

Solvikingen

Nr 3, 2009, årg. 47



Årets Genrep samlade rekordmånga deltagare, ca 170. Solvikingen Tommy Lundmark, M70, med startnummer 1402, springer här 17 km-sträckan. Han är en av de Solvikinger som har tävlat mycket flitigt under sommaren.



Den 10 oktober kl. 11.00 är det dags för vårt årliga marathon med start och mål på Slottsskogsvallen. Nytt för i år är att tidtagningen sker med Mer härom på sid. 4

Höstens skokväll 23/9 kl.18.30



Plantagegatan 4, bjuder in medlemmar till försäljning av ett urval av löparskor till mycket förmånliga priser. Du kan även köpa ordinarie sortiment med 15% rabatt!
Detta erbjudande gäller endast denna kväll vilket vi alla skall respektera.

Outdoorprodukter

Jackor, byxor, mössor, till specialpriser den 27 oktober. Mer om det på sidan 4

Våga vinn

Angelägen artikel inte minst för oss som tävlar. Skriv ut den och ha den nära till hands. Sidan 9.

Nytt om stugutbyggnaden

kan du läsa på sidan 17.

Ordförandens rader

Nu har vi gått i mål med sommarsäsongen. Den har för många av oss varit en blandning av behövlig vila men också träning och tävling. Hösten är i antågande och den låter oss åter komma in i ett dagligt mönster av arbete, familjeaktiviteter och friskvård av olika slag.

För Solvikingarna är Midnattsloppet det arrangemang som fasar ut sommaren och Genrepet ger en känsla av att hösten är på antågande. Vi har klarat av bägge arrangemangen med bara en veckas varsel! Det speglar klubbens (medlemmarnas) styrka som arrangör av löpartävling med olika dignitet.

Att Midnattsloppet även i år blev ett mycket lyckat arrangemang, är extra roligt för oss alla som i någon form har ställt upp som funktionär. Många medlemmar har även engagerat vänner och bekanta och vi har även fått uppbackning av KAIK, Mölndals Hockey, Lindome GIF och Triathlon Väst. Tillsammans blev vi drygt 300 funktionärer som behövdes runt den 10 km långa banan med 10 600 anmälda löpare! Som du förstår är detta ett gigantiskt projekt vi driver tillsammans med Utby. Det vi får tillbaka är en massa ny erfarenhet och ett gott ekonomiskt resultat, men det kostar också på en hel del. Tänker då närmast på all den tid som bancheferna lägger på att ta fram en bana som ska godkännas av polis och trafikkontoret och på bandelschefer som ska kontakta alla funktionärer för avstämning och information. Flertalet medlemmar har visat sin lojalitet genom att ställa upp som funktionär, det känns som en mycket fin gest till klubben.

Jag vet att många av er som var flaggvakter hade det tufft, på vissa mer utsatta bandelar, med irriterade fotgängare och inte minst bilister. Vi i den lokala styrgruppen kommer att utvärdera även årets insats och se vad vi kan förbättra. Det är också nödvändigt att vi kan få rotation på medlemmar som kan vara bandelschef. Med dessa ord, kring en av klubbens stora löpartävling, vill jag sammanfatta mina rader med "hur fördelar vi FUNKTIONÄRSSKAPET" bland oss medlemmar? Det tycker jag kan vara en passande rubrik på agendan för höstens medlemsmöte. Jag hoppas att du som medlem vill bjuda på en kreativ diskussion av ett svårt, men att absolut nödvändigt ämne. Jag tar gärna emot förslag redan nu.

Väl mött till nästa tävling Göteborg Marathon den 10/10!

Din ordförande
Helén Axelsson



(Ordf. i action under Midnattsloppet).

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: Vasastadens Bokbinderi 2009.

Utgivningsbevis: 28 527

Solvikingarna

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

Kansli

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

Ordförande: Helén Axelsson

Annestorpsvägen 45
437 33 Lindome. Tel: 031-995356
runnerhelen@passagen.se

Vice ordförande: Magnus Andersson

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

Sekreterare: Stefan Litzén

Dr Hjorts gata 6a
413 23 Göteborg. Tel: 031-7554232
stefan.litzen@gmail.com

Kassör: Gunnar Hedlund

Stabbegatan 87 A
416 80 Göteborg. Tel: 031-7742304
gunnar@fasthed.se

Ledamöter:

Sofia Johansson
Bårdsjäraregatan 6.
415 07 Göteborg. Tel: 031-165145
sofia-johansson@live.se

Bibbi Lind

Jungmansgatan 63
413 11 Göteborg. Tel: 031-145336
bibbilind@hotmail.com

Sten Thunberg

Kroklyckan 1
433 69 Sävedalen. Tel: 031-266284
sten.thunberg@comhem.se

Resultatarkivarie: Kent Johansson

Solvikingen

kommer nästa gång ut i december med årets sista nummer. Manusstopp blir den tisdagen den 24 november och du kan som vanligt lämna materialet antingen till Kent i stugan eller skicka det till kurten@telia.com



Red. med Twist



Grattis på
födelse-
dagen!

(Kung Karls spira)

65 år	10 okt. Ingrid Krantz
60 år	2 nov. Annika Harrisson
55 år	14 nov. Gustav Cruce
50 år	27 okt. Ulla Stigring 29 nov. Göran Wiemerö
45 år	2 okt. Michael Lundström
40 år	13 okt. Michael Grunwald 15 okt. Ulrika Linge
35 år	16 okt. Maria Persson 20 nov. Anna Jensen
20 år	14 nov. Sandra Palmqvist



Gunnar
grunnar:

Hur gick det i
Falkenbergs stads-
lopp?

Jo tack, bra men
inte fort.



Emma Ljung, Ronnie Jönsson, Maja-Stina Byfeldt, Max Coxner, Niklas Johansson, Per-Arne Kindberg, Martina Bråvi, Jeanette Pettersson, Mia Strömland och Sofia Andersson

Medlemsinfo

Observera att alla medlemmar förväntas ställa upp minst en gång per år som funktionär i någon av våra öppna tävlingar Vårtävlingarna, Skatås genrep, Midnattsloppet, Göteborg marathon eller Sylvesterloppet. Kvalificerande är också våra fyra klubbmästerskap och Göteborgs friidrottsförbund-arrangemang, t ex GöteborgsVarvet.

Du vet väl att du kan lägga in en bild i medlemsregistret? Gör det, c:a 250 medlemmar finns redan vilket underlättar identifiering.

Nya medlemmar uppmuntras ändra klubb till Solvikingarna om ni redan är anmälda till t ex Lidingöloppet. Kontakta arrangören eller gör ändringen direkt på deras hemsida.

Utträdda

Björn Boring, Anders Trygg.

Medlemsantal

Vid presstopp 452 inklusive familjemedlemmar.

Familjenytt

Fredagen den 12 juni såg en ny solviking dagens ljus! Emelie Lagerdahl, dotter till Cecilia och Jakob (den senare numera tävlande för FK Studenterna). Trots att hon tjuvstartade lite (föddes 3½ vecka tidigare än väntat) var hon en välväxt liten tjej på 48 cm och 3,6 kg när hon kom, och sedan dess har hon bara blivit större och större...

Hela familjen mår utmärkt och hälsar till alla vikingar!



Det pågår en babyboom i Solvikingarna och på några månader har flera medlemmar förökat sig. Vi presenterar efterhand de nya medlemmarna och du möter några på sidan 12.

Fortsättning på sidan 12



Träna med oss

Vi har gemensamma tränarledda träningar som utgår från vår klubbstuga, nr 17, i Skatås på följande tider: Ledarna alternerar.

Nybörjargruppen: För er som vill komma igång med motionslöpning
Måndagar: 17.30 – 18.30

Ledare: Frank Brodin / Lena Larsson

Fokus på löpskolning, teknik taktik m.m. och social samvaro.

Varvat med smidighet såsom skogsterr.- styrka och löpning av varierande slag. Vissa måndagar har vi gemensam träning med båda grupperna.

Fortsättningsgruppen:

Måndagar: 17.30 – 18.30

Ledare: Lena Linder / Bengt-Åke Andersson

Focus på lite tuffare träning, som intervaller, backtr. styrka o spänst + en del löpskolning och social samvaro.

Tisdag: 18.00 - 19.30

Tävling Elit: För klubbens allra snabbaste och mest målinriktade löpare där all fokus ligger på tävlingsresultat. Alternerande tränare.

Torsdag: 18.00 - 19.30

Kvällen då vi alla kan träffas.

Distansträning: Lugna gruppen: 6-6.30 min. tempo/km i ca 60 min.

Mellangruppen: 5.30 min. tempo/km i ca 60 min. på varierande underlag.

Ledare: Frank Brodin / Bengt-Åke Andersson / Lena Larsson/Lena Linder (alternerande).

Lördag 10:00 - 12:00

LSD (long slow distance) i 2 timmar 6:30 min/km

Söndag 10.00 - 12.00

LSD i två timmar i cirka 5.30 min/km. För dig som funderar på maraton.

Söndag 09.00 - 12.00 LSD i tre timmar i cirka 5.30 min/km. Ej varje söndag. Kontrollera i Gästboken på hemsidan

De alternerande tränarna är: Magnus Andersson, Frank Brodin, Lena Linder, Bertil Fritzell, Bengt-Åke Andersson, Lena Larsson, Ingela Johannesson, Cecilia Lindström, Annika Kihlström, Elisabeth Sundeman, Klas Östbye och Tommy Bäckström. Bilder på alla våra tränare finns på hemsidan. Icke medlemmar är välkomna att prova på.

I stugan finns möjlighet till dusch och bastu. Efter måndags- och tisdagsträningen serveras mackor, dricka och kaffe (10:-). För mer information, ta kontakt med vårt kansli eller kom upp till vår stuga en träningskväll.



Göteborg maraton

Gunnar Olsson informerar

Tävlingsdag är i år lördag 10 oktober. Mycket är sig likt men vi kommer i år med en stor förändring som vi hoppas ska bidra till ett bättre arrangemang nämligen chiptidtagning med mellantid vid varvning för maraton.

Det kommer också att finnas Enervitprodukter att köpa.

Den nya tävlingsledningen består av Maina Anter Söderström, Johan Lagerqvist, Tommy Bäckström och jag, Gunnar, med Göran Wiemerö som konsult.

Maina kommer att ha ansvar för Slottsskogsvallen med Anders Bogelius som medhjälpare

Johan för banan med Björn Amfors och Tommy Bäckström kommer att finnas på plats i Friidrottens hus eftersom han är i tjänst och där söker vi en ansvarig

Jag är samordnare och speaker.

Om du inte redan anmält dig som funktionär är det dags. Ju tidigare vi får besked om att du kan vara med desto bättre.

Klicka in dig på nätet, skriv på lista i stugan, ring Kent eller någon av oss i kommittén.



Vår medlem Patrik Nilsson jobbar på Five Seasons som säljer outdoorprodukter. Jackor, byxor, mössor, handskar, underställ m.m. (största delen i Dam 38, Herr L & Barn 134).

De har några gånger om året utförsäljningar av utgående & kommande modeller. Kommitteerna för Göteborg maraton och Sylvesterloppet fick chansen att handla till prisbordet inför en sådan och vi tyckte att vi fick bra varor för bra priser och föreslog Patrik att han skulle ha öppet bara för medlemmar vilket han nappade på.

Adress Five seasons, Lergökgatan 14, (Femvägsskålet), V:a Frölunda

27:e oktober kl 16-20 och 28:e oktober kl 07-13

Endast kontant betalning!

Patriks mobilnummer 0735-062188

Skynda att fynda!

På tal om kollektivtrafiken

Bredvid Kal på bussen sitter en man som noga studerar en karta.

- Vad är det där? undrar Kal.

- Det är en karta över Kina.

Kal funderar en stund.

- Dö, jag undrar om du inte har kommit på fel buss?!

Erik Pettersson SM-segrare på halvmarathon 2009

Referat av Kurt Karlsson som även tog bilden av Eriks målgång på Varvet

Tisdagen den 8 september fick klubben, på initiativ av Tommy Bäckström, besök av Erik Pettersson Mölndals AIK, SM-segrare på halvmarathon 2009 på GöteborgsVarvet 16 maj, 1.06.49.

Tommy Bäckström presenterade Erik Pettersson som "riktig löpare" d.v.s. som mer eller mindre proffs.

Erik är född 1980 och är således 29 år. Han var under åren 91-96 medlem i Solvikingarna och tränades av Magnus Andersson, som då var klubbens ungdomstränare. 96 gick Erik över till Mölndals AIK.

Tommy uppmanade med ett litet leende Erik att berätta om vad som hände honom under årets Stockholmsmara. Erik berättade att han hade tränat bra och startade med ambitionen att det skulle bli ett bra lopp. Hans målsättning var omkring 2.18.

De första 5 km gick på 16.30 och de följande 5 på 15.50, och halvmaran på 1.09.20 och så långt var det enligt plan. Vid 25-27 kom tröttheten och på sista biten fick han bl. a se sig passerad av damsegrarinnan Isabellah Andersson och slutade på 2.36 som nr 21. Han var helt utmattad då han kom i mål men hoppas kunna komma tillbaka i toppform under hösten 2009.

Erik blev Solviking som elvaåring. Året därefter fick han utmärkelsen Årets Solviking och det torde ha samband med att han då sprang GöteborgsVarvet på 1.45. Han ville som ung bli fotbollsproffs och spelade i GAIS, en uppgift som mötesdeltagarna i det närmaste buade ut. Han slutade med fotboll vid 16 års ålder och började med löpning och då i sin nuvarande klubb,

Mölndals AIK, där han tränar med Mats Erixon.

Bland hans tidiga meriter märks 13:e plats i junior EM. Efter gymnasiet åkte han till college i Texas. Han vistades där i fem år och tränade mycket aktivt. Han ansåg inte att han utvecklades efter sina förhoppningar och hade problem med skador ibland annat knä och häl-

på tiden 1.41,53. Avstod Lidingö 2008 då han istället var på tre veckors träningsläger i Bulgarien där han ansåg sig göra bra prestationer.

Han tränar 13-16 mil i veckan. Han sprang en halvmaran i mars 09 i Haag på 1.05.11, Terräng SM 4:a, GbgVarvet 8:a på 1.06.49 och vann då SM-guld.

Erik berättade att han blev stel i

vaderna och låren under Stockholmsmaran och har därefter inte kommit i gång som han hoppats. Hans ambition är en mara i jan/febr.

Han har svårt att få arbete som passar med hans träning men vill fortfarande ge löpningen en chans. Har ej någon sponsor – får lite hjälp av klubben.

Gillar intervaller i skogsmiljö. Har slutat att träna löpning inomhus då det gav problem med hälsena. Han springer på bana för att få exakta resultat vilket inte är möjligt att få i terräng.

Tränar i gym rygg, mage, armar och axlar – cirkelträning. Stretchar för att motverka stelhet. Fokuserar på underbensstyrka. Han anser att långpass är fundamentalt. Tävlrar väldigt sparsamt. Ämnar delta i årets Sylvesterlopp samt nästa års GöteborgsVarvet.



senor. Han tycker att han har lärt sig av motgångarna och tycker fortfarande att det är roligt med löpning.

Han testade sig inför SM på Stockholms halvmaran 08 som han klarade på 1.06.56. Han blev 5:a i Lidingö 2007



Tommy och Erik tittar på utmärkelser från svunna tider.

Skräckupplevelse i kollektivtrafiken

eller vådan av att inte lyssna på sin fru
Gunnar Olsson om en upplevelse med spårvägens betalsystem.

Följande episod berättar jag med viss tvekan eftersom det framställer mig i en ogynnsam dager men jag tar den smällen eftersom jag tycker att historien innehåller vissa poänger. Ni kanske känner till boken "Nödbroms - en bok för framsynta bakåttsträvar" av Sture Hegerfors och Lasse Åberg? Enligt vad jag förstår så har dessa båda inte körkort, använder inte mobiltelefon och inte heller mail och är allmänt kritiska till överdriven datorisering och annan teknik som komplicerar tillvaron. Läs nedanstående i den andan.

