne?**

Sista maran: Att springa in på den röda mattan i Frankfurts mässhall och se klockan stå på 2.29

**Vilket är ditt sämsta löparminne?**

Första maran: Tungt, segt och alldeles för långt (!).

**Vad har du för framtida mål med löpningen?**

Att fortsätta springa, tycka det är kul, och kunna kombinera det med övriga livet på ett bra sätt. Sedan hoppas jag kunna fortsätta göra bra resultat, vilket i veteransammanhang betyder att man blir sämre långsammare än andra.

**Tränings- eller tävlingstips?**

Testa kortare lopp på bana, som 1500-3000m. Att springa snabbare än vad man är van vid är ett bra sätt att utveckla löpningen. ¶



## Begränsade öppettider i kansliet under sommaren

Vår kanslist Gunnar Olsson är och vandrar i alperna vecka 27, och under juli månad jobbar han bara två dagar i veckan. Beräkna därför med längre svarstider på mailen än normalt.

Vid akuta ärenden, kontakta någon i styrelsen (se sida 2).



## Fysisk aktivitet utvecklar din hjärna

**Redan de gamla grekerna förespråkade mens sana in corpore sano – en sund själ i en sund kropp.**

Det mest effektiva sättet att hålla sin hjärna i trim är fysisk aktivitet då hjärnan står i ständig förändring och utvecklas. Nya rön visar att hjärnan är formbar och plasticiteten utvecklas under hela individens livstid.

Då hjärnan består av c:a 120 miljarder nervceller som kallas för neuroner och varje neuron är kopplad till 10.000 andra s k synapser föreligger det således en enorm mängd av olika nätverk och utvecklingsmöjligheter för hjärnan.

På vilket sätt påverkas hjärnan vid fysisk aktivitet? När cellerna stressas av ansträngning så stärker det och förbättrar kroppens muskler och skelett samtidigt som det skyddar hjärt-kärlsystemet med minskad risk för både hjärtinfarkt, stroke och hjärnblödning.

Hur kan du skydda din hjärna när du blir äldre? Man har konstaterat att äldre personer som idrottat hela livet och motionerat regelbundet har mycket bättre exekutiv förmåga än människor som suttit stilla stora delar av sitt liv. T o m i 70-års-åldern förbättras deras funktion på bara några månader vid motion 30 min, 3 – 4 gånger/veckan.

Det finns en del som talar för att kvinnor har större nytta av regelbunden motion men fördelarna är också

betydande för män.

På vilket sätt drar man då nytta av detta? Man får en ökning av antalet små blodkärl, kapillärer, vilket på så sätt höjer nervcellernas tillgång både till blodsocker och syre. Man får också en ökad frisättning av tillväxtfaktorer vilket gör att nervcellerna utvecklas.

Hjärnan påverkas också på andra sätt av regelbunden fysisk aktivitet då det frigörs signalsubstanser såsom dopamin och serotonin vilka motverkar depression och smärta.

Minne, inlärning och koncentrationsförmåga kan förbättras genom nybildning av celler. Endorfiner som ibland kallas för kroppens eget morfin frigörs vid fysisk aktivitet vilket gör att man mår bättre, orkar mer och känner sig piggare.

Eftersom hjärnan är formbar hela livet kan äldre ta till sig lika mycket som yngre, det tar bara lite längre tid, vilket understryker vikten av att vara fysiskt aktiv. Detta leder också till att man är arbetsproduktiv långt upp i åldern och dessutom bromsas åldrandet. Risken för demenssjukdomar, Alzheimer, Parkinson och depressioner minskar

En omfattande genomgång av litteraturen visar att regelbunden motion har positiva effekter på hjärnan. Detta bidrar till att man både kan ha fysiska och intellektuella intressen hela livet ut och även bästa sättet att

skydda hjärnan mot funktionsförluster. Den fysiska aktiviteten bör vara regelbunden, 3 – 4 gånger/veckan där typen av aktivitet spelar mindre roll. Alltifrån promenader till simning, löpning som är pulshöjande för hjärtat är bra. ¶



*Maurice Westerlund (ovan) från vår samarbetspartner Medikus är en känd friskvårdsprofil: företagsläkare, specialist i internmedicin, allmänmedicin, idrottsmedicin, dykmedicin, flygmedicin, anestesi och intensivvård. Idrottslärare och rymdläkare. Dessutom en flitig löpare med många maratonlopp bakom sig. Så han vet vad han pratar och skriver om när han nu delar med sig av sina tankar till oss i Solvikingarna.*

*Läs mer om Maurice och Medikus på [www.medikus.se](http://www.medikus.se)*

## Solvikingarnas samarbetspartners

### **SALMING.**

15% rabatt för klubbens medlemmar i Salmings butik i Sisjön och ytterligare rabatter i samband med Skokvällar minst två ggr per år. Salming sponsrar även med priser till våra tävlingar mot exponering på loppen och hemsidorna



Levererar kläder i form av tävlingslinnen, t-shirts, shorts, tights för löpning samt visst sortiment för Triathlon.

Läs mer på hemsidan under

Om klubben > Klubbkläder.



Rabatt på biluthyrning vid uppvisande av giltigt medlemskort. Ange kod SOLVIKING vid bokning. Se prislistan på vår hemsida under

För Medlemmar > Medlemsförmåner.

Perpetum sponsrar även med fordonshyra vid tävlingar och andra klubbaktiviteter.