

Solvikingen

Nr 3, 2003, årg. 41



Läs Mossmannens skildring av det omtalade inofficiella klubbmästerskapet i mosslöpning. Du finner den och resultatet på sidan 11 och 12.



Välkomna till
Fältstafetten 03,
en av årets höjdpunkter!
Gunnar Olsson inbjuder på sidan 11.



All information finns i bifogad inbjudan samt i kortversion på sidan 9.

Ordförandens rader

Vad är det som är så märkvärdigt med Solvikingarna? Det borde väl jag veta, det har ni rätt i och det gör jag väl också, men det kan vara intressant att någon gång formulera det. Vår historia är viktig och något som vi lätt glömmer i det dagliga. Yngre och nya medlemmar kan ju inte veta vad som hänt sen tankarna om klubben formulerades på 30-talet.

Vår förhistoria (före -62) har gjort sig påmind i sommar genom att vi från sonen till tidigare medlemmar fått tillgång till gamla årgångar av Solvikingen från 1940 – 1952. Vår verksamhet är naturligtvis det viktigaste och i den ryms allt det som vi tar för givet. Kamratskapet, träningarna, sportsliga framgångar, Solvikingen, temakvällarna, KM, våra tävlingar med inbjudna löpare och så vidare.

Något, som vi inte pratar om hela tiden, men som ändå finns där är och kan vara värt att lyfta fram, är vår idé om drogfrihet och sunt leverne i övrigt parallellt med generositet mot och respekt för vår nästa. En inställning som väcker sympati i de flesta sammanhang och som alla medlemmar är skyldiga att värna om. Vi hyr t ex inte ut stugan till fester med alkohol och för de som inte deltog i vårt 40-årsfirande 2002 kan vi berätta att inte heller där förekom alkohol.

De flesta kan säkert hålla med om att det saknas goda förebilder

”i dagens samhälle”. Det finns i alla fall inte många bland höga chefer, politiker och myndighetspersoner. Och inte heller bland kändisar, som är den nya tidens halvgudar. Däremot kan du ibland hitta dom i din närhet, bland grannar, släktingar och bekanta.

Vad innebär det att vara en god förebild?

- Ett enkelt sätt att beskriva det är ju att du ska vara mot andra så som du vill bli bemött.

Varför är det så ont om dom?

- Enligt en egen teori beror det på att det är jobbigt att vara en god förebild och därför är det inte många som orkar i längden.

I klubbverksamheten försöker vi att vara en god förebild.

- vi betalar våra räkningar (i tid)
- vi följer reglerna i de tävlingar vi deltar i
- vi följer de regler vi själva skapat för den egna verksamheten
- vi följer lagar och förordningar
- vi behandlar medlemmarna rättvist

Låt oss även som individer försöka att vara bra förebilder, inte bara genom att sköta om vår hälsa. Så nu vet ni vad jag tycker är märkvärdigt med Solvikingarna. Kanske inte unikt i idrottsSverige men märkvärdigt för oss och en anledning att känna oss stolta och vårda vår goda renommé. Svår att bygga upp men oerhört lätt att rasera.

Dessutom strävar vi ju efter att bli bättre på alla områden vilket inte är lätt eftersom det finns olika åsikter om hur det ska ske. Ett sätt är att många aktiverar sig i klubbarbetet. Vid en räkning kom vi fram till att verksamheten hänger på c:a 25 personer. Om du inte är en av dom kan det vara nyttigt att fundera på hur det skulle se ut om alla engagerade av någon anledning inte ville eller orkade hålla på. Kanske kan du själv göra något?

Gunnar Olsson



Solvikingen

Ansvarig utgivare: Gunnar Olsson

Redaktör: Kurt Karlsson

Blåmusslegatan 6, 426 79 Västra Frölunda

Telefon: 031-29 43 38

E:post: kurten@telia.com www.kurt.se

Tryck: Elanders Digitaltryck, Göteborg 2003

Solvikingarna

Skatås motionscentral
416 55 Göteborg
kansli@solvikingarna.com
www.solvikingarna.com
postgiro: 52 47 86-1

Kansli

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

Ordförande: Gunnar Olsson

Rävekärrsgatan 267
413 33 Mölndal. Tel: 031-87 79 24
gunnar.olsson@minmail.net
gunnar.olsson@papyrus.com

Vice ordförande: Magnus Andersson

Övre Hallegatan 38
417 13 Göteborg. Tel: 031-22 31 10
ulla.carlshamre@telia.com

Sekreterare: Michael Wågström

Kastellgatan 19
413 07 Göteborg Tel: 031-7111598.
Fax: 031-7110869
wagstrom@telia.com

Kassör: Anders Larsson

Carl Skottsbergs g. 38 B
413 19 Göteborg Tel: 031-3359774
anders.larsson@perstorp.com

Ledamöter:

Federico Hernandez
Aprilgatan 58
415 15 Göteborg. Tel: 031-482846
federico@yonjuuni.com

Bertil Fritzell

Olsgårdsvägen 41
429 34 Kullavik Tel: 031-933155
fortex@swipnet.se

Ann-Marie Persson

Mogatan 8
426 76 V. Frölunda Tel: 031-290173
ann-marie@persson.vg

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



Hjärtliga
gratulationer
på födelse-
dagen!

60 år	27 okt. Marianne Sullivan 30 nov. Rolf Svensson
50 år	17 nov. Göran Lindskog
45 år	14 nov. Åse Gustafsson 20 nov. Anneli Lund
35 år	19 nov. Federico Hernandez
30 år	7 nov. Daniela Hanslik
20 år	24 okt. Per Holmqvist
15 år	26 nov. Klara Andersson 29 dec. Emil Nordlander
10 år	5 okt. Faban Feiff



**Gunnar
grunnar:**

Har du inget annat i
hövvet än träning?
Jo, tävling!



Conny Persson, Lars Göran Dahl, Michael Lundström,
Halvar Albertus, John del Furia, Siv Herbertzon,
Magnus Falkman, Jan Alestig, Åse Gustafsson, Jonas
Karlsson, Peter Zachrisson, Hans Pettersson och Mina
Chao

Medlemsregistret

Antalet medlemmar är 263 inklusive familjemedlemmar (030822). Registret finns på hemsidan och alla ansvarar själva för att uppgifterna är kompletta och korrekta. Om inte riskerar du att missa information t ex feladresserad tidning eller mail som inte når fram.

Medlemskort

Om någon betalat medlemsavgift och inte fått medlemskort, meddela Kent

Policy för kostnadsersättning vid mästerskap. Gäller från 030813

DM, SM, NM, EM VM

Den som i egen bil skjutsar tävlande får milersättning (f n 15.-/mil). Reseräkning lämnas till kansliet.

Föranmälningavgift betalas av klubben, efteranmälningavgift får den tävlande själv betala.

Om det i samband med mästerskaptävling finns klasser som inte omfattar mästerskap betalar inte klubben anmälningavgift/efteranmälningavgift t ex seniorklasserna vid VSM

Stipulationstider

Ingen förändring

De som klarat stipulationstid får kostnadsersättning upp till 1500.-/ kalenderår för egna utlägg. Anmälningavgifter, träningskort, resor o s v.

Övrigt

Ingen förändring

Den som i egen bil skjutsar medlemmar till stafetter får milersättning (f n 15.-/mil). Reseräkning lämnas till kansliet.



Träningspassen utgår från klubbstugan, nr 17, i Skatås

Tisdag 17.30 Kort distans (tuftt)

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

Ledare: Lennart Hansson. Tel: 031-94 88 93.

Tisdag 17.30 Kort distans

(kom-i-formgrupp)

Lätt pass, ca 10 km i jämnt tempo.

Ledare: Frank Brodin Tel: 031-795 21 43

Torsdag 18.00 Medeldistans.

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

Uppsamling av fältet genom olika vägval.

Ledare: Rolf Wallin Tel: 031-21 53 19

Ersättare: Magnus Andersson tel: 031-22 31 10

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: Lennart Hansson

Ersättare: Magnus Andersson



Lars Göran Dahl är en av våra nya medlemmar. Han har under ett par månader tränat med den lugnare tisdagsgruppen. Han har en gammal fotskada, som gör att han får ta det försiktigt när han springer. Lars Göran kom till klubben efter att ha läst reportaget om den i Runners World. Det förhållandet, att han bor i Stenungsund och får lång resväg hem efter träningarna, avskräckte honom inte från att komma till oss.

Hedersomnämning

Av Gunnar Olsson

Många gör bra insatser för klubben men får inte någon riktig uppmärksamhet, möjligtvis kanske en positiv kommentar från en eller flera klubbkamrater. Detta kan bero på att det sker endera utanför den vanliga verksamheten eller utförs av en medlem som inte vill framhäva sin egen person.

Utöver de som vinner våra KM eller placerar sig i GP har vi ju egentligen inga egna utmärkelser förutom Årets Solviking och detta pris är förbehållet de som deltar flitigt i klubbverksamheten. I styrelsens programförklaring slog vi fast att det ska kännas tacksamt att göra insatser för klubben och därför presenterar vi nu möjligheten att nominera klubbkamrater till hedersomnämning. Kandidater skall vara de som gjort något utöver sin naturliga roll eller i sin roll gjort något utöver det vanliga. Vid ett enda tillfälle eller över en period.

Skicka in ditt förslag till styrelsen eller redaktören Kurt med namnet på klubbkamraten (eller annan person) som du tycker förtjänar att uppmärksammas på detta sätt, och en motivering, så publiceras de accepterade förslagen i kommande nummer av Solvikingen. Redan nu kan vi presentera den förste i raden.



ERNST KNUTSEN är en av de som förtjänar ett hedersomnämning. Ernst har i många år lojalt ställt upp som funktionär på våra tävlingar, både som flaggvakt och tidtagare, många gånger i par med Janne Krantz, t ex på KM. Han är lugn, trygg och säker i de uppgifter han har tagit på sig. Numera ingår han tillsammans med Frank och Lena i KM-gruppen. Han cyklar också en del och är aktiv i vandringsgruppen. Vi är glada att han åter börjat delta på våra träningar. Ernst har både humor och humör men visar definitivt mer av det förra.



Solvikingarna är numer medlemmar i
Svenska Triathlonförbundet

Veteran – SM i Veberöd och lite herKULEs

Av Annika Kihlström

Sista fredagen i juni lastade vi, några Solvikingar, in oss i en hyrd, röd buss och i Lars bil för att ta oss ner till Skåne. Påföljande dag skulle vi till Veberöd, vilket för vår del skulle innebära Veteran-SM i halvmarathon. Hur jag hamnade med är för mig en gåta – varken veteran eller upplagd för halvmarathon.....

Väl framme i Lund kryssade vi oss fram till vårt logi för natten - ett tåg omgjort till vandrarhem. Eller omgjort och omgjort, allt var som på ett tåg utom duscharna. De var nya och fräscha. Sängarna var bara fräscha, eller.....? Tre pers in i varje kupé. På kvällen ”gjorde” vi Lund. Vi gick och åt mycket och gott, alltså.

Lördag morgon for vi i strålade sol till Veberöd. Äntligen skulle vi få se detta ställe. Veckan innan hade jag nämnt för alla som ville höra att vi skulle till Veberöd och springa och oftast fått svaret ”Jaha, dit, men där har vi varit” eller något sådant. Alla verkade ha koll på vad detta var för ställe. Själv hade jag precis blivit medvetande om att ett ställe kallat Veberöd existerade. Så berest är en annan. Hur som helst, sol var det med tillhörande värme vilket vi fick erfara under 21 km. Men Solvikingar som vi är trotsade vi vädrets makter och gav oss ut på den lindrigt kuperade Veberöds-slingan. Rofyllt var det, mestadels asfaltvägar, som slingrade sig genom det skånska landskapet, vilket faktiskt innehöll en del skog. Och storkar. Till slut var jag nästan runt och fick göra det roligaste av allt – spurta några 100 m in i mål. Svetten stod som en vatten-spridare runt mig. De hade ju sagt att det skulle regna denna dag (kanske de inte menade svett...?) Mellan målgång och prisutdelning förtärdes det åtskilliga muggar vatten, ett och annat russin och litervis med Proviva. Sen kom åsk.... jag menar prisutdelningen, och därmed en skytteltrafik med Solvikingar upp och ner på den höga prispallen. Alla hade vi kommit runt och många var vi, som ni säkert redan hört och läst, som placerade sig. Härligt!!

Efter prisutdelningen och en välbehövlig dusch och packade vi in oss i våra fordon igen. Planen var att stanna någonstans på vägen för att inta lite föda tillsammans. Det var mycket prat och ett helt lopp att ventilera på hem-

vägen och det gick inte bättre än att vi – i allt tjöt - blev på väg till Kalmar istället för Göteborg. Vi tappade bort de andra och alla åt sedan på olika ställen. Bussen, som jag befann mig i, parkerades i centrala Ängelholm, utanför en pizzeria med god mat. Efter kaffet/teet for vi vidare och hamnade hos Panterns föräldrar, där vi avnjöt det ena bakverket godare än det andra. Tack!!

Tänkte att när jag ändå är igång och skriver kan jag ju lägga till några rader om **HerKULEs Stordåd**, där det vi var några Solvikingar som deltog – Malin, Stefan, Bengt-Inge, Urban, Marie, Thomas och jag... Jag vet inte hur de andra kände sig på söndagkvällen, men jag var MÖR. Mör och lycklig – fullknökad med endorfiner, som jag var. Jag hade ju just genomfört mitt livs första triathlon. Tänk om jag vetat det



på morgonen när jag vaknade. Som andra Solvikingar hade jag även denna morgon cyklat iväg till stugan för söndagens långpass, som denna dag leddes av Magnus A genom den skuggande skogen. Men varmt var det ändå. Tack och lov hade Bertil skänkt mig en vackert blå Länsförsäkringar-keps. Kanske var det den som höll mig någorlunda pigg passet igenom trots värmen. Sprang där och funderade på om jag kanske skulle försöka hitta till Rådasjön och Herkules Stordåd. Jag kunde ju i alla fall åka dit och kolla lite. Den gode Rolf förbarmade sig över mig och guidade mig genom Delsjöskogen, och tur var väl det annars hade jag nog hamnat helt fel. Pinsamt att jag fortfarande inte hittar där efter nästan ett helt år i klubben.....