Det börjar med att jag var "körlärare" för dottern som så fort hon fick ville börja provköra. Detta var för några år sedan då reglerna för vem som fick vara lärare börjat stramas åt men inte var alls lika krångliga som de blivit sedan dess. Vi höll till på Åbytravets parkering i gott sällskap av andra i samma ärende, nämligen att lära sig de elementäraste grunderna i att hantera en personbil. Vi hade valt fruns bil, en Nissan Micra, eftersom den var mindre och förhoppningsvis skulle vara lättare att hantera än min Renault 19. Men det gick trögt i början, det var svårt att hitta dragläget. I akt och mening att stärka dotterns självförtroende slapp det ur mig:

- Ta det lugnt, alla normalbegåvade kan ta körkort.

Det hjälpte inte särskilt mycket och efter ytterligare några "lektioner" ångrade jag det jag sagt.

Men så kom vändningen. En dag blev vi tvungna att ta Renaulten och då gick det helt plötsligt hur bra som helst. Nu blev det ändå inget körkortsprov i det sammanhanget eftersom motivationen inte var den rätta och då hon flyttade utomlands.

Efter hemkomsten var hon mer motiverad och klarade då både teori och uppkörning i första försöket. På frågan om hon kunde tänkt sig intensivkurs i Säffle eller på något annat ställe för att spara pengar svarade hon, klokt nog, att det ju var att lära sig köra i Göteborg som hon behövde. Och om hon inte resonerat så skulle hon inte kunnat ha det jobb hon har idag då det kräver bil.

Men hur var det då med skräckupplevelsen?

Jo, jag skulle åka (hem) till Sunne på begravning. Frun hade varslat om det förståndiga i att ha laddat kontantkortet i telefonen och att det inte gick att betala med kontanter på bussen.

Det måst det väl kunna göra tänkte jag. Inte sjutton betalar väl alla pensionärer med mobiltelefon?

Så kom det sig att jag klev på bussen i Råvekärr och viftade med sedlar framför chauffören.

- Vi tar inte emot pengar.
- Nähä, hur gör jag då?
- Skickar SMS. Skriv 72540 GPMv.

OK. Jag plockade fram mobiltelefonen och började knappa. Siffrorna kom jag ihåg men GP vadå. Och på siffrornas plats på telefonens tangentbord ligger ju bokstäver så jag fick fumla en god stund och fick ändå inte till det. Så jag frågade ett par unga töser som jag säkert trodde visste.

- Nej, sa de, vi vet inte, vi har kort.
- Shit tänkte jag, det skulle jag naturligtvis skaffat.

Men nu var det inte så varför jag fick fortsätta försöka med telefonen och satte mig nära chauffören. Med hjälp av hans instruktioner lyckades jag få igenom ett meddelande men det studsade tillbaka som en feltext. Fel i meddelandet eller något ditåt fick jag som svar.

- Nu är vi inne i Göteborg, sa chauffören, nu räcker det om du skriver Gv.

Jag försökte, samma effekt.

- Ring Spårvägen, sa chauffören.

Sagt och gjort.

Efter att ha förklarat mitt problem blev jag kopplad till helpdesk.

- Jag ser vad som är problemet. Du har skrivit meddelande i fel ordning. Börja med texten och fortsätt med siffrorna.
- OK.

Om chauffören hade använt rätt ordningsföljd hade det ju gått lättare men han var heller ingen ungdom och om jag varit mindre stressad hade jag kanske fattat själv. Om han dessutom sagt att GPMv betydde Göteborg, Partille, Mölndal, vuxen så hade jag haft lättare att förstå, nu blev det bara bokstäver för mig.

Då gick det bättre men när meddelandet gått in och kom i retur kom dråpslaget:

- Du har inte tillräckligt med pengar på ditt kontantkort.

Nu var vi redan vid Heden och chauffören ville bara bli av med mig.

- Gå bara av, sa han. Och gå resten av vägen till Centralen, en uppmaning som jag följde till punkt och pricka.

Och vad tror ni den förstående dottern säger när jag berättar och beklagar att samhället blivit så krångligt.

- Va inte ledsen pappa. Alla normalbegåvade kan lära sig att hantera en mobiltelefon.

Vilket alltså återstår att bevisa.

När jag berättade episoden för en bekant kom han till undsättning och berättade att han minsann haft en liknande upplevelse. I Stockholm.

Han hade fått instruktioner av sin dotter och skapat ett meddelande som han, stolt som en tupp, visade när han gick på bussen. Han bytte till tunnelbana och kom till sin destination. Så behövde han ringa ett samtal och tittade på displayen.

- Din operatör betjänar inte denna tjänst.

Tablå.

Genrepet

ett omdöme

Paula Wass som vann damklassen i Genrepet svarade så här på Gunnar Olssons gratulationsmail till henne: Hej!

Tack så mycket!
Det var trevligt lopp och kändes bra.
Och priset jag fick kunde inte vara bättre, anmälan betald till

Lidingöloppet i år.

Jag hade tänkt att anmäla mig om Skatås Genrepet gick bra... Nu hoppas jag bara att det känns lika bra på Lidingöloppet!



Paula

Cykeltur Tyskland tur och retur

Av Bengt-Inge Larsson

Jag gjorde i juni en liten cykeltur som ändå inte var så liten. Nämligen Frederikshavn-Tyskland-Köpenhamn-Göteborg. Det blev 112 mil på 9 dagar. Det var klart längsta flerdagsturen jag gjort. Varför gör man något sådant?

Jag funderade under våren 2009 vilken sorts semesterresa jag skulle göra. Gärna något nytt. Under flera år hade jag gjort rena sightseeingresor med bil/flyg utan så mycket fysisk ansträngning. Under vintern/våren 2009 följde jag två extrema långdistans-tävlingar via nätet. Dels Tour d'Afrique, en organiserad cykeltävling Kairo-Kapstaden, 1150 mil på fyra månader, som en tjej i Triathlon Väst deltog i och fullföljde. Dels Transeurope footrace, löpartävlingen på 485 mil mellan Syditalien och Nordkapp på drygt två månader, som jag såg i verkligheten när de passerade Göteborg, och jag cyklade med dem till Sjövik (jag cyklade 12 mil den dagen). Jag följde båda loppen nästan dagligen på nätet.

Dessa är alldeles totalt för långa för mig, men jag bestämde mig för en lång cykeltur mer passande för mig. Jag har för ett antal år sedan kört flerdagars cykelturer med tält på upp till 50 mil. Jag bestämde mig för att köra från Frederikshavn till Tyskland och tillbaka via Köpenhamn. Jag känner till norra Tyskland relativt väl via släktanknytning. Jag ville köra med racercykel med mycket lätt packning och utan ryggsäck för att få känslan av en snabb cykel, och ha övernattningar på vandrarhem. En planering av dagsetapper och lämpliga ställen att övernatta gjordes och summan cykling blev där 107 mil och längsta dag 16 mil. Det var lite mer än tänkt, för jag hade bara 9 dagar på mig. Men jag satsade på detta och bokade alla övernattningar och skaffade en väska till styret och en liten väska att ha bak på cykeln.

En lördagsmorgon i juni cyklade jag iväg till Stenafärjan. Ombord åt jag den klassiska Stenabuffén. Sedan startade cykelturen på dansk mark. Första övernattningen var på ett vandrarhem i Ålborg, och det blev 80 km cyklat denna dag, en lättare första etapp, bland annat för att färjan tog tid. Trots det kändes det lite motigt, för jag hade inte kommit in i cyklingen och det var lite motvind. Det var annars bra väder med

solsken. I Ålborg blev det en pizza till middag.

Bengt-Inge är triathlet och skall delta i Monaco Halv Ironman den 6 sept. Red. önskar honom lycka till.

Nästa dag tyckte jag att jag hade gott om tid. Planen var 111 km till Århus, runt 6 timmar. Jag sightseeade lite i Ålborg, åkte bland annat upp i Ålborgstornet, ett 100 meter högt utsiktstorn. Sedan cyklade jag iväg söderut den kortaste vägen mot Århus via Hadsund. Tyvärr valde många lastbilar också denna väg som är lite kortare än motorvägen. Mellan Hadsund och Randers finns en parallell småväg som jag valde och det var mycket trevligare. Landskapet är öppen jordbruksbygd med fåtal träd-dungar. Det var delvis motvind och inte mycket skydd. Jag cyklade rakt genom Randers och sedan på cykelbanor längs gamla E3 till vandrarhemmet i norra Århus. Sedan till centrala Århus och en ny pizza. Det verkar vara en populär rätt i Danmark. Cyklingen blev 120 km och vädret var soligt och varmt fast det var en hel del motvind.

Tredje dagen var planen att cykla 143 km till Ribe nära västkusten via Vejle. Ribe är Nordens äldsta stad grundad på 700-talet, och jag ville besöka lite sevärdheter. I början följde jag härliga småvägar i medvind bland annat förbi Danmarks näst högsta kulle som är 172 meter över havet. Det blev lite onödiga omvägar för kartan var inte så detaljerad (för att jag ville ha minsta möjliga packning). Efter Vejle följde jag landsvägen. Efter att ha cyklat 163 km nådde jag till slut Ribe. Vid detta laget kände jag mig mer i form, såsom jag hade hört: Är du inte i form så blir du efter några dagar. Det var soligt och jag fick problem med solbränna och jag hade fått köpa solskyddsmedel som jag hade uteslutit från packningen. I Ribe bodde jag på hotell för ett bra pris även om restaurangen kostade en slant eftersom jag ville lyxa till det lite.

Fjärde dagen var kortare och jag tog tid på att se lite i Ribe, bland annat domkyrkan som är klart större än Göteborgs domkyrka, fast Ribe har 7000

invånare. Jag tittade också på Ribes vikingamuseum. Sedan cyklade jag söderut. Jag tog en omväg via Møgel-tønder kyrka där prins Joachim och prinsessan Marie gifte sig. Det är en vacker kyrka med snygga takmålningar. Sedan fortsatte jag över gränsen till Tyskland och sedan delvis utan karta till ett hotell i staden Husum vid västkusten. Jag hade karta över alla städer där jag ska övernatta för att hitta utan strul. Ändå blev det 128 km den dagen mot planerat 104 eftersom Møgel-tønder var oplanerat. Bra vind idag. Varmt och soligt, solbränna.



Femte dagen var tänkt som den längsta. Först måste jag leta efter en bensinstation som säljer kartor. Jag köpte en där jag rev bort onödiga bitar för att spara plats. Jag följde småvägar österut till Kiel, vilket gick bra då kartan var mer detaljerad än den över Danmark. Jag kände att jag hade bråttom då vandrarhemmet stängde klockan 19. Jag cyklade rakt genom Kiel (med 300 000 invånare) utan att ha tid att titta på något. Sedan upp till ett område som kallas Holsteinische Schweiz för att det är mer bergigt än i Holstein i övrigt även om det inte var någon fara. Det hade varit bra väder dittills, med halvkyl, men nu började det regna. Regnet och vinden tilltog och jag tog på mig alla cykelkläder jag hade, men det var ändå kallt. Jag gladdes åt uppförsbackar för att jag kunde få upp värmen och ogillade därför för fartvinden och att jag fick köra försiktigt. Till slut efter att ha cyklat 180 km nådde jag Dahme vid kusten där det blåste styv kuling,

Fortsättning på sidan 8

Fortsättning från sidan 7

Nästa dag bar det av norrut. Jag var sliten efter gårdagens etapp och det blåste fortfarande mycket även om det inte längre regnade. Det var en hel del trädallér och skogspartier som skyddade mot den värsta vinden. Från Puttgården tog jag färjan till Danmark och åt lunch ombord. I Danmark är det helt öppet landskap och det var hård motvind och tufft. I Maribo var jag trött och tog en lång paus med en Hof och grillad ost och skinksmörgås vilket var mycket trevligare än att cykla. Jag funderade att ta en buss men valde att fortsätta de sista milen. Marschfart var runt 15 km/h. På den 4 km långa Storstrømsbron var det princip full storm. Jag cyklade där på ettans växel och då tog jag i, och jag hade löparskor där, eftersom det kändes för riskabelt med cykelskor. I Vordingborg checkade jag in på vandrarhem och åt pizza och drack öl (vanligt i Danmark). Dagens sträcka var 111 km.

Sjunde dagen var planerad till 133 km till Helsingborg. Det var samma motvind på morgonen som dagen innan, så jag tog tåget till Köpenhamn. Det är ändå en träningsstur och semesterresa, ingen tävling. I Köpenhamn kändes det trevligare och jag ledde cykeln genom centrum, bland annat längs Strøget där det var massor med folk. Det var tydligen gymnasieavslutning ty massa unga killar och tjejer skrek och firade på gator och lastbilsflak. Jag cyklade norrut mot Helsingör och det var fortfarande blåsig men vägens och vindens riktning passade bättre ihop, så det var ganska trevligt. Jag hade tid över och tittade på Den lille Havfrue, och jag badade och solade vid en badstrand, och vid en till. Till slut nådde jag

Helsingör där jag tog färjan till Helsingborg där jag checkade in på Grand Hotel. För denna helgdag hade jag kunnat boka lyxhotellet ganska billigt, inte så mycket mer än vandrarhemmen i det dyra Danmark. Helt annan standard. Cyklingen blev bara 57 km.

Nästa dag på förmiddagen cyklade jag iväg från hotellet men lyckades snart vurpa när jag vände på en cykelbana och har vänsterfoten fast i pedalen. Det blåste även här motvind eller sidvind, fast svagare än i Danmark. Hallandsåsen var en särskild prövning. Den är 150 m hög, högre än något i Göteborg. Jag funderade på möjligheten att hoppa över övernattningen i Tylösand och cykla hem direkt. Jag räknade med att hinna till belyst sträcka i Lindome innan mörkret. I Halmstad var jag trött och det var för sent för det så jag la ner den idén. Middag på McDonalds i Halmstad och sedan mot vandrarhemmet i Tylösand. Den var felmarkerad på min utskrivna karta så det tog en timme och en mil extra att leta. Dagen innebar 120 km mot planerade 88, hur nu det gick till. Vädret var hett och soligt, vilket var ok att cykla i.

Sista dagen cyklade jag 153 km från Tylösand till Göteborg. Jag hade ingen karta eftersom den över Danmark inte täckte området, utan jag räknade med att hitta ändå, vilket gick ganska bra. I Falkenberg blev det kebabsallrik på en pizzeria för att få variation i maten. Före Varberg memorerade jag en stadskarta på en skylt. Den var fel, för en ny väg hade byggts och jag var helt

ute och cyklade (jomenvisst!) ett tag i Varberg. På vägen vidare norrut var det många snabba bilar, så norr om Frillesås valde jag en smälväg via Landa och Fjärås jag kände till från andra långpass. Med paus var 10-20 km (den sista i Mölndal) nådde jag mitt hem i Frölunda. Jag ställde undan cykeln och ville helst inte se den på ett tag.

Jag cyklade totalt 112 mil på nio dagar, alltså mer än planen på 107 mil, trots fusket i Vordingborg. Planen var gjord med Google Maps som kanske var lite optimistisk. Efter hemkomst sa jag att jag inte skulle göra om det. Men kanske jag skulle kunna göra det nästa år, kanske i grupp om någon tycker det verkar intressant. En flerdagars långtur är ett bra sätt att få ihop många mil. Knappt två veckor efter cykelturen deltog jag i ett sprinttriathlon. Där slog jag pers på distansen, och särskilt bra gick cyklingen där jag cyklade mycket fortare än någon gång innan och cyklade om massor av deltagare. Så om ni frågar mig om träningsråd för cykel så läs denna artikel. Jag bestämde mig för att i september ställa upp i Monaco Halv Ironman (1900m sim-90km cykel-21,1km löp) som några Tri Västare skulle köra. Hoppas det går bra, jag ser fram mot det, även om det är backig cykling.

IRONMAN
70.3 MONACO



Introduktion

Vad var det som gjorde att Stefan Holm kunde vända ett till synes hopplöst underläge och klara 2.34 i tredje försöket och sedan 2.36 i första försöket vid OS i Athen 2004 och vinna OS-guld istället för att komma på en försmädlig fjärdeplats?

Svaret kan man finna genom att lära sig mer om mental träning och att veta hur man kan plocka fram det där lilla extra, när det verkligen behövs. Även om man inte tävlar på elitnivå, är jag övertygad om att man kan lära sig en hel del som motionär, genom att studera idrottspsykologi och mental träning, både inför idrottsliga utmaningar och andra prövningar i livet.

