

Solvikingen

Nr 3, 2002, årg. 40



Lena Linder kämpar hårt i KM 5000 m på Vallen

Viktiga klubbarrangemang under hösten:

Fältstafetten - sidan 4

Lidingöloppet - sidan 9

Göteborg Marathon den 12
oktober

Sylvesterloppet - läs om det på
sidan 12

I detta nummer kan du läsa om:

Tjugofyratimmarslopp	16
Dunderdygnet	6
Från löpning till...	7
Solvikingarnas historia	5
Rosor till Källe Maran	5
Mot toppen i Dolomiterna	10
Panterråd	8
Säfflemaran	19
Vasastafetten	13
och ännu mera	

Redaktörens funderingar:

Det är just nu inte möjligt att undvika att läsa om och lyssna till allt som skrivs och sägs om vårt lands höga ohälsotal.

Sjukskrivningar och förtidspensioner ökar i rasande tempo och statsmakterna vet inte hur de skall komma till rätta med problemet. Jag har tidigare berättat att jag är ledamot i en socialförsäkringsnämnd på Hisingen och där beviljar vi mängder av förtidspensioner. och sjukbidrag varje månad.

I diskussionerna och debattinläggen ställs arbetsgivarna ofta till ansvar för personalens ohälsa. Det kan säkert vara befogat i flera fall men jag tror inte att det alltid beror på arbetsmiljön. I de handlingar jag läser om de som skall förtidspensioneras framgår det mycket klart att de enskilda själva har stort ansvar för sin situation genom det sätt de lever på. Jag ser ofta kombinationer av rökning, orörlighet, brist på intressen och - i de få fall det nämns något om kosthållning - en dålig sådan. Det förvånar mig att läkare fortfarande försöker med medicinsk behandling av lungåkommor samtidigt som patienten fortsätter att röka.

Det förekommer trots allt flera försök från myndigheter och organisationer att förbättra folkhälsan genom informationskampanjer. I västra stadsdelarna finns något som heter Hälsoteket i Väster och det bjuder på föredrag med rubrikerna ”Hur får vi ökad hälsa i arbetslivet?”, ”Hur kan du påverka din hälsa?” och liknande.

Jag överväger att gå på något av de här föredragen och ta med mig inbjudningarna till Göteborgs Marathon och Sylvesterloppet. Löpning (och all annan röresle) är ju det enklaste och, tror jag, det bästa sättet att hålla sjukdomar på avstånd.

Solvikingen

Ansvarig utgivare: Göran Wiemerö

Redaktör: Kurt Karlsson

Blåmusslegatan 6, 426 79 Västra Frölunda

Telefon: 031-29 43 38

E:post: kurten@telia.com

Tryck: Elanders Digitaltryck, Göteborg 2002

Solvikingarna

Skatås motionscentral

416 55 Göteborg

kansli@solvikingarna.com

www.solvikingarna.com

postgiro: 52 47 86-1

Kansli

Solvikingarna, Skatås

Tel: 031-21 15 89

Fax: 031-84 63 33

Ordförande: Göran Wiemerö

Jättegrytsgatan 1 A

412 68 Göteborg. Tel: 031-12 72 20

goran@naasfabriker.se

Vice ordförande: Michael Wågström

Kastellgatan 19

413 07 Göteborg

Tel:031-7111598. Fax:031-7110869

wagstrom@telia.com

Sekreterare: Matts Leandersson

Landhöjningsvägen 2

436 50 Hovås. Tel: 031-27 83 22

alfalea@telia.com

Kassör: Gunnar Olsson

Rävekärrogatan 267

413 33 Mölndal. Tel: 031-87 79 24

gunnar.olsson@papyrus.com

Ledamöter:

Magnus Andersson

Övre Hallegatan 38

417 13 Göteborg. Tel: 031-22 31 10

ulla.carlshamre@telia.com

Federico Hernandez

Aprilgatan 58

415 15 Göteborg. Tel: 031-48 28 46

federico@brevet.nu

Malin Lemurell

Banvägen 8

435 43 Pixbo. Tel: 031-16 64 81

malin.lemurell@astrazeneca.com

Tränare:

Lennart Hansson

Tel: 031-94 88 93

rosa-pantern@swipnet.se

Resultatarkivarie: Kent Johansson

Vandring och gång:

Kjell Augustsson, Tel: 031-55 48 36

Ernst Knutsen Tel: 031-57 49 04

Jan Krantz. Tel: 031-49 38 71

jan.krantz@swipnet.se



Per Holmqvist, Jan Back och Ann Hilbert

80 år	10 nov	Arne Melin
70 år	2 okt 15 okt	Lennart Kristiansson Åke Schöning
60 år	29 sept	Benny Tolvinsson
50 år	17 okt 12 nov	Lars Nilson Ulf Dennhag
40 år	7 nov 30 nov	Johan Drejare Lars Lundsjö
30 år	6 nov	Anders Larsson



Annika Pettersson är en av klubbens nyare medlemmar. Hon känner väl till klubben eftersom hon ställt upp som funktionär hos oss i olika sammanhang. Allra senast delade hon ut vätska under Jubileumsloppet. Annika deltar i Rolf's grupp på tisdagarna. Hon började löpträna för ungefär tio år sedan men höll upp under ett par år för att nu bli aktiv igen. Hon har bland annat genomfört fem Göteborgsvarv så hon vet ju vad löpning innebär. Hon tränar tre gånger i veckan. Annika har en god förebild i Kjell Selander, som inspirerade henne till att gå med i klubben



Gunnar grunnar:

En av maratonlöparens viktigaste egenskaper är hans lunk-kapacitet

Rapport från medlemssekreteraren (alias Gunnar Olsson).

Betalande medlemmar: 193

13 som betalat för 2001 har inte förnyat sitt medlemskap och har fått en bekräftelse på utträde.

Parkeringskort

Ni som ofta besöker Skatås i bil kan tjäna på att köpa parkeringsårskort. Enbart Skatås kostar 300. För 400 får ni ett som dessutom gäller för Slottsskogsvallen och Ruddalen.



Träningspassen utgår från klubbstugan, nr 17, i Skatås

Tisdag 17.30 Kort distans (tufft)

Varierande intervaller för ökad snabbhet, styrka och teknik.
Distans: ca 10 km.

Ledare: Lennart R.P Hansson.

Tel: 031-94 88 93.

Tisdag 17.30 Kort distans (kom-i-formgrupp)

Lätt pass, ca 10 km i jämnt tempo.

Ledare: Rolf Andersson. Tel: 031-25 26 19.

Torsdag 18.00 Medeldistans.

Löpning 13-15 km i två grupper i cirka 5 minuters tempo.

Uppsamling av fältet genom olika vägval.

Ledare: Lena Linder. Tel: 031-707 46 77

Söndag 10.00 Ultradistans (ibland)

Tre timmar i cirka 5,15 minuters tempo (30-34 km).

Gemensamt med 2-timmarslöparna från klockan 11.00.

Eller endast en timma för den som vill.

Söndag 11.00 Långdistans.

Två timmar i 5,15 minuters tempo (20-23 km), Samlad

tropp. Ledare: Magnus Andersson Tel: 031-22 31 10



Precis som de senaste åren har vi anmält tre lag till årets fältstafett som går i Slottsskogen söndag 22 september..

Inbjudan finns i stugan. Lagen är Seniorer (lagledare Kjell Selander), veteraner 35+ (lagledare Gunnar Olsson) och damer (lagledare Lena Linder). Ni som är intresserade uppmanas redan nu ta kontakt med respektive lagledare. **Den som ska kasta handgranat kan behöva träna.**

LIDINGÖ LOPPET

På sidan 9 i "Panterråd" lämnar Lennart Hansson information om bussen till Lidingö.



Linne	240:00 - nu även i dammodell
Shorts	240:00
Tights	230:00
R-90 vindjacka	400:00
Coolmax t-shirt	200:00
T-shirt bomull sv	75:00



Måndagen den 12 augusti höll Bingolotto höstupptakt. Där framkom att lottförsäljningen visserligen minskat i antal men att omsättningen, och därmed klubbarnas ersättning, ökat tack vare ett högre lottpris. Man har tagit fasta på synpunkter från föreningarna och gör vissa förändringar. Per Eriksson, VD i Nova Media

som äger rättigheterna till Bingolotto, tog upp och kommenterade tre saker som vi ska hjälpa till att förmedla:

- kostnaden för gästartister minskar inte föreningarnas utdelning eftersom de betalas av Nova Media
- intäkterna för samtal till programmet bidrar till föreningarnas utdelning
- det går inte dåligt för Bingolotto, det går bra

Nytt för i år

- **Sänka skepp** som är en skraplott á 20.- med chans till miljonvinst
- **Folkets superchans** där man tävlar om en jackpot på fem miljoner som växer för varje vecka den inte delas ut.

Ni vet väl redan att ni kan kolla på nätet om ni vunnit

Källe Marathon – en gåta??!

Det kom med e-posten från makarna Jan och Barbro Paraniak
i Huddinge - IFK Strängnäs

Vad är det som får en marathonlöpare att tindra med ögonen så snart han/hon hör Källe marathon nämnas? Vad är det som får en att ständigt återkomma år efter år?

Inte är det banans sträckning – startsträcka plus sju varv med ett par tuffa uppförslut som återkommer lika många gånger (vilket vissa löpare så träffsäkert uttryckt genom att i folkmun ha döpt om loppet till ”Källareds Swiss Alpine”). Inte heller väderbetingelserna – i mars är det stor risk för regn, rusk, ”Lützen-dimma” och även i vissa fall mycket nyskottad snö.

Jo, det är känslan av kamratskap, strapatsgemenskap, och framför allt arrangörernas stora engagemang. Vem kan undvika att glädjas av Gunnar Olssons peptalk längs banan, eldsjälarna Frank Brodin och Kent Johansson, samt Peter Hansen’s småleenden och glada tillrop vid varvräkningarna. Som extrabonus får man sig tillkastat några nya Göteborgsvitsar lite då och då, och varje gång tänker man ”den där ska jag komma ihåg och ta med upp till Stockholm”, men minnet är kort i synnerhet när man har drabbats av ”Runner’s High”.

Det är för oss storartat att se hur funktionärerna trotsar väder och vind för att stå till tjänst och förse oss med förnödenheter. (Hur i hela fridens namn lyckas ni hålla vätskan så lagom ljummen???)

Nej, lite orättvisa vad gäller vädret och banan är vi nog.



Jan och Barbro gifter sig på stadion under Stockholmsmaran den 12 juni 1999.

Ibland kan man uppleva den tidiga, härliga vårsolen under loppet. I år var det ju faktiskt rätt så fint väder, bortsett från motvinden på återvägen (men medvinden uppför backarna var trevlig). Och liksom Swiss Alpine (som vi personligen visserligen bara sett på video) är det faktiskt stundtals ganska vackert längs med banan. Varvning sju gånger är ett ganska bra sätt att lura kroppen (istället för ”usch! 12 km kvar” blir det ”tjoho! Näst sista varvet!!!!”).

Så – vi älskar Källe – och vi kommer tillbaka så länge det varar!

Alla positiva upplevelser på Källemaran är något som gör att man också gärna återkommer till Solvikingarnas höstarrangemang: Göteborgsmaran Vi ses i höst!

Solvikingarnas historia på CD?

Ja, det är en möjlighet om det finns intresse. Vår mångåriga medlem, Åke Lutner, har inför klubbens fyrtioåriga tillvaro skrivit en mycket omfattande och detaljrik historik om klubben. Hans arbete är unikt och är värt uppmärksamhet. Åke, som under flera år var resultatarkivarie och som med stort intresse följt klubbens verksamhet kan allt om klubben. Han berättar om dess tillkomst och fortsatta verksamhet och han redovisar all tänkbar statistik om löpare, Årets Solvikingar, tidningsredaktörer – ja, allt som har förevarit under klubbens fyrtioåriga historia.

Åke hade förhoppningen att materialet skulle publiceras i bokform. Med hänsyn till dess omfattning – cirka 160 oredigerade tätt maskinskrivna A-4-sidor – samt till vad det skulle kosta att trycka det och det arbete, som krävs för att redigera texten, har styrelsen beslutat att inte trycka det

som en bok. När jag fick det av Åke skannade jag in det i datorn och gjorde en rädigering och förde över en del till PDF-filer Det gror en tanke att bearbeta materialet ytterligare och göra det tillgängligt på hemsidan och på CD.



Åke har dessutom gjort en sammanställning av Erik Östbyes alla mästerskapsresultat och maratontider. Den listan finns tillgänglig i klubbstugan och den som vill kan få ett eget exemplar av Kent.

Den som är intresserad av att ta del klubbens historia kan kontakta redaktionen. Det finns ju självklart en möjlighet för den som kan och vill att bearbeta materialet. Det är en spännande om än tidskrävande uppgift.

Dunderdygnet

Av Lena Linder

Sista fredagen i juli kl 17.00 satte Tommy och jag oss på nattåget till Gällivare för att delta i en löpartävling som anordnades för första gången – Dunderdygnet. Vi skulle på ett dygn genomföra fem olika etapper. Resan gick bra och på lördag förmiddag anlände vi till Gällivare station där en bil mötte upp för att ta oss till hotellet på Dundret. Vi checkade in, fick våra nummerlappar och en ryggsäck innehållande godis, myggolja och skavsårplåster. Det vi fruktade mest var väl egentligen myggen men de hade inte kommit ännu, så vi klarade oss rätt bra och behövde inte använda myggoljan.

Söndag morgon kändes lite pirrig och spännande. En buss tog oss till startområdet där etapp 1 skulle genomföras. Klockan 11 stod vi på startlinjen för att springa 17 km terräng. Det skulle väl inte vara några problem? Men det visade sig vara 17 km ”Lennart Hansson” terräng, alltså nästan obanad liten smal stig, bestående av rötter, sten och snår. Lägg där till att man inte fick missa markeringarna på träden för då var det kört. Jag sprang fel endast en gång, och lyckades med hjälp av en löpare, som kom en bit bakom, att ganska snabbt ta mig tillbaka på banan igen. Rätt utmattad kom jag i alla fall i mål och Tommy kom strax efter.

Vi åkte tillbaka med bussen till hotellet. Där åt vi lite mat och vilade oss en stund tills det var dags för etapp 2 – Gruvan. Detta var min stora fasa! Skulle jag klara detta? Vi skulle springa 4 km i gruvan, 600 meter under jorden. Bussen tog oss till LKAB´s område, därifrån tog deras bussar oss ner under jorden. Innan vi åkte ner fick alla ta på sig hjälm, det var obligatoriskt och vi var tvungna att ha på den även när vi skulle springa.