Väl vid Rådasjön gick det som det gick – jag anmälde mig visst till motionsklassen. Nervös var jag men någon gång måste ju vara den första. Försökte stilla nervositeten genom att se till att vara väl förberedd – kolla hur proffsen gjorde. Okej, cykeln så, handduken där, anordna nummerlapparna sisådär. Ja, då kan väl starten gå då. Och det gjorde den varpå man simmade iväg de 380 metrarna i det bruna sjövattnet. Mina simkunskaper lämnar ju en hel del att önska därför avverkades boj efter boj i ett gemytligt tempo. Till slut hade jag åter fast mark under fötterna. Slet av mig den knallgula badmössan och rusade till växling. Hur var det nu – stampa på handduken, trycka ner de fuktiga fötterna i de efter långpasset minst lika fuktiga skorna, knyta dsamma, fixa nummerlapparna och framför allt – knäppa hjälmen. Till slut var jag redo att slänga mig upp på min trogna följeslagare – rosenröda cykeln Tiger med tillhörande cykelkorg (enda cykelkorgen på hela tävlingen, dock tom för tillfället) och gnisslande kedja. Nu var det trampa som gällde. Den ena cyklisten efter den andra svischade förbi på avundsvärda cyklar. Jag tog mig också förbi en och annan, dock trampandes som en dåre. Inget gratis precis. Mera träning!!!!

Två varv runt Rådasjön och sedan var det dags för växling till den sista grenen – löpning 5 km. Kom iväg på förvånansvärt lätta ben till meter ca 200, där tog det tvärstopp!! Jaha, det var det här de andra menat när de varnat för stumma ben efter växlingen cykel – löpning. Jag tror jag förstår.... Jobbiga 5 km väntade, men vad sjutton 5km är bara 5 km. Tanken slog mig att det är ungefär så här det kommer kännas bitvis under Lidingö-loppet och det är ju dessutom några meter längre.

Väl i mål visade det sig att jag vunnit två par strumpor och en keps på min nummerlapp minsann.

Innan det var dags att klättra upp på Tiger igen för hemfärd blev det ännu ett dopp i Rådasjön. Hemfärden bedrevs för övrigt i behagligt tempo i sommarkvällen, tänkandes på vilken underbart perfekt söndag som förflutit.

Milslukaren

Av Kurt Karlsson

Solvikingarna är en ju en klubb som är känd för sina många långlöpare. Den just nu "meste" löparen, den som löper flest maratonlopp och andra långa distanser är Frank Brodin. Han fyllde nyligen sextio år och det firar han i efterhand med att springa sitt andra 24-timmarslopp i Trollhättan den 12 juli. Dagen innan besökte jag honom hemma i bostaden för att intervjua honom om hans idrottsliga karriär. Han var då jag kom i färd med att avsluta en rejäl pastamidag med en stor fläskkotlett.

Frank är född i Eidsvoll i Norge. Han är uppväxt i Skåne och kom till Mölndal 1975. Frank hade sin första kontakt med Skatås i samband med Korploppet 1978. I den vevan stötte han under träningssturer på Rolf Svensson, som bjöd in honom till stugan. Frank deltog i flera av klubbens arrangemang, såsom Träningsstävlingarna (nuvarande Vårtävlingarna), GöteborgsMarathon och Sylvesterloppet förutom andra tävlingar som Korp- och Finalloppet. Härunder lärde han känna fler solvikingar och det ledde till han gick in i klubben 1982.

I början av sin löparepok tävlade Frank inte på maratonsträckan eller längre lopp utan höll sig till kortare distanser. Efter den första maran 1980 har han fram till idag, den 11 juli 2003 sprungit 256 maratonlopp, 110 halvmaror, ett 24-timmars och 370 tävlingar på kortare distanser. I alla dessa lopp ingår 18 Lidingölopp på 30 km. Han har också åkt Vasaloppet och cyklat Vätternrundan samt varit med i en triathlonvariant. Frank deltar numer inte i så många maror per år som han gjorde tidigare. Under fjolårets 24-timmars tillryggalade han 16 mil. Frank har helt nyligen gjort färdigt en imponerande statistik med alla data om loppet på datorn. Han gjorde sin bästa tid på maran, 2,55, 1991.

Ett år tågluffade Frank tillsammans med Kent i fyra veckor till fyra olika maror i landet. Under en säsong, 1994, deltog han och Kent Johansson i K.G Nyströms spektakulära arrangemang "10-dagars marathon", - en mara varje dag under tio sammanhängande dagar. Nio av marorna gick i Trollhättan och en gick i Oslo. En av Trollhättemarorna sammanföll i tiden med Göteborgs-

Varvet och då Frank inte ville missa varvet fick han lov att springa maran i Trollhättan på morgonen för att senare samma dag ställa upp i GöteborgsVarvet och fullfölja det. Det var minsann ingen dålig prestation.

Det förekommer, som alla de som besöker stugan säkert vet, ibland diskussioner om vilka skor som är bäst att springa i. Frank log lite generat då han på frågan om skoval svarade att han använder New Balance. Han ville inte utesluta att han är påverkad av den interna reklamen för det märket men att det huvudsakliga skälet till att han väljer NB är att han tycker att de är bra för honom. Frank talade annars poetiskt om de mest utslitna och fortfarande aktiva löparskor som jag har sett. De bestod mest av lagningsmedel och mindre av det ursprungliga materialet. De skorna har följt Frank (eller om han har följt dem) i många, många år. Han är väl medveten om att de rent teore-

återhämningsdryck, ProViva Active, är bra för honom. Han har med sig några flaskor till 24-timmarsloppet då han skall dricka av dem var tredje timma. Enligt reklamen innehåller den *lactobacillus plantarum 299v* samt en mix av antioxidanter, proteiner och kolhydrater, allt för att kroppen snabbt ska kunna återhämta sig. Frank har lovat att göra en utvärdering exklusivt för Solvikingen.

Frank har under alla de år han tränat och tävlat så intensivt, som han har gjort, klarat sig från allvarligare sjukdomar eller skador. Han har haft en knäskada inför ett GöteborgsVarv och kunde då inte annat än gå det runt och det gjorde han på tiden 2.29. Frank menar att han bestämmer sig för att inte bli förkyld och så blir han inte det. Det handlar om ett positivt tänkande. Han tränar fem dagar i veckan och kan köra en kort intervall dagen före ett långlopp för att "ställa in farthållaren".



Frank efter ett träningspass

tiskt, utifrån att de inte längre ha någon dämpande effekt, borde vara otjänliga att springa i – men det har de inte varit för Frank.

Frank har ingen särskild kosthållning inför sina tävlingar annat än att han dagarna före maror och längre lopp äter fetare mat han vad han eljest brukar göra. Han har däremot en idé om att en

En klubb, som Solvikingarna är helt och hållet beroende av att dess medlemmar deltar på olika sätt i verksamheten. Frank gör det i hög grad – han är flitig funktionär vid våra tävlingar, han leder ofta tisdagsträningarna för den lättare gruppen och inte minst har han i nio år, tillsammans med Kent, arrangerat och lagt ner ett stort arbete på Källe Marat-

Fortsättning från sidan 6

hon. Idén till det loppet kom i en tid då det fanns få marathonlopp under vinterhalvåret samtidigt som det fanns och finns löpare, som inte vill ha alltför långa uppehåll mellan tävlingarna och i synnerhet inte under vintern. För att tillgodose deras önskemål startades Källemaran. När Frank och Kent frågade dåvarande styrelsen om de fick arrangera loppet fick de lov till att göra det under förutsättning att loppet inte skulle medföra kostnader för klubben. Det visade sig ganska snart att, under det att stora arrangemang, som Sylvesterloppet och Tjejmilen gick med förlust så gick Källe Marathon med vinst.

Nu när Frank har fyllt sextio finns det skäl att undra över hur han ser på sin framtid som löpare.- om han skall trappa ner eller fortsätta som hitintills. Frank har på fråga härom svarat att han kommer att träna som vanligt och att ett av hans mål är 300 maror (det är endast 34 kvar till dess att han har uppnått det) *Lycka till i den strävan.*

Kläder

Som väl inte undgått någon har vi brist på tävlingssshorts och linne i de vanligaste storlekarna.

Det finns en lång historia som bakgrund till detta men de viktigaste skälen är att

- vi vill fortsätta med våra klubbfärger orange/grönt
- ingen leverantör (som vi hittat) lagerför tyger i våra färger

Vi måste alltså begära att leverantören färger in tyger och det gör de normalt bara för större kvantiteter än vi kan beställa.

För en god tid sedan fick vi en leverans av shorts i ett tyg och i en färg som vi inte accepterade. Sedan dess har vi ställt krav och vill ha tyg och färg som motsvarar våra befintliga dräkter. Vi har också sökt andra leverantörer men hittills utan framgång. Tyvärr drar detta ut på tiden och en leverans i höst ser ut att gå om intet. Vi fortsätter att jobba på detta och återkommer med mer information.

Göran Wiemerö

Matspalten

Bli en Karl-Alfred!

Text: Jakob Karlsson (jakob.karlsson@home.se)

Vi är vana vid att motion är nyttigt för våra kroppar och att ”våra värden” blir bättre av att vi håller igång. Att träna bidrar till att vilopulsen går ner, att muskelmassan växer till, att kolesterolhalten sjunker och att syreupptagningsförmågan ökar – bara för att nämna några exempel.

Men många av oss löpare får även se våra blodvärden sjunka, en hel del av oss är ju blodgivare och får därför den aktuella siffran uppläst för oss några gånger per år. Det handlar då om mängden (eller halten, för att vara riktigt korrekt) röda blodkroppar i blodet, och därmed förmågan att transportera ut syre i kroppen. Att ha extremt lågt blodvärde är en sjukdom, vilken är känd under namnen blodbrist eller anemi.

Fysisk träning, i synnerhet löpning, gör ofta att röda blodkroppar bokstavligen slås sönder, vilket kan leda till att blodvärdet sjunker märkbart (men oftast utan större risk för blodbrist). Ett bra sätt att kompensera bortfallet är att fylla på kroppens depåer av järn, till exempel med denna goda, lättlagade och billiga soppa...

Spenatsoppa, 2–3 portioner

Hackad spenat, ett litet paket (375–400 gram)
2 buljongtärningar
1 msk vetemjöl
Vatten

1. Koka upp 7 dl vatten och 2 buljongtärningar.
2. Lägg i spenaten (frost) och låt den tina i buljongen. Koka upp.
3. Rör ut mjölet med 1 dl vatten till en redning. Håll denna i soppan under omrörning.
4. Låt soppan koka i cirka 5 minuter.
5. Klart!

Soppan avnjuts lämpligen i mugg eller tallrik, kanske med kokt ägg som tillbehör. För att underlätta järnupptaget är det bra att äta eller dricka något c-vitaminrikt, till exempel en apelsin eller ett glas apelsinjuice.

Man ska även undvika kaffe, te och mjölkprodukter i samband med järnrik mat, eftersom allt detta gör det svårare för kroppen att ta upp järn. Alltså bör man helst avstå från ostmackan och mjölken vid just den här måltiden,



Lidingöloppsresan 03, en annan av årets höjdpunkter!

Fredag 26/9 är det dags för den traditionella Lidingöresan. I år ser det ut att bli fullt i den 50-buss som Lennart H hyrt för vår räkning. Deltagarna är en blandning av Solvikingar, SAIK:are, några från Löparcorpsen, universitetets löparklubb och några andra löshästar.

Information om resan finns på hemsidan.

49 Solvikingar är anmälda till loppet (030903) varav 45 på långa banan, 11 damer och 34 herrar vilket gör oss till en av de största löparklubbarna. Fallskärmsjägarskolan hade 61 men de finns ju i Stockholm

Dolomiterna -03

Av Gunnar Olsson

Eftersom Gerd och jag trivdes så bra ifjol tog vi en ny tripp till Dolomiterna i år. 24-25 timmars bussresa avskräcker inte längre och det är ju ett ekonomiskt fördelaktigt alternativ. Arrangören kan det här och särskilt imponerad är jag av att det gick att pussla ihop så att Swebus på hemresan tog över resenärer från vår buss genom ett överenskommet möte vid ett rastställe strax norr om Halmstad. Därmed slapp dessa resenärer vänta i Göteborg...

Även i år bestod medresenärerna av personer som vet att ta vara på sig själv och de allra flesta var riktigt trevliga. Årets hotell, Sass Maor i Predazzo, var jämförbart med Hotel Malder i Soraga med den skillnaden att hotelldirektören Alpino Bazzuno, f d backhoppare, gick med oss på vandringarna nästan varje dag.

Årets vandringshöjdpunkt blev bestigandet av Piz Boé 3152m. Trixig och jobbig klättring, men väl värt besväret. Dagen därpå hade det snöat och då hade inte varit möjligt för oss att gå upp där.

Ifjol, som den minnesgode läsaren kanske kommer ihåg, ledde ett joggingförsök barfota på stenläggning till svåra skavsår så i år hade jag joggingskorna i bagaget. Under veckan hade jag hållit utkik efter löptillfällen och faktiskt redan hittat ett litet och ett något större. Det första var att på en vandringsstig av lös kalksten jogga ifatt gruppen tillsammans med en eftersläntare. Han hade också bra kondition så vi var snart ikapp de andra. Anledningen till att han kommit efter var att han stannat för att utträtta naturbehov och därefter varit på väg åt fel håll. Vi noterade att han saknades och jag vände för att hämta upp honom.