Jag är inte någon expert på idrottspsykologi eller mental träning och det är först under det senaste året jag på allvar börjar fundera i dessa banor. Syftet med min artikel är att dela med mig av dessa nyvunna kunskaper och reflektioner, då det kan vara av intresse för och hjälpa även andra. Denna artikel är till stor del baserad på böckerna angivna i referenslistan redovisad på slutet. Jag gör inte anspråk på att skriva en fullständig sammanfattning av idrottspsykologi och mental träning, utan vill lyfta fram vissa aspekter för att få läsaren att börja fundera och reflektera på egen hand.

Varför prestera?

Varför vill man då prestera? För många som ser tillbaka på sina liv, så är det troligen vissa ögonblick som skapar speciella minnen, till exempel första gången man åkte Vasaloppet, första gången man genomförde en Svensk Klassiker, första gången man sprang ett marathonlopp, eller dagen då man tog studenten, tog körkort, gjorde sitt gesällprov, presenterade sitt examensarbete, blev klar med lärexamen, läkarexamen eller disputerade. Samtliga tillfällen kan ses som prestationer av olika slag. Man har kämpat länge för att nå ett visst mål och klarar till slut av det. En av förklaringarna till de starka minnesbilderna är rent psykologisk: Man har uppnått något man eftersträvat under en lång tid. När det gäller idrottsprestationer finns det även fysiologiska förklaringar: Kroppens belöningssystem sätts igång och man får lust- eller lyckokänslor efter en tuff ansträngning.

Motivation

Vad är motivationen för att fortsätta med en idrott? Några svar på frågan ges i Referens [4] :

- Ha roligt
- Lära sig nya saker och förbättras
- Delaktighet och lagkänsla, vi-känsla
- Tävlingsmomentet - att vinna, känna sig framgångsrik och uppvisa färdigheter
- Hälsa och form – att må bra rent fysiskt
- Belöningar och social status - uppmärksamhet, prispokaler etc.

Inom idrottspsykologin skiljer man på *Inre motivation* och *Yttre motivation*. Inre motivation kommer inifrån utövaren och bygger på individens önskan om förbättrad teknik och förbättrad prestation i jämförelse mot tidigare egna resultat. Yttre motivation kommer utifrån, i form av belöningar, andra personers uppskattning och att vinna över medtävlare. Det har visat sig att inre motivation ofta ger upphov till bättre prestationer än yttre motivation, då en person med stark yttre motivation endast anstränger sig så pass mycket att han vinner över konkurrenterna. Även motgångar kan tas bättre av en person med stark inre motivation [4] .

I vissa fall (men inte generellt) kan man koppla samman inre motivation med hög självkänsla och yttre motivation med låg självkänsla, vilket kan förklara hur olika idrottare hanterar motgångar. En person med svag självkänsla har svårt att ta motgångar och jämför sig ständigt med andra för att få yttre bekräftelse. En person med hög självkänsla vet däremot sitt värde även efter en misslyckad idrottsprestation. Se Referens [3] för en beskrivning av självkänsla och självförtroende.

Målsättningar

Fram till år 1954 hade ingen person lyckats springa en engelsk mil (1609 m) under 4 minuter. Det tog nio år för någon att slå Gunder Häggs världsrekord 4.01,3 från 1945. Den 6:e maj 1954 sprang Roger Bannister sträckan på 3.59,4. Bannister fick behålla rekordet sex veckor innan John Landy putsade det med 1.5 s. (Idag har marockanen Hicham El Guerrouj rekordet med 3.43,13.)

Ovanstående illustrerar vikten av att ha *Barriärbrytande målsättningar*. Det krävs att någon ”bryter isen”, sedan kommer strax många andra att följa efter.

Gunde Svan berättar i sin bok [8] hur han åkte sista sträckan i en stafett i världscupen och Vladimir Smirnov låg 6 s efter vid växling, men var strax ikapp. Gunde var sliten efter ett tufft lopp dagen innan och orkade inte åka fortare, men gjorde sitt bästa för att se pigg ut. Vladimir åkte inte om Gunde, trots att han antagligen orkade, detta på grund av stor respekt för Gunde. Vladimir gjorde ett ryck på slutet för att försöka komma förbi, men då hade



Gunde samlat krafter och kunde svara på rycket. Om Vladimir hade haft en barriärbrytande målsättning kanske han hade ryckt tidigare och lämnat Gunde långt bakom sig?

Willi Railo föreslår i referens [7] kriterier för uppställda mål. Målen ska vara:

- Tillräckligt höga
- Konkreta
- Medvetandegjorda
- Acceperade
- Möjliga att lära in
- Förankrade i självförtroendet

Han föreslår också att man bör dela upp mål enligt följande:

- (1) Barriärbrytande mål
- (2) Realistiska arbetsmål
- (3) Trygghetsmål

Ett barriärbrytande mål kan uppnås om man har mycket bra dagsform och allting fungerar och man presterar på absoluta gränsen av sin förmåga.

Fortsättning på sidan 10

Fortsättning från sidan 9

Vid första tanken ses det som omöjligt. (I mitt fall 2.15 på Lidingöloppet 2009).

Ett realistiskt mål är något man ännu inte klarat, men som är realistiskt med tanke på tidigare resultat och nuvarande träningsmängd. (I mitt fall 2.30 på Lidingöloppet 2009).

Ett trygghetsmål är strax över/under personbästa. Något som man vet att man kan klara av och då man klarat det kan vara nöjd med prestationen även om man haft en dålig dag. (I mitt fall 2.40 på Lidingöloppet 2009, 4 min. sämre än personbästa). Orsaken till att man infört barriärbrytande mål är att motivationen ofta sjunker då man uppnått sitt realistiska mål, *omedveten måluppfyllelse*.

I Referens [4] delar man upp mål i *resultatmål* och *prestationsmål*. Resultatmål består i att vinna eller vara bättre än andra. Prestationsmål däremot baseras på att förbättra sig själv jämfört med egna tidigare resultat. Prestationsmål påverkas enbart av idrottaren själv, resultatmål påverkas även av övriga idrottares resultat. Exempel på resultatmål är att komma bland de 1000 bästa på GöteborgsVarvet, exempel på prestationsmål är att springa varvet på en tid under 1.30. Prestationsmål sätts ofta av de inre motiverade idrottarna, resultatmål sätts av de yttre motiverade idrottarna. Genom att sätta prestationsmål, ökar möjligheterna till bättre resultat och att lättare kunna ta motgångar, då en idrottare har bättre kontroll över sin egen prestation än över andra omständigheter, till exempel konkurrenternas dagsform.

Rätt inställning, attityd och positivt tänkande

I september 2001 var jag på konferens i Rom. Jag hade varit doktorand på Chalmers c:a ett år och skulle för första gången själv muntligen presentera ett vetenskapligt arbete i ett internationellt sammanhang. Konferensen var lite annorlunda, då den inte hade några parallella sessioner/presentationer, utan alla konferensdeltagare (c:a 250 personer) var samlade i samma stora sal. Efter lunchen strax innan min presentation kom min biträdande

handledare (Roger Lundén, Hållfasthetslära, Chalmers) fram till mig och följande dialog utspelade sig:

- Ja, hur är läget Anders?
- Jo, det är bra, fast lite nervöst.
- Du behöver inte vara nervös! Du ska ju bara berätta för dina kompisar i publiken vad du gjort!

Just dessa tankvärda ord hade en väldigt lugnande och positiv inverkan på mig. Innan hade jag sett på min presentation som något besvärligt och jobbigt och alla internationella mekanikexperter i publiken såg jag enbart som 500 kritiskt granskande ögon som skulle leta upp fel och brister i vårt jobb, hitta de svaga punkterna och ställa besvärliga frågor efteråt. Med det nya synsättet, gick presentationen mycket lättare att hålla och frågorna efteråt tolkade jag mer som om att åhörarna var ärligt intresserade av ämnet snarare än att de ville finna svaga punkter i vårt arbete. Kärleken hade övervunnit rädslan.



Foto:Joakim Hermansson, GMOK

Med en positiv inställning och en avslappnad attityd till arbetsuppgifter och idrottsprestationer går dessa mycket lättare att genomföra.

Två fysisk jämnstarka cyklister sattes att tävla mot varandra på en velodrom (ovalformad cykelbana) och startade på varsin långsida. Den förste instruerades att försöka komma ifatt den andre, den andre instruerades att hela tiden försöka hålla den förste bakom sig. Vem tror ni vann? Detta illustrerar ett begrepp som Railo [7] kallar *angrepp* eller *försvar*.

Railo diskuterar även andra motsatsförhållanden såsom *kamp* (offensiv, hög målsättning, hög motivation, energi används till anfall) eller *flykt* (defensiv, undvikande, minskat självförtroende, sänkt målsättning, bortförklaringar), *tvång* (du måste, du bör, du ska) eller *frihet* (du vill, du vågar, du kan). Railo sammanfattar detta i "plus-psyke" och "minus-psyke". Det man kan tänka på för att ha "plus-psyke" är:

- Att vara tänd, utan att vara spänd
- Att inte känna prestationsångest och ha bra självförtroende
- Att reagera positivt med kamp istället för flykt, med angrepp istället för försvar och med frihetskänslor istället för tvång.

Genom det korta samtalet med min handledare, vändes mitt tillfälliga "minus-psyke" till "plus-psyke" och jag valde angrepp, kamp och frihet istället för försvar, flykt och tvång.

Rutiner

Strax innan Ingemar Stenmark tog fart och åkte ut i slalombacken, rättade han ofta till skidglasögonen på samma sätt, sedan med ett kraftigt stavtag var han ute i backen. För många framstående idrottsmän/kvinnor är det viktigt med rutiner.

Rutiner är inte bara rutiner för rutinernas skull, utan de gör att man koncentrerar sig på relevanta saker. En annan fördel är att man talar om för kroppen att nu är det tävlingssituation. Varför är då rutiner prestationshöjande? Referens [4] ger följande svar:

- (1) Det blir en trygghet inför en pressad situation att man alltid gör på samma sätt. Man fokuserar på det som är väsentligt och löser mindre detaljer rutinmässigt.
- (2) Det påverkar koncentrationen positivt. Om man har full uppmärksamhet på sin rutin, så kan man hålla borta negativa tankar på t.ex. tidigare misslyckanden.
- (3) I tekniksporter, så hjälper rutinen till att automatisera beteendet. Om man t.ex. alltid har samma rutin inför ett golfslag, så blir rutinen en startsignal till ett automatiserat betående.

(4) En rutin kan innehålla visualisering och pep-talk, vilket påverkar prestationen positivt.

Ovanstående punkter gäller kanske i första hand tekniksporter, men rutiner är viktigt i alla sporter, t.ex. orientering, löpning och skidåkning. Det kan till exempel vara bra att värma upp på samma sätt, då man signalerar till kroppen att nu är jag redo för tävling.

Visualisering

I referens [4] finns några riktlinjer för hur visualisering går till. En visualisering ska vara så verklig som möjligt. Det finns två slag av visualisering: antingen kan man se sig själv utifrån (som på film) eller som man upplever det genom sina egna ögon. Det är bra att försöka få med så många upplevelser som möjligt och till exempel inkludera ljud, lukter, kroppsliga impulser och känslor, vilka förekommer under idrottandet.

Visualisering har flera syften [4] :

- Självförtroendet ökar då man ser sig själv lyckas med en svår prestation (även om det sker i fantasin).
- För att förbättra teknikutövning kan visualisering användas. Visualisering skapar nervimpulser till musklerna som liknar de vid verklig aktivitet.
- Rehabilitering och återhämtning kan snabbas upp genom att man ser sig själv skadefri i tävling igen.
- Man blir mer mentalt förberedd för den verkliga tävlingsuppgiften.

Det är lättare att nå en målsättning i verkligheten, om man sett sig själv utföra prestationen flera gånger tidigare (i fantasin).

Mentalt förberedd

Det gäller att vara mentalt förberedd för situationen och inte bli ett offer för omständigheterna. Enligt [5] är det bra att gå genom (visualisera) det värsta som kan hända under tävlingen och hur man agerar då och löser problemet på bästa möjliga sätt. Det är bra att veta var nödutgången finns, även om man inte behöver den. Det värsta som kan hända är olika för olika idrotter. I nattorientering skulle lampan kunna slockna eller kompassen gå sönder. Då man är ganska beroende av dessa prylar, kanske man bör ha med sig en extra lampa och en extra kompass?

När det gäller löpning, så kan väderet vara ogynnsamt (regnväder, blåst, snö, mycket varmt), därför är det bra att bygga upp mentala bilder för hur man idrottar i olika väder. Om man åker på en viktig tävling utomlands, skulle bagaget kunna komma bort på flygresan. Om man har speciella, väl insprungna löparskor, kanske man bör packa dessa i handbagaget?

Fokusera enbart på det du kan påverka

Det berättas i referens [1] hur Stefan Holm i början av sin karriär fokuserade mycket på konkurrenterna och lärde sig allt om dem. Med mental träning fokuserade han senare i sin karriär istället på sin egen prestation istället.

Gunde Svan berättar i [8] hur han lärde sig att uppskatta att träna och tävla i dåligt väder. Han såg detta som en konkurrensfördel gentemot konkurrenterna och fick då ett mentalt övertag redan innan start för något som ingen kan påverka.

Marita Skogum (orienteringsvärldsmästare, numera förbundskapten för landslaget) hade under sin aktiva period problem med att tävla i varmt väder. För att göra om denna svaghet till en styrka, förlade hon många träningspass till den varmaste tiden på dagen [5] .

Om du upptäcker strax innan start att värste / värsta konkurrenten har skaffat nya, ultralätta racingskor, strunta i det! Du kan inte göra något åt det ändå. Dina egna, väl insprungna, sköna skor fungerar säkert utmärkt i denna tävling också. Leta upp fördelar med din egen situation istället: Stefan Holm är en kort höjdhoppare, vilket innebär många fördelar, till exempel är det lättare att koordinera och hålla ordning på en kort kropp och även skaderisken blir mindre med en lättare kropp. Se Referens [1] för info om Stefan Holms mentala träning.

Motorik och automatiserat betéende

Varför fungerar inte golfsvingen när man börjar tänka på hur man ska göra?

I Tankens kraft [4] beskrivs motorisk inläring av ett idrottsmoment. Den kan delas in i tre faser

1. Det tankemässiga stadiet
2. Det motoriska stadiet
3. Det autonoma eller självgående stadiet

Under den första fasen krävs det att man har full koncentration på hur man utför rörelsen och delar upp den i olika delar. Man har medveten kontroll över

rörelsen, en del i sänder. Den andra fasen innebär att man sätter samman rörelsen till en koordinerad rörelse, men man har fortfarande medveten kontroll över rörelsen. Efter lång tids träning kan man utföra rörelsen automatiskt utan att ha medveten kontroll över den. Rörelsen sker då mer avspänt och effektivt. När man blir nervös kan två saker inträffa:

1. Uppmärksamhetsfältet smalnar av och man missar viktig information
2. Koncentrationen "vänds inåt" och man vill styra utförandet och börjar fundera på hur man egentligen gör, vilket är orsaken till att golfsvingen kanske inte fungerar optimalt i pressade situationer.

Föreläsningar av ett par framgångsrika idrottare

Thierry Gueorgiou, numera sjufaldig fransk världsmästare i orientering var på besök i Göteborg i december 2007. I samband med detta gav han en föreläsning, där han berättade om sig själv, sin väg till världseliten och hur han ser på träning och tävling. Hans filosofi är att se varje träningspass som tävling, att bygga upp bra rutiner och att alltid göra på ett likartat sätt inför träning / tävling. Han poängterade också vikten av att det ska vara roligt att idrotta, att fokusera på saker man kan kontrollera samt att visualisera framgångar (till exempel VM-guld) innan de inträffat. Ett par tankvärda citat från föreläsningen: "If you can dream it, you can do it!" "The best way to make your dreams come true, is to wake up!"

I en inspirationsföreläsning i maj 2009, berättade Stefan Holm om sin karriär och hur han samarbetade med Christian Augustsson med mental



Fortsättning på sidan 12

Fortsättning från sidan 11

träning. Även Stefan poängterade vikten av fasta rutiner (han klädde till exempel alltid på sig tävlingskläderna på samma sätt och värmdde upp på samma sätt inför varje tävling), visualisering och att fokusera på saker man kan påverka. Innan OS i Athen, var det få personer som visste om Stefan Holms guldtröja. Själv hade han tidigare visualiserat sina ärevarv med tröjan på sig. Stefan berättade under föreläsningen att de OS-bilder av honom iklädd guldtröjan han såg på sig själv, var så som han mentalt hade föreställt sig det långt tidigare. Ett tankvärt citat från Stefan är: "Det största misstaget man kan göra är att inte försöka!"