Väl nere i gruvan, där det var 7 grader och en luftfuktighet på 95%, kändes det ganska bra och vi fick springa i tre heat. Vi som inte sprang fick bara vara på ett begränsat område under tiden som varje heat blev slussat till den gruvgång som vi skulle springa 2 km åt ett håll och samma väg tillbaka. Det gick över förväntan bra för både Tommy och mig, vi kunde dra en lättnandens suck. Nu var det ”bara” tre etapper kvar.

Efter en stunds vila och uppladdning skulle vi upp på fjället. Klockan 00.00 gick starten. Vi skulle springa 9 km runt topparna på en stenig vandringsled och uppleva midnattssolen, men, den lyste med sin frånvaro. Jag är tveksam om jag hade upplevt den i det fall att den hade

varit framme, för det fodrades fullständig koncentration för att inte stå på öronen. Tommy, som är mycket tuffare än jag, kom stormandes efter 5 km men jag visste att sista km var en mycket brant uppförsbacke, så jag tänkte – där ska jag ta honom. Och så blev det. Nu kände jag mig rätt mör, men hade man klarat det så här långt så skulle det gå att ta sig igenom de två sista etapperna.

Efter frukosten på måndagsmorgonen tog bussen oss ner till stadens centrum. På torget skulle vi springa 350 m, alltså fort! Benen kändes nu som två stockar, men det var nog samma för de flesta. Nu var det heat med sex deltagare i varje, så det blev en lång väntan. För det bästa laget fick naturligtvis starta först.

Efter denna snabbdistans återstod ”endast” en etapp, den där vi skulle springa rakt uppför Dundrets topp i 3 km. På denna sista etapp var det jaktstart för de fem bästa damerna och de tio bästa herrarna. Det var kämpigt,

för de flesta blev det mest gåing. Det var en härlig känsla att nå toppen och veta att man hade klarat det. Pust och stön!! Nu kunde jag andas ut.

Efter en välförtjänt dusch och en stunds vila var det dags för festen. Grillad ren och potatisgratäng stod på menyn. Sedan blev det prisutdelning och dans. Arrangörerna hade verkligen lyckats, både med tävlingen och allt runt omkring. Två händelserika dagar som man sent ska glömma.

Dagen därpå tog Tommy och jag tåget till Narvik och det blev en naturupplevelse utöver det vanliga. Kan rekommenderas! Efter ett par dagars vandring i lugnt semestertempo på fjället var det dags att med nattåget ta oss åter till Göteborg.

Hoppas att vi blir fler än Tommy och jag från Solvikingarna när vi åker nästa år!



Tommy och björnen

Från löpning till vandring med synskadade

Av Arne Sandsgård

Jag springer inte så mycket numera och redaktören ville att jag skulle berätta varför jag går i stället. Vandrare heter det visst när man går i fjällen och det gör jag med flera ihop med synskadade. Efter år av långlöpning har jag på grund av envetna skador, främst inflammationer i senorna runt knäna, fått trappa ner på löpträningen. Ett års hård styrketräning hos sjukgymnast på Medical center har gjort det möjligt att trots allt springa men i måttlig omfattning och inte med samma raketfart som förr. Idag blir det max 8 -10 km ett par gånger i veckan. Gissa om jag saknar den tid då löpningen fungerade optimalt. Tänk vad roligt det skulle vara att kunna delta i träningarna på tisdagskvällarna och hårdköra!

En klok löpare har förhoppningsvis en mental beredskap för att han en dag inte kan springa. Det är ju inte alla som får dö svettig och med löpskorerna på. Kan man ha löpning som livsmål? Visst, men det är ett bräckligt livsmål. Vi är inte alla som Erik Östbye.

När livet förändras måste man försöka formulera nya livsmål. Jag vill inte högmöjligt påstå att jag lyckats med detta för jag tycker fortfarande att löpning är bäst av allt. Har man långskubbat i 42 år får man nog räkna med en reboundeffekt om man trappar ner eller lägger av. Kroppen undrar säkert vad som står på.

Nu har jag funnit att fjällvandring är ett gott substitut. Jag började visserligen för flera år sedan med vandringar i Jämtland, Härjedalen och Sälenfjällen och ett par turer i Kebnekaise med ett lyckat besök på Sydtoppen och ett misslyckat försök. Även ett par toppbestigningar på Galdhøpiggen. Jag hade alltid joggingskorerna med och efter en dags vandring hände det att jag sprang en runda Så inbiten löpare var jag.

Det blev bättre systematik på vandringarna efter ett samtal med Thomas Krantz. Han frågade om jag hade lust att ställa upp som ledsagare på fjällvandringar för synskadade. Jag hade nyss gått i pension, hade tid till förfogande och lovade direkt. Givetvis

uppstod en undran hur synskadade kunde gå i stenskravel och över huvud taget ha glädje av fjällvandringar. Jag fick lära mig bättre sedan.

Detta var 1997 och blev starten på en ganska omfattande verksamhet som kom att pågå under alla årstider. Jag måste därför försöka skriva så översiktligt som möjligt. Det blir säkert för långt ändå.

Thomas och jag satte upp tre visionära mål:

1. Vandra Bohusledens 27 etapper från Halland till Strömstad; 35 mil.
2. Gå så långt som möjligt på Kungsleden och
3. Gå flertalet av de jämtländska lederna.



Arne Sandsgård

Senare tillkom en fjärde viktig sak; att en gång i mars varje år från söndag till söndag vara ledsagare för längdskidåkare. Till dags dato har jag varit med på åtta skidresor; fem i Grövelsjön, en i Idre, en i Långberget och en i Hovfjället. Som ledsagare både sommar och vinter har ofta Lisbet och Lennart Bengtsson, liksom Carry Jansson, Gunnar Likars, Ulla-Britt Krantz och Rolf Björkquist deltagit.

Det var med skidåkning det hela började i mars 1998. Vår första vandring gjorde vi i september 1999. Det blev en veckas stugvandring i Jämtland med start i Vålådalen och sedan via Stensdalen, Gåsen, Sylarna, Blåhammaren och med Storulvån som

slutmål. Det var tre synskadade och jag var med som ledsagare. Det var lättvandrat och solen strålade. Vi minns den härliga middagen på Blåhammaren. Vi kommer också ihåg misstaget mellan Gåsen och Sylarna. En vägskylt var felvänd och jag som ledsagare följde aningslöst vägvisaren och kom på fel sida om Gåsan. Denna felväg gick förädiskt i rätt riktning. Efterhand blev vi misstänksamma och jämförde kartan med naturen. Det stämde inte. Det blev återgång på samma stig längs Gåsan. Målet var nu att hitta ett lämpligt vadvärdställe. Detta var inte lätt. Ån var strid och terrängen kring den var brant och eländig. Till slut valde vi ut en plats och det var inte alls något enkelt vad i den strida ån. Genom detta misstag förvandlades en behaglig 15 km vandring till en frustrerande tur på 20 km. Som ledsagare har man ett ansvar, man ska ju vara andras ögon, man ska gå rätt väg och varna för stup och andra faror.

En månad senare, i mitten av oktober 1999, plockade vi fram våra nya Hillebergstält för att starta första etappen på Bohusleden. Det var Thomas Krantz, Gunnar Jansson och Thomas Gustafsson från Tjörn. Min hustru körde oss till Lindome och släppte av oss vid Bunke-torp. Första dagen gick vi till Stensjön där vi slog läger i halv-mörkret. Det var fyra minusgrader och isigt runt tälten, men vi sov gott. På efternatten blev vi väckta av ett förfärligt bölande och stampande utanför tälten. Det var råbockar som inte gillade oss och ville riva tälten. Vi har fortsatt med våra fredag-söndags-turer på Bohusleden och har nu gått 15 etapper. Vi avslutade den senaste den 9 juni 2002 när försommaren var som varmast och vackrast och medan fåglarna ännu sjöng. Vi har nu nått till Kaserna vid sjön Vassbotten norr om Munkedal.

Det som har förundrat oss är att en låglandssled kan vara så jobbig och

Fortsättning från sidan 7

besvärlig. Den är ofta jämförbar med den högalpina terrängen. Det som irriterat är den mycket dåliga ledmarkeringen. Vi har fått gå åtskilliga km för att hitta nästa ledmarkering. Särskilt vid Uddevallaområdet var det problematiskt. Där kom vi helt vilse och fick avbryta turen en lördagskväll, ringa efter taxi och ta bussen hem. Pinsamt!

I augusti 2000 gjorde vi en tuff tiomilavandring mellan Vakkotavare vid Stora Sjöfallet via Abisko till Björkliden. Den första km från stugan i Vakkotavare mot Teusajaure var häftig. 80 graders motlut, stekhet sol och tidig morgon. Denna rivstart satt i kroppen hela dagen. Bakom Kebnekaise, mellan Singi och Sälka, fick jag ryggsrott. En olämplig plats för akuta sjukdomar av alla slag. Det var långt till akutintaget, Ryggsäcken måste jag fortsätta att bära och det var många mil kvar. Då kändes det bekymmersamt ett slag. Med goda kamraters hjälp och Lisbets handpåläggning och dundermedicin blev det allt bättre. Att jag efteråt fick höra att det var ett försök att slippa bära min ryggsäck får jag stå ut med

Förra sommaren den 3 augusti 2001 satte vi oss på tåget igen, åtta fjällvandrare. Tåg till Boden, byte i Gällivare, buss till Kebnats och båt till Saltoluokta fjällstation. Då hade vi

varit resande i 26 tim. Denna sjumilavandring till Kvikkjokk blev en vät tillställning. Det började bra men blev allt våtare. I tre dagar och nätter stod himlen öppen. 20-km turen på tredje dagen mellan Aktse och Pärte blev kall och påfrestande. Kängorna tog in vatten så det sprutade mellan tårna. Regnställen började läcka in vatten. På toppen av Favnaive på 1100 m nivå gled dimman in och sikten blev max tio meter. Vi såg inte längre några rösen. Min kompass var ju inställd på huvudriktningen men vi måste ha leden att gå efter. Vi organiserade oss och gick i bredd sakta framåt tills någon hittade ett röse. Så fortsatte vi tills vi kom på lägre nivå och dimman lättade. När vi kom till Pärtestugan var där fullbelagt, liksom torkrummen. Stugvärden ordnade så att vi fick bo i hans hus.

Nästa morgon sken solen ljuvligt. Vi satte på oss våra våta och kalla kläder och gled ut på sista etappen mot Kvikkjokk, 18 km. Kläderna torkade och vi mådde utmärkt. Problemet var alla översvämmade jokkar som gjorde framkomligheten svår. Under denna sista dag hände en sak som man minns efteråt. Lasse från Lerum fastnade med foten mellan två klippblock. Han fastnade ordentligt så frågan uppstod vad vi skulle ta oss till. Efter en dryg halvtimmes intensivt arbete av den församlade intelligentsian kom han loss. Efteråt, när vi hade fått distans och kunde skoja, berättade vi för Lasse

att vi hade tänkt lämna honom på fjället. Dagen därpå när vi själva hade bastat och haft rödingfest skulle vi ha kommit upp till honom med mat. Givetvis hade vi, tillsammans med Lasse, en trevlig avslutningskväll med röding på Kvikkjokks fjällstation.

Den senaste vandringen gjorde vi 2 - 10 aug 2002 med start i Storulvån och via Helags och Lunndörren med slutmål i Vålådalen.

De visioner vi hade har blivit måluppfyllelse, nästan. Vi har några mil kvar på Bohusleden men vi har gått 17 mil på Kungsleden, vilket troligen räcker. Vi har även gått alla lederna i Jämtland Det som förvånat mig är att jag som har inflammerade knän kan utsätta mig för 10-12 tim vandring med tung packning utan att få nämnvärda besvär efteråt. Det som imponerar är dessa synskadade som med härligt humör trotsar sina handikapp och gör det som egentligen är omöjligt. Men de är förstas inte vilka som helst. Flertalet har ju prövat både Vasaloppet och maraton och även deltagit i handikapp-OS.

Det är väl därför man aldrig hört någon gnälla över att det är jobbigt och besvärligt.

"Panterråd" om bra och lämpliga tävlingar

Av Lennart Hansson

Under många år har jag flackat runt norra Europa på löpartävlingar. De har varit av minst sagt olika storlek och kvalité. Det har varit allt från lokala smålopp till mastodont tävlingar långt borta!

Lokala småtävlingar

I början av min "karriär" så blev det lokala tävlingar för min del. Det var bland annat Korploppet, GT-loppet, Delsjöloppet, Alelunken, Energiloppet, Premiär- och Finalloppet. De flesta av loppet var 15-20 kilometer, där arrangörerna funnit en lämplig bana. Det var inte så vanligt med 10 km:s lopp, för att inte tala om halvmaror, de fanns inte! Av de lokala loppet har det bara blivit 10 km:s lopp på asfalt kvar, de flesta av dålig kvalité. Det är felak-

tig distans, felvisningar, fel tid, saknas tid osv. Ett sådant lopp åker man ju inte många mil för att delta i. Inte undra på att Göteborgsloppet tar död på sej själva.

Tiokilometerslopp är dessutom avslöjande, då du hela tiden får reda på din exakta tid och jämför då ständigt med andra lopp på samma distans. Dina miltider blir bättre och bättre desto mer du tränar och sämre och sämre ju mer du slarvar eller du blir äldre! Du blir avslöjad tävling efter tävling. Äventyrsmomentet har helt försvunnit! Är det därför detalit oftare dyker upp upplevelse tävlingar.?

På nationell nivå blir konsekvensen av enbart kortlopp förödande för maratonresultaten i Sverige. För att bli bra på maratondistansen krävs det hårdhet och uthållighet från 20-30 km:s lopp – sådana som inte finns! För att bli sämre på maraton ska man springa maraton ofta!

Fortsättning på sidan 9



Fortsättning från sidan 8

Kanonlopp

Nu till lite positivare tongångar. Det finns åtskilliga "kanonlopp" runt om i Norden. För att jag ska kalla arrangementet "kanon" vill jag att flertalet av följande kriterier ska uppfyllas: Rätt distans, rätt tid och placering först och främst. Dessutom rolig bana; många tävlande och stor publik; trevligt bemötande av funktionärerna; kul kringarrangemang; proffsigt arrangemang; fina priser, bra omklädningsmöjligheter; tuff konkurrens osv.