Nästa löptillfälle var dagen därpå då vi skulle avsluta dagen med sista 2,5 km på en etapp av Traslaval, löpartävlingen som går den veckan i Val di Fassa. Fem etapper på sju dagar. Samtliga 12-13 km uppför. Den sträckan kände jag ju sedan ifjol och bedömde den vara OK att springa även med packning. Man blir ju sugen på att vara med, men över en mil uppför fem gånger på sju dagar? Hur som helst. Jag körde på och det funkade, trots tjocka, ganska otympliga skor, som jag köpt för att använda enbart för vandring. Framme vid målet träffade jag medresenärer och fick för mig att deponera ryggsäcken i deras vård och vända om för att möta gruppen, fortsatt joggande. Så nu har jag i alla fall provat sista biten på en av etapperna

Näst sista dagen innebar tidigt avslutad vandring för att ge hugade tid för shopping. Några med mig var måttligt förtjusta över denna inskränkning och frågade därför om det fanns något alternativ. OK, ni kan få gå av bussen tidigare och gå sista milen till

hotellet. Åtta av oss var intresserade av den propån men när vi närmade oss avstigning pekade en av ledarna upp i skyn mot mörka moln och frågade: Ska ni verkligen gå? Ingen av oss backade så vi klev av vid Bellamonte.

Just som bussen försvann började det dugga och det blev regnställ på. Lite kartstudium, och därefter iväg. Enligt guidererna skulle vi helt enkelt följa en väg längs floden nedåt och risken för att komma fel var följaktligen liten, bara att följa strömmen. Ganska snart började det regna mer men nu var vi ju förberedda och taggade så vi gick på. Efter ytterligare en stund vräkte regnet ner och vattnet formligen forsade längs vägen men humöret i gruppen påverkades inte negativt utan känslan av grupptillhörighet och "detta ska vi klara" kändes tydligt trots att vattnet forsade upp över anklarna och åskan hördes genom vattendånnet.

Där och då bestämde jag mig för att investera i ett par riktiga vandringskängor. De jag köpte billigt på Löp och Sko strax



innan resan blev genomvåta på en och en halv minut.

Vi passerade klättrväggar på ena sidan och en djup flodfåra på andra där det fanns en skylt som varnade för tillfälliga flodvågor, vilket trots det myckna regnet verkade osannolikt just då. Efter c:a 1.35 nådde vi hotellet och tog varann i hand eftersom vi kände att vi kämpat väl tillsammans under ogynnsamma omständigheter i elementens raseri.

Dagen efter regnmarschen fick vi roa oss själva eftersom chaufförerna vilade sig inför hemresan. Vi tog lokalbussen till Soraga där vi bodde ifjol och visade ett par av medresenärerna, dels hotell Malder och dels den brantaste väg vi någonsin trampat. Våra kompisar var djupt imponerade och undrade hur man skulle beskriva lutningen. Vi enades om att det var så brant att om man gick upprätt ramlade man baklänges. Man måste alltså gå kraftigt framåtlutad.

Vid lunchtid tog vi en pizza i Moena och planen var att vandra tillbaka till Predazzo. Jag hade haft småplaner på att jogga regnmarschvägen upp till Bellamonte och tillbaka men då hade vi inte tid att gå mera.

Därför föreslog jag att vi i stället skulle ta bussen hem, vilket bifölls av de andra.

Jaa! Ombyte till joggingskor och iväg. Min tidskalkyl gick ut på att jag skulle hinna jogga upp och ner på ungefär samma tid som vi gått ner d v s 1.35 och eftersom klockan var 14.20 sa jag till Gerd att vänta mig tillbaka c:a 16.00. Början innebar ingen kraftig stigning men efter c:a en kvart tog det emot rejält. Jag passerade en avspärr-g med en skylt som varnade för att fortsätta. Riktigt varför förstod jag inte men jag tydde det som hydrologiska orsaker. Kanske rasrisk p g a gårdagens kraftiga regn. Jag tänkte låtsas som jag inget förstod om jag blev stoppad. No capisco.

33 min klarade jag innan jag måste gå några minuter i en kraftig stigning. Därefter ytterligare en stunds jogging innan jag kom till ett väg/stigskäl och träffade på en man som varnade mig för att ta stigen genom skogen. Om jag förstod honom rätt så var trädens rotfästen underminerade av regnet.

- Ta grusvägen, sa han. Den är längre men säkrare.

OK. Jag uppammade krafter för att jogga så länge han hade mig inom synhåll men kom faktiskt ännu lite längre eftersom samtalet inneburit att jag fått pusta ut en stund och efter 55 min, 15.15, nådde jag fram. Det var ganska jobbigt att på min hemgjorda italienska, kraftigt andfådd och

utan att stanna, förklara för några italienare som väntade på bussen att jag kommit upp genom dalen från Predazzo. Jag tror nog att de fattade men de verkade måttligt imponerade och när jag sa att jag skulle ner igen försökte en av dom visa mig en annan, förmodligen längre väg.

Neråt tryckte jag på bra och jag var glad att jag ätit pizza till lunch och inte ärtsoppa om ni förstår. Blir jag stoppad nu så säger jag att jag sprungit en annan väg upp och nu skall jag bara hem. Faktiskt mötte jag en annan löpare innanför spärren och då jag kom fram dit var varningsskylten borttagen men bommen fortfarande stängd. Det kändes som härligt flyt i löpningen men ändå tog det 45 min. ner vilket kändes som för liten skillnad mot 55 min upp. Jag var i alla fall nere exakt på min förutsagda tid och väldigt nöjd med att ha hittat kört ett träningspass som inte finns i Skatås.



SOLVIKINGARNA

En anrik löparklubb i Göteborg
Solvikingarnas hemsida är
tillfälligt otillgänglig.

Reparation pågår.

Ja, det här meddelandet eller det andra vanliga felmeddelandet vi får när vi inte kommer fram till den hemsida vi söker

Sidan kan inte visas Sidan du söker efter är inte tillgänglig för tillfället. Det kan bero på tekniska problem med webbsidan eller så behöver du justera inställningarna för webbläsaren.

mötte mig och alla andra som under sommaren ville besöka vår hemsida. Det visade sig, när servern lämnades in för reparation, att hårddisken hade kraschat och när den nu har bytts ut så fungerade hemsidan på samma sätt som den gjorde innan kraschen - under några dagar. Därefter försvann den igen. Kent har under den tid det har varit problem med datorn och hemsidan haft mycket merarbete och bekymmer då han inte har kunnat använda datorn. Han hade emellertid lagt märke till att då han äntligen lyckats få igång den så koplade den ner när han använde telefonen. Federico undersökte telefonledningarna och fann att en tråd var felkopplad och när han kopplat den rätt verkar det som om problemet med hemsidan är löst. Nu går det att nå den på dess vanliga adress: www.solvikingarna.com Mikael Broms och Stefan Lemurell har gjort ett enastående arbete för att skapa den nya hemsidan och klubben har investerat mycket pengar i projektet, varför det måste lyckas fullt ut. Vi är ju dessutom i stort sett helt beroende av hemsidan för att få in anmälningar till och informera om våra tävlingar och övriga arrangemang. Redan under hemsidans provperiod följde jag uppmaningen att lägga in en bild på mig själv. Det lyckades men ack, glädjen blev kortvarig. Bilden försvann och när jag gjorde nya försök att få in bilden så fick jag felmeddelande, som jag inte riktigt förstår. Det kanske förhåller sig som så att det var fel på motivet för att hemsidan ville behålla bilden. Jag skall göra nya försök med bättre bilder.

Kent har återigen

Bingolotter i lager. Lottförsäljningen är alltså en god inkomstkälla för klubben. Det är enklast att prenumerera på lotter.



Presentationen av våra styrelseledamöter fortsätter. I förra numret av tidningen presenterade sig ordföranden, kassören. Ann-Marie och Jakob. Nu är det Federico Hernandez's och Juana Estradas tur .

Federico:

Jag är född i Darmstadt (Tyskland) för 35 år sen. Flyttade till Göteborg 1998 på grund av jobbet på Carmen Systems.

Solviking sedan 2001 och styrelseledamot sedan 2002. 10 maraton och 1 Vasalopp (utan skidor). Min träning är fokuserad på maraton. Jag håller med Emil Zatopek:

"Om du vill springa, spring en mil. Om du vill uppleva ett skärskilt liv, spring maraton."

(PS. Federico är avporträtterad på sidan 16).

Juana:

Jag är född i Göteborg 1965. Gift med Mikael. Vi har två barn, Sebastian 12 år och Angelica 10 år.

Tillsammans med min mamma driver jag ett café och konditori här i Källtorp. Jag arbetar även extra som vårdbiträde på Ekmanska.

Tränar tre pass i veckan. Har alltid tyckt om att träna, det är bara tiden som inte räcker till. I min ungdom tränade jag judo.

Jag är suppleant, och dessutom har jag hand om klädförsäljningen (tillsammans med Göran) här på klubben. Vill få nya som gamla medlemmar att känna sig välkomna här på klubben, vilket jag själv alltid har gjort



Juana pustar ut efter SAIK-stafetten

Göteborg Marathon 2003

11 oktober körs årets upplaga av Göteborg Marathon med halvmarathon. Vi behåller i stort sett samma koncept eftersom antalet löpare ökat kraftigt de senaste åren. En skillnad i år är att vi satt anmälningsavgiften lika för båda

Karin Östbye

gift med vår legendariske maratonlöpare och Solviking, Erik Östbye, avled den 2 september efter en tids sjukdom. (Solvikingen återkommer med minnesord om Karin i nästa nummer).



forts. GöteborgsMaran

distanserna 180.- och att man kan anmäla sig via hemsidan och tjäna 30.-.

Inbjudan finns på hemsidan under Tävlingar. Start och mål på Slottsskogsvallen. Tävlingsledare är Göran Wiemerö.

Välkommen att delta i loppet om du inte är kontaktad för att vara funktionär. Banan är ganska lätt utan större nivåskillnader, det brukar vara bra löpväder och det är ingen trängsel. Kan vara läge för en bra tid alltså.

Kortinformation:

Samtliga starter klockan 11.00.

Maxtid 5 timmar och 30 minuter.

Vätska var 4:e kilometer

Efteranmälan kan ske fram till en timma före start.

Klassindelning i maraton: Seniorer damer och herrar. Veteraner startar i femårsintervaller från 35 år.

Lagtävling oavsett ålder - de tre bästa löparna från samma klubb utgör ett lag.

PS Det finns inbjudningar i stugan vilka vi kan dela ut till löparkamrater och/eller placera ut på arbetsplatser och träningshallar. Det vore trevligt om vi kunde få än fler deltagare till tävlingarna.



Du kan delta som funktionär eller löpare. Daniela Hanslik tar emot anmälningar

Mossmannens öden och äventyr

Av Olle Malmring (olle.malmring@telia.com)

Det hela började egentligen redan på fredagen då två morotsfärgsklädda individer började sätta upp snitslar lite här och var i trakterna kring min mosse. Eftersom jag låg och sov middag när jag upptäckte dom var jag lite sen i starten och hann därför inte fråga vad som var på gång. Jag följde snitslarna som började vid en av spångarna, gick genom mossen och fortsatte på berget mellan mossen och golfbanan. En runda jag promenerat många gånger i mina dagar. Rundan på berget är för övrigt den längsta sträcka jag gått utan att ha fotkontakt med mossen. Går jag längre är jag rädd att mina fötter ska torka ut och bli nariga och såriga. Och någon vaselin eller annan mjukgörande fotsalva har jag aldrig lyckats komma över.

Min mosse som jag skriver om heter i folkmun Ugglemossen och historien bakom det är att då golfbanan i närheten byggdes blev jag ofta iakttagen av anläggningsarbetarna som tyckte jag såg ful ut. Ugly! skrek dom ofta till mig då jag tog mina blötdjur för att rasta dom i gryningen. Egentligen heter mossen Mossmansmossen men de kartor som kommit i min hand har alltid envist lyst med namnet Ugglemossen mot mig.

Dagen efter var en helt vanlig lördag i slutet av juli även om just den här dagen var lite regnigare och svalare än de tidigare dagarna. Jag har bestämt för mig att det var 26 juli för dagen innan hade min fru, Mossgreta, haft sitt årliga mosskalas tillsammans med Mosster, Blötlena och Fuktfia. Självt hade jag som vanligt varit ute i mossen för att spana på älgar och annat småkryp som brukar komma fram på kvällskvisten. Det var relativt tidigt på förmiddagen, jag har för mig att min fuktskadade klocka visade någon gång efter tio, och folk började samlas på Mossmansspången. Det kom fler och fler och till slut hade jag räknat ihop att det var minst femton personer som stod där på spången och tjattrade i munnen på varandra samtidigt som regnet sakta strilade ner. Dessutom var de allihop morotsfärgsklädda likt de två individerna jag iakttagit kvällen innan. Mossgreta låg fortfarande och sov och hennes ljuvligt mossiga tänder glittrade lite extra just den här dagen. Jag beslöt mig för att inte väcka henne då hon kommit hem sent kvällen innan.