Gemensamt för Stefan och Thierry är att innan de slog genom, så befann de sig under några år strax under världs-elitklass, stannade upp, funderade och satte upp mål och strategier för att nå dessa mål, genom ändrat träningsupplägg och inslag av mental träning.

Mental träning och idrottsskador

Stefan Holm berättade under föreläsningen att de gånger han varit skadad har varit då det var för mycket saker som hände runtomkring honom och upptog hans uppmärksamhet, det vill säga i perioder då han inte hann vila och fick den tid för sig själv som han behövde. Det var inte (som man kanske skulle kunna tro) i de perioder han tränade som hårdast. Enligt [6] så påverkas immunförsvaret av det mentala tillståndet. Positiva psykiska reaktioner förstärker immunförsvaret och

genererar till exempel högre halter av antikroppar i kroppen.

Slutord

Vad är då förklaringen till hur Stefan kunde vända den svåra situationen i Athen till sin fördel. I boken [1] berättar han hur han mentalt återvände till ett träningsläger på Cypern innan OS, där han tidigare klarat höjden 2.34. Under föreläsningen berättade han också att han innan sista försöket på 2.34 påminde sig om att han som 16-åring i en SM-final klarat tre höjder på sista försöket.

Sammanfattningsvis, så är en helhetssyn viktigt för att kunna prestera bra, se till exempel Referens [2] eller Referens [6]. Man bör inte bara vara fysiskt vältränad utan även ha bra självkänsla, bra och stabila relationer till vänner, kollegor och medmänniskor och en bra självkänedom. Det är också viktigt med en positiv träningsmiljö [4], där ledarna (1) har höga förväntningar på idrottarna, men inte ser ner på de som misslyckas, (2) ger mycket positiv feedback när det är relevant, samt (3) uppmärksammar de som gör något bra *mer* än de som gör något felaktigt. Detta tycker jag fungerar utmärkt i de klubbar jag är engagerad i (Solvikingarna, GMOK och IK Stern).

Jag vill rikta ett stort tack till Ingela Alvmeyren (idrottspsykolog och elitorienterare i Halmstad OK) och Maria Gustafsson (skidtränare i IK Stern) för bra, konstruktiva synpunkter på denna artikel innan publicering.

Vi ses på träningar och tävlingar framöver! Anders HJ

Referenser:

- [1] Augustsson, C och Holm, S: "Stefan Holm, höjdhoppare", Wahlström & Widstrand, 2005
- [2] Gustafson, T: "Mål, vilja och seger", Sportförlaget, 1994
- [3] Johansson, A: Du är värdefull!, Solvikingen 1, 2009
- [4] Johnson, U m.fl.: Tankens kraft – idrottspsykologi i teori och praktik, SISU Idrottsböcker, 1999
- [5] Pensgaard, A M: "På väg mot perfekt prestation – mentala träningspass i rörelse", SISU Idrottsböcker, 2000
- [6] Plate, A och Plate, J: "Knopp & Kropp", SISU Idrottsböcker, 1997
- [7] Railo, W: "Nya Bäst när det gäller", SISU Idrottsböcker, 1992
- [8] Svan, G: "Gunde Var går gränsen?", Sportförlaget / Idrottsbolaget, 5:e upplagan, 1999

Fortsättning från sidan 3

Andy Olsson och Elsa

Hejsan Gunnar.

ursäkta sent svar på detta, men just ordet sent kan nog understrykas och ses som synonymt med ankomsten av vår son, Rio. Han föddes 2 veckor och 6 dagar efter beräknat datum och förlossningsarbetet tog 2 dygn med ett

Cesarlikt kejsarsnitt som avslut.

Rio glömde nog uppvärmningen, var lite sen till startblocken, missade

startskottet men kom till slut (med lite hjälp)



över mållinjen. Snabbhet är inte lycka, lycka är prestation. Hårda fakta; 4,2 kilo - 54cm Föddes den 10 Maj kl 05.06

Familjenytt

Marcus Ehrnell och Maria.

Marcus ville hellre svara på mina frågor och det blev så här:- När kom du till klubben?

- Jag kom till klubben 2004

- Vilka av klubbens aktiviteter brukar du vara med i?

Jag försöker att vara med på så många träningar som möjligt

- Är det första barnet?

Ja, det är första barnet

- Pojke eller flicka, namn och varför blev det just det namnet? Vi fick en son som heter Erik. Vi tycker det är ett fint namn som även finns i släkten både på min och Marias sida

- Hur går det med träningen nu?

Det har inte blivit särskilt många träningspass på sistone, eftersom en liten son tar mycket av tiden i anspråk. Vilket han gärna får göra.

Bengt Andersson - en förgrundsgestalt inom klubben - fyller 75 år

Av Kurt Karlsson

Idag, när vår klubbstuga är synnerligen högaktuell genom den kommande tillbyggnaden, finns det skäl att erinra om dess tillkomst och det samtidigt som vi kan gratulera Bengt Andersson på hans 75-årsdag.

Bengt var vår ordförande i närmare tjugo år och dessförinnan kassör några år. Bengt kom till klubben 1968 på inbjudan av Erik Östbye (en av Sveriges främste maratonlöpare under 70-80 talen och aktiv upp i hög ålder). Det var under ett träningspass i Skatås som Bengt mötte Erik, som föreslog att Bengt skulle följa med på ett varv. Bengt, som kände till Eriks meriter, blev glatt överraskad och lite stolt över att få träna med honom och följde med en mil i kuperad terräng. När Erik plötsligt sa att han inte orkade springa utan började att gå kände sig Bengt väldigt duktig. Vad han då inte visste var att Erik sprungit en mara dagen innan.

Solvikingarna var på den tiden en frisksportarklubb. Mer om det står att läsa på hemsidan under Blandat – Klubbens historia. Erik och Bengt tog initiativ till att starta en friidrottssektion – som kom att bli Solvikingarna – och satsade på duktiga 35-40 åringar då många andra friidrottsklubbar riktade sig till lägre åldersgrupper. Till en början hade klubben 25 medlemmar och de fick till omklädningsrum använda de vedeldade stugorna nedanför nuvarande Skatås motionscentral. Bengt var på den tiden och många år framöver aktiv löpare och deltog i många tävlingar – bland andra 12 maror.

Han valdes till ordförande 1975 och behöll den posten i tjugo år då Lennart Bengtsson tog över. Bengt var otroligt aktiv i klubben och drev den framåt i många avseenden och tog många goda initiativ. Ett var Solvikingarnas tävlingskalender, som tillkom 1976. Den var ett A5 häfte med sannolikt alla löptävlingar i framförallt i västsverige men även många i landet i övrigt. Det var en högtidsstund när den kom ut i samband

med vartävlingarna och jag kunde pricka för de tävlingar jag ville delta i. Bengt ensam samlade in alla uppgifterna från varje läns friidrottsförbund



och sammanställde dem – betänk att det var långt före datans tillkomst och att allt skrivarbete gjordes på skrivmaskin – och fick sedan hjälp med framställningen av dåvarande Föreningstryckeriet. Det var inte som nu när vi på vår hemsida kan gå in på Länkar och där få fram flera olika tävlingskalendrar med alla tävlingarna i Sverige.

Bengt led tidigt av reumatism och kunde tidvis inte gå. Vid ett tillfälle överlät Erik Östbye till honom ett pris som Erik vunnit och som utgjordes av en vistelse på Lilly Johanssons hälsöhem, Föllingegården. Lilly bedrev terapi utifrån Are Waerlands idéer vars grund var fasta och vegetarisk kost. Behandlingen ledde till att blev fri från sin värk och hotet om att inte kunna gå avväjdes. Han har dock under åren av och till känt av sjukdomen.

Bengt var framsynt, orädd och rik på idéer. Han bidrog i hög grad till stugans tillkomst. I början på 70-talet, då kommunen byggde alla klubbhusen i Skatås fick även Solvikingarna erbjudande om att köpa en stuga. Klubben, som då hade betydligt färre medlemmar än idag, saknade medel. Bengt skrev till Ebba Waerland och frågade om hon ville hjälpa till ekonomiskt. (Ebba hade varit gift med Are Waerland – en känd och stridbar läkare och skribent och ivrig förespråkare för vegetarisk kost

och av vilken klubben har fått överta namnet på hans tidskrift – Solvikingen).

Solvikingarnas tillkomst hade en anknytning till Ares verksamhet och Bengt tryckte i sitt brev till Ebba på att klubbens medlemmar var vegetarianer (enligt dåvarande stadgar). Bengt blev inbjuden till henne, som var bosatt i Schweiz. Han bilade dit och övernattade under resan i tält. Han kom fram till ett flott chateau där han blev mottagen av en betjänt. Ebba bidrog med 50 tusen till stugan, 25 tusen till elitsatsning och 25 till verksamheten i övrigt. Stugan kostade drygt 100 tusen.

Det är inte möjligt att här redovisa allt vad Bengt gjort för klubben. Förutom sitt arbete i klubben hade han hedersamma uppdrag som ansvarig för maratonloppen under Veteran VM 1977 och VM 1995 och han var fram till förra året ansvarig för vätskan i mål på GöteborgsVarvet. Bengt tog initiativ till Sylvesterloppet. Utan hans envishet hade det inte kommit till stånd. Jag var med i styrelsen som beslutade om det och var tveksam till ett lopp i centrala stan. Bengt skötte det mesta av arbetet med våra tävlingar och var angelägen om att ha dem kvar. En av klubbens tävlingar, Tjejloppet, blev inte långlivad. Det gick inte att konkurrera med de stora arrangörerna av tjejlopp.

Ett annat initiativ han tog och som vi ser som självklart idag var att anställa en kanslist. Det var onekligen ett ekonomiskt vågspel men, som allt annat Bengt företog sig, var det framsynt och som det har visats klokt och nödvändigt för klubbens utveckling.

Bengts outtröttliga engagemang för klubben har i hög grad bidragit till dess fortlevnad och utveckling. Han har kunnat glädja sig åt att hans efterträdare och nya generationers medlemmar väl vårdar och utvecklar klubben till den framstående arrangörs- och löparklubb den är.

Grattis på födelsedagen!

Min karriär som Ultralöpare, so far...

Lars-Åke Johansson om Ultralopp i Trollhättan och Davos

Tankar på att testa längre distanser hade funnits ett tag. Anders B kom med förslaget att vi skulle testa ett 24h-i Trollhättan, helgen efter midsommar, han hade lyckats tjöta med några andra i klubben så det var lika bra att jag hängde på. Egentligen var jag inte sugen på 24h - däremot 6h. Jag anmälde mig dock till 24h, men när Anders själv drog sig ur p.g.a skada så ändrade jag min anmälan till 6h.

27:e Juni, plats Knorren frilufts-område, Trollhättan!

Entusiasten K-G Nyström hälsade folk välkomna till denna Ultrafest. 24, 12, 6 och 3-timmars löpning stod på programmet. Alla verkade känna varandra, de flesta hade varit med på liknande tillställningar förut.

Dagen var fruktansvärd varm, banan på knappt 1100 meter, låg mycket i solen, liten del i skogsdunge som gav lite svalka. Det skulle bli tufft.

Klockan 10 gick starten för alla utom 12-timmars, de skulle starta kl. 22. Ett vanligt fel som många gör e att de går ut i en allt för hög fart. Jag var en av dessa. Många sa till mej: "Sakta ner, du springer alldeles för fort".

Tror Ni jag lyssnade? Nä! Det kändes ju så bra och lätt. Efter fyra timmar och 44 km så kroknade jag ganska mycket. Fick börja gå ett varv, sprang ett par, fick sedan gå igen o.s.v.

Resultat knappt 56 km, eller 51 varv. Jag var ensam Solviking på 6h, men desto fler sprang 24h. Bäst av dessa, Mattias Jonsson, nästan 150 km och Martin Lidström som kutade 120 varv. Även Sofia L och Frank B var med.

En annan Ultra jag tänkt på mycket e Swiss Alpine, 78 km. En sen bokning via Springtime fixades, nu var det bara att träna. Hur träna? Ett inlägg på ett forum skrivet av vår Stefan Lindvall tipsade om dubbla långpass, t.ex både Lör. och Sön. När jag frågade Tommy B svarade han: "Distans, distans och... distans. Gärna ofta och långa pass". Jag beslutade att göra nåt mellan ting. Varje pass blev minst två mil, flera pass på dryga tre och nåt enstaka på över fyra mil. Träningsdosen nuddade tio mil i veckan. Sträcka och tiden man var ute blev viktigare än farten.

18:e Juli, plats Göteborgs C

Tog tåget ner till Davos, Schweiz där Swiss Alpine avgörs. Att jag tog tåg istället för flyg var både en ekonomiskt och miljömässigt ställningstagande. Kom fram vid 18 snåret den 19:e. Den förste jag såg var vår Anders Hansson som också bokat denna resa.

Varje dag genomförde vi en vandring på hög höjd, var ute 6-8 timmar. Fantastiska panorama-vyer.



På Måndagen var vi på banbesiktning. Åkte buss de första 47 km till ett ställe som heter CHANTS. Härifrån gick vi resten av banan, d.v.s över de båda "topparna", vid namn Keshhütte och Schalettpass. Dryga 2600 m.ö.h. När vi kom ner från "alpvägen" nådde vi ett ställe som heter Dürrboden, härifrån är det 14 km till mål. Några av oss sprang hem medan resten tog bussen. Samma upplägg men anorlunda vandringsväg gjordes på Tisdagen. Högsta punkten som vi nådde då var Schwartzhorn 3170 m.ö.h ungefär. Ons+ Tors något lugnare vandringar men vi visstades mestadels på 2000 m.ö.h eller högre. Hela tanken med dessa dagar var ju att vi skulle anpassa oss till den höga tunna luften. Vår Anders H gav f-n i aktiviteter sista två dagarna före racet. Han blev sängliggandes med feber istället. Också en typ av "uppvärmning":)

På Fredan, den före loppet var det fritt från vandring. Tog då tåget till St Moritz och strossade runt.

25:e Juli, plats Davos SportZentrum kl 08:00

Start!

För en gång skull deltog jag i ett lopp helt utan press. "Bara ta mej runt", e ju en devis som många har, så även jag denna dag. Men jag hade suttit och räknat på vad som krävdes för att nå under tio timmar, 7:30 min/ km hade man råd med, men ärligt, jag trodde inte själv på att jag skulle fixa det.

Trodde inte Anders H skulle starta ens. "Jag ska känna på't", sa han på morran på väg till starten, efter två dagars sängläge med feber.

Det var inte bara K78 som avgjordes denna dan. Även två olika maror, en K31 samt en halvmara + K11 och WALK, (21 km), genomfördes under dagen.

Flera s.k rep drogs längs banan, dock med ganska generösa tider, den första redan efter 31 km i Filisur, även målgång för K31. Hit tog det mej ca 3 timmar, alltså 6 min. tempo, (Repet drogs efter 3:40h) Hit trodde jag Anders H möjligen skulle orka. Såg inte till honom, visste han var före mej. "Kör han hela racet?", undra jag. Svaret blev ett ja!

Fram till Filisur hade det varit lättsprunget. Från Filisur till nästa anhalt, vid 39 km var det uppför som gällde, men fortfarande ganska lätt.

39 km, Bergün, här fanns det möjligheter att byta om. Om man lämnade in en väska innan start så kördes den hit så att ett ombyte kunde ske innan bergen tog vid. Jag tog den chansen att byta. Bytte allt på överkroppen och tog med en vindjacka som extrapryl.

47 km, Chants. Här tog allfartsvägen slut, Alperna nästa. Här gick man. Alla gjorde det. Det var väldigt brant.

53 km, Keschhütte. Från Filisur och hit tog det mej 2:17 timmar. Detta var också banans högsta punkt, 2632 m.ö.h Hit har man 7:40 tim. på sig. Jag nådde dit efter 6:18 timmar, då hade herrsegraren Jonas Buud redan nått målet.

60 km, Schalettpass 2606 m.ö.h. Nu gick det segt. Bara 7 km från Keshhütte men sicken tid det tog. Gick mestadels av sträckan som bestod av stenröse och

en massa smältvatten som rann ner över stigen. Svårforcerat. Även partier med snöpassager ingick. Visste dock att fr.o.m nu så var det utför hela vägen till mål.