Några lopp som jag tycker uppfyller flera av kriterierna är:

GöteborgsVarvet: Massor med publik och tävlande; alltid fint väder; hemmaplan; tävlingsledning som vill förbättra hela tiden.

Norska Fjellmaran: Otrolig utsikt; proffsigt i minsta detalj; glada normmän; "Blemmeball"!!

England Runt: Mycket fin bana med målade rötter och stenar; mycket proffsigt genomfört; lite startande.

Midnattsloppet: Massor av människor på hela avstängda Söder; musik och fest; start klockan 22; maskeradtävling.

Crazy Race: En galen terräng-hoppkryp-vadar-klättertävling; roligt upplägg med mycket nyfiken publik.

Göteborgs Sylvesterlopp: Trevlig stämning; oväntad årstid; Göteborgs bästa tävling efter Varvet (enligt Varvet).

Lidingöloppet: Kanon bana; proffsigt på alla sätt; massor med folk; lyhörda för deltagarnas åsikter; rätt årstid; service; service.

Åk dit med Lidingöbussen så får du se själv! Den går på fredagen den 27 sept. kl 12.00 och hem igen söndagen den 29 på eftermiddagen. Det finns distanser för alla. Se anslagstavla i stugan och/eller tala med Kent.

Har du egna favoriter – skriv om det!

"Gripsen" - en symbol för god arbetsmiljö

Av Kurt Karlsson

L ett av mina fönster ligger den lrengjord med stålull och med inoljat skaft – gripsen - mitt gamla arbetsredskap från slutet av femtiotalet. Gripsen, som var min förlängda arm och som gav mig den extra styrka, som behövdes för att svinga en tvåhundra-femtiokilos pappersbal eller låda och som kom väl till pass då jag behövde bryta en kartong med frukt eller annat "godis". Det skulle förvåna mig om det är någon av mina yngre klubbkamrater, som känner till gripsen. När jag började skriva de här raderna och sökte efter ordet i olika ordböcker fann jag det inte. Det engelska uttrycket för det är hook – krok – och det är vad det är. Det är en krok med vilken man griper tag i gods av olika slag och gripsen var forna tiders stuveriarbetares viktigaste och enda verktyg han själv ägde.

Jag jobbade i hamnen som ordinarie stuveriarbetare i fem år i slutet av femtiotalet. Då låg det fullt med fartyg utmed kajerna på båda sidor om älven. Arbetet med att lasta och lossa fartygen var manuellt så när som på lyftkranarna som hivade lasten ner i eller upp ur lastrummen. Hamnarbetskontoret, som var stuvornas arbetsgivare, hade utropslokaler – lusaskar - i de olika hamnarna. Jag tillhörde "Lelle asken", som var belägen under den nuvarande gångbron som förbinder Femman med gästhamnen vid Lilla Bommen. Varje stuveriarbetare hade ett anställningsnummer och ett ök- eller smeknamn, som kärnfullt beskrev den som bar namnet. I de fall sådana namn skulle användas idag skulle det kallas för mobbning – men på den tiden var det en självklarhet att vi skulle ha ett igenkänningsnamn och jag vet inte att någon tog illa vid sig av det. Jag hade nummer 273 och kallades för "Flickan" eller "Fröken" på grund av att jag - efter den tidens mått mätt - hade långt hår. "Två tomma händer" hade svårt att få någonting gjort, "Jänken" hade jobbat i Amerika, "Professorn" hade läst en bok. "Symaskinen" – han hade

en tand, "Gystav Ringarn" var pucker-ryggig. "Dubbelbössa" eller "Dubbelpipa" hade tvillingar. "Tieöringen" var en förman på Ostasiat, vilken var känd för sin snålhet då vi skulle räkna ut ackorden och "Allan slanke" var en jättestor förman på Fallenius.

"Nattuppen" var en ung man, som gärna sov över hos flickbekanta och därför ofta kom för sent till båtarna.

"Frukostklubben" kom för sent på lördagarna då radion sände det programmet med samma namn med Sigge Fürst. "Vackre Oskar" eller förkortat

"Vackren" hade berättat för sina kamrater att hans fru hade sagt att han var den vackraste

stuveriarbetaren.

"Vinlasse", "Höns-Erik", "Vingmuttern" och "Gummiröva" var andra väl kända arbetskamrater.

Stuveriarbetaren hade långt fram i tiden en mycket låg status. Vi kallades för "sjåare" och stundom för "hamnbuse" och var inte väl sedda på spårvagnar och bussar då vi skulle åka hem från smutsiga jobb. När vi lossat silltunnor vid kajen utanför nuvarande Operan luktade vi inte gott. De gånger jag varit med om att lossa kimrök (svart färgpulver) var jag svart inifrån och ut och endast tänderna var rena från sot. Arbetet vid kajen var ofta tungt och slitsamt. På vintrarna kunde det vara mycket kallt och då kunde vi få värma oss i utrymmen i det yttre höljet av skorstenarna. Vi hade inga fasta löner utan arbetade uteslutande på ackord. Låg det inga båtar i hamnen hade vi inget jobb och ingen lön. Det var inte undra på att jag hade "kretsen" i Konsum det vill säga jag fick köpa på kredit till dess jag fick pengar.

Jag har aldrig ångrat mina år vid kajen. Tvärtom är jag mycket glad över att ha jobbat som stuveriarbetare och

Mot toppen i Dolomiterna

Av Gunnar Olsson

Att hitta en semester som passar båda i ett parförhållande kan vara knepigt. Vissa vill sola och bada (hustrur) medan andra absolut inte kan tänka sig detta (företrädesvis äkta män över 50). Orsaken till de senares motvilja har jag stor förståelse för. Dels för att jag har ömtålig hud, dels för att jag nästan inte kan simma men även för att det temperaturspann där jag mår bra minskat kraftigt med åren. Att sola brukar jag beteckna som "sämre än att göra ingenting". Varma sommardagar blir min ambition att vistas i skuggan till 19-tiden och/eller möjligtvis ta ett dopp framåt kvällen för att hoppas att man sedan slipper svettas mer den dagen.

– Men, frågar vän av ordning, du brukar ju köra långpass kl.11 även på somrarna?

Bara lugn. Organiserad, frivillig svettning är en helt annan sak.

Vårt sökande efter en gemensam semesteraktivitet resulterade under våren i ett förslag från Gerd att vandra i italienska alperna.

- OK, svarade jag, det kan jag tänka mig. Hur hade du tänkt att det skulle gå till?

- Buss i 24 tim. En vecka halv-pension. Guidade dagsturer med utgångspunkt från hotellet.

Tänk. Ett dygn i buss är ju inget man längtar efter, men om man ska till Alperna så lär det ju bli buss i några timmar även om man flyger. Priset var också bra. Och arrangören hade erfarenhet av vandringsresor. OK, vi kör! Positivt sett så borde det ju vara några trevliga personer med på resan som vi kunde vandra tillsammans med.

Följaktligen stod vi fredagen den 28 juni på parkeringen vid Shell Ullevi och väntade på bussen som skulle gå kl 16. Som man gör studerade vi vimlet och såg bussar med många destinationer och stressade reseledare som sprang fram och tillbaka på ett till synes planlöst sätt. Men ingenting som såg ut som vår buss. Däremot upptäckte vi ett par i vår ålder som såg ut att vara på väg för att vandra, med stavar och allt. Jodå, mycket riktigt. Från Göteborg, jasså, och hon hade varit i samma trakt i fjol och var nöjd med den

resan. Där uppstod alltså den första kontakten med reskamrater. Strax fick vi sällskap av ytterligare en man med samma resmål.

Något försenade kom vi så iväg och förstod av samtal med sällskapet att några var vana vandrare och att vissa besökt samma trakter även på vintern. Vår destination heter Soraga, en by i Fassadalen, inte långt från Val Gardena och mycket nära Canasei. Bussresan gick förvånansvärt bra då vi åkte i en bekväm, nästan ny buss, mycket kontakter med reskamraterna, och kanske mest tack vare den sömntablett som Gerd, vis av tidigare genomlidna resnätter, tagit med. Den gav oss några timmars sammanhängande sömn. Så småningom närmade vi oss

Alperna med de magnifika naturscenerier som vi mindes sedan några bilsemestrar i början på 90-talet. Om Toscana kan beskrivas som vingårdar på ena sidan och olivlundar på andra så består norra Italien av vingårdar överallt och dessutom gott om äppleträdgårdar, samt naturligtvis mer bergigt. Vi skulle passera Bolzano söderut via Ora och därefter norrut in i Fassadalen.

Väl framme mötte den första strapatsen i backen upp till hotellet eftersom bussen inte kunde köra ända fram. Hotell Malder (mård) visade sig vara snyggt på utsidan med prunkande petuniablomlådor och fräscha rum. Efter att ha installerat oss blev det dags för middag med spontan placering där vi hamnade med de Göteborgare vi träffat före avresan och fem orienterare från Kinna i åldrar mellan 15 och 55. Stämningen kändes otvungen redan från början och övergick snabbt till uppsluppen.

Inför nästa dags vandring gällde det nu att välja strategi. Gå ut hårt och riskera att inte hänga med de tuffaste eller satsa försiktigare och göra sällskap med dem som ville sniffa på blommorna. Eftersom Gerd valde blomgruppen gjorde jag också det för att känna mig för. Lite grann kände jag mig som "utrustningsanalfabet". Bara vanliga löparskor och inget regnställ. Efter några kommentarer om alpvetv och förutsättningar för turen gav vi oss iväg uppför en ganska brant men inte särskilt lång backe. Redan här fick en av damerna problem och blev mycket tacksam att jag erbjöd mig att ta hennes ryggsäck. Resten av dagen ägnades åt relativt enkel vandring i lugnt tempo



Foto: Gerd Olsson

över åsar och genom kohagar utom den sista timmen då några av oss tyckte att det var lämpligt med en lite tuffare klättring. Sista biten, utför, bjöd på vissa svårigheter, mest beroende på alla lösa stenar som låg längs stigen.

Nästa dag, måndag, tog bussen oss förbi Canasei till Passo di Pordoi. Nu chansade jag på att gå med de stora grabbarna och hängde med bra. Det vill säga jag var inte den som stannade för att vila, det fick någon annan ta initiativet till. Vi kom genom vandring och lättare klättring upp på några toppar över 2500m där kamraterna halvt skrämde livet ur mig genom att posera balanserande på klipporna inför andra som fotograferade. Där fanns också vissa passager med rejäla bråddjup på sidorna. Under nedfärden till Lago di Fedaiia dit bussen körts,

Fortsättning på sidan 11

Fortsättning från sidan 10

träffade vi på en riktig fåraherde, en sådan som jag inte trodde fanns längre. Han såg precis ut som farfar i sagan om Heidi.

Dittills hade vädret varit vackert men på tisdag var det mulet. Planerna på en något mer avancerad klättring skulle ändå genomföras eftersom ingen väderförsämring väntades. Först en kort bussresa till Vigo di fassa, där vi på väg till linbanan mötte vi ett gäng löpare med nummerlappar. Eftersom de fortfarande var väl samlade antog vi att de just startat. Täten svängde in på en brant gata som fick våra värsta backar i Skatås att verka flacka. Vi tog linbanan och såg när vi kom upp arrangemang som tydde på att målet för löptävlingen fanns där. Mycket riktigt. På vår vandringsväg såg vi riktningsskyltar som pekade mot toppen. Vi skulle kanske hinna möta löparna. Jodå, efter en stund kom första löparen i ett ruggigt tempo och så småningom en ström av löpare. Vi tog oss tid att göra vägen och applådera vilket uppskattades mycket. Uppenbarligen hade de inte förväntat sig detta. Loppet visade sig efteråt ingå i en sjudagars-tävling "Trasalpa" med fem delsträckor, totalt 65 km, c:a 13 km om dagen, alla etapper uppför! Efter en stunds vandring nådde vi vår bas refugio Violet. Rast, fika och instruktion inför klättringen. Några av oss förvånades över att färdledaren så tydligt rekommenderade alla att följa med mot toppen trots stor spridning i gruppen och trots att vi gått en bra bit redan. Nåväl, alla följde med och uppfärden började.

Efter en stunds lättare klättring nalkades vi en passage som enligt färdledaren var svårare och innebar att man fick gå upp med hjälp av wirar. Det blev signalen till en av herrarna att vända och då fick ytterligare fyra personer en anledning att hoppa av vilket avsevärt minskade skillnaden i gruppens klättestyrka. Även om alla klarat att gå upp så ska man ju ha både fysiska och psykiska reservkrafter för att gå ner och vädret som nu var OK kunde lätt försämrats. Man kanske skulle kunna säga: upp kommer man alltid... Vi fortsatte och avancerade uppåt sakta men säkert. Men man var inte särskilt tuff då man tog tag i en wire och den gav efter. Vissa hade nämligen släppt från ett av fästena och

gav efter en bit. Klätterpartiet tog slut och vi kunde börja vandra igen och när vi nådde målet för uppstigningen hade vi passerat molnlagret och hade vacker utsikt. Vi rastade och hade tid att fundera på hur det skulle bli att gå ner. Jag var lite ängslig. Tänk om det börjar regna eller blåsa eller ännu värre båda-dera. Blåste rejält gjorde det nämligen på toppen. Nu visade det sig att vädret höll och nedstigningen gick både snabbt och betydligt lättare än jag befarat.

På onsdag fanns möjlighet att delta i en utfärd med bussen till Gardasjön. Eftersom jag nu ansåg mig inte ha mer att bevisa som alpinist så kunde jag lugnt följa med Gerd på den turen. Kanske skulle det bli tillfälle till en joggingtur på stranden. En av orienterarna var med på noterna. Vad jag inte fattade var att sandstränder är betydligt vanligare längre söderut så det blev aldrig aktuellt. Däremot hittade jag vid norra stranden en stenlagd promenadväg.

- Här kan jag säkert springa, sa jag till Gerd.

- OK, sa hon, men ta i alla fall på dig sandalerna.

Joggingskorna hade jag naturligtvis glömt på hotellet.

- Nej, jag kör barfota.

Stenläggningen var lång, ca 7-800m och jag kryssade fram mellan förvånade cyklister, badgäster och barnvagnar. Efter första varvet fick jag med mig orienteraren. Vi körde på i bra tempo men när vi kom till vändpunkten pekade han på min ena fot.