Normalt brukar det inte vara så många som befinner sig på spången samtidigt och dessutom inte stanna mitt på spången. Jag beslöt mig därför att krypa fram ur mitt bo som ligger bland några buskar i kanten av mossen för att höra mig för vad som försiggick. När jag närmade mig gruppen avtog tjafset och till slut stod jag öga mot öga med karotinggruppen. På en rygg med tillhörande breda axlar kunde jag utläsa namnet Solvikingarna Göteborg. Med ens for en skräckinjagande tanke genom huvudet på mig, – tänk om de kommit för att erövra min mosse och med solens hjälp göra den till ett torrområde. Men de såg väldigt vänliga ut och en del till och med lite småskrämda av min blötlagda uppenbarelse så jag tog dem för att vara vänligt sinnade.

Vad gör ni här i min mosse frågade jag. Vi har kommit hit för att avgöra vem i vår löparförening som är den bäste att med muskelkraft betvinga mossen blev svaret. Jaha tänkte jag och plockade fram första mossebok för att med inspiration av den hälsa mina nya

vänner välkomna till min mosse. Min hälsningsfras löd:

*Ho ho ho Mossmannen kallar
Solviking lyssna till mitt ord
Snart blir ni smord av lera
Tills ni inte orkar mera
Om mossen blir för sank
får ni använda plank
Och om det blir värre skulle jag tro
Att ni får ro
Snart skall starten ljuda
Och mossen av liv skall sjuda
När ni nu denna utmaning antar
Glöm ej att lägga ifrån era hantlar*

När jag förkunnat att starten gått rusade alla iväg så att mossa och vatten stänkte åt alla håll. Längre kunde man se den långa raden av löpare försvinna bort mot Fuktlases och Fuktlisas spång för att till slut uppslukas av den lilla tallväxtligheten några hundra meter bort. Efter ett tag kom de tillbaka för att ge sig ut på ett andra varv och jag kunde se på min dimmiga klocka att tiden för ett varv var femton minuter för tätttrion. Sedan kom de en efter en och jag minns att en av de få som hade mage att klaga

över löpförhållandena i min mosse hette Magnus Lund. När alla kommit i mål blev det prisutdelning och saft innan det var dags för hela hopen att bege sig av hemåt för att först blöta ner sig igen innan de skulle torka sig. Ja vissa typer av människor kan vara bra konstiga. En del av löparna skulle sedan gå ut i någon närliggande stad för att där fira denna händelse och jag vet att jag fick frågan om jag ville följa med. Jag skrattade bara och sa att nej tack någon så kraftig fotsalva finns nog inte.

Ja detta var en dag jag sent ska glömma och jag hoppas att ni nästa år igen vill komma åter till Mossmans-



Foto: Federico Hernandez

Fortsättning på sidan 12

Fortsättning från sidan 11

mossen för att springa er blöta och trötta.

Här följer nu resultaten från den här händelsen som jag lyckades fånga enligt min dykarklocka:

Damer (2 varv ca 6 km)

1 Annika	34.30
2 Elisabeth	34.37
3 Juana	42.50
4 Lena	45.15

Herrar (3 varv ca 9km)

1 Jonas	44.11
2 Stefan	45.40
3 Anders L	46.34
4 Jörgen	48.39
5 Peter	50.30
6 Magnus A	52.30
7 Magnus L	53.37
8 Kristoffer	56.11
9 Gunnar	58.15
10 Tommy S	52.06 (2 varv)

Med fuktdrypande hälsningar från

Mossmannen

P.S Jag har på omvägar senare fått höra att det blev en blöt afton även om jag har svårt att tro det. D.S



Söndag 21/9 blir det ett rejält gäng klubbkamrater som aktiverar sig i Slottsskogen. Vi ställer som vanligt upp med tre lag, damer, seniorer och oldboys 35+.

Välkommen att heja!

Lagledare för damerna är Lena L, seniorerna Anders Larsson och oldboys undertecknad.

Uttagningsprocessen pågår, lagledarna kontaktar tänkbara kandidater men om du är sugen, tveka inte att fråga om laget är klart. I år har vi fastställt vissa uttagningsprinciper:

Bara Solvikingar i våra lag och inga dubbleringar. Om vi är ute i tillräckligt god tid ska vi klara det.

Lösning till förra numrets korsord

Jag har fått flera positiva kommentarer och, vem vet, kanske dyker det upp nya ordpussel. Fem lösningar kom in i tid. fyra av dem innehöll felaktigheter. Enda rätta lösningen var inlämnad av **Jakob Karlsson** som har en trisslott att hämta hos Kent. Grattis!

Ni som lämnat felaktiga lösningar är välkomna att få tillbaka era lösningar.

Gunnar Olsson

Vågrätt

- Höstarrangemang
9. USA
10. No
12. Kraftprovet
16. Loke
18. Dike
19. AMU
20. Anmälan
22. S O B
23. NATO
24. Get
- 25 VA
26. DNA
27. DT
28. TA
30. Dar
33. GL
34. Mes
- 35 NG
36. Protes
39. Mumsas
41. Söm
42. Mu
43. Jogg
45. O s v
46. Kram
49. ÄS
50. Tork
52. Svan
53. Ur
54. RSV
56. Okväde
57. T v
58. Avi
60. Ål
62. Sylvesterloppet

Lodrätt

- Härlanda - tjärns
- Tu
- Ask
- Raring
- Anfrätt
- Not
- Anvisad
- Göteborgsvarvet
- Skuta
- Pia
- OD
- Eko
- Oman
- Medlemskort
- Temakväll
- ASU
- Ana
- Trögt
- GT
- PSG
- OM
- SUV
- Sem
- OSS
- Or
- Rad
- Ane
- Oxie
- Svår
- Ut
- Val
- V v
- GP

Preliminärt oldboyslag i sträckordning:

Kjell Selander, Magnus A/Tommy S, Anders H, Stefan, P-A, Lennart J och Tommy B.

Dessa har fått den stränge lagledarens order att göra sitt yttersta för att i den som vanligt täta kampen äntligen sätta seniorerna på plats.

Grattis. Du har vunnit...

Det glada budskapet kan du få om du köper Bingolotto. I förra numret av tidningen presenterade vi en av dem som kammade hem en stor vinst. Kanske du eller jag blir den näste att göra detsamma.



Red.

Kjells krönika

millenniumgruppe@hotmail.com

LÖPANDE TANKAR. Efter att ha njutit av den bästa sommaren någonsin, är det bara att kon-statera att hösten anlänt. Många tycker att det är den bästa årstiden, men jag är ren sommarälskare. Ju varmare, desto bättre.

Nå, på TV:n flimrar bilder från damernas marathon i Paris förbi. VM har varit succèartad för våra svenska atleter och Kajsa har ännu inte hoppat.

Alla som lyssnade på sympatiske Yannick Tregaro i stugan för ett halvår sen, kan glädjas med honom nu när Christian helt överlägset bärgade guld i tresteg för några dagar sen. På tisdag har vi möjlighet att hylla de framgångsrika svenska friidrottarna när de tävlar på Vallen.

Är vi en del av det svenska friidrottsundret? Ja, visst. Oavsett om vi deltar som löpare eller funktionärer på Göteborgsvarvet och andra tävlingar, så är vi en del av den infrastruktur där talanger som Carolina, Christian eller de övriga talangerna vuxit fram. Göteborgs Friidrottsförbunds hela ekonomi vilar tungt på Varvet, och så länge vi ser till att göra det till en välbesökt folkfest, genereras pengar som behövs till Friidrottens Hus, kansli och de aktivas bidrag.

VÄLLEVNAD. Det varma vädret har gjort att det har blivit ovanligt många bad i sommar. Förutom att bada och läsa, finns inte mycket annat att göra än att ligga och betrakta folk. Något som slog mig hela tiden var hur många som var överviktiga, ja rent av tjocka. Förhållandevis unga människor och barn. Jag vet inte om det är en livsstilsfråga. Här får vi känna oss privilegierade, vi som tränar regelbundet, men nog skulle man vilja gå fram och inbjuda dem till en rejäl gristräning uppe i Skatås. Löpandet som livsstil har inte bara fördelar, det ger oss möjligheter att inte behöva bekymra oss om viktuppgång. På mitt jobb inom Lundby Stadsdelsförvaltning erbjuds vi generösa rabatter på motionskort och har dessutom en dryg timmes friskvård i veckan. Det utnyttjas dåligt och konditionsnivån är sannolikt skrämmande dålig. Väldigt många röker och övervikten kan nog räknas i ton. (ja på 1700 anställda då).

INGEN ÖVERVIKT. Tommy och Anders har inte det här problemet. 10-15 mil i veckan ger inte kilona en chans att fastna. En asketisk livsföring i övrigt och en benhård vinnarvilja gör dem till svåra motståndare på löparbanan. Tillsammans med Ann Hilbert, Kjell Augustsson och Lennart bildade de Solvikingarnas trupp på Veteran-SM i Eksjö. Även jag deltog.

VETERAN-SM I EKSJÖ. Givetvis var det ett stort avbräck för Solvikingstruppen att Stefan och Rune inte kunde komma med till Eksjö. Att Lennart sent bestämde sig för att springa var ändå en positiv signal. Vi åkte upp tillsammans med SAIK:s Janne Slebic, Roger Brundin, Jan Hallander och Nicky Horak, samt Majorna-Gunnar (av SAIK:arna omdöpt till Florida-Gunnar p.g.a en färgstark skjorta). På plats anslöt Högsboiterna Lasse B, Björn och Curt Borglund.

P.g.a stort deltagarantal och det faktum att Eksjö firade Jubileumsår med stora festligheter just den här helgen, var vi hänvisade att bo på vandrarhem i Nässjö, men de två milens avstånd utgjorde inget problem, då vi hade tre bilar. Lennart skulle iväg till Oxelösund på fredagskvällen, direkt efter sitt 5000-meterslopp, men återvände i god tid innan 10000m på söndagseftermiddagen. Kjell A bodde i husvagn, Högsboiterna i sina bilar (ja förutom Curt, som bodde på hotell med hela familjen).

ANN HILBERT FÖRST UT. Ann var först i elden på fredagseftermiddagen. 5000m stod det på menyn och efter en aningen för snabb öppningskilometer landade hon på strax över 20 minuter och en 4:e

plats. Innan dess hade vi fått se Björn göra debut på 400m häck och där hemföra en silvermedalj på runt 68 sekunder. Mycket bra! Lennart hamnade i ett fält där det gick relativt långsamt i täten. Han funderade på att göra ett ryck mitt i loppet men avstod. En femmanna klunga höll ihop ända fram till klockringningen, och det blev en femteplats för Lennart efter ett mycket snabbt slutvarv.

Tommy låg fint med i en klunga som villigt låtit Brittorps Lars Axelsson gå loss i suverän ledning som han vid målgång mätt ut till en minut. Vid sista varvets inledande fas lösgjorde sig Tommy och gamla trätobrodern Anders Davidsson från Wilske från fältet och via en rykande avslutning säkrade Tommy en säker silvermedalj på 16.49.

Anders Hansson stod för kvällens och kanske hela helgens särklassiga prestation. Överlägsne Mats Johansson från Lerum skaffade sig tidigt en stor ledning och gjorde sen sitt eget lopp. Med ett varv kvar stod det klart att Anders och Stenungsunds Tomas Bengtsson skulle göra upp om silver och brons för klassen H40. Med 220 meter kvar gjorde Tomas ett ryck, passerade Anders och fick 5-6 meter. Vi, som var åskådare, vet ju att man aldrig kan räkna ut Anders och som vi vrålade när Anders vid utgången av sista svängen kom upp utvändigt om Tomas och kontrade till säker vinst. Rekord-sänkning med över en halvminut för Anders som bokfördes för mycket fina 16.10. Curt Borglund kom aldrig till start, men led tydligen i sviterna av en manet i ögat dagen innan. Han dök upp på lördagen. På kvällen följde Björn med oss till Nässjö där vi alla åt gott och gick tidigt till sängs (11-tiden).

BJÖRNS KUPP. Vi som bodde på vandrarhemmet, avnjöt en stabil frukost efter en natts stärkande sömn. Stackars Björn, låste ute sig från sin bil tidigt på lördagsmorgonen. Vid ett uträttande av naturbehov gick dörren i lås men så småningom löstes situationen av en äldre gentleman med såväl erfarenhet som verktyg för att nödöppna bildörrar. I gengäld fick Björn utstå mannens halva levnadshistoria. Under dagen fortgick tävlingarna med 1500-metersloppen som sista löpgren. Trodde vi.



Ann

Fortsättning på sidan 13

Fortsättning från sidan 12

Nicky tog silver i stav på 3 meter, Janne storskrällde med ett silver på 400 i H50, Nicky gick till final på 100m persade i såväl försök som final, medan jag gick kräftgång och gjorde mitt sämsta 400-meterslopp på ett år (för snabb öppning och dålig form). I det täta programmet, bad de tävlande i 400-metersloppen att slippa försök och final, utan låta tiderna avgöra och seeda löparna i 2 heat.

Arrangörerna var dock tvungna att få de tävlandes medgivande för ett sådant förfarande. Givetvis gick alla åldersgrupperna med på det för att inte helt slita ut sig. Alla utom i herrarnas 40-årsklass, där en viss Högsboit tyckte att de fick hålla sig till gällande regler.

Björn ansåg att hans styrka låg i hans uthållighet, så två täta lopp skulle gynna honom gentemot de andra. En av sju skulle alltså slås ut. Första heatet, som gick rätt fort, såg tre snabba tider (däribland Nicky) och en mycket långsam. I andra heatet joggade Björn och de andra på 65-tider eller långsammare och slet inte ut sig. Vid finalen förhandlade Björn till sig ett innerspår och orsakade sedan avsiktligt en tjuvstart, utifall att någon skulle orsaka ännu en och åka ut. Särskilt populär i var inte Björn i det här läget. Starten gick och Björn startade i sedvanlig stil, mycket långsamt. Nicky rusade däremot iväg i en fåfång jakt på ivägflyende och vinnande Tommy Storm. Vid 200 m låg Björn fortfarande sist men i sista svängen började det att hända saker. Björn avancerade oerhört snabbt och tog en klar andraplacing på fantastiska 57.46. Sänkning av rekordet med 4 sekunder och etablerad i yttersta Veteran-eliten. Efter prisutdelningen flydde Björn hastigt Eksjö. Anders, något sliten efter sitt heroiska fredagslopp, persade ändå på nya distansen 1500m och fick en fjärdeplats på det.