64 km, Dürrboden, en favorit i repris. Både Mån. och Tis. hade jag ju sprungit återstående sträcka. Benen kändes väldigt pigga. Passerade hyfsat många dessa sista km.

Sista uppför, på skylten stod det, passering 75 km, "bara" 3,5 kvar.

Nådde MÅL på 9:55h, alltså under "drömgränsen" på tio timmar. Anders var dryga timmen före, 8:45h kom han in på. Även damsegrarinnan var från Sverige, Lena Gavelin 6:41h.

Dagen efter var det hemfärd. (Söndagen 26:e Juli).

Alla tog flyget, utom jag, som tog tåg, Europa jag såg och kom hem nästa dag. (Måndagen 27:e Juli).

Summa summarum: Ett lopp att verkligen varmt rekommendera. Alla kan hitta en sträcka som passar plus själva miljön runtomkring. Inget vanligt stadslopp. Pressa tid e knappt att tänka på. Utan här njuter man av fantastiska vyer och entusiastiska människor. Ett lopp som många i sällskapet kunde tänkas göra om, så kanske även jag återkommer, men de blir en annan historia...

Moss-KM

Av Gunnar Olsson

Den som inte provat Inofficiella Moss-KM har gått miste om en löpupplevelse utöver det vanliga. I mina mer raljanta stunder hävdar jag att man för att kunna kalla sig riktig Solviking ska ha kört genom hela Ugglemossen spång till spång minst en gång och helst en spång om året. Kört använder jag för att det inte alltid kan kallas löpning det som där sker. Som i år när det regnat ganska mycket så blir det svårforcerat på gränsen till bottenlöst. En bra illustration finns på länken som Sten Thunberg så förtjänstfullt ställt till förfogande.

(<http://www.youtube.com/watch?v=8AusYWpypPs>)

Men vad snackar jag om? Jo alltså. En c:a 3 km lång varvbana där man börjar med att köra genom Ugglemossen c:a 1,2 och fortsätter till höger på fast mark upp på berget och runt.

Tre varv, totalt c:a 9 km för herrar, två varv för damer.

Inför årets upplaga hade jag blivit tvungen att vila på grund av min slem-säcksinflammation och var även fast det kändes bra, tveksam till start. D v s om det var rätt att börja om med den typen av ansträngning. Men jag var så glad att överhuvudtaget kunna röra på mig igen att jag ville prova och just mosslopning är faktiskt en av mina bästa grenar. Efter att ha deltagit några gånger har jag förstått att det gäller att vara lätt på foten och att undvika de värsta hålorna. Jag vet också att biten strax innan bortre spången ofta är sämst till höger och valde därför att gå till vänster,

vilket som framgår av youtubeklippet var en klok strategi.

På väg från stugan cyklade jag ifatt Ingela B och Joakim P och Ingela, som ju var informerad om min situation, frågade som jag skulle tävla.



- Jag hade tänkt det, svarade jag, men nu när du är här så måste jag ju tänka en gång till.

Det hade ju inte sett bra ut att få bryta med samma problem som Ingela just hjälpt mig bli kvitt.

Efterhand tillkom alltfler löpare och till slut så ingick också jag i det 21 löpare rekordstora startfältet (ifjol 12) varav inte alla insåg vad som väntade. Jag förstod att det skulle bli tufft därute så jag satte min förväntade tid till 1.03 vilket ju är stor skillnad mot min bästa tid 52 häromåret då det var ganska torrt.

Min taktik blev av nödvändighet att ta det försiktigt i början för att se om kroppen skulle fungera så jag gick ut

sist. Emma Lind och jag hade sedan sällskap ett tag men så fastnade hon och så fort jag fick klart för mig att hon inte skulle drunkna, i alla fall inte där, slog jag bort eventuella tankar på gentlemanskap. Herregud, jag hade ju revansch att fordra från Kraftprovet. Klättringen upp mot berget var jobbig som vanligt men det kändes ändå hyfsat. Andra varvet gick ungefär som det första och på väg ut på tredje varvet fick jag en mellantid som tydde på att jag låg på min plan tidsmässigt. Men jag fick inte tappa tempo för att nå "måltiden". Jag varvade samtidigt som en av killarna som aldrig varit med förr.

- Så här jobbigt hade jag inte väntat mig att det skulle vara, sa han men satte ändå en väldig fart ut igen. Jag gnetade på som förut och halvvägs kom jag ikapp. Han hade nu gett sitt bästa och då blir det ännu jobbigare att ta sig upp om (när) man fastnar. Uppe på berget tyckte jag att jag kunde öka men det var kanske mest inbillning. Jag kom i alla fall in på 1.02.53, och klarade därmed min gissade tid efter tre jämna varv.

Kanske var det anledningen till att cykelturen hem kändes lättare än vanligt. Men det bästa var ju förstås att jag inte hade ont, och inte heller fick ont efteråt. Så nu är allt som vanligt igen.

Vem som vann? Jo det gjorde på herrsidan helt nye medlemmen och orienteraren Max Coxner, före tävlingsledaren Tomas Lindh och på damsidan Liselotte Hammarström före Ingela B.

Vidgade vyer och övervunna naturkrafter

Anders H Johansson delar med sig av sina upplevelser från deltagande i elitklassen i Ladonia Mountain Trophy 2009

Jag deltog för första gången 2008 i Ladonia Mountain Trophy (LMT), då i klassen "Lång". Detta tyckte jag var ett trevligt arrangemang, så jag ville gärna vara med även i år. Min multisportande vän, Tomas Fernström, blev tillfrågad och tackade ja till att delta i mitt lag i årets tävling. När det gäller val av klass, blev vi sporrade av de multisportande tjejerna Li Forsberg (Tomas sambo) och Linda Larsson, båda tävlandes för Trollhättans Skid- och Orienterings Klubb (TSOK). Li och Linda hade redan anmält sitt lag i Elit-klassen, så då tyckte vi att vi inte kunde var sämre.

Syftet med denna artikel är att vara ett komplement till den välskrivna artikel av Daniel Sols och Sofia Lindén, vilken publicerades i Solvikingen 3, 2007, där författarna redogjorde för sina upplevelser i Lång-klassen i LMT 2007. Samtidigt hoppas jag båda artiklarna kan fungera som beslutsunderlag till de framtida Ladonialöpare som planerar att vara med på sista tävlingen nästa år, men ännu inte bestämt sig för i vilken klass.

Tävlingsdagens väder var alldeles utmärkt för ansträngning på halvön Kullaberg i nordvästra Skåne. Det var lagom varmt och solsken under större delen av dagen. Tävlingen började med en inledande orienteringsbana på 3.6 km från tävlingscentrum (TC) vid IS Kullens Klubbgård vid Björkeröd. Vi blev uppställda bakom kartorna, som låg på marken vid utkanten av en åker. Då starten gick sprang de flesta iväg ut från åkern ut på vägen utan att titta så mycket på kartan. Väl ute på grusvägen insåg vi att tävlingsledningen roat sig litegrann och lagt kartorna åt motsatt håll mot dit vi skulle springa. Detta har hänt mig ett antal gånger i samband med masstartar på stafetter, men jag brukar tyvärr gå på det varje gång. För åskådarna var det antagligen en ganska rolig syn med löpare som sprang som yra höns åt olika håll. Vi (jag och Tomas) hamnade i den andra hälften av klungan och tog det ganska lugnt i början för att komma in i orienteringen. Banan bestod av 5 kontroller och den första låg nere vid havet vid den branta norra sidan av halvön Kullaberg. Till andra kontrollen blev det löpning /

promenad uppför till Håkull, Kullabergs högsta punkt på 187.52 m över havet. Efter detta bar det utför med tre kontroller till, varav den sista i hamnen i Mölle. Väl där väntade en RIB-båt (Rigid Inflatable Boat, gummibåt med hårt skrov) för färd ut på havet där det var hög sjö med c:a 1 m höga vågor. Efteråt förstod jag att den inledande orienteringen var någon slags seedning av startfältet, då alla 46 anmälda (1, 2 eller 3-manna-) lagen inte fick plats i samma RIB-båt.

Det var verkligen en häftig upplevelse att åka den här typen av båt. Då vi kom in som det sista laget i första båten som skulle avgå, fanns det inga sittplatser kvar till oss, utan vi fick stå och hålla oss fast bäst vi kunde. Övriga satt på fjädrande stolar. Jag hamnade intill chauffören, som till synes helt oberörd med van hand styrde den snabba båten studsandes fram över de höga vågorna. Själv höll jag mig med skräckblandad förtjusning ordentligt fast i stålställningen framför mig. Vid något tillfälle kändes det som om hela båten lyfte och flög genom luften. Efter några minuters båtfärd, saktade chauffören in och vinklade in aktern mot land. Jag var faktisk glad att båt-

mig där jag for runt i de höga vågorna, som (tack och lov) rörde sig in mot land. Med några kraftiga simtag lyckades jag efter ett tag ta mig fram till bryggan där jag tacksamt tog emot tävlingsledaren Per Sjögrens utsträckt hand, som hjälpte mig och tidigare/senare flera andra deltagare upp på den av de höga vågorna översköljda bryggan. Efter en paus på stranden, då vi tog på oss skorna och ryggsäckarna, fortsatte vi med löpning/vandring till fots till den nya startplatsen längs en snitslad bana. Orsaken till denna löpning / promenad till starten var att man ursprungligen tänkt att åka lite längre med båten ända fram till starten i en ravin lite längre fram, men det hårda vädret i kombination med oländig terräng vid startplatsen gjorde att man valde att släppa av oss vid en badplats istället, då tävlingsledningen bedömde detta som säkrare.

Då den första båten kom, var allt inte riktigt förberett, men det berättades senare att då de andra båtarna anlände, spelades hårdrockslåtarna "Holy Diver" (DIO) och "Run to the Hills" (Iron Maiden) då deltagarna kom upp ur vattnet och sprang upp på Kullaberg.

Vid den nya startplatsen började den s.k. "Bergbanan", 14.1 km orientering på karta i skala 1:20 000. Då terrängen och vegetationen på Kullaberg är lite speciell, händer det ibland att man "fastnar" i enrissnår el. dyl. och får gå tillbaka och ta en annan väg (eller fortsätta krypandes). Dessa oframkomliga passager kan man tyvärr inte alltid se på kartan. Vi fick vända vid åtminstone ett tillfälle. För övrigt gick orienteringen bra.

På väg mot 5:e kontrollen mötte vi plötsligt ledarlaget då vi var på väg ned mot norra stranden. Vi hade tagit det ganska lugnt, så jag blev ganska förvånad och började ana att det inte var en vanlig kontroll som väntade nere vid havsytan. Vi var på väg ned mot "Josefinelust", där det finns ett par grottor, vilket jag kom ihåg från förra årets tävling. Var det månne ett äventyr som väntade här? Jodå, uppe på en klippavsats var ett antal funktionärer och åskådare samlade. "Nu ska ni få flyga" sa Per Sjögren till oss då vi kom



turen inte varade längre, då jag kände en begynnande tendens till sjösjuka. Vi blev beordrade att hoppa i vattnet och ta oss in till land. Det var förvånansvärt varmt i vattnet, men inte helt enkelt att simma i den höga sjön, då man dessutom hade en luftfylld plastsäck i ena handen med skor och ryggsäck att hålla styrsel på. Jag kämpade på så gott jag kunde, men kände mig ganska hjälplös i de höga vågorna. En stor respekt, vördnad och ödmjukhet inför naturens starka krafter infann sig hos

fram. Det fanns två alternativ: Antingen skulle man hoppa ned i havet från en klippa c:a 5 m ovanför vattenytan eller så skulle man ta en kontroll på en annan klippa en bit bort. Valet var enkelt, men jag tvekade några sekunder innan jag tog steget ut i tomma luften. När jag befann mig i luften, dök en tanke upp att detta kanske inte var så genomtänkt och jag frågade mig själv vad jag egentligen sysslade med. Nästa tanke var något mer logisk, då jag insåg att det kanske var aningen sent att ångra sig nu, utan antagligen bättre att gilla läget. Jag plumsade i vattnet, hamnade några meter under ytan, simmade upp till ytan och in mot kanten, där det lämpligt hängde ett rep att använda för att dra sig uppför den branta klippväggen tills man fick fäste med skorna igen. En härlig känsla spred sig i kroppen! Vad häftigt! Mitt tidigare högsta simhopp var från en 3 m hög trampolin i en bassäng.

Sedan fortsatte orienteringen. Även i år fanns det en kontroll ute vid en ö, där man spånt upp en lina man kunde hålla sig i för att vada ut till ön. Vi såg dock inte till någon skärm ute vid ön. Då vi var nästan framme vid ön kom tre stora vågor i följd och sköljde över oss. Då var jag verkligen glad att jag hade linan att hålla i! Sedan följde en stunds letande efter Sport Ident enheten (SI)-enheten för att stämpla, men jag hittade ingen. Som tur var såg Tomas den flytande en bit bort. Vi stämplade och lade upp SI-enheten lite högre upp på ön än tidigare. Totalt blev det alltså tre bad under loppet.

Vid kontroll 17 var det kartbyte för andra gången och vi fick ett antal kontroller att ta i valfri ordning (s.k. kontrollplockning) på en karta med skala 1:10 000. Det var skoj med lite mer "vanlig" orientering på en mer detaljrik karta. Banans längd var c:a 3.3 km. En brant på kontrollplockningsdelen vållade oss lite bekymmer, för övrigt gick orienteringen bra.



Efter detta fortsatte vi med bergbanans 18:e kontroll och det var totalt endast 6 kontroller kvar. Som seden dock kräver i denna tävling skulle vi naturligtvis ned till stranden på norra branta sidan två gånger och däremellan ett nytt besök på högsta punkten Håkull. Det näst sista havsbesöket var nere vid Valdemarsgrottan och vi följde norra sidans (i mitt tycke) brantaste stig ned. Man hade hängt upp rep/trädgårds-slangar som ledstänger, vilka vi använde flitigt, speciellt som vi började känna oss något möra i benen. Sista besöket nere vid stranden var vid Lars Vilks omstridda konstverk Nimis och Arx. Ett par kontroller senare var vi glada och nöjda tillbaka vid IS Kullens Klubbgård i Björkeröd.

På kvällen efteråt var det grillbuffé med mycket mat (kyckling, kotletter,

pasta, potatissallad, sallad, dessert m.m) på Möllehässle camping, där vi även bodde i en 4-bäddsstuga. Det fanns även möjlighet att förbeställa vegetariskt alternativ. Man insåg att man gjort av med en hel del kalorier under dagen och maten smakade verkligen bra!

På söndagen gjorde vi lite sightseeing på Kullaberg. Det var lite kontraster mot dagen innan: Man såg lite annorlunda på omgivningen, då man inte hade fokus på att leta kontroller och vissa områden (bl.a. omkring fyren på nordvästra spetsen) upplevde jag på ett helt annat sätt dagen efter, jämfört med hur jag upplevde det under tävlingen. Tydligt använder man sig lite av selektiv varseblivning och fokuserar på det som är viktigt för att hitta kontrollen, då man orienterar.

När man i lugn och ro såg vilka raviner och områden vi passerat under gårdagen, kunde jag inte låta bli att fascineras av vilka prestationer man kan få människor att utföra, genom att dela ut varsin nummerlapp och tala om att "nu är det tävling".

Stort tack till tävlingsarrangörerna Hjärnarps GH OL och Litepac för en trevlig, annorlunda och häftig tävling, som åtminstone testade mina gränser en aning.

Lite mer info om och bilder från tävlingen finns på: www.ladoniamountain.com. Under "Resultat" kan man även se vilka Solvikingar som deltagit tidigare år. Lite mer info om Ladonia finns på: www.ladonia.net

Nästa år är det 10-årsjubileum för tävlingen och enl. arrangören sista gången tävlingen ges i dess nuvarande form.

Vi kanske ses på startlinjen då?



Bilderna är hämtade från länken nedan och får fritt publiceras om källan anges. Anders är inte med på dem. Länken innehåller massor med bilder som visar de flesta av momenten i tävlingen och är värd ett besök. **Red.**

Kilde: © www.only1run.com 2009. Find mere information om løb på www.only1run.com.

Gax 100 miles – det vackraste av Skåne och det bästa av ultralöpning

Barbro Nilsson i Wallanders trakter

Gax 100 miles gick den 12-13 augusti med start och mål i Ystad. Loppet följde Skåneleden till Snogeholm och sedan Österlenleden till Haväng och vidare utmed kusten tillbaka till Ystad.