- Du blöder. Det är blodspår på stenarna.

Jajamän. Båda mina pektår blödde. Vi sa att vi skulle låtsas som om jag inget märkt för att lättare motivera att vi sprungit tillbaka också. Jag sköljde av mig i vattnet och vi vände om. Nu hade jag verkligen fullt sjå att hänga med så jag kände inte av mina tår. Men när vi väl var tillbaka hade jag ganska ont så jag bad Gerd kolla. Då upptäckte hon till min fasa att förutom tårna också en rejäl bit av vänster trampdyna var skinnflådd och sa med sin värsta besserwisserbetoning.

- Jaha du, nu är det färdigvandrart för den här veckan.

- Det är ditt fel, du skulle avrätt mig på skarpen.

Skamsen som en strykrädd hund tvingades jag snart erkänna att jag gjort något väldigt dumt. Kanske skulle jag inte heller kunna träna efter att vi kommit hem. Tillbaka på hotellet vidtog operation omplåstring. Sårtejp på tårna och Comped på trampdynan gjorde att jag faktiskt kunde gå till middagen själv och därmed slippa onödiga frågor.

Middagen, som bestod av lokala specialiteter, inleddes med att alla först fick gå fram för att bara titta på arrangemangen. "Höjdaren" var Parmaskinkskivor uppmonterade på en ställning som var byggd som topparna i ett av bergsmassiven i närheten, med en sjö av grön gelé nedanför, omgiven av persilja. Det var alltså förrätten. Därefter följde ytterligare fem rätter. Däribland kanin (fick vi veta efteråt) och en svart dessertallrik med otroligt vackert utlagda såser och frukter och runt om på kanten florsocker. En ren skönhetsupplevelse förutom att det smakade bra.

Redan nästa morgon kändes det ganska bra i fötterna. (Gerd hade räddat mig, igen!). Men i självbevarelsens namn valde jag en lugn grupp för den dagens utflykt. Jag visste ju inte hur det skulle kännas efter ett tag. Men det gick jättebra. Så bra att fram på dagen då det blev tal om att endera åka ner med linbanan och ta bussen eller gå hela vägen så valde jag att gå.

Fredagens vandring blev spontan eftersom bussen skulle förberedas för hemfärd. Några av oss tog lokalbussen till Vigo di fassa där vi delade upp oss efter vandringsambition. Jag och tre andra ville strapatsvandra så vi lämnade de övriga och tog linbanan upp för att gå hela vägen tillbaka till hotellet. Vi hade order att vara tillbaka senast kl 15 med tanke på hemreseförberedelserna. Under vandringen hamnade vi på en fåbod med hästar och jättesöta brunsvarta getter som mjölkades med maskin. Getterna alltså. Efter vissa orienteringsproblem på vägen började vi nära oss hotellet och hamnade på allra sista biten i en utförsbacke som var otroligt brant. Vi lutade åt att den kunde vara 35 grader. Och då kyrkklockan slog tre klev vi in på planen framför hotellet.

Fortsättning på sidan 12

Fortsättning från sidan 11 "Dolomit"

Hemresan gick bra, nu kände vi ju varandra och hade gemensamma erfarenheter att tala om. Vi hade också börjat planera en återträff under hösten tillsammans med våra bordsgrannar. Dessutom planerar vi att göra om turen nästa år. Att vandra i Alperna vågar vi rekommendera till alla som har någorlunda kondition och inte extrem höjdskräck.

Fortsättning från sidan 9 "Gripsen"

fått uppleva och omfattats av en arbetsgemenskap, omtanke och solidaritet som jag inte mött senare i mitt arbetsliv. Kåren bestod av många udda människor, som idag skulle få stå utanför arbetsmarknaden. Men genom att vi arbetade i gäng om sju eller elva man beroende på fartygens storlek och hade ackord över hela båten var vi beroende av varandra. De arbetskamrater, som hade det svårt för sig, som till exempel "Två tomma" "Dubbelbössa" och många med dem kunde jobba kvar eftersom vi andra "bar av" för dem. De klandrades inte för sin bristande förmåga men en och annan gliring fick de trots allt utstå.

Idag, när begrepp som utbrändhet och vantrivsel på arbetet är mycket vanliga och sjukskrivningarna rakar i höjden och håller på att urholka den svenska ekonomin, tänker jag stundom på stuveriarbetet. Det var hårt, dåligt betalt med mycket oregelbundna löner, långa arbetstider, skitigt och ibland riskfyllt men vi som jobbade kom bra överens, vi kunde lita på varandra och vi hade det ganska roligt med många tillfällen till goda skämt och vitsar.

Fortsättning från sidan 20

gelé och jag gjorde vad jag kunde. Hamnar på prispodiet igen. Mikael tar hand om min cykel och jag går och duschar. Snart skall Mikael starta i Herrar veteraner 40, fast det är en annan historia.

Blev 5:e tjej på sluttiden 1 tim. 28 min. 6,06 minuter efter segrarinnan som återigen blev Evali från Skövde. Har nu en fjärde plats och en femte placering i mitt första SM. Nästa år går



Sylvesterloppet är som ni väl vet Årets viktigaste händelse i klubben eftersom det innebär den största insatsen av både personliga och ekonomiska resurser.

Årets Sylvesterlopp är dessutom det viktigaste på många år.

- Varför?

Jo, det är i år som vi ska vända den nedåtriktade trend vi haft de senaste åren.

- Hur ska det gå till?

Vi skall bland annat samarbeta med Göteborgsvarvet. Dess ledning har till oss framfört att det är med oss, Solvikingarna, man vill jobba för att öka löparintresset i regionen. Detta är ett gott betyg till oss alla. I år kommer vi att ha en annons i deras inbjudan vilken går ut i slutet av november och när omkring: 80000 löpare. Vårt gemensamma mål på sikt är att vi skall komma upp i vår forna storlek på kanske 3-4000 löpare

- Innebär det att allting ska ändras igen?

SM i Örebro, Ånnaboda och då....då skall dé cyklas.

Nej då, men några mindre förändringar planeras. Evenemangsrundan försvinner och ersätts med en ungdomsklass upp till 15 år. En masterklass för dom som är 50 + planeras för att locka "äldre" löpare. Vi ska också försöka öka kommersen i tävlingscentrum för att få mer liv och rörelse. Känner du någon som vill marknadsföra sig själv sitt företag eller sälja sina varor nyårsafton i Ullevi Tennishall?

Vi behöver nu snarast mobilisera alla krafter som finns i klubben för att klara av att göra (ännu) ett bra arrangemang.

Vi behöver

- Kraftig förstärkning på funktionärssidan
- En eller flera sponsorer som kan hjälpa oss ekonomiskt.
- Insamling av priser. Allt är välkommet, från reklamartiklar till
- Mer kommers

Har du idéer hur vi skall lyckas? Vänta inte utan kom till oss direkt och berätta.

Sylvesterloppsgruppen
/ Gunnar och Göran



En helg med Vasastafetten

Av Olle Malmring

Vasastafetten, som arrangerades den 2 till 4 augusti, går utmed spåret för Vasaloppet mellan Sälen och Mora och är uppdelad på tio sträckor av skiftande längd, underlag och kupering. Ni, som känner till Vasaloppet, vet att detta skidlopp går över en del sjöar och stora myrar. Vid sådana passager springer man istället på asfalt, stig eller spång.

I år hade Solvikingarna anmält tre lag, två herrlag och ett damlag. Detta kan jämföras med två anmälda lag förra året. Det innebar att närmare trettio solstollar vid niotiden på fredagsförmiddagen samlades på parkeringen vid Skatås. Vädret var strålande och skulle så förbli hela helgen.

Rese- och flockledare var lemurfamiljen representerade av handledaren Stefan och honledaren Malin. Det ska sägas att lemuren är ett logistiskt väldigt välutvecklat djur och att en sådan egenskap är synnerligen värdefull då det gäller att pussla ihop alla skjutsningar och hämtningar vid växlingarna. Vid vissa av växlingarna är det desstom endast tillåtet att medföra ett motorfordon per lag.

Några av de viktigare orter vi passerade på vägen upp till boplaten i Oxbergs kombinerade bykontor och skola var Filipstad och Vansbro. Varför är nu dessa orter viktiga undrar ni. Jo i Filipstad åt vi lunch och i Vansbro fikade vi. Dessutom lärde oss den forne läraren och nuvarande estradören Gunnar att de berömda bröderna Eriksson (John var propellerns uppfinnare och Nils järnvägs- och kanalbyggare) kom från dessa trakter. Närmare bestämt föddes de i orten Långban ett par kilometer norr om Filipstad. I centralorten förevigade Jonas ett vackert blomsterarrangemang med en uttryckande brandbil i bakgrunden. Hade Ferlin sett den bilden hade skalden antagligen fått skrivklåda.

Fikat i Vansbro avnjöts på en campingplats i anslutning till ån där vansbrosimmarna kämpar sina sista hundra meter motströms mot det hägrande målet. Även denna ort kan stoltsera med ett par storheter varav

Björn Skifts och Svenne Rubins är några.

Där vi for fram genom det sommar-sköna Värmland och Dalarna var vi således omgivna av blå sjöar, gröna skogar, bruna berg samt en hel del kultur och historia.

I den bil jag färdades var Anders Larsson chaufför och Anna kartläsare medan jag och Lennart satt i baksätet och gav varandra en del tips och idéer om träning och övrig vällevnad. På ett ställe såg vi ett inbjudande vatten och kunde helt enkelt inte låta bli att vädra våra apelsinfärgade badbyxor och simma några meter i den ljumma Vanån.



Därefter fortsatte färden mot Mora där vi hört att det pågick festival, skorea och EM i båtrace. Anna och Lennart skulle naturligtvis genast in på skorean och shoppa loss medan jag var ytterst nära att bli pålurad ett ickefungerande skoputsmedel för mockasko som enligt expediten skulle "locka fram skons ursprungliga färg och lyster". Jag tackade nej och försäljerskan blev dyster.

Nu började våra magar kurra och vi satte av mot Oxberg efter att ha lämnat kvar Lennart som inte kunde slita sig från en läst. Där visade det sig att de flesta anlant välbehållna och middagsgänget var i full färd med att tillreda middagen som bestod av Central-

amerikanska kex, kryddor och köttfärs. Mums!

På en lista läste jag sedan att jag tillsammans med Ingo och Lasse Hilmersson skulle stå för avdukning och diskning. Det förhöll sig nämligen så att alla hade sina små måltidsuppdrag. Så ni som funderar på att åka med nästa år: det är inte enbart en semester i Dalarna som hägrar utan en del av vardagens vedermödor följer med. Efter middagen var det fria aktiviteter fram till informationsmötet där det även bjöds på fika. Under dessa

fria aktiviteter valde en del att promenera runt i byn, vissa joggade en bit, några spelade bordtennis och några andra spelade kubb. Ja hela Oxbergs-skolans skolgård sjöd av aktivitet,

det såg jag nämligen från min plats vid diskhon i köket.

Informationsmötet där det skulle göras tydligt vilken bil och vilken chaufför som skulle åka var och när blev något kaosartat då Lennart satt fast i skorean. Stefan löste detta med hjälp av räknesticka och fem experter. Kvällen avslutades sedan med ett par partier uppfriskande rundpingis.

Klockan 05.20 ringde klockan och alla verkade pigga och glada vid frukostbordet utom Jonas som fått en hård smashboll på insidan av vänstra låret kvällen innan. När det första gänget med första och andrasträcks-löpare gav sig av mot Sälen och starten var det redan ljummet och behagligt i



Fortsättning från sidan 13

luften och på himlen syntes knappt ett moln.

Stafetten fortlöpte sedan väl för samtliga våra lag och jag tror att de flesta var nöjda med sina prestationer. Dessutom tror jag mig veta att de flesta prickade eller sprang bättre än de idealtider Stefan satt upp för oss. När vårt första herrlag med Pantern i spetsen passerade under målportalen med den klassiska texten betydde det att de hamnade på sjunde plats av 44 lag medan andra herrlaget med ankaret Gunnar intog plats 28. Damlaget med Anna på sista sträckan gled in på en åttonde plats av tretton lag. Vad hände sedan? Ja själv tog jag ett tåg ner till Skövde för att fira en kamrat som fyllde 30 år. Därför får jag söka svaret på frågan hos någon av de övriga 29 deltagarna. Jonas verkar vara en kille med huvudet mellan axlarna.



Lars H växlar till Federico

Jag provar att ringa honom. Nehej inget svar. Han är väl ute och stuffer till något dansband med sin nya flamma. Men Federico då? Daniela svarar att han inte är hemma men upplyser mig om att hon minsann också var med och sprang. Vad bra! Då kan ju hon svara på vad som hände sedan.

På kvällen åt man likt förra året middag i Mora-parken. Stämningen var hög och Gunnar ordnade så att alla fick vädra sina åsikter kring helgen och arrangemanget. Det som i stort sett alla var överens om var att lemurfamiljen gjort ett mycket gott arbete och att man var villiga att ställa upp i stafetten även nästa år. Jonas föreslog att man då kunde anmäla tre jämna lag så att möjligheten till en intern tävling och tätare gemenskap kan godas.

Efter middagen bröt ett visst kaos ut och folk splittrades åt alla håll trots att det från början var tänkt att man skulle bege sig in till Mora centrum för att förlusta sig i festivalvimlet. Vad som därmed hände får var och en själv ta ansvar för. Vid 23-tiden var dock flocken återsamlad i Oxberg.

På morgonen var det dags för en liten joggingrunda utmed vasalopps-spåret. Eftersom det var så fint väder var det endast Håkan som ville bada. Medan övriga for hemåt stannade Anders L, Anna, Daniella, Federico och Jonas kvar för att delta i eller titta på "Gesunda up Hill", en tävling som eventuellt kommer bli mer officiell nästa år. Anna och Daniela ställde sig på varsin plats i backen för att heja fram bergsgetterna. Anders L gick ut hårdast men fick till slut se sig slagen av Jonas som med en marginal av åtta sekunder blev klubbens främste representant. Titta närmare på hans svettdrypande keps vid nästa tränings-tillfälle.