Även Ann sprang 1500m och fick en ny fjärdeplacering. Jag och Tommy ställde upp på 1500m. För egen del märkte jag direkt att jag inte orkade följa tätklungan, men Tommy låg hela tiden med tätkänning och med 450 meter kvar lade han in ett vinstgivande ryck och vann guld närmast överlägset. Vi gick sen ut i Eksjö för att äta. På den första restuarangen var maten slut (?) och vi intog en Kinarestaurang där vi åt rikligt. Senare på kvällen tittade vi på den celebrerande trädstaden, åt glass, lyssnade på kanoner och militärparader och hade allmänt trevligt.

MEDALJREGNET. Söndagen innebar tidig start för Tommy. 3000m hinder var något som passade Tommys långa steg och vinsten på distansen var lätt. Kjell Augustsson tog silver på 2000m hinder. Nicky fick springa såväl i försök som i final på 200m, men rasade sen helt ihop på 800m. Tommy var sliten efter alla sina lopp och tappade stort i sitt 800-



meterslopp. Jag gjorde ett katastroflopp på 200m, men ett anständigt 800m. 5e :plats för mig, 6:e för Tommy och sista för Gunnar. Janne gjorde återigen ett starkt lopp och tog ett nytt silver, nu bakom överlägsne Curt Borglund, som hade en 2.13-tid. Dagen innan hade Curt oväntat förlorat 1500m mot Högbys Calle Nilsson och var ruskigt taggad. Anders Hansson strök sig från 800m och satsade helt på 10000m som avslutade tävlingarna.

I ett lopp där såväl ”20mil i veckan” Erik Gerdin och Curt Borglund bröt, kämpade Lennart Hansson till sig ett silver. Hettan var stark, men det verkar som om Lennart uppskattar lite mer lidanden än konkurrenterna. Anders Hansson persade för tredje gången den här helgen och belönades med ett brons på 10000m. Återigen ledde den enorme

Anders
Hansson



Mats Johansson loppet från start till mål. Även en tröttkörd Tommy slet till sig ett silver på en tid han normalt skulle göra på träning.

Ann Hilbert tog i i värmen, livligt påhejad av alla oss andra och sina föräldrar, en hedrande silvermedalj på 10000m.

För mig var tävlingarna ett personligt misslyckande, vad de egna insatserna anbelangar. Det uppvägdes mer än väl av alla andras goda prestationer och den goda stämning som rådde, mycket klubbövergripande, oss veteraner emellan.

Och så hittade vi en så härlig badsjö, bara 300 meter från arenan. Jag ser redan fram mot nästa SM-tävling, som går i Västerås i februari eller mars.

Till dess får vi hålla tillgodo med Lidingöloppet.

Träna på!

Skoträffar och skorabatter

Löp- och Skokliniken har bett oss förtydliga vissa förutsättningar för att undvika missförstånd. Allmänt gäller att medlemmar i Solvikingarna i Löp- och Skokliniken får

- 15% på New Balance skor
- 10% på andra varor

Skoträffar försöker vi ha vår och höst och då gäller särskilt

- vi ska respektera det klockslag som angetts eftersom personalen behöver tid på sig att ändra om i butiken och för att ta fram de artiklar som de vill presentera för oss

- de extrapriser, som är satta, gäller enbart under skoträffen

Naturligtvis kan personalen efter särskild överenskommelse avvika från dessa huvudregler



Vasastafetten 2003

Av Gunnar Olsson

”FÖRVÄNTNINGARNA VAR STORA INFÖR ÅRETS RESA TILL MORA.”

Här kommer en lång historia som dock inte saknar poänger. Min egen person kommer i delar av framställningen att framstå i mindre smickrande dager men ibland är sanningen grym,

SUCCÉ I FJOL. Uppmuntrad av fjolårets succé där vi mönstrade 27 löpare, anmälde jag tidigt tre lag för att få billigare startavgift. Eftersom alla tyckte att vi hade trevligt ifjol och vi i år skulle ha jämna lag, trodde jag att vi lätt skulle få ihop tre uppsättningar. Inte minst för att Stefan och Malin funnit så käckt boende på Bygården i Oxberg, en nedlagd skola. Den ligger på Vasaleden och det finns en växling bara några hundra meter bort.

Om man gett sig tiden att räkna bort de som inte var aktuella för årets upplaga så borde vi (jag) fattat att tre lag dock var alltför optimistiskt. Anders och Stefan skulle tävla i FEM i Åre och Frank och Federico skulle springa hela sträckan. Det var klart tidigt. Lars H tävlade också i Åre har det framkommit efteråt.

Näväl. Listan kom upp i stugan och fylldes på av definitiva och preliminära anmälningar. Så långt såg det bra ut. Efterhand började strykningarna och det kom inte till särskilt många. I framtiden får vi tänka till på om vi ska acceptera preliminära anmälningar eftersom de gav ett intryck av att fler var riktigt intresserade än det till slut blev.

DET BÖRJAR DRA IHOP SIG. Ett par veckor innan det var dags började jag bli fundersam och med bara en vecka kvar kom paniken. Det fattades löpare för att fylla två lag. Tre hade vi slutat hoppas på. Återbudens fortsatte men tack vare att några tillkommit var vi i alla fall på torsdagskvällen sjutton som skulle åka. Men så kom ett återbud på kvällen och ytterligare ett kl. 7 på fredag morgon! Och så var vi bara femton lika fullt (tomt). Sämsta tänkbara antal. Vi hade fått lov av tävlingsledningen att utnyttja Frank och Federico som startmän och då hade vi ändå varit sjutton men ensamlöparna skulle starta tidigare så det gick inte heller. Dessutom var Frank skadad så han var inte aktuell ändå.

En vecka innan föll det mig in att jag skulle kolla att vår bokning av Bygården vid avfärden ifjol fungerat. Och det var tur att jag tog den kontakten för eftersom vi inte hört av oss trodde de inte att vi skulle komma. Redan i det här läget fick jag en olustig känsla av att jag tagit på mig mer ansvar för projektet än som var lämpligt. Min ursprungliga idé var att utse tre lagledare som bland tillsammans skulle skapa tre jämna lag och ansvara för respektive lag under hela projektet. Fördelning på sträckor, transport, mathållning o s v. Men eftersom det blev så få anmälningar så föll den idén och helt plötsligt blev det jag som höll i alltihop med Jakob och Lennart H som rådgivare.

VI ÄR PÅ G. Resdagen började med att Jakob och jag handlade torrvaror innan vi återvände hem och packade det sista. Avresan var satt till kl 13 och de flesta var på plats i tid. Strax efter utsatt tid började det prassla i buskarna på norra sidan om parkeringen och ut kommer den vi saknade, jag tror att de flesta känner denne obotlige tidsoptimist.

Deltagarna blev nu alltså:

Rolf W (chaufför), Tommy B, Lars L, Jonas C, Carljohan (chaufför), Högsbo-Klas, Jan-Ove Tallberg, Ann, Annika, Ernst, Jakob, Lennart H, Olle, jag (chaufför minibuss) och min dotter Lisa. Med fyra i varje bil och sju i minibussen kom vi iväg med första mål att avleverera Lisa i Kristinehamn där hon skulle ta tåget till Falun. Nästa stopp var Filipstad där Håkan P skulle ansluta och då blev bussen full igen. Den tänkta middagspausen på Långbans gästgiveri blev inget av eftersom de stängde kl. 17 och vi inte skulle hinna i tid. Pausen blev i stället i Filipstad där vi ju ändå skulle stanna och Johns hotell är ju också OK som lunch och fikaställe.

Funderingarna på hur löpresurserna skulle disponeras fortsatte. Att vi bara skulle få ett lag var ju klart, men vilka skulle ingå och vad skulle de andra göra? Alla, utom Olle som var skadad, ville ju springa och helst också tävla. Vi



Lars, Ann, Tommy, Håkan och Klas från Högsbo

kontaktade tävlingsledningen för att höra om de hade några löpare över (överlöpare?) men där fanns ingen hjälp att få. Och att de skulle kunna skaka fram fem st var ju inte att vänta. Ett annat alternativ var att erbjuda oss att fylla andra lag men det var vissa tveksamma till. Lennart H hjälpte oss här att minska problematiken genom att erbjuda sig att försöka hitta ett eget lag och då återstod tre st och Olle.

ÄNTLIGEN FRAMME Vi stannade i Mora och kompletterade med färskvaror innan vi fortsatte till Oxberg. Där mötte värden, Göran Albinsson, och vi fördelade oss på sängplatser. Knappt var vi klara med det så var det dags för en kvällsjogg som var tänkt till c:a 30 min.

Fortsättning på sidan 15

Fortsättning från sidan 14

Först uppför den (i ouppvärmad skick) hemska backen till växlingen och sen vidare en bit på sträcka 7 mot Gopshus. Själv vände jag och några till halvvägs men ett gäng körde ändå fram och kom inte tillbaka förrän efter 50 min med enligt uppgift rejäl fart på slutet.

Efter kvällsmaten vidtog detaljplaneringen. Vi var överens om att de bästa och de som inte deltagit tidigare skulle tävla. Rolf W och jag erbjöd oss bli chaufförer, Olle skulle hjälpa Daniela serva Federico och Jakob avstod också. Vi klarade ut vem som skulle ha vilken sträcka och hur transportererna skulle fungera. Detta var ett logistiskt mästerverk av Stefan ifjol då vi hade tre lag som dessutom var vitt skilda i tid men nu hade vi ju bara ett så det borde väl gå smidigt. Efter diverse funderingar blev i alla fall överens om vem som skulle göra vad och när. Daniela informerade oss också om sin tidsplan för Federico. 8.40. Jag vågade inte säga hur optimistisk jag tyckte att den lät. 10 tim gissade jag, lite mer än 1 tim per mil. Vi talar ju nu inte om landsväg med bra fäste hela tiden utan terräng.

Kvällen avslutades, som ifjol, med bordtennis där det noterades en osannolik framgång för det lika osannolika pingpong dubbelparet Olsson-Bäckström.

TÄVLINGSDAGEN Långt innan jag vaknade vid sjutiden hade första gänget redan kört. Federico, Daniela och Olle tillsammans med Ernst som hade första sträckan och Annika andra. Rolf W skulle lämna Jan-Ove vid start sträcka 3 och Carljohan vid 4 och hämta Ernst och Annika i Mångsbodarna. Jag skulle lämna Lasse L vid starten sträcka 5 och Jonas vid 6 och hämta Jan-Ove efter sträcka 3 och Carljohan efter sträcka 4. Ann skulle starta i Oxberg och Klas skulle själv ta sig till Gopshus från Oxberg. Rolf skulle placera ut Håkan som hade näst sista sträckan och jag Tommy på sista. Vi tyckte alla att det var gott om tid så Ann, Klas och Håkan åkte med i minibussen. Vi placerade ut Lasse L och klev ur och kände på stämningen.

Sen vet jag inte riktigt vad som gick snett men jag körde iväg till Mångsbodarna utan att titta på mina körorder. Där fann vi ingen av oss som skulle starta och ingen som kommit i mål. Redan då borde vi fattat att vi kommit fel. Förvirrad gick jag in på sträckan för att ev. möta vår inkommande. Där mötte jag i stället en löpare som stapplade fram.

-Du, sa jag. Du borde nog börja gå nu.

Men han bara mumlade till svar och snubblade in på den stig som var fortsättningen på sträckan. Efter c:a 25 meter sparkade han i en sten och ramlade omkull. En funktionär och jag var snabbt framme och skulle försöka resa på honom men han orkade inte stå.

-Jag måste få vila mig lité, sa han.

Lité? Efter fem min. reste vi på honom och då var han fortfarande som Bambi på hal is.

En tävlande läkare som funktionären kände stannade och tittade på honom men fortsatte utan åtgärd.

- Kan du gå med honom till mål, frågade funktionären. Det är bara en knapp km kvar.

- OK.

Så jag gick och han stapplade. Flera gånger föll han mot min axel och hade ramlat omkull om jag inte stöttat honom. Hur det gick till förstår jag inte riktigt trots att jag var där, men vi

kom fram och där ramlade han omkull och blev liggande. Men nu fanns det ju resurser att ta hand om honom och jag hade annat att tänka på. Fort till bilen där vi hade mobil och kunde ringa. En upprörd röst svarade.

- Var fan håller du hus? Du ska ju vara här!

- OK. Missförstånd. Jag kommer.

Trodde jag. Men då hade jag inte räknat med Vasastafettens gissel. Bilköerna.

Lusfart och klockan går. Snart 11, Jonas ska starta c:a 11.23 och vi står still. Varför släppte vi inte av honom på hitvägen? Svaret var att vi (jag) tyckte att det var synd att han skulle gå i Evertsberg ensam och trampa. Och att vi hade gott om tid. Men nu hade vi inte det längre.

Vad gör man? Trycker på varningsblinkern och kör? Nej det vågar jag inte. Vägen är smal och om det kommer någon från andra hållet går det knappt att mötas.