2007 sprang jag Gax 50 miles, från Haväng till Ystad. 2008 hade jag tänkt springa Gax 100 miles. Som en förberedelse för loppet vandrade jag tillsammans med Arne (min sambo) hela rundan under den första veckan i juni. En vecka före loppet blev jag emellertid sjuk och måste lämna återbud. Men i år, äntligen, stod jag på startlinjen tillsammans med 31 andra ultralöpare.

Naturupplevelserna under loppet uppvägrade väl alla backar, åsar och kullar man skulle ta sig uppför och alla stättor man måste klättra över för att springa genom en oräknelig mängd ko- och hästhagar. Vid vägkanten blommade prästkragar, blåklint, blålockor och den vackraste av alla blommor, röd vallmo. Loppet gick över böljande sädesfält, genom ek- och bokskog. Utefter kusten blev det vissa sträckor löpning på stranden, andra gick bland äppelodlingar, genom små fiskesamhällen och städer.

Starten gick kl 8 på lördagsmorgonen från St. Knuts Torg i Ystad. Jag var där i god tid för att anmäla mig och hälsa på löparkompisar. Arrangören Stefan Samuelsson, som också sprang loppet, visade vägen ut ur stan. Snart var vi ute på landet. Små grupper bildades med olika snabba löpare. Jag gick in för att ta det lugnt och fick av och till sällskap med olika löpare, bland andra Sebastian som var ny i ultrabranschen, med Boel, som är ultraveteran och med Carl-Johan som uppmärksammade mig på att jag hade missat en avtagsväg och kommit fel. Trots att jag besiktigtat banan, blev det en del felspringningar. Det hör till i sådana här lopp och drabbar alla mer eller mindre. De orange markeringarna var på de flesta ställen väl synliga, lite otydligare på andra.

Det föll ett behagligt duggregn de första timmarna, så småningom kom solen, men det blev aldrig för varmt. Första kontrollen låg vid maratondistansen och dit var det ganska lättsprunget även om backar inte

saknades. Uppifrån Lövestad Åsar hade man en underbar utsikt, i Verkaåns dalgång var det svalt och skönt, men inte helt lätt att springa på den smala lutande stigen. Tog man sig sedan uppför Brösarps backar blev man belönad med den vackra utsikten över Brösarp. Nu började man närma sig halva loppet. Ner till Haväng var det grusväg, skogsstig och branta hästhagar. Jag kom ut till kusten och andra kontrollen strax efter 20.30. Där träffade jag Cecilia och Kristina som skulle starta i 50 miles-loppet kl 21.

Nu var det dags att förse sig med pannlampan som jag hade i min ”dropbag” och dricka lite blåbärssoppa.

När jag kom till Stenshuvud, som man skulle springa över, var det mörkt och på toppen villade jag bort mig en stund innan jag hittade vägen ner. Månen var i nedan, så den lyste inte särskilt starkt, men hjälpte något. Det var här, nedanför Stenshuvud, som jag (och två till) sprang fel 2007, men nu visste jag att jag skulle springa direkt ner till stranden. Sedan var det bara att kämpa på i natten. I Simrishamn blev jag erbjuden bilskjuts men tackade nej. På trappan till Stadshotellet satt en löpare, Helmut från Tyskland och vilade. Vi gjorde sällskap ett tag och hjälptes åt att hitta markeringarna på cykelvägar och stigar.

Natten gick och morgonen kom med solsken och strandlöpning. Den bästa biten utefter kusten var det långa sammanhängande strandavsnittet innan tredje kontrollen vid Sandhammarens fyr vid 128 km.

Solen värmdde i ryggen och vinden fläktade i ansiktet och jag kände mig nu betydligt piggare än under vissa delar av natten.

Klockan var omkring 8 på söndagsmorgonen när jag närmade mig sista kontrollen. En kvinna som var ute på sin morgonjogg på stranden frågade vad det var för en tävling som pågick. Hon blev ganska imponerad när jag berättade om loppet. Vid kontrollen väntade Arne och han frågade om jag hade ont någonstans. Det hade jag inte. Benen kändes bra, tack vare det varierade underlaget blev de inte stela som i ett stadsmaraton. Nu smakade det gott med lite tomatsoppa, annars blev det lite dåligt med matintaget. Min förbrukning av kalorier var långt större än de jag fick i mig under loppet. Det blev därför en ofrivillig bantningskur.

Nu skulle man in i skogen igen några kilometer, sedan blev det grus och asfalt och ett svårsprunget strandavsnitt med lös sand och stenar innan man var framme i Kåseberga. När man hade tagit sig upp till Ales Stenar började



Långlopp ger tid till naturupplevelser och poetiska betraktelser

Kraftprovet 09

Gunnar Olsson om sitt deltagande i tävlingen



Kraftprovet i Trollhättan har alltid nämnts med skräckblandad förtjusning i klubben men före årets lopp hade jag bara tre starter på mitt samvete. 04 – 58.23 / 07 – 58.32.

Ofta har jag varit på vandringssemester då loppet gått. 05 var jag visserligen på plats men kunde inte delta på en sprucken stortå. Men jag fick ändå vara med om en riktig höjdarupplevelse genom att vi det året tog hem ett jättefint lagpris, det stora hornet som ni kanske sett i klubbstugan. Lagtävlingen bestod i att ha den sammanlagt bästa tiden med 10 herrar och två damer. Först konstaterades att hemmalaget TIF vunnit men Tommy B och jag började lusläsa prislistan och kom fram till att vi borde vara vinnare. Och vi fick också till slut rätt eftersom de inte räknat Halvar då de hade missat att han var Solviking.

Inför årets upplaga tippade jag finskt som man brukar säga beträffande mina egna möjligheter. Pessimistiskt, alltså. Under timmen får vara godkänt. Sanningen att säga hade jag varit missnöjd med mina båda tidigare prestationer eftersom jag tappat mycket på slutet, men det har också gått fem år sedan den hittills bästa tiden.

I startfållan berättade jag för omkringstående att banan är riktigt kuperad, en information som de, något

skeptiskt, tog till sig. Själv hade jag lovat mig att ta det lugnt ut, men det är ju lättare sagt än gjort. Ganska snabbt fick jag sällskap av Emma Lind och vi turades om att ligga före.

Halvvägs släppte jag Emma i ett försök att vara trogen min taktik. Det bet ändå hyfsat bra och i klättringen fyra km kvar tappade jag i alla fall inte mot konkurrenterna. Faktum är att jag började plocka placeringar vilket stärkte självförtroendet så c:a två och en halv km kvar började jag öka, eller så var det så att jag höll farten och andra tappade.

Två km kvar hann jag ikapp Seppo Suomalainen och jag hade trott att han låg bakom så det blev till att öka lite mer. Strax därefter skymtade jag inte mindre än tre klubbkonkurrenter inom kanske 100m. Emma och Ernst som låg jämsides och Tommy L något längre bak.

Ganska snabbt kom jag ikapp Tommy som inte gjorde någon ansats att svara och några hundra meter senare, med kanske kilometern kvar, var jag ikapp Emma o Ernst. I ett försök att vara galant frågade jag om de var intresserade av att gå mål hand i hand tillsammans, men det tanken mötte inte ens en kommentar. Antagligen synade de mitt försök till bluff och förstod att jag egentligen var helt slut. Och Ernst

fällde kommentaren att "Gunnar vill man ju helst ha efter sig". Trots detta bevis på beslutsamhet släppte han strax efter.

Jag hade mycket riktigt bränt det mesta i försöket att komma ikapp och hade återigen missbedömt hur nära mål vi var men höll i alla fall Emma stängnen ända in på upploppet. Där skulle jag försöka spurta men det funkade inte. Emma bara försvann och var hela sju sekunder före i mål. På väg in såg jag sekunderna ticka fram mot 58 och gick i mål med förhoppning om att ha slagit tiden från -04. Med chip vet man ju aldrig men jag hoppades tjäna ytterligare några sekunder vilket stämde. 57.53, nytt pers. med 30 sek.

Taktiken hade fungerat.

Både Frank, Bengt-Åke och Stefan van den Bergs äldre bror Christer var före och det är smällar man får ta men att vara så nära Olle Rundberg och Jack Grönroos som 67 sekunder var en glad överraskning.

Trevlig med många klubbkompisar i spåret. 21 herrar och 10 damer om jag räknat rätt.

forts. från sidan 18:

man närma sig slutet på detta lopp. Det var nu ca 18 km kvar till mål. Efter den ena böljande backen efter den andra med snälla kor och tjuvar kom man ner på vägen och nu var resten lättlopt. De sista kilometerna gick genom Ystads Sandskog på cykelväg och utmed stranden in i Ystad. Efter att ha tagit sig över gångbron över järnvägen var det bara att spurta på, sedan var man åter på torget där man startade.

Det var en härlig känsla att ha klarat denna runda på 160,9 km. Detta var mitt föra 100 miles-lopp, men troligen inte det sista. Det är så här ultralöping skall vara när den är som bäst. Vacker och omväxlande natur och en lagom utmanande bana.

Jag kom i mål under 30 timmar, vilket jag är nöjd med (29.43.32). Maxtiden var 32 timmar.

Det blev flera mycket bra resultat på 100 miles. Nytt svenskt rekord sattes i damklassen av Emelie Andersen på fantastiska 22.25.50. I herrklassen segrade dansken Jan Vajhøj på 20.37. Bäste svensk i herrklassen blev Christian Nilsson på 22:13:14. Stefan Lindvall blev fyra totalt på 22:53:15. På 50 miles segrade Jan Hansson på 10.53.45 och i damklassen vann Fredrika Gullfot på 12.28.18. Mer om detta lopp och vad Stefan Samuelsson planerar för nästa år finns att läsa på www.ultradistans.se

Nytt om stugan

Solvikingarna har blivit rekommenderade, av Göteborg Idrott&Förening, att söka bidrag för utbyggnaden av stugan. Styrelsen har beslutat att följa detta. Det innebär att byggstarten kan tidigast ske i början av januari 2010. Detta beror på att en ansökan om bidrag tidigast kan lämnas in i slutet av november, då det är medel för 2010 som vi kan söka. Vi får inte påbörja utbyggnaden innan bidrag beviljats. Vid vårt möte med Idrott&Förening framkom att de är mycket positiva till vår satsning. De kan inte ge något, för dem bindande, besked nu utan vår ansökan måste prövas. Vi kommer också att söka bidrag från Riksidrottsförbundet. För att inte tappa tempo så kommer vi att under september skicka ut förfrågan till ett antal byggnadsentreprenörer så att vi kommer i läge för byggstart snarast möjligt i januari.

Utbyggnaden bedöms då vara klar i månadskiftet april/maj.

Styrelsen genom Thor Wahlberg

VVM i Lahti – Finland, Marathon 8 Augusti 2009

Jaana och Jag (Robert) fick möjligheten att representera Sverige i maraton, startanmälan gick via Veteranförbundet och Ulf Agrell, tävlingsledare och gammal löparekompis till mig. Vi flög till Helsingfors, och tog direktbussen till Lahti, idrottsstaden som är känd bl.a. för sin skandalomsusade VM i skidor 2001 (då sex finska skidåkare diskades på grund av doping) samt Salpausselkäns kuperade omgivning (lite San Francisco).

Efter 2,5 tim. bussfärd anlände vi till vårt hotell som var fullbokat av VVM deltagare och möttes av japans döttrar och söner med egen informationsdisk med de kluriga skrivtecknen och vår korridor var ockuperad av glada mexikanska damer i 70års åldern, mycket skratt hörde vi men inget sent festande, idrottsutövare lägger sig tidigt.

Vi hade 1,5 km till ett förträffligt stadion, där VVM spelen pågick och vårt startbevis skulle hämtas samt vi erhöll Id-kort precis som deltagarna i Berlin, men på vårt band stod det på finska: FINLÄNDARE VINNER ALLTID och detta gick deltagare från hela världen runt och bar utan att veta vad som stod på bandet, men Jaana översatte för mig.

Vi möttes av blåa löparbanor, VVM elden brann och de tre majestätiska backhoppstornen syntes fint i bakgrunden samt simbassängen som låg i nedlandningsbanan, man kände igen miljön och spårområdet för skidor som man sett på TV, men nu var det +26 grader varmt i luften. Det var full fart på stadion, stafett för damerna K75-80, inte snabbt men fightingspirit avlöstes med världsrekord i M70 400m. (59.34) och äldsta deltagarens M102 år + rollator rekordstöt i kula. (2.84m.)

Tävlingarna pågick 12 dagar, 5250 deltagare från 80 länder, 104 svenska deltagare och Sverige blev 9:e nation med sina 36 medaljer, Finland med en trupp på 1500 deltagare blev bästa nationen (319 medaljer). Tävlingsarna präglade hela staden,

deltagare med ID brickan runt halsen syntes överallt, fullbokade hotell i staden och omnejd med 50 % höjda rumspriser och långa köer till matställen. Hotell och restauranger i Lahti hade fått order att anpassa öppettiderna p.g.a. VVM, vårt hotell hade frukostservering redan kl. 05:00 och vi var många spända maratondeltagare som laddade energidepå enligt egna landets traditioner inför maraton, finländare med havregröt och rågbröd, japaner med stretchning efter frukosten i hotellets aula.

Östra Finland hade haft tvåveckors värmebölja och den skulle fortsätta, prognosen för lördagen var +27 grader, tur att starten var 09:00 på morgonen. Det var noga kontroller vid ingången till starten, att man bar ID brickan, landskläder och chipen. Vi var ca 1000 deltagare och placerades i två led, män till vänster och kvinnor till höger och man började med de yngsta klasserna längst fram och klockan började ticka från startskottet så det gällde att kämpa sig fram i trängseln.

Tittade man runt så såg man ett blåvitt hav, alltså mest finländare, men vilken underbar känsla bära de svenska färgerna, vi var glada och stolta.



Banan kändes smal i början och jag missade att se de första km-markeringarna, vattenkontrollerna var varje 5km fast när Jaana kom till 10km kontrollen var vattnet redan slut och hon fick hoppas på att det skulle ordna sig längre fram. Den första milen gick sakta men sedan in med turbon och ingen M55 sprang förbi mig resten av vägen till målet. Banan var en tuff 2-varvsbana, påminde om berg och dalbanan på Liseberg, några fick stanna och kräkas, bryta och bäras bort efter målgång, de hade kanske druckit fel, eller en allt för tuff bana blev deras öde. Det fanns kontrollanter längs banan som hade till uppgift att uppmärksamma deltagarnas kondition och dela ut gult kort (varning) och rött kort (diskvalificering).

Jaana hade härliga fighter med männen med en "trevlig" publik som skrek "Spring förbi henne" och inte som i Sverige där de skriker "Spring förbi honom" kanske en kulturkrock och hon hade sisu kvar att ta finnkamps avslutning med en finsk M55 de sista 100m. till mål, vilken fight som tyvärr slutade med finsk seger med en sekund, men publiken njöt.

När några åskådare såg vår gul och blå dress ropade de: Hyvä Ukraina, men när vi passerade och det stod Sverige bak på tröjan blev det hyvä Ruotsi (önskemål att ordna Sverige texten framme på tröjan också).



Robert Oldén och Jaan Jobe i förra årets Göteborgsmara

Katastrof?

Av Gunnar Olsson

Ni som följt mina lägesrapporter vet att jag rört på mig mer än tidigare sedan jag slutade jobba, mest promenader men också cykling. Förutom den löpträning jag redan höll på med. Allt i avsikt att bygga styrka successivt och på sikt kunna öka löpträningen. Och hur funkade det för dig? som Dr Phil säger.

Jovars, ingen succé, hittills. Tiderna på tävlingar har varit både upp och ner. Pers. med 30 sek. i Kraftprovet visserligen men annars sämre. Text i Falkenberg där jag hade 40 sek sämre än ifjol fast det kändes bra. Dagen efter Falkenberg vandrade jag med bekanta i Änggårdsskogen/Botaniska utan problem. Men därefter kom den som en blixtnad från klar himmel. KATASTROFEN med stort K. Helt plötsligt kunde jag knappt gå. Höger lårmuskel ömmade så svårt på utsidan att jag bara med svårighet kunde stödja på benet. Inte heller åka cykel. För det första kunde jag knappt få benet över sadeln och för det andra så gjorde det så ont att trycka på för att trampa runt att jag inte orkade på gå smärtan.