Trots en sådan intensiv helg i Dalaskogarna verkar inte ränderna ha gått ur vår lemurflock utan det verkar rentav som om Filipstad, Vansbro och Mora nästa år åter får se vårt ystra gäng. **Väl mött!**

Kjells s mmarkrönika

Sittandes här, svettig och varm, har jag att rådbråka en åldrande krönikörs allt mossigare minne. Som tur är har jag tillgång till Internet och alla våra resultatlistor, som Bengt-Inge föredöm-ligt vårdar som sina skötebarn. Efter ett inget annat än succéartat EM, har ju allmänhetens intresse för friidrott trissats upp till en nivå jag inte har varit med om tidigare. Det är ju mest hoppgrenarna som firat triumfer, men med rätt vård, kan nog några löparträd växa upp en bit mot skyn de också. Kanske man tänker mest på Olle Walleräng här.

Damproblem

Göteborgs och SAIK:s femtonåriga talang Pernilla Sävestrand, gjorde Finnkampdebut (Ungdoms-Finn-

kampen) och gjorde bra ifrån sig. Om inte placering och tid var helt till Pernillas belåtenhet, så kan hon trösta sig med att Anders Gärderud ägnade hela loppet åt att beskriva just henne och hennes bakgrund. På SAIK:s träningar, brukar jag då och då få "hara" Pernilla på diverse kortare intervaller. Det har blivit allt svårare, och risken finns att jag definitivt får sparken från den sysslan. Under Sävedalsspelen i juni, frågade pappa Bengt om jag hade lust att delta i ett blandat lopp (pojkar 17 och flickor 17 år) och försöka att dra just Pernilla i 1500-2000m (loppet var 3000). Efter 600m hade hon sprungit om haren som försökte hänga på för att kunna hjälpa till senare i loppet. Problemet var att

haren tröttnade i den rygg som han inte kan beskåda och han fick bryta såsom överflödig vid 2000m. Ett par veckor senare arrangerade Lerum tävlingar dagen innan midsommarafton och på ett regntungt Stenkullen fick jag i ädel tävlan och utan ursäkter, med samma ryggtavla framför mig, komma till den bistra insikten att jag inte är snabbare än SAIK:s damer.

Några veckor tidigare hade jag för-övrigt tagits ur villfarelsen att jag var Solvikingarnas damers överman, då vår duktiga Emma Roth pulveriserade krönikören och vann med en längre kaffepaus´ marginal (3 minuter) på Göteborgsvarvet. Nå, hon hade varit nära vid flera millopp under våren, så

Fortsättning på sidan 15

Fortsättning från sidan 14

någon egentlig chock var det inte. Oerhört duktigt löpt av Emma, som inte var blygsam på nästa evenemang heller. Jag talar då om vårt Kort-KM.

KM-1000M

Det har blivit en trevlig sed att Solvikingarnas klubbmästerskap över korta 1000m, avgörs tisdagen innan midsommarafton. Det är alltid många som vill prova på och några gäster från andra föreningar brukar vi få, som en krydda i den orange anrättningen. Som ett svar på medlemmarnas önskemål, hade vi inte en strikt heatindelning efter åldersklasser i år.

Det fanns en möjlighet för den som ville (och bedömdes ha chans att) sträva ned mot tre minuter på sträckan, så tilläts han delta i ett snabbheat. Speciellt var det väl så att mång-åriga klubbmästaren i H35, den i Lillehammer boende Reinhard Kuhs borde erbjudas chansen att möta ständige senior-mästaren Stefan Lemurell i ädel tävlan över distansen. Den i friidrott ovanliga distansen 1000m, tillkom förresten som KM-distans hos Solvikingarna efter ett förslag av den eminente tränaren Lennart Hansson. Så som jag minns det var det helt

mot min mer konservativa vilja (vi hade 800m, ett år dessutom 1500m), men i efterhand har jag kommit att både acceptera och tycka om den här distansen. Den förekommer även i Kungälv i samband med deras Trekungamöte i slutet av midsommarehelgen, så säsongen för tuseneterslöpare är kort. Svenska rekordet är urgammalt (1959) och innehas fortfarande av Dan Waern på 2.17.8 Det trekungamöte, som kom att stå den här tisdagskvällen, såg Majornas Jens Claesson som knapp segrare på fina 2.43.3. För mig är det alltid en glädje att se tokigt folk och att som Reinhard åka från Norge och hit för att springa KM är stort. Den här kvällen gick han på vatten och slog nytt personrekord på fantastiska 2.44.3. Givetvis hemförde han H35-klassen och totalsegern på den

här noteringen. I kölvattnet hängde Stefan med väldigt bra och passerade mållinjen på 2.45.1. Seniorsegrare för sista gången och en helt komplett allround löpare. Anders Larsson blev total 4:a och 2:a i seniorklassen och understeg 2.50 med minsta mätbara marginal. Tommy Bäckström blev 2:a i H35 (2.52.4) och uppgraderas till H45 nästa år. Bäva månede vi!

Mest överraskande var nog total 5:an Thomas Meyer, som med okänd träningsbakgrund slog till med 2.55.0. På det blev han 3:a i hårda H35. Medeldistansbakgrund, eller? Som



Första start i Jubileumsloppet

motionär kan man ju bedöma vad som är viktigt i ett lopp hur man vill. Det kan vara att springa en bra tid på Varvet, Stockholmsmaran eller något annat lopp. För mig är det KM 1000m och Korpen Mästerskapstävlingar på hösten som gäller. Finns det något Veteran-SM på nära håll blir det naturligtvis topprioriterat. Efter all hård träning med Svenn var det roligt att konstatera att det gick bra att springa kortare sträckor. Efter ett bra lopp i draget på Anders Hansson (som tröttnade något) försökte jag att komma i kapp Meyer, som dock bara sträckte på sig över upploppet och elegant seglade ifrån mig. Tiden 2.56.5 är ändå nytt pers och det här var ju sista chansen att vinna H45, då Tommy kommer upp nästa år. Lennart H blev 2:a i H45 och Göte Berglund 3:a. Under

3.00 kom ävenledes Mattias och Högsbos spurtvasse Björn Hellgren.

Emma Rooth totalsegrade bland damerna och noterades för den snabbaste damtiden sedan 1000m infördes. På 3.13.0 var hon 5 sekunder före Majornas 16-åriga Anna Hallberg och 14 sekunder för Malin Gränfors, som på goda 3.27.6 var tvåa i seniorklassen. Ann Hilbert är ett relativt nytt namn för mig, men chansen finns att hon lägger beslag på K-35 titeln i många år framåt. Tiden blev 3.32.1 för henne. Stackars Lena Linder (3.43.2) som fick finna sig i att flyttas ned i

K 35. Hon hade givetvis vunnit K45 om någon motståndare ställt upp. Resten av flickorna Malin L, Liselotte, Marie och Julia lade sig alla på rätt sida om 3.50-strecket och gjorde bra prestationer. Favorittyngde Kent Wågdahl (3.20.0) hemförde säkert H55, men Frank imponerade med 3.24.6, trots alla maratonlopp som ju inte vässar snabbhet precis. I prestigekampen mellan Gunnar (3.37.0) och Michael Wågström (3.40.1), drog sig åter vår kassör segrande ur striden med en marginal på 3 sekunder. Som kuriosas kan nämnas att Rolf Andersson har avslutat den 8:e intervallen på tuseneterssträning på en tid som understiger hans notering på KM. Stegrad form på den gubben alltså, blir vass på KM10000m och Lidingöloppet.

Fortsättning från sidan 15

Fina noteringar

I sommarvärmen har en del fina lopp noterats. Hårdtränande Anders Hansson fick äntligen sitt genombrott även på maratondistansen och dunkade in 2.54 i Östergarn på Gotland. Tommy vann Säffle Marathon på samma tid och var redigt trött i värmen (funderade på att bryta, men ledningen var för stor). Anders Larsson och Hansson hade en envig i Varberg där bägge noterades för 37-tider på kvartsmaran. Vi hade representation på Kraftprovet i Trollhättan, där Pantern visade att gammal är äldst, och Federico har genomfört två halvmaror på 1.24. Frank

är outtröttlig och gör ibland två maror per helg. Objektivt kan man kanske diskutera om:

det blir optimala lopp, men det är, som tidigare nämnts, den enskilde löparen som avgör sin planering, annat vore det om han deltog i elitsammanhang på seniornivå. Stefan, Michael Broms, Malin, Liselotte, Anders, Bengt-Inge med flera har med framgång hävdats i multisporter och fjälläventyr, men det undandrar sig min förmåga att bedömma och får kommenteras av mer berörda parter.

Jubileum

För att fira vår 40-årsdag beslöt styrelsen att utlysa ett tufft lopp i

terräng och bad mig föreslå bana. Federico mätte banan och vi kom fram till att det blev en terräng-halvmara. I Skatås. Härom kvällen gick loppet och blev en tuff utmaning. Här måste på en gång nämnas att en av banans konstruktörer tvingades bryta till-



Annelie Lund var en av tre damer som med friskt mod fullföljde det mycket hårda Jubileumsloppet

sammans med Olle Malmring och Stefan Andreazolli, nämligen jag själv. Jag är full av beundran inför de, som på bra tider och med stor beslutsamhet, genomförde det oländiga loppet och jag anar stora framgångar på Lidingöloppet. Tommys 1.20, Albertos 1.37 (62 år) och en mängd andra fina resultat tvingar mig att inse att något Lidingölopp blir det inte för egen del. Men jag ska åka med och heja på er, gott folk.

Jag var på träningsläger i Dybvad på Jylland med SAIK:s ungdomar och hela min familj. Magnus Lund var också där

med sin familj. Det var några underbara dagar med bästa tänkbara stämning och mycket hård träning. Ett ställe att rekommendera om ni skulle bli sugna på sommarläger.

Framtiden

När detta skrivs är Finnkampen i full gång och Göteborgs Grand Prix stundar om tre dagar. Lidingöloppet går om en månad och jag har, enligt avtal, tagit med lite ungdomar och föräldrar från SAIK för att fylla bussen. Hoppas att vi får trevligt. KM 10000m på såväl bana som i terräng stundar och DM 10000m med veteranklasser ligger också i planeringen. Rådalunken i Lidköping rekommenderas varmt och Billingehusloppet ska inte missas i år. Svenn drar igång med sin backträning i november, men kör Lidingöloppsträning i september. Vår egen träning håller oss rustade för alla typer av lopp hela året och ungdomsdiskussioner kommer att ständigt stå på tapeten utan att leda till något mer substantiellt av. Jag glömde Fältstafetten, där vi omedelbart måste anmäla lag och formera oss inför tävlingen. Veteranlaget kan bli fantastiskt bra och seniorlaget håller sig säkert bland de tio bästa utan missöden. Har vi med Brittorpsdamerna i damlaget kan även här skördas framgångar. Det viktigaste är ändå handgranaterna och här får ingen tas ut utan specifik träning.

Nu ska jag bada och lämnar skrivandet ett kvartal, hälsar *Kjell*.

Ett dygn i rörelse

Frank Brodin berättar om ett tugofyratimmarslopp

Vad är nu 24 timmars för något undrar många. Det finns mycket man kan syssla med under ett dygn, sova bland annat. Det enda jag tänkte försöka mig på var att springa i ett dygn alltså 24 timmar i ett sträck, utan sömn. Låter tokigt, men vad gör man inte för att testa sina sinnen, fysiologiska och mentala bit. Som uppmjukning och förberedelse körde jag ett träningspass på ca.10,5 tim (92 km.) + Kustmaran i Kristianopol (42 km.).

Ja, så stod vi då där på startlinjen klockan 12.00 lördagen den 13 juli. Det var soligt och varmt väder, nitton tappra i maratonets Mecka Trollhättan, med 24 härliga timmar framför oss. Vi skulle springa på en varvbana som var 2297 m. Nu var det bara att tänka positiva tankar. De första timmarna upplevde jag som lite långsamma, men efterhand som timmarna rullade på och det led mot kväll och midnatt så blev det en annan stämning som var ganska behaglig. Jag tänkte därför inte så mycket på att jag höll på att springa

eller lunka mig framåt. Under natten fick vi sällskap av ett trettiotal maratonlöpare, som skulle springa endast 42 km. Då var det livat värre på banan.

Vid 23.30 tiden tog jag mig en liten paus för att duscha och byta om till nattdräkten, som bestod av supertröja, linne, kortbyxa, strumpor och byte av skor och äta två varma korvar med bröd och en kall öl. Därefter bar det iväg igen, och jag kände mig som en ny människa. Vi sprang i ljusa sommarnatten och hade det behagligt.

Fortsättning från sidan 16

Väntade in gryningen i hopp om att få se soluppgången, men ack vad man bedrog sig. Det blev ingen soluppgång, det blev en molnig morgon. Det var nu som problemen börja dyka upp. Klockan 6.00 på morgonen kände jag att benen helt plötsligt inte ville vara med längre. Jag kunde varken springa eller gå och mitt mål att klara 15 mil, såg jag ryka all världens väg. Det var nu som den mentala biten sattes på prov, att inte ge upp. Jag fick inta ryggläge och låta benen få vila en stund, och somnade på stubb. Blev väckt efter 20 minuter, upp på stela ben, duschade, bytte kläder och skor. Så var det till att bita ihop och gnetta på igen. Efterhand som tiden gick så sprang jag bättre och bättre. Jag såg möjligheten att klara mina 15 mil, och det gav en extra kick. Dessutom så märkte jag att jag började ta in på löpare, som var före mej, och då blev det fart på benen. Varifrån jag fick krafter vet jag inte. Kanske fick jag dem genom att Gunnar Olsson och Tommy Bäckström kom upp till



Foto: Gunnar Olsson

Trollhättan för att följa våra strapatser till mål.

De dök upp vid niotiden på söndagsmorgonen och det blev ett 3 timmars pass för oss tillsammans. När klockan närmade sig 12.00 på söndagen fick vi springa de sista varven på en 300 m varvbana inne på Spikön, och då gick det undan värre. Jag höll säkert 4 min. tempo i ett försök att knipa en tredje plats till publikens stora förtjusning. Men jag slutade på totalt en fjärde plats och hade då sprungit 15 mil 8 km och 044 m. Jag hade klarat av det hela och var mycket nöjd med att ha genomfört 24 timmars loppet.

Bild till förstasidan?

Nästa nummer av Solvikingen skall komma ut någon gång i december.

Manus bör ha kommit till red. senast den 15 november.

Kom gärna med förslag till illustration på omslagssidan. Bild eller teckning.

Det finns även utrymme för er som vill skriva i tidningen. Det är bra om vi är fler som skriver.