Så vi får sitta där och kallsvettas. Vi är alltså jag och min codriver som förtjänar att få förbli anonym eftersom hon inte hade någon skuld i det inträffade. Vilken katastrof att ha orsakat att nästa man inte kommer i tid. Men när nöden är som störst

Det dyker upp en ambulans som kör åt vårt håll. Jag hinner tänka att om det kommer en bil med varningsblinkers efter en ambulans så tror alla att de hör ihop. Och på sätt och vis gjorde vi det för det kan mycket väl ha varit den löpare som jag hjälpte till målet i Mångsbodarna som låg i ambulansen. Tänkt och gjort. Blink, blink. Förbi hela kön. Plocka upp folk och snabbt iväg igen. Utan varningsblinkers men fortfarande bråttom. Vi kom ikapp Lars L på sträckan men in i en ny kö. Nu var paniken inte lika stor eftersom vi närmades oss Evertsberg. Jonas kunde ha hoppat ur och värmt upp genom att jogga in till växlingen. Men det behövdes inte. Vi hann fram med någon minuts marginal.

Därefter till Oxberg för att lämna Ann och Håkan som skulle hämtas där av Rolf för transport till Hökberg. Därefter körde jag vidare till Gopshus för att lämna Klas. Där sprang jag in på sträckan för att möta Ann. På vägen pratade jag med flera som stod vid sidan och uppmuntrade dem att heja på en ljus tjej i orange löparlinne. Heja Solvikingarna Göteborg. Jodå det fungerade.

Efter att Ann kommit i mål dök Rolf W upp.

- Har du hämtat Tommy?

- Skulle jag hämta Tommy? Tydligt. Ann skyndade sig med till min bil för att hämta sina saker och jag dundrade iväg till Oxberg. Inga köer som tur var.

I Oxberg ingen Tommy. Han hade inte vågat vänta eftersom tiden gick utan hade blivit körd i Carljohans bil. Förståndigt Tommy.

Tillbaka till Hökberg för att plocka upp Claes, försenad. Där hittade vi Ann som liftat. Rolf W trodde att hon skulle åkt med mig så han hade kört utan henne medan vi trodde att han uppfattat att han skulle vänta på henne. Ingen skada skedd men pinsamt. Tillsammans åkte vi till Eldris för att försöka hinna heja iväg Tommy ut på sista sträckan. Vi hann med några minuters marginal. Jo faktiskt hann vi t o m ut på sträckan för att möta en trött men väl kämpande Håkan. Efter att Tommy stuckit iväg bestämde jag mig för att springa till

Fortsättning från sidan 15

Mora även jag, fast utom tävlan. Det var ju nu sista chansen att få känna på någon av sträckorna och passade på ett sätt bra eftersom jag kunde jämföra med ifjol och alla skulle ju träffas i Mora. Det rullade på och kändes ganska bra. Alldeles innan mål gick jag av och löpte vid sidan av målfällan sista biten. Där träffade jag gänget och vi kom överens om att vänta in Federico som tydligen löpte helt enligt Danielas plan. Det skulle visserligen dröja bortåt två timmar men det vore ju fantastiskt om det fungerade hela vägen.

I väntan på Federico hälsade jag på tävlingsledaren Mats Hjelm för att bli bekräfta hans tidigare förslag att vi skulle få en startavgift tillgodo nästa år eftersom vi betalat för tre och bara kom med ett. När det började dra ihop sig varskodde vi speakern om Federicos väntade ankomst. Då hade den andre ensamlöparen, norrmannen, redan kommit in på 7.08.

Några av oss joggade in på sträckan och mötte Federico runt 2 km kvar. Jag mötte något senare och även nu varskodde jag folk längs sträckan om vad som var på g. Alla spärrade upp ögonen och lovade invänta detta stora ögonblick. Federico dök upp enligt tidtabellen och höll fortfarande förvånansvärt god fart. Med nästan alla andra VasaSolvikingar bakom sig rullade han på och med en knapp km kvar ökade han till en takt som blev jobbig för nästan alla oss andra. Upploppet blev en defilering, speakern var med på noterna och vi kompisar var sprickfärdiga av stolthet för vår kamrats prestation. De som tog det lugnast var Daniela och Federico, båda av naturliga skäl ganska trötta.

Och nu undrar ni förstås. Fick Jakob springa överhuvudtaget? Jodå. Han följde Federico mellan Evertsberg och Oxberg, den längsta sträckan 15,5 km

Sen var det dags för återfärd till Oxberg men på vägen skulle vi boka någonstans att äta på kvällen. Vi åkte till Moraparken där vi åt ifjol men där serverades ingen mat i år. Vi fick hjälp att ringa runt och bokade till slut på China house.

Hemma i Oxberg skulle fyra av oss byta logi eftersom det kommit nya gäster till Bygården. Håkan och Klas fick en fräsch stuga med dusch och Olle och jag ett härbre. Ett gammalt magasin med en ingång som var en dryg meter i fyrkant och med en tröskel som var 40 cm hög. Ingen dusch men en massa andra gamla detaljer. Vi tyckte att vi bytt upp oss även om detta låg längre ner. En poäng var att damen som ägde stället, Majt, var änka efter Rune Andersson, Vasaloppsgeneral från -69 till -83. Har du ett diplom hemma från den tiden så finns hans namn där. En jätterar dam, några och åttio som när jag frågade om vi skulle städa sa:

- Tok heller, då har jag ju inget att göra.

KVÄLLSPASSET. Framåt kvällen åkte vi så in till Mora och China house som visade sig vara ett riktigt trevligt ställe. Jodå, Federico var med. Något stel, men han gick själv. En nackdel var dock att inte alla fick bord tillsammans och därför kunde vi inte summera dagen på samma sätt som ifjol. Vi avslutade med en promenad på tivoliområdet innan vi återvände hem där vi träffades och planerade hemresedagen.

På natten när Olle och jag sov som söstast hörde jag ett oljud, ungefär som en väckarklocka. Ljudet pågick en bra stund men slutade och jag trodde att Olle stängde av. Är det redan morgon? Knappt medveten svängde jag benen över säng-

kanten och försökte finna moralisk styrka för en morgon-toalett. Då kom Olle på den briljanta idén att dra bort gardinen. Det var becksvalt ute.

- Du Olle? Var det väckarklockan?

- Nej det var min telefon.

- Vad är klockan egentligen ?

- 01.30.

- Kan du se vem som ringde?

- Det ser ut som Anders Larsson.

Anders som ju sprungit med Stefan i Åre försökte alltså nå Olle för att berätta om loppet vid denna okristliga tid på dygnet. En sån typ.

MORGONPASSET, SÖNDAG. Söndag morgon var ett joggingpass planerat till kl 8 då även första bilen med Carljohan vid ratten gick hemåt. Lasse L som har sina rötter i krokarna guidade oss i ett behagligt tempo med tanke på tidpunkten. Färden gick genom våta åkrar, längs stranden av en sjö på en stig som nästan inte fanns, genom skog, på asfalt och grusväg. Vi passerade starten för Tjejvasan, en nedlagd järnvägsbro och kom så småningom fram till en sjö där vi tog ett morgonbad. Kanske berodde det på kroppsvärmen för så varmt vatten har jag aldrig badat i.

Hemma igen åt vi frukost tillsammans med de som skulle åka med Rolf kl. 11.

Vi som skulle ta minibussen hade tid på oss eftersom vi skulle hämta två passagerare i Mora kl 13. Så vi tog ett nytt dopp. Inte alls lika varmt som på morgonen, konstigt.

HEMRESAN. Hemfärden gick bra. Lunchstopp på Långbans gästgiveri där det pågick en mineralmässa som vi också hann titta på. Tala om stenrikedom. För att fördriva restiden började vi räkna slutsiffra på bilar. Vi valde varsin slutsiffra och den som först hann se 10 st vann. Det är svårt att beskriva atmosfären i en minibuss med sju tävlingsinriktade typer men så mycket kan jag säga att efter några olika tävlingsmoment slutade medresenärerna svara i sina mobiler eller så svarade de och sa ungefär så här:

- Du, jag är litet upptagen just nu. Jag ringer dig.

Pang på och direkt in i tävlingen igen. Efter bilar med siffror och bokstäver gick vi över till att gissa personer. Någon tänkte på en person och vi andra skulle gissa, typ 20 frågor.

När vi närmade oss Filipstad var det dags att välja väg. Lennart som vid ratten fick välja vilket ledde till att vi stannade en kort stund vid Håkans svärföräldrars sommarstuga en bit söder om Filipstad men på väg mot Kristinehamn. Vi känner ju Dick och Inger sedan träningslägret. Och där gavs ytterligare en badchans. Flera tog den, även jag. Visserligen doppade jag mig bara men satte på det sättet ett för mig troligen oslagbart rekord genom att bada tre gånger på samma dag.

Vi kom till Göteborg c:a 20.30 men att placera ut folk runt om i stan tog ytterligare nästan en timme.

UTVÄRDERING Som ni väl vet försöker vi ta vara på erfarenheter från alla klubbaktiviteter och en utvärderingsgrupp under ledning av Håkan P kommer att avge en rapport och ge förslag inför nästa år.

Ensam och stark

Av Olle Malmring

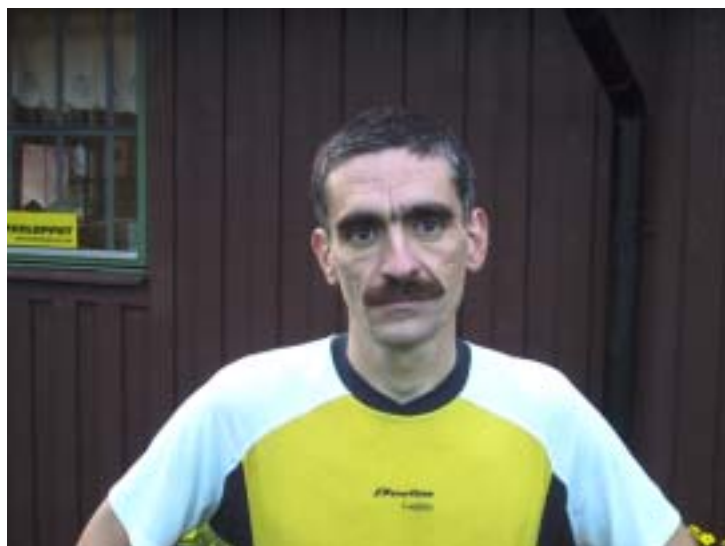
Inför Vasastafetten i år blev jag skadad men jag beslöt ändå att följa med för att heja på och serva våra lag med vad jag nu kunde få i uppdrag. Federico skulle springa hela sträckan och när vi bara fick ihop ett lag och jag inte behövdes i staben kring detta beslöt jag mig för att följa Federico. Detta gjorde jag tillsammans med hans fru Daniela. Att Federico var väl förberedd för utmaningen kan man med fog påstå då han någon månad innan loppet genomfört ett träningspass på 60 kilometer.

Redan kvällen innan start kände jag att det här nog skulle bli en upplevelse utöver det vanliga. Jag var av någon anledning väldigt nervös och innan det var dags att krypa till kojs försökte jag döva den känslan med några timmars bordtennis tillsammans med Jacob och Jonas.

I svinottan blev jag väckt av Federico och det var dags att ge sig av till starten vid Tjärnhedens IP som ligger strax ovanför Vasaloppstarten i Berga by. Det låg lite regn i luften och det var inte så kallt som jag hade föreställt mig att det skulle vara så tidigt på morgonen. Ett bra löparväder kan jag tänka mig att jag tänkte.

Redan innan starten gått skyndade jag och Daniela oss iväg till bilen för att så tidigt som möjligt komma iväg till Mångsbodarna innan övriga fordon proppat igen vägbanan alldeles. Första kontrollen ligger numera i Smågan men dit får endast de som ska springa andra sträckan i stafetten åka då vägen dit är för smal och dålig. Mångsbodarna dryga 20 km från starten var alltså det första stället vi skulle kunna heja fram och serva vår ensamlöpare. Daniela hade innan loppet sammanställt en uppskattad tidsplan för hur lång tid Federico skulle ha mellan varje kontroll/växlingsstation. Men till Mångsbodarna kom han redan 20 minuter före utsatt tid så när jag just hade hejat klart på solvikinglaget så kom han ålgande, pigg och fräsch.

Någon paus blev det inte här utan det var bara att dricka och så iväg. Nästa kontroll var Tennäng och dit är det bara 4,5 km från Mångsbodarna så här gällde det att raska på. En krånglande parkeringsvakt snäste Daniela av så att vi i någorlunda tid han fram innan Federico kom till kontrollen. Här hann jag inte observera honom så noga men med tanke på tidsschemat låg han fortfarande mycket bra till och enligt Daniela verkade han pigg och positiv. Men han ville fortfarande inte ta någon paus eller ha någonting att äta. Till Risberg var trafiken tät och jag fick hoppa av och småjogga någon kilometer



för att hinna fram innan Federico kom dit. Här tyckte jag att han verkade något förvirrad men det var nog bara för att jag och inte Daniela stod där med sportdryck och energigel. Dessutom hade ju jag ingen orange utan en svart jacka på mig. Men han sa att han var pigg och glad. Drygt 30 kilometer avverkade.

Därefter går vasaspåret vidare till Evertsberg, en sträcka på ungefär femton sexton kilometer. Ett flertal av dessa kilometer går utmed asfalsväg och här någonstans på sitt favoritunderlag skulle Federico passera maratondistansen. När han så gjorde stod vi där och hejade på honom och han såg fortfarande riktigt pigg och fräsch ut och sträckte armarna mot skyn. Även i Evertsberg var köerna så långa att jag fick hoppa ur bilen och

springa till växlingsområdet för att hinna serva vår löpare som nu sprungit halva distansen och fortfarande verkade pigg och glad. På efterföljande etapp fick han sällskap av Jacob som blev en av dem som avstod från att springa då vi var för många för ett lag men för få för två. Sträckan mellan Evertsberg och Oxberg är också den ungefär femton kilometer så nu kunde jag och Daniela ta det lite lugnare.