Men vad hade hänt? Ärligt talat vet jag inte alls. Det bara kom. Och med smärtan kom de svarta tankarna. Vad händer nu med Back-KM på onsdag? Helt otänkbart. Och längre fram?

Vandringen på Visingsö kommande helg och barnbarnets besök om 10 dagar

Och all träning och tävling jag tänkt vara med på under hösten. Jag hade precis börjat umgås med planer på Mariestad marathon 22/8 eftersom jag sannolikt missar Växjö i oktober på födelsedag. Positivt sett hade jag ju inte betalat för något men det var inte lätt att vara så positiv. Istället var jag tillintetgjord och kanske värst av allt ett offer för min egen strategi. Och som nästan aldrig tidigare skadad hade jag då inte förmågan att se mig som återställd.

Min fru, sjuksköterskan, hade inget recept för omedelbart tillfrisknande. Vila, lät domen.

OK. Jag försökte anpassa mig och haltade runt så gott det gick på hemmaplan. En km på helt plant underlag kunde jag tillryggalägga men så fort jag behövde lyfta högerbenet smärtade det. Följaktligen fick jag text dubbelsteg i trappor.

Jag ville ju ändå känna atmosfären runt löpning så jag tog bilen och körde in till ASS.

Andy Senorski steeplechase open, hinderloppsarrangemanget på Slottsskogsvallen.

Andy, numera vaktmästarkollega till Tommy B i Friidrottens hus, är fortfarande hinderlöpare.

Där beklagade jag mig för Kurt som var omedelbart sympatisk men även för Annika.

- Har du bara gått så där i tre dagar och redan gnäller som en kärring, sa hon, eller något i den stilen. Något medlidande var det hur som helst inte tal om. Så jag stack därifrån. Men om sanningen ska fram, för omväxlings skull, så hade jag faktiskt ett ärende inne i Slottsskogen.

Jag kände också för att, dagen därpå halta ut till bilen och besöka Back-KM som åskådare.

Där träffade jag Ingela B som efter att ha tålmodigt ha lyssnat på min klagosång kände lätt på mitt ben varpå jag skrek som en stucken gris.

-Aha, sa Ingela. Det finns en slem-säck där som säkert är inflammerad. Ta Voltaren.

Och det gjorde jag. Morgon, middag och kväll dagen efter och som genom ett trollslag var problemet borta. Tack Ingela. Så på Visingsö kunde jag gå så mycket som jag ville.

Jag fortsätter att ta det lugnt för att inte hamna i samma situation igen men har börjat cykla och vandra och planerar att återuppta löpningen snart.

forts. från sidan 20

Vi var få svenska deltagare 2 kvinnor och 5 män, Jaanas syster i publiken hörde hur folk undrade och beklagade att det var så få svenskar som sprang, men vi var i gott sällskap med många duktiga maratonare från alla världens hörn. Finland hade den största truppen och fördel med hemmaplan men till allas glädje knep Anneli Södergård brons i K45 (3.20.06) och Jaana blev 9 i K50 (3.22.05) Jag själv blev 18 i M55 (3.12.48) konstigt nog var trenden att man hade placerat sig bättre i de yngre klasserna med t.ex. våra tider, nu blev vår ålder till nackdel. Men det bästa av allting var att vi kunde delta i VVM och dessutom veckan före den "riktiga" VM i Berlin var pirrande, spännande, nervös glädjerus och drömmen är att det blir många fler VVM, vi kan varmt rekommendera Sacramento i USA 2011.

Det är underbart att åldras och vara på G.

Finlandsvistelsen fortsatte i Jaanas barndomshem vid Saimaasjöar, mycket vackert.

Återhämtningen bestod av lätta skogsrunder, stavgång, simning i sjöarna, fiske (Ahti, finska fiskguden var på gott humör, 42 fiskar på 2,5 timme), bärplockning, (hallon och blåbär åt vi litervis under veckan) cykling och lite kroppsarbete, och framför allt Saunabad nästan varje kväll och jag fick prova på vasta, egen självplockad och tillverkad björkris, som man slår mot kroppen i bastuvärmen för att få fart i blodcirkulation och njuta av doften av björkblad.

Alltså vi hade fullt upp, men under gemytliga förhållanden och med jättegod finsk husmanskost.

Så vi blev på G igen och nu satsar vi på höstens tävlingar och final i Frankfurt.

De tre bästa sakerna med resan

1. Vänligt bemötande överallt av finländarna.
2. Bästa tävlingarna i VVM:s historia, enligt Ulf Agrells uppfattning.
3. Fantastiskt väder och miljö att återhämta sig i

Hälsningar och lycka till med era löprundor Jaana och Robert

Göran Sander - bättre löpare efter 40

Denna artikel har varit publicerad på www.marathon.se i december 2008.
Solvikingen har fått författarens, Mikael Grip, tillstånd att publicera den.

Aldern behöver inte vara ett hinder för långlöpare. Även efter 40 kan man fortsätta att utvecklas. Göran Sander är 41 år och har 2008 sin bästa säsong hittills bakom sig med bland annat 2.32.03 i Berlin Marathon och 1.13.01 på halvmaran. Men egentligen är löpningen avkoppling för Göran, en lugn stund i rörelse.

Har du något/några bra träningstips till oss över 40 år som börjar tvivla över löpförmågan?

– Att 25-30-åringar oftare gör bättre resultat än 40-45-åringar tror jag mer beror på vanor än på fysiska förutsättningar. Det är svårare att få tillräcklig mängdträning när tiden skall räcka till jobb, familj, hus med mera. För egen del hade det aldrig funkat om jag inte kunnat springa till jobbet. Det får därför bli det bästa tipset: Om du har möjlighet, få in löpningen som en del i vardagen. Sedan: gå med i en klubb - det är inspirerande både för träning och tävling. Jag är med i Solvikingarna (i Göteborg), men har tyvärr dåligt med tid att vara med på organiserad träning. Ett annat tips är att testa nya former av tävlingar och sträckor. Många som springer till exempel GöteborgsVarvet har detta som årets enda tävling och då är det svårt att utvecklas. Testa att vara med på mindre lopp på kortare distanser för att öka snabbheten.

Vad ger dig löpningen först och främst?

– Jag var nyligen med i en slogan-tävling där man skulle besvara just den frågan. Mitt bidrag var ”En lugn stund i rörelse” och detta sammanfattar min syn på löpning ganska bra (tävlingsarrangören tyckte dock annorlunda)

Jag tror att balans är viktigt för att man skall må bra. Dagens bekväma liv blir lätt för ensidigt, även om detta förstås är ett lyxproblem.

Mitt arbete består till 100% av icke-fysiska aktiviteter som att skriva, göra beräkningar, stämma av med andra, sitta i möte med mera. Samtidigt som hjärnan arbetar och får intryck behövs kroppen egentligen inte alls. I en ombonad kontorsmiljö är man ibland heller knappt medveten om vilket väder det är ute.

I det läget passar det perfekt att bryta av med något som är raka motsatsen; att låta kroppen få arbeta samtidigt som huvudet vilar. Då kan det till och med kännas härligt att bli genomsköljd av ett rejält Göteborgsregn.

Känner du att du kan fortsätta utvecklas som 42-åring?

– Ja, jag tror att det finns mer att hämta. Framförallt eftersom jag fortfarande är sugen på att förbättra tiderna.

Vad kommer att förändras i din träning för att du ska bli ännu bättre?

– Jag tänker göra en lite mer genomtänkt grundträning än tidigare. Mer styrketräning, mer distans i kuperad terräng och mer backe.

Under de sista åren har jag medvetet jobbat med löpsteget (à la Gordon Pirie) med målet att kunna behålla ett högt steg genom en hel mara. Detta har gett resultat och kan nog utvecklas ytterligare.

Tränar du helt efter eget huvud eller har du några tränare?

– Jag började med organiserad träning i Studenterna 2001-2004 med Lorenzo Nesi som tränare. Det jag lärde mig då är fortfarande grunden till hur jag lägger upp träningen.

Med hjälp av långpass, intervaller av olika slag, snabbdistans med mera försöker jag göra träningen så varierad som möjligt efter de praktiska förutsättningar som ges. Jag har dålig koll på teorin bakom de olika träningsformerna

men försöker att hitta en mix som känns bra.

Du började med löpning 1994 som 27-åring, varför?

– Gruppträck. Vi var några kompisar som kom på att det här med långlopp verkade kul och började med Lidingöloppet. Jag hade sprungit GöteborgsVarvet tidigare men 1994 började jag springa året runt och fastnade för detta.

En hyfsad sen start på löparkarriären, vad gjorde du innan?

– Jag var inte så sportig i tonåren, snarare tvärtom. I vissa perioder har jag hållit på med styrketräning, men det blev lite ensidigt.

Om du jämför ditt allmänna välbefinnande nu och innan du började löpträna?

– Om jag skall vara ärlig så minns jag inte någon större förändring när jag började. Jag skulle däremot ha svårt att vara utan löpningen idag.

Hur många maror har du gjort?

– 16 stycken, det vill säga ungefär en om året i snitt.

Vad tänker du på under ett maratonlopp? Låter du tankarna flyga iväg, är du fokuserad på vad du gör, eller?

– Jag brukar dela upp loppet i femmor. Jag sätter upp en realistisk måltid för varje 5 km-passering, nu i Berlin hade jag till exempel 18.20. Man samlar sedan ihop till en femma i taget genom att räkna upp 3.40, 7.20 och så vidare. Efter en avslutad femma börjar jag om från noll igen.



Om det känns tungt och det går sämre måste man glömma det med en gång. Om det går bättre än planerat är det bra, även om det förstås inte får gå för fort. Efter 35 km är det full fart framåt. Den tänkta km-farten har jag försökt ”plugga in” genom att köra delar av de vanliga distans- och långpassen i denna fart.

Du slog ditt personliga rekord på maraton i samma lopp i Berlin där Haile Gebrselassie slog världsrekordet. Var du i ditt livs form?

– Ja, det måste man säga. Kul att vara med i ett världsrekordlopp, det är inte i så många sporter man som amatör har förmånen att vara med om det.

Du slog dina personliga rekord på 10 000 meter (bana), maraton och halvmaran under några veckors tid. Hur kändes det att vara i så hysterisk form?

– Framstegen kommer ofta ryckvis. Ibland kan man ligga och gnetta på en viss nivå utan att man känner att man utvecklas. Rätt som det är så släpper det och man tar ett kliv framåt. Förhoppningsvis så händer detta i samband med viktiga tävlingar. Det är en underbar känsla att vara inne i ett positivt stim.

Varför gick det så pass bra under 2008?

– Min teori är att en ganska långsam ökning av träningsdosen har betalat av sig. Sedan har jag varit skadefri i stort sett hela tiden.

Har du ökat din träning varje år eller vad är det som gör att du fortsätter förbättra dig?

– Jag började föra träningsdagbok 2003 och sedan dess har jag ökat successivt från knappt 6 mil/vecka till 7-8 mil och

sedan upp till årets nivå på drygt 9 mil/vecka i snitt. Den största förbättringen kom 2002 då jag gick från 1.20 till 1.15 på halvmaran. Detta kom sig dels av att jag hade börjat i en klubb, men också för att jag började träna allt effektivare i och med att vi fick vårt första barn 2001. Det senare kan låta motsägelserfullt, men krympande tid kan också vara positivt om man blir bättre på att disponera den.

Bokför du all din träning och dina lopp?

– Ja, mest för att ha ett grepp om totala veckodosen och hur jag ligger till jämfört med tidigare år. Jag gör ingen avancerad analys och har varken GPS eller pulsklocka.

Hur ser målsättningen ut för 2009?

– Jag kommer först att satsa på att vara i bra form till Göteborgsvarvet och Stockholm Marathon i maj. Båda är SM och eftersom jag nu klarat kvalgränsen skulle det vara kul att få till bra lopp där.

Du är nu inne i uppbyggnads-träningen. Hur ser en veckodos ut vad gäller träning?

– Det mesta av distansträningen får jag till och från jobbet. Till detta lägger jag ett långpass och ett kvalitetspass (se ”Normal träningsvecka”).

Hur hittar du glädjen att träna när det regnar och är gråtrist eller snö och halkigt?

– Löppendlingen rullar på oavsett väder eftersom det har blivit en vana. Det som kan vara segt är dåligt underlag med halvmålt is.

På vilket underlag och var tränar du helst?

– Jag gillar det mesta och har inga problem med många mil på asfalt. Detta

behöver dock varieras och då brukar jag leta efter hyfsat öppna skogsstigar. På sommaren är det en höjdare att springa längs havet. Det senaste jag har upptäckt är att golfbanor är bra att springa på under vintern (vilket dock ledde till en utskällning av en golfande kollega).

Du verkar ha varit förskonad från ”ålderskrämpor” som gubbvad och stela hälsenor?

– Ja, än så länge... Fast jag kan ju inte säga att man blir smidigare för varje år.

Fakta

Namn: Göran Sander.

Född: 1967.

Klubb: Solvikingarna.

Bor: Göteborg.

Familj: Fru + två barn (5 och 7 år).

Arbatar: Controller på transport- och logistikföretaget Schenker.

Personliga rekord:

10 000 m (bana): 32.49 (DM Göteborg 2008)

10 km landsväg: 33.25 (Midnattsloppet Göteborg 2008)

Halvmarathon: 1.13.01 (Göteborg halvmarathon 2008)

Lidingöloppet: 1.55.38 (2007)

Marathon: 2.32.03 (Berlin 2008).

En ”normal” träningsvecka (inga lopp den veckan).

Måndag: fm 10 km, em 10 km.

Tisdag: Intervaller eller backe.

Onsdag: em 12 km.

Torsdag: fm 10 km.

Fredag: fm 8 km, em 10 km snabbdistans.

Lördag: vila.

Söndag: långpass 28-35 km.

Terräng VSM guld 09

I förra numret av Solvikingen skrev Gunnar Olsson om den här tävlingen. Här presenteras guldmedaljörerna på bild. Gunnar flankeras av Roger Antonsson till vänster och Ernst Wiggen till höger. Det är Rogers son, Marcus Antonsson, som tagit bilden.