GÖTEBORGS
SOLVIKINGEN
SÖNDAGS
MORNINGSTIDNING

Göteborgs enda maratontävling samt DM för Göteborg (seniorer och veteraner) arrangerar vi lördagen den 12 oktober på Slottsskogsvallen. Samtidigt arrangerar vi en halvmaraton.

Inbjudningarna är klara och det är angeläget att vi hjälps åt att sprida dem, så att vi får många deltagare.



Får jag vara med?

Oj, oj, ooj – vad jobbigt!

Under dagarna 23 till 28 juli avgjordes SM i MTB på Kviberg. Det är en sport som vanligtvis inte hör hemma i Solvikingen men för den här gången finns det ett särskilt skäl att skriva om den nämligen det att två av klubbens medlemmar, Mikael och



Liselott Königsson var med bland deltagarna. De tävlar för Mölndals CK. Solvikingarna har ju ingen tävlingssektion för cykel.

Liselott tävlade dels i tempo 10 km på onsdagen och dels i CrossCountry ca 12 km (banan avkortades på grund av synnerligen dåligt underlag) på lördagen. Jag har aldrig tidigare beskådat en MTB-tävling utan enbart mött de som tränat MTB- i Sisjön och Änggården. Jag kunde inte föreställa mig att MTB kunde vara en så tuff sport som den visade sig vara under den här tävlingen. Den hölls under den veckan som det ösregnade i Göteborg.

Jag besökte tävlingen på lördagen då Liselott tävlade i Cross och lyssnade till olika kännares kommentarer och förstod av dem att banan var tung, lerig, backig och teknisk svår. Det var inte möjligt att cykla hela banan utan deltagarna nödgades ofta bära cyklarna över svåra passager. Där det var möjligt att cykla svajade cyklarna hit och dit på grund av det leriga och slippriga underlaget.

Banan skulle säkert falla Lennart Hansson i smaken – där skulle han finna sitt lystmäte i skitig och blöt terräng.

Liselott fick slita hårt för sin placering men såg ut att trivas bra även

om hon verkade trött när hon kom i mål. Red.är imponerad över hennes insats. **Red.**



PS. Efter det att jag skrev de här raderna kom Liselott med en livfull skildring från sina lopp. Den finns på sidan 20. **DS**

Hallelujakören på Slottsskogsvallen

Under KM-tävlingarna på Vallen tisdagen den 3 september fick jag stundom en känsla av att jag befann mig mitt i ett väckelsemöte. Det var alla de glada tillropen till de tävlande som med inslag av "Härligt, härligt" och upplyftande armrörelser gav mig känslan av en religiös sammankomst. Men det är väl så att löpning är en väckelse på sitt sätt och att vi som hejar fram våra kamrater liksom vänder oss uppåt mot högre makter med bön om att det skall gå bra för kamraterna. I tisdags måtte vi ha blivit bönhörda eftersom det gick så bra för alla som tävlade.

Hyperlänkar och andra finesser

Allteftersom redaktionen arbetar vidare med Solvikingen utvidgar den sin kompetens. Det är inte alltid det är liktydigt med att tidningen blir bättre men väl att den blir roligare att göra .Det senaste tillskottet till tekniken rör PDF-upplagan av tidningen och utgörs av länkar, som leder till de olika artikelförfattarnas e-postadresser och sponsorernas hemsidor. Det kan ju ha en praktisk nytta i det fall någon läsare snabbt vill få mer information om en tävling eller annat arrangemang den just läser.

Vi prövar.

Betald annonsplats

Säffle Maraton 2002 eller Historien om blomsterkvasten

Av Gunnar Olsson

Mina förväntningar inför årets upplaga av Säffle Maraton var höga och gick ut på att komma under fjolårets 3.46. Då gick de tre första milen på 51, 51 och 52. Om jag kunde gå ner 1 min per mil så skulle det finnas gott om tid på de sista 12 kilometerna. Visserligen hade det varit dåligt med långpass, men i år promenerar jag fram och tillbaka till jobbet flera gånger i veckan, tre kvart enkel väg, det borde väl göra något. Visst fanns det risk för att det skulle bli varmt, men det brukar det ju vara.

Hur det gick? Jo, tack. Jag fick en blomsterkvast med mig hem.

- Men, det brukar ju bara förunnas segrarna?

- Just det.

Nu fick du något att fundera på, eller hur?

Det viktigaste var att få ihop tre "gubbar" eftersom vi då skulle ha en chans att försvara lagsegern från ifjol men det visade sig innebära problem. Av fjolårets lag återstod bara jag då Frank skulle åka till Höga kusten Maraton och Michael Wågström, av för mig outgrundliga orsaker, skulle köra motorcykel i Norge. Efter att jag lyckats intressera Tommy B. blev det ännu viktigare med laget. Nu kunde vi ju ta vem som helst, typ, som skulle orka fullfölja runt fyra timmar. Men ingen vare sig ville, eller kunde. Inte ens Lennart Jansson. Han behövde en bättre tid på maran än i Stockholm, det höll han med om, men den chansen tänkte han ta på vårt eget Göteborgs Maraton i oktober. Nu i efterhand verkar det ha varit ett klokt beslut. Anders Hansson skulle visserligen åka med men "bara" springa "halvan" med tanke på att han hade 2.54 på Östergarn maraton 27 juli.

Alltnog. Sökandet efter "tredje mannen" fortsatte. Ända till torsdag 8 augusti, alltså två dagar före loppet. Efter träningen stod vi några stycken och stretchade. Nu tyckte jag att jag frågat alla men inte Hans Jochens och Lars Eidenby. Lars tackade nej direkt men Hans plirade lite och svarade:

- Jag ställer upp om du betalar.

- Kör till, sa jag för att syna det som jag trodde var en bluff. Men Hans sträckte fram handen, jag tog den och

saken var klar. Att jag vågade acceptera Hans som lagmedlem berodde på att jag visste att han sprungit maror, och mer än så, även om det var många år sedan.

Så vi blev alltså en full bil som "dönade iväg" som Hans uttrycker det.

Vädret som var disigt i Göteborg blev soligare ju mer vi närmade oss Säffle och vi började ställa in oss på ett tufft lopp. Att fullfölja för lagets skull framstod alltmer som dagens viktigaste uppgift.

I år tänkte jag testa en ny variant av uppladdning, nämligen att äta mer. Min vanliga variant har varit att sluta äta långt före loppet, men jag tänkte nu försöka öka intaget för att ha mer energi kvar mot slutet. Att inte äta på fyra timmar före tävling kan ju vara en bra regel före ett kort lopp men om man ska springa i fyra timmar så blir ju det åtta timmar utan mat. Så jag åt en rejäl frukost, pannkakor på vägen upp, en tallrik flingor och mjölk vid elvatiden, d v s strax innan bussen skulle ta oss till starten som skulle ske 12.30. Sedan blev det bara vätska och ett par vetebullar vid start, men betydligt mer än vanligt. För att minska värmeeffekten bestämde jag mig för att blöta keps och tröja före start. Dessutom skulle jag inte snacka en massa i början av loppet, vis av skadan från -99.

Tommy hade kartlagt motståndet och funnit att de enda som skulle kunna konkurrera var Göta Karlstad. Vi hade räknat med att det skulle kunna finnas något Värmländskt lag eftersom det var DM men de Götaklädda vi såg på bussen var grånade gentlemän och verkade inte utgöra något större hot om vi gjorde normalprestationer.

Så helt plötsligt, precis före start, dök det upp ytterligare en Götalöpare. Han såg ut att vara i 30-årsåldern och nu var bilden plötsligt en helt annan. Starten gick och "den nye" satte av i medeldistanstempo. Tommy verkade överraskad eller brydde sig inte om att följa med, i det skedet visste jag inte vilket. Hans och jag följdes åt vilket var något överraskande för mig. Jag hade trott, utan att vi diskuterat det, att han

skulle öppna långsammare än jag. Vi körde på i 5 tempo och räknade glatt in kilometerna fram till 12. Vid 13 började jag känna att det gick för fort så Hans som var piggare drog ifrån. D v s han höll tempot och jag sackade. Nu förstod jag att det skulle bli tungt trots att Lisbet Bengtsson gjorde vad hon kunde för att muntra upp oss. Minuterna rann iväg, precis som Hans, och jag började undra hur mycket snabbare han skulle bli i mål. Men så började jag se honom framför mig igen. Vid 20 hade jag 1.50 d v s andra milen tog 60 min! Vid halvmaramärket var jag ikapp Hans som inte gjorde några ansatser att hänga på. Eftersom jag fortfarande hade målet att gå under fyra timmar ropade jag till honom att vi får göra våra egna lopp.

Tredje milen gick något bättre, 57 min, inklusive ett besök i skogen. Lennart Skoogh passerade men det hade jag väntat mig. Med ungefär 350 maror bakom sig hade han förstått att gå ut försiktigt med tanke på värmen. Sista 12 blev mycket jobbiga med en hel del gång. Inte blev det bättre av att de två farbröderna från Göta passerade och gav en förnimmelse av att lagsegern försvann i fjärran. Att de som Tommy kallat farbröder var i min egen ålder insåg jag först nu. Även Jan Lundell från Munkfors kom ikapp och vi drack kaffe och åt bullar tillsammans vid 35 km. Jag räknade med att vi skulle göra sällskap, men nästa gång jag började gå så fortsatte han ofint nog. Bara nu inte Lennart Bengtsson också kommer i kapp. Jag hade inte mental kapacitet att jaga på kroppen så inte förrän vid 38 km vaknade jag till lite, då man viker av från stora vägen in på cykelbana. Fjärde milen tog 68 minuter men sista 1,5 km sprang jag faktiskt, strax före mål påhejad av Tommy och Anders.

Efter målgång mådde jag ganska bra. Inte ont någonstans och då Hans kom småjoggade jag honom till mötes. Han var helt slut men nöjd över att ha fullföljt. Tyvärr blev det som jag befarade. Göta tog lagsegern, trots att han som tog ledningen från början blev upphunnen av Tommy vid 15 km och

Fortsättning på sidan 20

Fortsättning från sidan 19

bröt vid 21. De hade tydligen en man i reserv. Tommy blev också rejält trött, avslöjade han, men eftersom han var den som hårdast drivit laginsatsens betydelse så gick det ju inte att kliva av. Hur var det då med blomsterkvasten? Jo den som har lite pejl på min oförmåga och Tommys generositet har nog räknat ut det. Tommy vann och skänkte mig blomsterkvasten.

- Ta med den till Gerd, sa han. Det är väl inte så ofta som hon får blommor, eller hur?

- Nej, sa jag. Om jag inte missminner mig

så var förra gången i fjol när du vann Vårtävlingarna på 32 km och skänkte mig blommorna då också. Det bästa med årets Säfte Maraton, förutom den lagmoral som alla visade, var dagen därpå, söndag. Kroppen kändes så pass bra att jag hade lust att jogga den riktigt branta backen upp till Herkulesgården, vidare till Rådasjön och heja på klubbkompisarna som körde triathlon i Herkules stordåd. Faktiskt orkade jag även med att jogga runt och heja och långa vätska, så totalt blev det nog nästan ett långpass och även efter det kändes det OK.

genomföra tävlingen ändå, kör så länge benen håller. Starten går 10.15. Nu har det regnat oavbrutet i två dygn och det regnar fortfarande och det som en gång var en rolig mtb bana är nu bara sörja och elände. Men Tommy och Lena ger inte upp, de har kommit hit idag igen jätteroligt, träffar även Kurt och hans fru som har kommit för att bevittna detta, hur lerig kan man blir? Nu startar alla på en gång och jag kommer iväg rätt bra fast efter ett par hundra meter har topttejerna kört ifrån mig. Jag har en tjej från Täby – Ylva, som förföljer mig. Cykeln går inte åt de håll jag vill köra och hittar jag ett spår så går cykeln ändå åt något annat håll, första varvet var en plåga att cykla, skittråkigt Mikael står i spring backen och vrålar att jag tar in på Anki och Lotta. Det känns ju bra, ut på andra

Rapport från Mountainbikesadeln

Av Liselott Königsson

Onsdagen den 23 juli-02

Kviberg Göteborg MTB-SM
tempo 7,5 km.

Dagen börjar med att gå upp tidigt för mig och Mikael. Mikael skall vara funktionär på tempo banan. Vi kommer iväg vid halv åtta tiden. Allt känns bra, kommer till Kviberg och Mikael intar sin position som flaggvakt. Självt går jag runt halva banan kollar hur den ser ut, torrt och fint. Jag kan nog köra på rätt bra idag. Går och lägger mig i bilen en stund, äter en macka och dricker en del. Allting känns bra. Går och byter om och gör i ordning min cykel och klarar av det alldeles själv. Börjar med att värma upp. Nu har det börjat att regna och det kommer mer och mer regn, fy! Kör ner till Mikael där han står och jag tycker synd om både han och mig själv för nu är vi genomblöta! Skit också! Gillar inte att bli blöt innan start - blir fort kall då. Ställer in cykeln vid omklädningsrummet, för att springa mig varm en stund. Jag skall starta om en kvart. Och där står Tommy och Lena. De har kommit hit för att heja på mig och genast blir jag mycket gladare. Tar och springer en stund och går och ställer mig vid startern. Jag skall starta 12,07,30. Och där kommer Viola (Mikaels mamma) i ösregnet. Hon kramar om mig och önskar mig lycka till (hon vill intekrama mig sedan när jag kommit i mål, säger hon.) Så går starten och det går jätte bra. Kör så mycket jag orkar, kommer ikapp två av junior tjejerna, som startat strax innan. Känns bra, kommer till näst sista backen där står Tommy och Lena och hejar på. På toppen av den backen är mina ben i svajning, jag kör ner mot

stupet men där hoppar jag av och småspringer. Jag törs inte köra ner där. En backe till och en till och jag hör att Lotta från Långareds boys är bakom mig, kör som en galning i mål. Står vid målet en stund och sen bort till prisutdelningen, ingen vet några tider eller placeringar. Jag börjar frysa, får tag i en arrangör och frågar när våran prisutdelning är, den blir inte nu, framflyttad till kl. 15.00. Ok, då går jag och duschar så länge. Går förbi resultatlisten, oj jag har blivit fyra i min klass och Anki Larsson från Balls MTB trea, kul. Träffar Anki i omklädningsrummet och grattar henne. Nu har jag och Anki duschat av oss leran och har fått en välbehövlig fika. Väntar nu bara på prisutdelningen. Får på mig en ny och fin klubbtröja nu när jag skall upp på prispodiet. Slutar fyra idag 3,09 minuter efter segraren Evali Abellsson från Skövde ck och är jättenöjd med den placeringen. Cyklar ner till Mikael, som fortfarande är funktionär och han verkar vara stolt över sin frus fjärde plats i SM. Så åker vi hem och börjar ladda för den stora tävlingen som avgörs på fredag.