Vid kontrollen i Oxberg meddelade Daniela speakern att Federico som ensamlöpare snart var på ingående. Då många lag fortfarande låg jämsides med honom fick han därför fint stöd från

publiken. Här tyckte jag att han började mattas och det var väl inte så konstigt med tanke på att han nu sprungit 60 kilometer på mestadels mjukt underlag. Imponerande bara det. Vid nästa kontroll i Gopshus försökte jag mig på att göra speakern uppmärksam på att nu skulle snart en ensamlöpare med det och det numret snart komma. Men av någon anledning förstod han inte alls vad jag menade utan ropade glatt ut att nu kom laget med samma nummer

som Federico. In mot kontrollen i Gopshus är det en ganska rejäl stigning men det verkade inte som det bekom Federico på det minsta sätt. Nu var 65 kilometer avverkade och maskinen var nu lagom inkörd.

Även in mot nästa kontroll som är belägen i Hökberg är det en lång uppförsläcka men även denna betvingade Federico med en dåres envishet. Han agerade som en maskin som med hjälp av lite sportdryck som smörjmedel kunde gå hur långt och länge som helst. Inte heller här ville han ha något att äta. Daniela började bli orolig och lyckades efter mycket om och men få i honom en banan. Precis efter att Federico passerat kontrollen dök en murvel med kamera upp och ville ta bilder och ställa frågor. Enda

Fortsättning på sidan 18

Fortsättning från sidan 17

gången Federico stannade utmed hela den 90 kilometer långa sträckan var där, för att bli fotad av Moratidningens fotograf. Sedan fick murveln genomföra intervjun i god promenadtakt.

Kontrollen efter Hökberg är den i Eldris och ligger cirka nio kilometer från målet i Mora. Nu hade antal lag börjat tunnas ut något men med hjälp av speakern och ett antal mäktiga imponerande åskådare fick Federico även här ett gott och hjärtligt mottagande. Maskinen fortsatte oförtrutet att tugga på trots att den hade 81 kilometer i benen.

Sista biten in mot Mora fick den slitna maskinen nya krafter och ökade tempot. Tidigare hade den tappat något mot tidsschemat. På upploppet fick Federico eskort av övriga Solvikingar och publiken var med på noterna och applåderade vår stora hjälte. Jag kände mig alldeles rörd över att ha fått uppleva denna prestation på så nära håll och tårarna var inte långt borta. Tack Federico för denna oförglömliga dag i dalaskogarna. För mig var denna prestation i klass med när Huddinge slog Leksand i ishockey 1992. Tiden 8 timmar och 37 minuter var lika imponerande den. Det bör nämnas att

Danielas tidplan angav målgång efter 8 timmar och 40 minuter så hon vet minsann var hon har sin gubbe. Efter denna hyllning till Federico har jag några synpunkter till arrangörerna om de vill underlätta något för en ensamlöpare med en servicemedlemm. Det är synd att de som arbetar som speakers inte har ordning på vilka som är ensamlöpare. De kunde då påannonsera deras ankomst in till kontrollerna och på så sätt skulle publiken kunna ge dem sitt stöd. Istället fick Daniela och jag påpeka för dem att nu var minsann en av ensamlöparna på ingång. När väl speakern sa att det var en ensamlöpare var publiken som eld och lågor. Dessutom hade ensamlöparna samma nummer som något av lagen vilket ibland gjorde att speakrarna blandade ihop dem med dessa lag. Även reserverade parkeringsplatser vid vissa av kontrollerna borde finnas så att den som servar ensamlöparen kan vara säker på att hinna fram till kontrollerna i tid till passering. Ett alternativ skulle kunna vara speciella dekaleringar att fästa på framrutan så man får fri passage vid köerna intill växlingarna.



Celebra gäster hos Solvikingarna

Solvikingarna har haft glädjen att kunna erbjuda husrum under en tid åt två långväga gäster Fred Mogava och Martin Ojoku från Kenya. Båda grabbarna deltar i olika lopp i Sverige och lever på de prispengar de springer in. Fred blev 2:a på Göteborgsvarvet i år, Martin Ojoku är banrekordinnehavare

på Göteborgsvarvet, 8:a i år, vinnare av en lång rad lopp i år bl a EM-loppet och Midnattsloppet där Fred var 2:a. Senast kom han trea på 3000m i Svenskt GP på Vallen den 5 sept. på tiden 8.15.92. Han vann vårt KM 10000 m den 4 sept. Lidingöloppet blir nästa anhalt för dem.

Enkät

En redovisning av Gunnar Olsson

I samband med träningslägret gjorde Lvi på uppresan en enkel enkät där deltagarna fick föreslå sex saker man tycker att klubben ska jobba med. Tre på kort sikt och tre på lång sikt.

En viktig anledning till att vi valde resan till träningslägret för enkäten var att de allra flesta som deltog är mycket aktiva i klubben, att det skapade kontakt mellan resenärerna och att det på kort tid gick att få in många svar.

På hemresan kommenterades förslagen kort men för de som inte var med på resan följer här några förslag vi känner igen och en kommentar inom parentes.

- bygg ut stugan och eller bastun - (inte aktuellt i dagsläget eftersom det bara är på tisdagarna det är trångt, däremot finns tankar på att sprida ut belastningen)
- temakvällar med intressanta föreläsare - (alla är välkomna med förslag)
- klubbaktiviteter utöver löpning - (alla är välkomna med förslag, problemet är oftast att ingen vill ta på sig att organisera)
- ungdomssatsning - (har hög prioritet men vi saknar fortfarande personer som kan ta ansvaret)
- ändra träningstider - (har testats men spolats)
- många förslag handlar om träningens uppläggning och inriktning - (de flesta har vi hört förut men inte genomfört av olika skäl)
- nya egna tävlingar - (vi har svårt att få folk till de vi arrangerar nu)

Nya förslag

- klubborganiserat deltagande i fler stafetter
- klubborganiserad resa till tävling utomlands
- kurs i massage för egenvård

Manusstopp

Solvikingen kommer ut med nästa nummer i början av december. Material skall vara inskickat senast den **22 november**.

Adresserna till tidningen och dess redaktör finner du på sidan 2.

Resultatbörser



Växjöloppet 2003-05-03

Halvmara

1 Christer Ryman Skillingaryds FK	1.13.55
10 Jonas Carlsson 71	1.19.12
15 Federico Hernandez 68	1.20.01

England Runt 2003-05-24

1 Lars Johansson Brittatorp TK	32.15
7 Lennart Hansson 53	40.03

Herkules Terrängdåd 2003-05-27

Damer 5 km

1 Lena Hilmersson Herkules FK	20.40
5 Åse Gustavsson 58	25.41
8 Lena Fritzell 50	26.45

Herrar 5 km

1 Mattias Lundblad 74	18.21
4 Lennart Hansson 53	20.19
6 Jakob Karlsson 77	21.14
8 Sten Sandberg 39	24.47
13 Kent Johansson 46	29.10

Damer 10 km

1 Paula Wass	42.49
2 Elisabeth Sundeman 65	44.01
3 Charlotte Lindstedt 66	45.04
6 Juana Estrada 65	49.31
7 Lena Linder 49	51.06

Herrar 10 km

1 Anders Soovik Mölndals AIK	35.25
5 Stefan Lemurell 68	37.07
8 Jonas Carlsson 71	37.17
11 Lars Bengtsson 63	38.45
12 Federico Hernandez 68	39.51
13 Anders Larsson 72	40.18
15 Conny Persson 60	41.49
19 Magnus Lund 60	42.57
20 Mats Perélius 63	43.36
21 Kenneth Olsson 51	44.04
23 Magnus Andersson 57	45.20
24 Frank Brodin 43	46.04
27 Torsten Olsson 51	47.11
29 Ingemar Henriksson 50	48.51
30 Carljohan Eriksson 75	49.01
36 Jonas Thorin 70	50.35
37 Gunnar Olsson 46	50.37
38 Jan Back 65	50.46
39 Mikael Nilsson 60	50.55
41 Göran Lindskog 53	52.31
43 Bengt-Inge Larsson 66	59.45

Pojkar 11-12 år 2,5 km

1 Johan Lund 91	11.37
-----------------	-------

Granitloppet Hunnebostrand 2003-05-29

M-sen Halvmarathon,delt 8

1 Jonas Carlsson 71	1.27.07
---------------------	---------

M-35,delt 4

1 Federico Hernandez 68	1.29.08
-------------------------	---------

M-40

1 Lars Lundsjö 62	1.38.12
-------------------	---------

M-55

1 Bosse Holm 45	2.05.35
-----------------	---------

M-60

1 Frank Brodin 43	2.01.24
-------------------	---------

M-65

1 Rune Svensson 37	1.40.21
--------------------	---------

M-mot,delt 3

1 Per-Olof Kallio Färgelanda	1.41.42
------------------------------	---------

2 Hans Pettersson 69	1.45.09
----------------------	---------

K-mot

1 Mina Chao 72	1.54.16
----------------	---------

Klubbmästeskup S-Vallen 1000 m 2003-06-03

K-sen

1 Annika Kihlström 74	3:22.3
-----------------------	--------

2 Marie Öresjö 76	3:33.3
-------------------	--------

K-35

1 Elisabet Sundeman 65	3:28.3
------------------------	--------

2 Juana Estrada 65	3:36.5
--------------------	--------

3 Ann Hilbert 67	3:38.2
------------------	--------

4 Christina Törnqvist 61	4:04.3
--------------------------	--------

K-45

1 Lena Linder 49	3.48.9
------------------	--------

M-sen

1 Mattias Lundblad 74	2:51.1
-----------------------	--------

2 Jonas Carlsson 71	2:51.9
---------------------	--------

3 Anders Larsson 72	2:52.9
---------------------	--------

4 Jakob Karlsson 77	3:16.1
---------------------	--------

5 Carljohan Eriksson 75	3:27.8
-------------------------	--------

6 Olle Malmring 71	4:07.5
--------------------	--------

7 Hannes Leibe-Lindåse 91	4:37.4
---------------------------	--------

M-35

1 Stefan Lemurell 68	2:48.4
----------------------	--------

2 Lars Bengtsson 63	2:53.4
---------------------	--------

3 Conny Persson 60	3:04.3
--------------------	--------

4 Tomas Lindh 65	3:14.3
------------------	--------

5 Stig Henningsson 65	3:17.9
-----------------------	--------

6 Lars Lundsjö 62	3:22.9
-------------------	--------

7 Robert Bergman 64	3:26.4
---------------------	--------

8 Hans Jochens 64	3:32.1
-------------------	--------

9 Mikael Nilsson 60	3:36.9
---------------------	--------

10 Jan Back 65	3:40.4
----------------	--------

11 Bengt-Inge Larsson 66	4:03.3
--------------------------	--------

M-45

1 Tommy Bäckström 58	2:52.2
----------------------	--------

2 Kjell Selander 55	2:53.5
---------------------	--------

3 Lennart Hansson 53	3:10.1
----------------------	--------

4 Claes Trané 49	3:10.4
------------------	--------

5 Torsten Olsson 51	3:34.7
---------------------	--------

M-55

1 Kent Wågdahl 47	3:27.3
-------------------	--------

2 Gunnar Olsson 46	3:40.7
--------------------	--------

3 Sten Sandberg 39	3:45.6
--------------------	--------

4 Jan Krantz 42	3:57.6
-----------------	--------

Blodomloppet 2003-06-4

Damer 5 km

1 Jessica Franzén	18.57
-------------------	-------

8 Ann Hlibert 67	21.07
------------------	-------

Damer 10 km

1 Camilla Andersson	36.50
8 Annika Kihlström 61	41.45

Herrar 10 km

1 Martin Ojuku Kenya	30.18
7 Jonas Carlsson 71	34.32
8 Anders Hansson 63	34.37
27 Tommy Lindgren 49	39.03
29 Roine Svingen 66	39.22
96 Carljohan Eriksson 75	44.32

Navåsterrängen 2003-06-09**M-mot 5,5 km,delt 22**

1 Per Svensson IK Trasten	21.32
20 Tommy Strauss 45	31.23

K 35 8,3 km,delt 2

1 Ann Hilbert 67	38.46
------------------	-------

K-50,delt 2

1 Lubor Pospeshina IFK Skövde	37.25
2 Lena Linder 49	43.16

M-40 13,6 km,delt 6

1 Reima Hartikainen IFK Skövde	49.53
3 Magnus Lund 60	58.10

M-45,delt 9

1 Tommy Bäckström 58	51.38
----------------------	-------

Kvilles Vårtävling Rambergsvallen 2003-06-14**M 800 m**

1 Patrik Magnusson 84 Ullevi FK	1:58.50
11 Kjell Selander 55	2:15.77

M 5000m

1 Anders Johansson 81 Mölndals AIK	15:51.75
3 Tommy Bäckström 58	16:53.56

Stockholm Marathon 2003-06-14**Herrar**

1 Josphat Chemjor 77, Kenya	2.18.14
66 Patrik Nyström 70	2.43.10
148 Anders Hansson 63	2.52.00
173 Federico Hernandez 68	2.53.55
283 Roine Svingen 66	2.59.42
442 Kaj Hedborg 59	3.07.16
644 Peter Hansen 47	3.13.09
812 Tommy Lindgren 49	3.17.10
1015 Glenn Gustavsson 65	3.21.42
1047 Torsten Olsson 51	3.22.26
1444 Mats Perélius 63	3.28.23
1890 Jakob Karlsson 77	3.34.49
2110 Mats Ransgård 64	3.38.03
2719 Mikael Wågström 45	3.44.22
2975 Gunnar Olsson 46	3.47.14
4073 Lars Ekström 45	3.56.58
4136 Henrik Junkell 72	3.57.31
4415 Bosse Holm 45	4.00.10
4780 Frank Brodin 43	4.04.28
5200 Lennart Bengtsson 42	4.09.14
5201 Jan Krantz 42	4.09.14
6141 Staffan Malmberg 54	4.19.39
6413 Ingemar Henriksson 50	4.22.51