Fredagen den 26 juli-02

Göteborg Kviberg MTB-SM XC
(cross-country) 2*7,5 km

Är inte alls på humör, har inte den rätta känslan. Men tänker



varvet prövar jag inte ens att cykla. Lika bra att springa från början, det känns värre än Panterns mossträning. Kommer till Krutbacken där kör Ylva om mig, och samtidigt ser jag ryggen på Lotta från Långared. Nu växer små horn fram i pannan - henne skall jag ta. Hon ser svintrött ut. Upp för knappt halva springbacken ramlar hon med cykeln, hon orkar inte ens gå och där kommer jag om, ser nu fyran framför mig på bara ett par meter Mikael vrålar: "Där framme är bronset!!!!!!!" Jag kämpar och kämpar men på de två sista backarna är hon starkare än jag och jag klarar inte att komma ikapp henne. Väl i mål, som femte tjej och trots alla dåliga tankar före loppet, är jag jättenöjd och benen är som

Fortsättning på sidan 12

Alternativt långpass

Av Gunnar Olsson

Vad gör du om du missar en av klubbens gemensamma träningar?

Under sommaren har det faktiskt hänt mig ett par gånger. Dels beroende på att jag har haft gäster och dels på att jag varit på annan ort. Tidigare har jag då nästan alltid stuckit ut på en av mina gamla rundor och tagit tid, men i år har jag ändrat på detta och kört mera på känn, ibland inte ens bestämt exakt sträckning i förväg och ibland också ut på delvis okända marker med karta för att kunna orientera mig.

Söndagen 27 juli befann jag mig i Stockholm och skulle bila hem. Startade 06.30 för att slippa värsta trafiken men hann inte hem till långpasset men eftersom det var så varmt så det kändes det dock inte som någon större förlust. Framåt kvällen började det kännas mer motiverande med en löptur och jag stack iväg vid 18.30-tiden iklädd glasögon och karta. Planen var att undvika asfalt, men hemifrån blir det nästan alltid det ändå, utom direkt in i skogen men där är så himla mycket uppför i början. Först upp till Sisjön dit jag hittar utan hjälp av kartan. Tungt, varmt, lång bit uppför fram till sjön. Blötte mig vid badplatsen och blev lite piggare. Tog fram kartan, en reliq från 1979 som vi fick från Mölndals kommun då vi flyttade hit 1982. Den var alltså inte ny ens då

Jag hade tänkt ta mig österut från Sisjön via en på kartan markerad stig till Källered för att göra en runda och inte behöva ta samma väg tillbaka. Iväg söderut längs sjön. Titta, där fanns en stig men det borde finnas en till, den första dök upp för snart. Jodå, det fanns fler. Vid nästa fanns skyltar: Oxsjön och Sandsjöbacka-leden. Kort titt på kartan. Oxsjön hittade jag inte. Michael W och jag hade kört ett långpass i de trakterna för ett par år sedan men hur hade jag glömt, så jag fortsatte. Ny korsning vid södra änden av sjön med korsande motionsspår. Nu borde jag ha fattat att jag redan kommit för långt. Den stigen jag sökte skulle ju finnas kort efter badplatsen. För att

om möjligt finna en punkt där jag kunde konstatera exakt var jag befann mig fortsatte jag en bit till. Inte tänkte jag då på att det jag höll på med nu var orsaken till att jag aldrig blev någon bra orienterare. Alltså att bara rusa iväg utan att säkra efterhand var jag befann mig.

Efter ytterligare en bit åt, som kändes åt fel håll, upptäckte jag en skylt som sa 500 m till mål men åt det håll som jag kom ifrån. Ändå fortsatte jag och kom då följaktligen till 1000 m till mål. Efter ytterligare en bit fick det vara nog med velandet så jag vände. Nu följde jag motionsspåret tillbaka och kom fram till det som avståndsskyltarna antydde, start och mål för motionsspåret. Där fanns ett par killar som försökte hjälpa mig med orienteringen, men med dåligt resultat, så jag fortsatte tillbaka mot badplatsen som var mitt "sista säkra märke". På väg dit kom jag då till stigskalet Oxsjön. Äsch, jag provar det också. Iväg in på den stigen. Nu hade det blivit perfekt löptemperatur och det kändes riktigt "gött". Att det drog ut på tiden gjorde inget i och för sig, jag hade ställt in mig på en rejäl tur, men efter någon kilometer så insåg jag att jag var fel igen.

Nu var det dags att ta mig ända tillbaka till badplatsen och verkligen leta noga efter stigen. Jag hittade faktiskt en men den syntes knappt. Inte mycket mer än en djurstig. OK, den gick faktiskt ändå åt rätt håll och även om den var svår att följa kom jag nu fram där jag hade hoppats. Lite trött och modstulen av min dåliga orientering bestämde jag mig för att ta en säker väg hem, d v s gator och vägar. Knappt hade jag påbörjat min nesliga reträtt förrän jag såg en skylt pekande in i skogen. Torrekullaleden. Perfekt. Torrekulla, som är ett vandrarhem i Källered, känner jag till och den leden går säkert mest i terrängen och är markerad. Så jag körde på, nu med nyväckt mod.

Undrar vad klockan är? Gerd vet att jag ibland kan dröja men sällan över två timmar. Det var betydligt längre

till Torrekulla längs leden än jag trott och även om den var underbar att springa så började jag nu bli riktigt trött och fick gå i de värsta backarna. Jag tänkte att om klockan är över nio då jag kommer fram till Torrekulla så försöker jag få låna en telefon för att ringa Gerd och be att hon hämtar mig. Men klockan var "bara" tio i nio och då blev det att streta på också de sista tre kilometerna hem, vilket trots allt gick rätt så bra. Väl hemma var jag av naturliga skäl ganska trött men nu hade glädjen över att ha orkat vara igång så relativt länge överskuggat besvikelsen av den dåliga orienteringen. Och Gerd hade inte hunnit efterlysa mig. Det hade hon tänkt vänta med till nästa morgon.

-Men herre gud, jag kunde ju ramlat, slagit mig och legat och förblött.

-Nehej, sa Gerd, det kunde du inte. Om inte ett ben eller en arm gått rätt av.

Innan jag gör nästa sväng ska jag i alla fall skaffa en ny karta.

Något att skratta åt:

Det bästa är naturligtvis ett gott samvete och det nästbästa är en god advokat.

Storm P

Kaptens Utfalls infall:

Bellman hade en enastående förmåga att improvisera rim. En dag ombads han rimma för kapten Utfalls son.

Kapten Utall
fick ett infall
göra påfall
på sin fru.
Frun i nödfall
gav sitt bifall.
Det blev missfall,
det blev du!

(Citerat ur C-H Tillhagens
Bellmanhistorier)

Bilder från Jubileumsloppet och KM på bana



Den nya generationen solvikingar välkomnas av veteranen Claes Trané. Lotta Hallenberg och Patrick Wallin (ej på bild) med barnen Tilda och Elin hälsade på under Jubileumsloppet.



Många vill anmäla sig till Daniela Hanslik. Jakob Karlsson klar för start.



Trött men nöjd Lennart Bengtsson efter Jubileumsloppet



En av starterna på KM 10000 m

Resultat för Klubbmästerskap, 10 000 m / 5 000 m bana, den 3 september 2002. Slottskogsvallen.

Damer: 5 000 m.

Plac	Namn	Född	Tid	Klass /Plac
	Anna Hallberg	-86	20:17,0	Utom tävlan
1	Filippa Odelstierna	-70	21:49,1	K-sen / 1
2	Anna-Karin Gärdebäck	-60	22:19,8	K35 / 1
3	Lena Linder	49	22:34,0	K35* / 2
4	Juana Estrada	-65	22:51,4	K35 / 3
5	Julia Selander	-88	23:24,3	K-sen / 2

* Lena har flyttats från K45 till K-35 var ensam i klassen.

Den här resultatlistan kom i pressläggningsögonblicket varför den inte har införts under Resultatbörser och ej heller finredigerats.
Red. ber om överseende

Herrar: 10 000 m.

Plac	Namn	Född	Tid	Klass /Plac
	Jan Swenson		32:49,3	Utom tävlan
1	Tommy Bäckström	-58	33:15,6	M35 / 1
	Johan Lundahl	-78	33:26,6	Utom tävlan
2	Stefan Lemurell	-68	34:16,6	M-sen / 1
3	Anders Larsson	-72	35:01,6	M-sen / 2
4	Jonas Carlsson	-71	35:23,7	M-sen / 3
5	Mikael Broms	-67	35:55,5	M35 / 2
6	Lars Hilmersson	-65	36:12,9	M35 / 3
7	Mattias Lundblad	-74	36:29,4	M-sen / 4
8	Federico Hernandez	-68	36:43,5	M-sen / 5
9	Lennart Hansson	-53	37:25,3	M45 / 1
10	Lars Lundsjö	-62	37:38,3	M35 / 4
11	Thomas Meyer	-67	37:58,2	M35 / 5
12	Magnus Lund	-60	38:40,3	M35 / 6
13	Håkan Palmqvist	-64	38:44,3	M35 / 7
14	Rolf Andersson	54	38:49,1	M45 / 2
	Torbjörn Simann	-63	39:04,0	Utom tävlan
	Lennart Bengtsson		39:08,5	Utom tävlan
15	Göte Berglund	-50	39:09,4	M45 / 3
16	Kent Wågdahl	-47	39:18,3	M55 / 1
17	Jakob Karlsson	-77	39:29,4	M-sen / 6
18	Glenn Gustavsson	-65	39:34,3	M35 / 8
19	Peter Hansen	-47	39:35,5	M55 / 2
20	Tomas Lindh	-65	39:40,2	M35 / 9
21	Rolf Wallin	-50	40:32,1	M45 / 4
22	Frank Brodin	-43	40:47,7	M55 / 3
	Christer Stenborg	-51	41:11,1	Utom tävlan
23	Torsten Olsson	-51	41:19,2	M45 / 5
24	Claes Trané	-49	41:57,1	M45 / 6
25	Olle Malmring	-71	42:48,9	M-sen / 7
26	Mikael Grahn	-71	43:43,7	M-sen / 8
27	Michael Wågström	-45	44:06,2	M55 / 4
28	Kjell Augustsson	-36	44:09,7	M65 / 1
29	Lennart Kristiansson	-32	46:21,2	M65 / 2
30	Gunnar Olsson	-46	46:54,6	M55 / 7
31	Per Holmqvist	-83	47:08,5	M-sen / 9
32	Tommy Strauss	-45	53:40,0	M55 / 8

Herrar: 5 000 m.

	Kjell Selander	-55	19:28,0	Utom tävlan
	Berndt Hallberg	-53	22:37,1	Utom tävlan



Julia Selander - yngste deltagaren

Resultatbörsen

England Runt 2002- 06-01

Herrar elit 10 km, delt 13

1 Lars Johansson Brittatorp TK	33.19
6 Lars Hilmersson 65	36.31
8 Lennart Hansson 53	?

DM i stafettlöpning Göteborg 2002-06-06

Män 4 x 800 m

1 Sävedalens AIK	8.06.71
4 Solvikingarna	8.53.77

Mikael Broms Anders Larsson Lars Hilmersson
Stefan Lemurell

Män 4x 1500 m

1 Ullevi FK	18.43.21
3 Solvikingarna	20.17.96

Stefan Lemurell Jacob Karlsson Lars Hilmersson
Olle Malmring

F 15 3x 800 m

1 Sävedalens AIK	7.56.89
2 Sävedalens AIK	9.03.36

Camilla Jernberg Julia Selander Sofia Lund

Blodomloppet 2002-06-11

Herrar 5 km

1 Johan Wettergren 58 IF Kville	15.50
14 P.A Bäcklund 54	19.57

Herrar 10 km

1 Daniel Andersson, Mölndals AIK	34.23
20 Jakob Sellberg 68	40.08
26 Rolf Andersson 54	40.34
100 Gunnar Olsson 46	46.40

Damer 10

1 Karin Swenson Flemingsbergs SK	40.51
4 Ann Hilbert 67	43.12
11 Liselotte Königsson 64	45.15
53 Maria René	54.15
66 Ingrid Nyby 64	55.57

Stockholm Marathon 2002-06-08

Herrar

1 My Tahar Echchadli Marocko 67	2.18.20
264 Federico Hernandez 68	3.06.48
716 Peter Hansen 47	3.22.31
807 Glenn Gustavsson 65	3.24.59
891 Anders Hansson 63	3.27.07
1005 Rolf Andersson 54	3.29.29
1089 Kaj Hedborg 59	3.31.34
1256 Matts Leandersson 49	3.35.33
2373 Mats Perélius 63	3.53.34
2457 Henrik Junkell 72	3.54.34
2608 Bertil Fritzell 49	3.56.15
2902 Frank Brodin 43	3.59.12
3832 Håkan Johansson 56	4.13.05
5330 Ingemar Henriksson 50	4.32.38

6567 Lennart Bengtsson 42	4.51.19
6708 Staffan Malmberg 54	4.53.16
6912 Lennart Jansson 56	4.56.35
7682 Lars Nilsson 52	5.14.47

Damer

1 Lena Gavelin 74	2.35.48
80 Filippa Odelstierna 70	3.33.03
709 Ulla Stigring 59	4.26.39
926 Anna Hedberg 72	4.38.34

Klubbmästerskap 1000 m S-vallen 2002-06-18

M-sen

1 Stefan Lemurell 68	2:45,00
2 Anders Larsson 72	2:49,82
3 Mattias Lundblad 74	2:59,00
4 Jakob Karlsson 77	3:07,87
5 Klas Östbye 74	3:16,93
6 Olle Malmring 71	3:25,07
7 Mikael Grahn 71	3:27,31
8 Per Holmqvist 83	3:28,21

M-35-44

1 Reinhard Kuhs 60	2:44,22
2 Tommy Bäckström 58	2:52,33
3 Thomas Meyer 67	2:54,98
4 Anders Hansson 63	3:00,79
5 Tomas Lindh 65	3:09,89
6 Lars Eidenby 58	3:13,01
7 Stig Henningsson 65	3:13,95
8 Hans Jochens 64	3:31,91