Damer

1 Marie Söderström-Lundberg 60, Hässelby	2.35.07
37 Elisabeth Sundeman 65	3.17.13
2075 Ann Ransgård 68	5.18.24

Borejoggen Torsby 2003-06-20**Herr 8,6 km,470**

1 Silas Kipnetich Kenya	24.58
50 Glenn Gustavsson 65	34.30

Hallandsloppet Vessigebro 2003-06-28**Män 10,5 km**

1 Fredrik Norrman Brittatorp TK	36.09
---------------------------------	-------

M-50, delt 5

1 Börje Enander Gällstads AIK	40.39
5 Ingemar Henriksson 50	49.18

Flickor 12 år 3,5 km,delt 8

1 Felicia Forsström Svenjunga IK	15.47
6 Linn Holmström 91	20.01

Veberödrundan VSM halvmaraton 2003-06-28**Män totalt**

1 Mats Johansson 63Lerums FI	1.12.41
------------------------------	---------

M-sen,delt 9

1 Jonas Carlsson 71	1.17.30
---------------------	---------

M-40,delt 13

1 Mats Johansson 63 Lerums FI	1.12.41
2 Anders Hansson 63	1.18.11
5 Lars Bengtsson 63	1.21.26

M-45,delt 11

1 Dag Nilsson 57 Växjö LK	1.20.36
2 Rolf Andersson 54	1.27.37
3 Halvar Albertus 55	1.28.33

M-50,delt 14

1 Tauno Metala 53 IF Start Örebro	1.21.04
4 Lennart Hansson 53	1.23.24
6 Tommy Lindgren 49	1.30.15
11 Rolf Wallin 50	1.40.36

M-55,delt 10

1 Anders Kasselstrand 47 Kisa SK	1.24.22
10 Bosse Holm 45	1.48.05

M-60,delt 11

1 Sture Axén 43 IFK Skövde	1.24.02
3 Frank Brodin 43	1.35.02

M-65,delt11

1 Gösta Bengtsson 36 LK Myran	1.36.56
5 Sven Eric Fredricsson 38	1.47.14

K-sen, delt 4

1 Annika Kihlström 74	1.33.10
3 Beatrice Edvardsson 71	1.37.51

K-35, delt 6

1 Elisabeth Sundeman 65	1.35.49
4 Juana Estrada 65	1.50.01

Kustmaran Kristianopel 2003-07-05

1 Joakim Svensson Hultsfreds LK	2.51.26
---------------------------------	---------

M-60, delt 7

1 Hans Andersson Hallstahammar	3.53.53
4 Frank Brodin 43	4.09.55

Varbergsloppet 2003-07-12**M-sen 10,5 km**

1 Martin Ojoku Kenya	31.33
21 Mats Ransgård 64	43.11

M-50

12 Ingemar Henriksson 50	48.03
--------------------------	-------

M-mot

105 Thomas Krantz 48	49.46
184 Bengt-Inge Larsson 66	56.37

K-mot

18 Åse Gusravsson 58	54.12
42 Ann Ransgård 68	60.00

Bryggerundan Smögen 2003-07-12**Män 7,5 km**

1 Rikard Andréasson 79 IFK Mora	24.13
17 Lars Hilmersson 63	28.19

Trollhättan 24 timmarslopp 2003-07-13

1 Jan Andersen 62 AMOK-Aalborg	211,324 km
40 Frank Brodin 43	101.068 km

Marathon,delt 22

1 Jan Paranjak 50 IFK Strågnäs	3.23.46
13 Lennart Bengtsson 42	4.25.30
19 Jan Krantz 42	5.07.02

Viktorialoppet 2003-07-15**Män 900 m,delt**

1 Mustafa Mohamed 79 Hälle IF	26.05
50 Lennart Hansson 53	32.43

Kraftprovet Trollhättan 2003-07-18**Män 11,6 km**

1 Martin Ojoku Kenya 74	35.02
27 Patrik Nyström 70	41.34
38 Lennart Hansson 53	44.43
40 Federico Hernandez 68	45.02
83 Klas Östbye 74	48.35
103 Jakob Karlsson	50.31
130 Torsten Olsson 51	51.39
195 Mikael Grahn 71	54.14
222 Per Bergström 47	55.01
253 Ingemar Henriksson 50	56.06
385 Sven-Eric Fredricsson	60.30
583 Tommy Strauss 45	72.10

Damer

1 Kristin Strömer Steira 81 IL Forsök	41.29
7 Annika Kihlström 74	49.59
17 Lena Linder 49	49.59
47 Åse Gustavsson 58	63.03

Ölands Marathon 2003-07-19

1 Anders Karnfält 61 FK Studenterna	2.45.17
-------------------------------------	---------

M-50,delt 7

1 Bengt Pettersson 50 Malmö	3.35.17
4 Ernst Knutsen 51	3.55.31

M-60,delt 3

1 Frank Brodin 43	3.50.28
-------------------	---------

Falkenbergs Stadslopp 2003-07 26**Damer elit 10.549 m,delt 9**

1 Louise Wiker Hällefors LK	38.13
4 Ann Hilbert 67	43.55
6 Marie Öresjö 76	46.07

Män

1 Peter Egitura Kenya	33.27
-----------------------	-------

M-40,delt 11

1 Anders Hansson 63	35.48
3 Tommy Bäckström 58	36.48

M-50,delt 16

1 Tauno Mertala 53 IF Start Örebro	37.22
2 Lennart Hansson 53	38.03
12 Ingemar Henriksson 50	47.07

M-mot, delt 319

1 Robert Laux Södra IF	36.52
104 Mikael Königsson 62	47.28

Resultattävling S-Vallen 5000m 2003-07-28

1 Martin Nygren 73 Högsbo AIK	16.20.8
2 Anders Hansson 63	16.41.2
4 Jonas Carlsson 71	19.12.9
5 Rolf Andersson 54	19.13.0
6 J-O Tallberg 63	21.09.8

Damer (mixat lopp)

1 Ann Hilbert 67	20.13.4
------------------	---------

Veteran SM bana Eksjö 2003 -8-10 aug**K-35 5000 m**

1 Helena Jonsson 64 Glasriket RC	18.49.51
4 Ann Hilbert 67	20.01.31

K-35 1500 m

1 Charlotte Nilsson 66 IF Start	4.58.44
4 Ann Hilbert 67	5.23.86

K-35 10000 m

1 Caroline Svensson 64 IK Akele	39.42.72
2 Ann Hilbert 67	42.58.

M-45 200 m Final

1 Åke Larsson 57 IKSU Friidrott	24.95
6 Kjell Selander 55	28.48

M-45 400 m

1 Kenneth Jonsson 57 Järvsö IF	55.02
5 Kjell Selander 55	61.36

M-45 800 m

1 Lars Jansson 57 Valbo AIF	2.09.17
6 Kjell Selander 55	2.15.24
7 Tommy Bäckström 58	2.18.55

M-40 1500 m

1 Bo Nilensjö 63 IS Göta FI	4.22.33
4 Anders Hansson 63	4.28.00

M-45

1 Tommy Bäckström 58	4.31.84
5 Kjell Selander 55	4.51.64

M-45 3000 m hinder

1 Tommy Bäckström 58	11.07.00
----------------------	----------

M-65 2000 m hinder

1 Esbjörn Wiberg 36 Sundsvalls FI	8.22.40
2 Kjell Augustsson 36	9.15.54

M-40 5000 m

1 Mats Johansson 63 Lerums FI	15.37.32
2 Anders Hansson 63	16.10.23

M-45

1 Lars Axelsson 58 Brittorps TK	15.47.14
2 Tommy Bäckström 58	16.49.94

M-50

1 Jan-Ivar Westlund 53 Hässelby SK	17.32.18
5 Lennart Hansson 53	17.38.49

M-40 10000 m

1 Mats Johansson 63 Lerums FI	32.39.74
3 Anders Hansson 63	34.28.25

M-45

1 Christer Freij 58 Oskarshamns SK	35.23.50
2 Tommy Bäckström 58	36.14.29

M-50

1 Tauno Metola 53 IF Start	36.49.82
2 Lennart Hansson 53	36.56.23

EM Loppet 2003-08-09**Damer 10,5 km**

1 Anne-Mette Jensen Danmark	36.24
23 Lotta Hallenberg 68	49.27
86 Rebecka Rellmark 66	56.43
373 Annika Pettersson 58	1.13.30

Män

1 Martin Ojuko Kenya	31.01
18 Federico Hernandez 68	39.53
22 Tommy Lindgren 49	40.39
153 Robert Bergman 64	21.33
389 Bosse Holm 45	52.24
428 Thomas Krantz 48	53.13
716 Göran Lindskog 53	59.28
717 Magnus Falkman 58	59.28
894 Tommy Jacobsson 49	1.06.44

Vätternrundan 300 km 2003 13-14 juni**Damer**

Marie Öresjö 76	12.13
Ann Hilbert 67	13.10
Annika Kihlström 74	18.55

Herrar

Urban Broms 72	8.51
Mikael Broms 67	9.57
Zbigniew Grobelniak 58	10.06
Bert Carlsson 43	10.08
Mattias Lundblad 74	10.47
Kjell Augustsson 36	14.14
Kurt Karlsson 32	15.05
Per Holmqvist 83	16.36

Vansbrosimningen 2003-07-13**Herrar**

1 Fredrik Olsson Huhiksvall SS	29.45
2417 Per Holmqvist 83	1.11.04
3047 Kjell Augustsson 36	1.30.46

Damer

1 Mia Brodén Falun SS	30.27
787 Ann Hilbert 67	1.08.46

Östergarn Marathon Gottland 2003-07-26

1 Olof Thunegard IK Tjelvar	2.43.41
12 Thomas Lindh 65	3.40.48

Säfle Marathon 2003-08-09

1 Per Eriksson 72 Trollhättans IF	2.48.27
13 Glenn Gustavsson 65	3.27.55
33 Jan Krantz 42	4.18.43
40 Lennart Bengtsson 42	4.31.49

Landskrona Marathon 2003-08-10

1 Tomas Persson 79 Björnstorps IF	2.54.56
-----------------------------------	---------

M-60, delt 4

1 Frank Brodin 43	4.07.14
-------------------	---------

Vasastafetten 89 km 2002-08-02

Bästa lag	Totalt
1 Betong Lantbruk	5.03.27

Klass Mixad öppen 239 lag

1 Hällefors Löparklubb	5.34.16
8 Solvikingarna	Tid delsträcka
Ernst Knutsen 9,6 km	43.00

Annika Kihlström 14,0 km	1.03.29
Jan-Ove Tallberg 4,4 km	17.56
Caljohan Eriksson 6,3 km	30.48
Lars Lundsjö 12,0 km	48.36
Jonas Carlsson 14,4 km	54.07
Ann Hilbert 4,8 km	21.02
Klas Folkesson, Högsbo, 4,5 km	20.56
Håkan Palmqvist 10,1 km	42.24
Tommy Bäckström 8,9 km	30.53

Totalt 6.13.10**Ensamlöpare 89 km**

1 Egil Skarpsmo Norge	7.08.32
2 Federico Hernandez	8.37.24

Skatås Runt-4-Sjöar 21 km 2003-08-21

1 Annika Kihlström 74	1.32.08
2 Elisabet Sundeman 65	1.37.35
3 Ann Hilbert 67	1.38.36
4 Marie Öresjö 76	1.42.28
5 Juana Estrada 65	1.51.56
6 Lotta Hallenberg 68	1.52.16
7 Anneli Lund 58	1.52.32
8 Lena Linder 49	1.53.40

Herrar

1 Jonas Carlsson 71	1.19.02
2 Stefan Lemurell 68	1.20.51
3 Anders Hansson 63	1.23.24
4 Curt Borglund 50 Högsbo AIK	1.24.36
5 Federico Hernandez 68	1.24.58
6 Conny Persson 57	1.28.10
8 Halvar Albertus 55	1.29.35
9 Lars Lundsjö 62	1.29.49
10 Peter Zachrisson 72	1.30.17
11 Rolf Andersson 54	1.31.06
12 Tomas Lindh 65	1.31.37
13 Henrik Junkell 72	1.32.37
14 Tommy Lindgren 49	1.33.39
15 Mats Perélius 63	1.34.01
16 Sten Tuhnberg 60	1.34.28
17 Jonas Lifmark SKF	1.36.04
18 Niklas Bohman Gbg	1.37.06
19 Klas Folkesson 76 Högsbo AIK	1.37.27
20 Magnus Lund 60	1.38.17
21 Jakob Karlsson 77	1.39.22
22 Harry Linna 67	1.42.09
23 Klas Östbye 74	1.42.15
24 Göran Johansson 41	1.45.15
25 Mikael Wågström 45	1.45.40
26 Gunnar Olsson 46	1.47.26
27 Ingemar Henriksson 50	1.47.45
28 Göran Lindskog 53	1.48.00
29 Dennis Jörgensen Högebo AIK	1.48.17
30 Bengt Dahlberg VA-IF	1.49.03
31 Peter Nilsson 59	1.54.21
32 Bo Pettersson 45	1.55.03
33 Per-Erik Melander 44	2.06.20
34 Tommy Strauss 45	2.17.49

Vad letar de efter?



De letar efter tiden inför starten på KM på 10000 m bana torsdagen den 4 sept 2003

Solvikingarnas sponsorer



TAGENE BYGG- & INDUSTRISTÄLLNING AB
031-50 03 60