M-45-54

1 Kjell Selander 55	2:56,48
2 Lennart Hansson 53	3:08,15
3 Göte Berglund 50	3:21,56
4 Rolf Andersson 54	3:26,30
5 Lennart Jansson 56	3:32,88
6 Torsten Olsson 51	3:36,31
8 Bertil Fritzell 49	4:08,85

M-55-64

1 Kent Wågdahl 47	3:20,00
2 Frank Brodin 43	3:24,59
3 Gunnar Olsson 46	3:36,94
4 Michael Wågström 45	3:40,05
5 Kjell Augustsson 36	3:55,49
6 Tommy Strauss 45	4:18,31

Kjell.A nerflyttad från M65 till M55 p.g.a ensam i klass

K-sen

1 Emma Rooth 75	3:13,00
2 Malin Gränfors 76	3:27,51
3 Malin Lemurell 70	3:38,50
4 Marie Öresjö 76	3:43,73

K-35-44

1 Ann Hilbert 67	3:32,05
2 Liselotte Königsson 64	3:41,75
3 Lena Linder 49	3:43,20

Lena.L nerflyttad från K45 till K35 p.g.a ensam i klass

Ungdom

1 Julia Selander 88	3:49,11
---------------------	---------

Midsommarnattsdröm Stenkullens IP 2002-06 20**M 800 m finaler heat 1**

1 Mikael Nilsson Angereds IS	1:58,80
------------------------------	---------

Heat 2, delt 8

1 Emil Oscarsson 87	2:11,26
5 Kjell Selander 55	2:18,10

Midsommarnattsloppet Fiskebäckskil 2002-06-20**10km ingen tidtagning**

Lennart Hansson
 Ingemar Henriksson
 Federico Hernandez
 Tommy Strauss
 Lena Linder

5 km

Daniela Hanslik

Strömstadmilen 2002-06-29**M elit 10 km**

1 Augustus Kavatu Mbusya 77 Kenya	29:22
32 Federico Hernandez 68	38:46

M-35

2 Anders Hansson 63	35:45
---------------------	-------

M-mot

15 Lars Eidenby 58	41:04
87 Hans Jochens 64	47:02

K-elit 10 km

1 Gunhild Halle IL Runar	32:51
--------------------------	-------

K-mot

31 Maria René 62	54:15
51 Ingrid Nyby 64	58:20

K-mot 5 km

40 Daniela Hanslik 73	36:21
-----------------------	-------

Borejoggen Torsby 2002-06-21**Män 8,6 km, delt 607**

1 Per Jacobssen IF Göta	26:20
43 Glenn Gustavsson 65	33:33

Hallandsloppet Vessigebro 2002-06-29**M-elit 10,5 km, delt 7**

1 Christer Ryman Skillingaryds FK	35:55
5 Mikael Bergstedt 69	40:44

M-50, delt 9

1 Tomas Abrahamsson Öxabäck VIK	41:54
8 Ingemar Henriksson 50	48:49

Flickor 12, delt 7

1 Anna Källqvist Varbergs GIF	14:13
5 Linn Holmström 91	19:11

Offerdalsmilen 2002-07-02**M 10 km, delt 58**

1 Björn Eriksson Duveds IF	33:48
27 Kenneth Örtendahl 59	39:30

Kustmaran Kristianopel 2002-07-06

1 Stefan Ulmeståhl Team Blekinge	2:44,48
----------------------------------	---------

M55, delt 9

1 Frank Brodin 43	3:16,37
-------------------	---------

S:t Olavsloppet stafett 335 km Trondheim-Östersund 2002-07-10**Tävlingsklass herr**

1 SK Vidar	18:50,11
------------	----------

Motionsklass Mixed

26 Frimans Synsam	23:14,51
-------------------	----------

Lennart Hansson, Marie Öresjö, Ann Hilbert,
 Lars Hilmersson, Tomas Jonsson

Varbergsloppet 2002-07-13**M-elit 10,5 km**

1 Erik Östlund Hälle IF	37:53
7 Anders Larsson 72	37:35
8 Anders Hansson 63	37:46

Bryggrundan Smögen 7,5 km 2002-07-13

1 Daniel Ruderfelt Mölndals AIK	23:42
22 Torgny Karlsson 49	29:57

24 -timmarsloppet Trollhättan 2002-07-13**16 fullföljande**

1 Kenny Wallström TKI Umeå	185,012 km
4 Frank Brodin	158,044 km

Övriga , 9 fullföljande

1 Tomas Kullberg	9:31,28	84,989 km
6 Bosse Holm	5:02,52	43,643 km

Stierstädter Kerbelauf Tyskland 2002-07-14**Halvmara**

1 Getachew Muluneh Tesse	1:19,32
8 Federico Hernandez 68	1:24,39

Kraftprovet Trollhättan 2002-07-19**Herr 11,6 km, delt 601**

1 Naftal Dakho Tanzania	35:18
47 Lennart Hansson 53	44:39
59 Federico Hernandez 68	45:30
78 Lars Lundsjö 62	47:36
80 Jakob Karlsson 77	47:43
89 Rolf Andersson 54	48:45
153 Mikael Grahn 71	52:58

189 Lennart Jansson 56	54:13
216 Hans Jochens 64	55:04
256 Ingemar Henriksson 50	57:03
390 Bosse Holm 45	61:28
508 Bengt-Inge Larsson 66	67:30

Damer, delt 99

1 Janet Ongera 80 Kenya	41:54
20 Liselotte Königsson 64	57:02
46 Ann Ericsson 59	64:55

Bromölla Marathon 2002-07-27

1 Johan Sand 72 Flemingsbergs SK	2:43,13
----------------------------------	---------

M-55, delt 7

1 Olle Rundberg 47 IK Granit	3:14,13
3 Frank Brodin 43	3:42,45
7 Bosse Holm 45	4:36,43

Falkenbergs Stadslopp 2002-07-22

M-40 12,3 km, delt 16

1 Tommy Bäckström 58	43:02
8 Rolf Andersson 54	49:17

M-50, delt 25

1 Thomas Abrahamsson Öxabäck VIK	47:44
7 Torgny Karlsson 49	50:50
19 Ingemar Henriksson 50	58:26

Swiss Alpine Marathon 78,5 km 2002-07-27

1 Grigory Murzin 70 RUS	5:42,34
539 Henrik Junkell 72	10:11,39

Östergarn Marathon Gotland 2002-07-28

M-sen

1 Anders Szalkai 70 Spårvägens FK	2:36,19
4 Anders Hansson 63	2:54,11

M-50

1 Lennart Lundahl SEB IF	3:08,21
5 Kaj Hedborg 59	3:22,06

Vasastafetten Sälen-Mora 90 km 2002-08-03

Damer

1 Brånan Girls	6:10,30
----------------	----------------

8 Solvikingarna

Marie Öresjö 9,6 km	44:24
Malin Lemurell 14 km	1:10,57
Chatarina Davidsson 5,1 km	21:59
Ann Hilbert 6 km	34:43
Annelie Lund 12 km	1:02,49
Lena Linder 15 km	1:20,44
Daniela Hanslik 4,8 km	36:14
Sofia Lund 4,2 km	25:02
Marie Öresjö 10,1 km	48:27
Anna Larsson 8,9 km	50:46

Sluttid 7:56,05

Herrar

1 Brittatorp TK	5:01,00
7 Solvikingarna	
Anders Larsson 9,6 km	34:58

Stefan Lemurell 14 Km	54:03
Lars Lundsjö 5,1 km	17:12
Lars Hilmersson 6 km	26:25
Federico Hernandez 12 km	46:16
Tommy Bäckström 15 km	54:25
Jakob Karlsson 4,8 km	19:03
Rolf Wallin 4,2 km	20:38
Anders Hansson 10,1 km	39:15
Lennart Hansson 8,9 km	33,38

Sluttid 5:45,53

31 Solvikingarna

Jonas Carlsson 9,6 km	35:54
Håkan Palmqvist 14 km	1:00,47
Olle Malmring 5,1 km	18:00
Stefan Andreazzoli 6 km	27:22
Rolf Andersson 12 km	49:18
Magnus Lund 15 km	1:05,21
Tommy Strauss 4,8 km	25:55
Ingemar Johannesson 4,2 km	38:05
Jörgen Retzloff 10,1 km	41:55
Gunnar Olsson 8,9 km	40:43

Sluttid 6:43,20

Gesunda Up Hill 2002-08-04

Män 2100 m, delt 48 (Höjdskillnad 280 m)

1 Johan Höök Åsarnas SK	11:40
2 Jonas Carlsson	13:10
11 Anders Larsson	13:18
21 Federico Hernandez	14:37

Säffle Marathon 2002-08-10

Män, delt 38

1 Tommy Bäckström 58	2:53,54
25 Gunnar Olsson 46	4:08,33
29 Hans Jochens 64	4:25,07
30 Lennart Bengtsson 42	4:31,40

Halvmarathon, delt 45

1 Leif Sjöström IF Göta	1:14,52
4 Anders Hansson 63	1:21,21

Höga Kusten Marathon 2002-08-10

Män, delt 28

1 Tommy Larsson Sundsvalls FI	2:50,17
8 Frank Brodin 43	3:48,20

Vrångöloppet 2002-08-17

Män 7,5 km, delt 38

1 Gustav Karlberg Majornas IK	27:28
10 Michael Wågström 45	34:10
13 Gunnar Olsson 46	35:54
23 Bengt-Inge Larsson 66	41:17
26 Tommy Strauss 45	42:41

Strömmingsmaran Söderhamn 2002-08-18

1 Pär Södergren 77 Jämtrännarna	2:50,11
---------------------------------	---------

M 55, delt 14

1 Angus Thomson 47 Söderhamns SK	3:34,35
6 Frank Brodin 43	3:59,12

Prinsens Minne 2002-08-18**Halvmara, del 58**

1 Fredrik Lans IFK Halmstad	1:17,10
4 Federico Hernandez 68	1:24,33

Solvikingarnas Jubileumslopp 2002-08-22**Halvmara**

1 Tommy Bäckström	1:20:08
2 Jonas Carlsson	1:22:01
3 Mikael Broms	1:22:33
4 Federico Hernandez	1:24:47
5 Anders Larsson	1:24:59
7 Lars Lundsjö	1:28:11
10 Rolf Andersson	1:30:09
11 Tommy Lindgren	1:31:19
12 Jakob Karlsson	1:33:49
14 Magnus Lund	1:36:03
15 Magnus Andersson	1:36:43
18 Lars Eidenby	1:37:59
20 Magnus Bengtsson	1:38:26
22 Torsten Olsson	1:40:27
23 Håkan Johansson	1:40:28
24 Frank Brodin	1:41:13
26 Bertil Fritzell	1:45:32
27 Hans Jochens	1:46:08
28 Ingemar Henriksson	1:46:17
29 Bo Peterson	1:49:29
31 Gunnar Olsson	1:50:11
32 Göran Johansson	1:50:59
35 Per-Erik Melander	2:02:54
38 Tommy Strauss	2:21:44

Damer

1 Marie Öresjö	1:44:29
2 Annelie Lund	1:59:14
3 Juana Estrada	2:01:10

Potatisjoggen 2002-06-15

Ingen tidtagning

Lennart Hansson

P.A Bäcklund

Tommy Strauss

Ann Hilbert (vann damklass)

Edaslitet Triathlon 2002-07-13

Bengt-Inge Larsson	200 m simn	40 km cykl	10 km löp
	5:07	1:26.08	52:49

Vätternrundan 300 km 14-15 juni 2002

Zbigniew Grobelniak	10:02,48
Mikael Broms	11:53
Hans Öberg	12:34
Harry Linna	12:40,29
Kurt Karlsson	14:57,23
Bert Carlsson	15:23,44
Lisbet Bengtsson	15:15,24
Lennart Bengtsson	15:15,24
Bengt-Inge Larsson	17:12,38

Vansbrosimningen 14 juli 2002

1989 Zbigniew Grobelniak	1:11,13
2478 Bengt-Inge Larsson	1:19,43

Mountainbike-SM 24-28 juli 2002**Damer veteraner 30 år Cross Country 16 km**

1 Evali Abelsson Skövde CK	1:22,43
5 Liselotte Königsson Mölndals CK	1:28,49

Damer veteraner 30 år Tempo 7,5 km

1 Evali Abelsson Skövde CK	30:10,4
4 Liselotte Königsson Mölndals CK	33:20,0

Herrar Veteraner 40 år Cross Country 23,5 km

1 Benny Andersson	1:37,48
12 Mikael Königsson	1:54,30

Björkliden Arctic Mountain Marathon 16-17 Aug**Fjällorientering 80 km Dag 1 Dag 2 Totalt**

1 Simon Bourne/Richard Patton	5:0,58	4:52,38	9:53,36
13 Anders Larsson/ Stefan Lemurell	5:58,16	7:19,25	13:17,41

Kalmar Triathlon 27 Juli 2002

M-mot	Simn	Cykel	Löpn	Totalt
	3860 m	180,2 km	42,195 m	
2 Mikael Broms	52:26	4.52,49	2:57,01	8:57,01

Göteborg Triathlon 16 juni 2002

M-mot	Simn	Cykel	Löp	Totalt
	400 m	20 km	4 km	
1 Anders Carlsson	6:13	38:03	14:42	58:58
IFK Helsingborg				
4 Stefan Lemurell	8:02	42:59	13:31	1:04,32

Damer-mot

	Simn	Cykel	Löp	Totalt
	400 m	20 km	4 km	
1 Lisa Nordén	7:02	41:15	16:19	1:04,36
Kristianstads TK				
4 Malin Lemurell	11:43	48:57	17:16	1:17,56
6 Liselotte Königsson	10:48	49:32	18.31	1:18,51
8 Marie Öresjö	8:00	55:48	18:39	1:22,27

Kent ansvarar för att våra resultat kommer in i tidningen.

Vill du för-
vissa dig om
att ditt
resultat finns
med -
kontakta
honom.





Solvikingarnas styrelse 2002: Magnus Andersson, Ingemar Henriksson, Federico Hernandez, Gunnar Olsson, Göran Wiemerö, Matts Leandersson
Juana Estrada, Malin Lemurell och Michael Wågström. Michael Broms är inbjuden expert.

Solvikingarnas sponsorer



TAGENE BYGG- & INDUSTRISTÄLLNING AB
031-50 03 60