Resultatbörser

Soteleden terrängmarathon 23 maj

Patrik G Björkqvist	
Brittatorp TK	3.31.17
9 Mattias Jonson	4.14.41

Stockholm Marathon 30 maj

K	
1 Isabellah Andersson	
Hässelby SK	2.33.52
40 Jaana Jobe	3.18.41
43 Ingela Berrum	3.19.15
229 Linda Bergholtz	3.47.37
371 Maria René	3.54.37
413 Liselotte Hammarström	3.56.37
417 Sofia Löytynoja	3.56.52
853 Ann Ericson	4.16.55
1090 Lena Linder	4.24.33
1234 Anna Adriansson	4.28.56
1264 Marie Semmerhofer	4.29.49
1337 Sofie Arvidsson	4.32.23
1404 Barbro Nilsson	4.34.32
24.31 Lena Larsson	5.10.22
2507 Christina Koponen	5.13.49
2649 Helene Suomalainen	5.21.53
2946 Siv Herbertzon	5.43.39

M	
1 Paul Kipkemei Kogo	
Kenya	2.15.35
3 Said Regragui	
Hässelby SK SM 1:a	2.22.57
37 Göran Sander SM 26:a	2.43.26
102 Johan Lagerqvist	2.54.40
278 Lars Lundsjö	3.05.57
368 Magnus Janson	3.09.50
435 Martin Yttring	3.12.08
498 Patrik Nilsson	3.13.52
506 Joachim Persson	3.14.03
548 Thor Wahlberg	3.15.09
608 Thomas Forsell	3.17.17
624 Adrian Nilsson	3.17.38
691 Klas Östbye	3.19.13
887 Mats Boström	3.23.33
1009 Björn Amfors	3.25.48
1279 Lars Appelgren	3.29.47
1313 Johan Eltes	3.30.25
1582 Kenneth Ohlson	3.34.37
1629 Fredrik Persson	3.35.16
1669 Martin Lidström	3.35.45
1876 Jan Back	3.38.18
1889 Anders Kadmark	3.38.24
1963 Glenn Gustavsson	3.39.17
2000 Fredrik Anberg	3.39.45
2134 Torsten Olsson	3.41.15
2172 Anders H Johansson	3.41.40
2559 Peter Landegren	3.46.04
3442 Patrik Norrlund	3.54.33
3527 Robert Oldén	3.55.14
3567 Thomas Krantz	3.55.37
4652 Bengt-Åke Andersson	4.07.18
4711 Erik Johansson	4.07.54
4258 Larry Herbertzon	4.23.04
7377 Alexander Wyblad	4.35.34
8656 Lennart Bengtsson	4.52.19

Navåsterrängen 31 juni

K 8,3 km	
1 Malin Strand Istrums SK	37.29
K 45, delt 3	
1 Lena Andersson IK Dran	41.18
3 Katja Leibe Bergstedt	41.44
K 50, delt 2	
1 Bibbi Lind	42.23
M/K-mot, delt 9	
1 Per Gredenius Hillareds IF	36.55
8 Halena Orsenmark	53.33
M 65 8,3 km, delt 5	
1 Ernst Wiggen	
M 70, delt 3	
1 Erkki Huhtaiemi	
SOK Knallen	42.23
2 Tommy Lundmark	
M 13,6 km, delt 10	
1 Joakim Johansson Hälle IF	51.11
4 Mattias Jonson	53.22
6 Olle Dahlberg	53.26
M 35, delt 7	
1 Jörgen Johansson	
FK Friskus	56.10
2 Bertil Johansson	57.36
4 Stefan Litzén	1.03.21
M 40, delt 7	
1 Magnus Magnusson	
Navåsens FK	54.06
2 Stefan Lemurell	57.13
4 Mikael Bergstedt	1-03.29
5 Ingemar Svensson	1.06.18
M 45, delt 5	
1 Aako Sarja Mariestads AIF	56.02
3 Sten Thunberg	1.00.04
M 50, delt 6	
1 Tommy Bäckström	55.41
3 Berzani Anter	1.03.31
M 55, delt 9	
1 Ulf Johansson	
Stenungsunds FI	57.34
4 Rolf Wallin	1.05.30
6 Michael Wågström	1.09.52
7 Gunnar Olsson	1.11.06
8 Rolf Andersson	1.11.39
9 Frank Brodin	1.14.20
M/K mot, delt 9	
Karin Ohranhämnen	
Sävedalens AIK	1.04.11
2 Rune Svensson	1.05.34
F 8 0,8 km, delt 10	
1 Julia Helgesson	
Navåsens FK	3.47
7 Klara Lemurell	4.37
P8 0,8 km, delt 10	
1 Edwin Jonasson	
Öxabäck Vinter IK	3.21
6 Petter Leibe Bergstedt	4.04
7 Olle Leibe Bergstedt	4.11
10 Isak Lemurell	7.52

Karolinerjoggen Dals Rostok 6 juni

K 35 17 km, delt 5	
1 Malin Johansson	
SK Granan	1.15.46
3 Maina Anter Sagerström	1.41.59
5 Mia Strömmland	1.45.04
M 35, delt 5	
1 Bertil Johansson	1.04.43
M 40, delt 3	
1 Tor Strömmland	1.10.16
M 50, delt 5	
1 Tommy Bäckström	1.04.23
2 Berzani Anter	1.11.34

Frislusloppet Varberg 6 juni

M 10 km, delt 93	
1 Tobias Lorentzon	
Brittatorp TK	32.37
35 Robert Jansson	42.39
65 Tommy Lundmark	46.38

Strandjoggen Uddevalla 6 juni

M 5 km, delt 160	
1 Fredrik Johansson	
Ullevi FK	15.27
34 Kenneth Örtendahl	19.56
55 Bo Levinsson	21.58
K, delt 119	
1 Rebecka Andersson	
Strömstad LK	18.39
23 Sofi Levinsson	24.15

Midnattslöpet Köpenhamn 11 juni

M 10 km	
1 Martin Parköi	32.56
36 Sten Thunberg	41.19
57 Stefan Litzén	42.12

Kristianopel Marathon 27 juni

K	
1 Meta Steinbach	
Team Blekinge	3.24.51
5 Barbro Nilsson	4.11.02

Hallandsloppet 27 juni

M kvartsmarathon, delt 12	
1 Erik Karlsson	
Sävedalens AIK	37.34
4 Klas Östbye	39.43
7 Jonas Hellberg	41.04
M 60, delt 3	
1 Rune Svensson	46.48

24-timmars Trollhättan 28 juni

K 24 tim, delt 13	
1 Boel de Geer	
Hultsfreds LK	158,150 km
9 Sofia Löytynoja	81,178

M , delt 43	
1 Per Heskestad	
Uanset Norge	215,012 km
8 Mattias Jonson	147,758
13 Martin Lidström	131,640
34 Frank Brodin	106,047

Strömstadmilan 4 juli

M-sen 10 km , delt 73

1 Sammy Kurui	
Baracka Runners	29.05
31 Joakim Röstlund	36.47
33 Andreas Olsson	37.01
42 Jonas Boman	40.38
43 Ola Sjöholm	41.16
48 Lars Teljä	43.47

M 35, delt 20

1 José Carlos Ciprian	
Spanien	34.40
3 Bertil Johansson	38.38
4 Klas Östbye	38.57

M 45, delt 16

Gudmund Höst Heming	34.41
4 Anders Hansson	38.18
12 Bengt-Åke Andersson	53.33
14 Stefan van den Berg	56.36

M 55, delt 25

1 Tore Eidås Sörbråten IL	39.47
6 Kenneth Ohlson	43.11
10 Rolf Andersson	48.05

K45, delt 4

1 Hanna Sölna Heming	47.00
3 Maina Anter Sagerström	59.12

Varbergsloppet 11 juli

M kvartsmarathon, delt 618

1 Johan Modig	
Pan-Kristianstad	34.27
8 Jan Swenson	37.10
11 Olle Dahlberg	37.31
42 Tommy Bäckström	40.19
46 Klas Östbye	40.29
76 Henrik Antonsson	42.48
92 Ingemar Svensson	43.24

K, delt 264

1 Helena Wallin	40.39
-----------------	-------

Kraftprovet Trollhättan 17 juli

M 11,6 km, delt 901

1 Sammy Kurui	
Baracka Runners Kenya	33.44
33 Andreas Olsson	42.30
34 Joakim Röstlund	42.51
43 Johan Lagerqvist	44.29
44 Klas Östbye	44.35
45 Tommy Bäckström	44.38
54 Mattias Karlsson	46.04
58 Jonas Boman	46.42
75 Sten Thunberg	47.46
98 Thor Wahlberg	49.09
118 Stefan Litzén	50.16
121 Ingemar Svensson	50.28
186 Ingebrigt Landsem	53.13
202 Torsten Olsson	54.04
239 Benny Eriksson	54.54
275 Frank Brodin	55.45
301 Bengt-Åke Andersson	56.21
357 Gunnar Olsson	57.53
373 Ernst Knutsen	58.06
378 Tommy Lundmark	58.16
389 Seppo Suomalainen	58.33
556 Ingemar Henriksson	1.03.06

K, delt 267

1 Isabellah Andersson	
Hässelby SK	39.56
25 Liselotte Hammarström	55.12
32 Linda Bergholtz	57.19
35 Emma Lind	57.47
63 Lena Linder	1.01.19
139 Maina Anter Sagerström	1.08.52
159 Helena Orsenmark	1.09.57
171 Sofia Johansson	1.11.16
194 Helene Suomalainen	1.13.23

Baltzarloppet Motala 25 juli

M halvmarathon

1 Laban Siro Kenya	1.11.05
9 Daniel Sols	1.25.19

K

1 Johanna Bohlin	
Hässelby SK	1.19.05
3 Josefin Andersson	1.29.17

Swiss Alpine Marathon

Davos Schweiz 25 juli

M 78 km

1 Jonas Budd Mora	5.48.43
239 Anders Hansson	8.45.08
543 Lars-Åke Johansson	9.54.54

Östersund Marathon 25 juni

M halvmarathon

1 Andreas Fahlen	
Edsbyns IF Friidrott	1.13.05
5 Olle Dahlberg	1.20.12
47 Bengt Dahlberg	1.38.56

Ölands Marathon Löttorp 25 juli

M

1 Niklas Wikner	
Tranås AIF	1.49.5
9 Thomas Forsell	3.21.02

Falkenbergs Stadslopp 25 juli

M 10 km, delt 31

1 Lars Johansson	
Enhörna IF	31.19
9 Joakim Röstlund	34.45
12 Andreas Olsson	35.07
13 Mattias Jonson	35.13
27 Klas Östbye	37.47
38 Jonas Boman	39.27

M 40, delt 28

1 Daniel Ekman	
IFK Lund	34.56
10 Martin Yttring	39.24
14 Ingemar Svensson	41.01
17 Ingebrigt Landsem	43.02
22 Bengt-Åke Andersson	46.42
28 Bengt-Inge Larsson	54.37

M 50, delt 24

1 Nils-Allan Torstensson	37.56
2 Tommy Bäckström	38.20
4 Anders Bogelius	39.51
9 Berzani Anter	41.58
13 Rolf Wallin	43.37
15 Benny Eriksson	44.13
16 Torsten Olsson	44.46
17 Rolf Andersson	45.34
18 Lars Sjöland	46.28
19 Seppo Suomalainen	47.45

21 Anders Holmqvist	48.08
23 Ingemar Henriksson	51.13

M 60, delt 16

1 1 Wolfgang Ahrens	
LC Aichach	37.15
3 Rune Svensson	43.38
5 Michael Wågström	45.28
6 Frank Brodin	46.00
7 Jan-Erik Lind	46.09
10 Gunnar Olsson	47.23

M-mot, delt 565

1 Ted Ås	
Team Tenant &Pa	33.34
247 Tommy Lundmark	48.01
266 Göran Johansson	48.44

K, delt 15

1 Malin Ewerlöf Krepp	
Spårvägens FIK	34.42
15 Helene Suomalainen	57.14

K 40, delt 14

1 Paula Wass IF Kville	39.20
5 Ingela Berrum	44.35
6 Bibbi Lind	46.09
7 Liselotte Hammarström	46.31

K-mot, delt 185

1 Johanna Berggren	
Tean It cann only	40.55
115 Helena Orsenmark	56.53

Andy Senorski Steeplechase Open

Slottsskogsvallen 28 juli

M 2000 m hinder	
1 Mattias Borg Ullevi FK	6.10.18
16 Tommy Bäckström	7.44.07
18 Carl Olsen	8.23.30
19 Berzani Anter	8.26.87

Back Km 29 juli

K

1 Liselotte Hammarström	9.50
2 Emma Lind	10.40
3 Barbro Nilsson	12.32

M

1 Mattias Jonson	7.50
2 Andreas Olsson	7.53
3 Kai Hanssen	8.18
5 Bertil Johansson	8.41
6 Joachim Persson	9.19
7 Anders H Johansson	9.23
8 Berzani Anter	9.26
9 Niclas Nilsson	9.27
10 Carl Olsen	9.29
11 Ingemar Svensson	9.30
12 Patrik Johansson	9.40
13 Bengt-Åke Andersson	10.45
14 Bengt-Inge Larsson	11.19
15 Stefan van den Berg	11.25

Läckövarvet 31 juli

M halvmarathon

1 Rickard Westergren	
IK Wilske	1.15.57
M 65 , delt 3	
1 Bengt Andersson Wilske	1.36.41
2 Frank Brodin	1.41.42

Moss KM 5 aug		Prinsens Minne 15 aug		Midnattsloppet Stockholm 15 aug	
M 9 km		K halvmarathon, delt 126		K 10 km, delt 5537	
1 Max Coxner	45.17	1 Helene Willix		1 Isabellah Andersson	
2 Tomas Lind	46.46	Spårvägen /MHS-H	1.22.12	Hässelby SK	33.35
3 Kai Hanssen	47.38	14 Ingela Berrum	1.39.15	9 Helena Wallin	37.29
4 Mattias Karlsson	47.47	19 Bibbi Lind	1.40.12	Midnattsloppet Göteborg 22 aug	
5 Erik Tholén	47.48	53 Lena Linder	1.53.46	K 10 km, delt 3768	
6 Thor Wahlberg	51.53	78 Sofie Arvidsson	2.01.28	1 Ida Nilsson Högby IF	34.46
7 Fredrik Persson	52.46	91 Helena Orsenmark	2.05.56	3 Helena Wallin	37.17
8 Patrik Johansson	55.30	99 Helene Suomalainen	2.09.53	324 Marie Semmelhofer	50.22
9 Joachim Persson	59.11	108 Lena Larsson	2.14.09	1066 Viveka Nordling Feder	55.37
10 Gunnar Olsson	1.02.52	M, delt 510		M, delt 4741	
K 6 km		1 Marcus Pettersson		1 Japhet Kipkorir Kenya	29.45
1 Liselotte Hammarström	38.02	IK Jogge.se	1.12.24	11 Göran Sander	32.49
2 Ingela Berrum	40.28	5 Olle Dahlberg	1.16.47	18 Joakim Röstlund	34.38
3 Emilia Hallgren	43.55	7 Joakim Röstlund	1.17.09	22 Olle Dahlberg	34.54
4 Emma Lind	48.53	13 Mattias Jonson	1.18.27	26 Johan Lagerqvist	35.19
SM Malmö 1 aug		14 Johan Lagerqvist	1.18.35	47 Anders Hansson	36.31
K 10000 m, delt 12		34 Martin Yttring	1.24.31	82 Martin Yttring	37.52
1 Isabellah Andersson		35 Klas Östbye	1.24.55	502 Lars Pensjö	43.03
Hässelby SK	33.32.72	48 Sten Thunberg	1.26.25	544 Carl Olsen	43.48
1 Helena Wallin	37.23.68	50 Marcus Morin	1.26.38	768 Bengt Dahlberg	44.29
Baldersnäsjoggen 1 aug		51 Jonas Boman	1.26.44	877 Ronnie Jönsson	44.59
M 12 km, delt		55 Thor Wahlberg	1.27.20	4124 Christer Erlach	1.01.39
1 Robert Westman		69 Anders Lilja	1.29.23	Vasastafetten 22 aug	
Hälle IF	40.21	85 Anders Bogelius	1.30.33	M, delt lag 96	
40 Tommy Lundmark	59.15	109 Joachim Persson	1.32.59	1 IFK Mora	5.28.54
Stonehill Games Lerum 9 aug		110 Patrik Johansson	1.33.01	9 Göteborgarna	5.56.21
M 5000 m		116 Carl Olsen	1.33.29	Kai Hanssen	9,5 km 35.50
1 Filip Johansson		127 Berzani Anter	1.34.23	Mattias Jonson	14,6 57 47
Sävedalens AIK	15,44.22	178 Benny Eriksson	1.38.30	Marcus Morin	4,4 15.55
3 Anders Sundholm	15,19.12	191 Erik Johansson	1.39.16	Stefan Andreazzoli	6,6 29.27
K 5000 m		232 Frank Brodin	1.41.48	Andreas Olsson	11,6 45.00
1 Helena Wallin	17,49.73	246 Rolf Andersson	1.42.36	Svante Lundgren	15,0 58.36
Öxabäcksloppet 15 aug		275 Gunnar Olsson	1.44.11	Bertil Johansson	4,6 18.31
M 70 +7 km, delt 5		289 Göran Lindskog	1.45.29	Lars Lundsjö	4,7 19.02
1 Erkki Huhtaniemi		336 Seppo Suomalainen	1.48.44	Mattias Karlsson	10,1 38.00
SOK Knallen	33.45	369 Bengt-Åke Andersson	1.51.09	Tommy Bäckström	9,2 38.13
2 Tommy Lundmark	34.55				

Örserum Triathlon nära Gränna 4 juli

Kort=Sim 400 m Cykel 20 km Löp 5 km. Olympisk=Sim 1500 m Cykel 40 km Löp 10 km

K-motiom kort

1 Jenny Nilsson Alingsås IF	1:09:39	Sim 8:13	Cykel 38:58	Löp 20:20
5 Malin Lemurell 1970	1:15:03	Sim 9:39	Cykel 40:05	Löp 22:53

M40 Olympisk

1 Peter Saetre				
IK Fyris/Triathlon	2:15:52	Sim 26:58	Cykel 1:07:21	Löp 39:47
21 Stefan Lemurell 1968	2:36:55	Sim 36:58	Cykel 1:16:34	Löp 41:02
31 Bengt-Inge Larsson				
Triathlon Väst	3:22:55	Sim 52:08	Cykel 1:29:17	Löp 59:17

Göteborg triathlon Hindås 7 juni

Motionsklassen hade ingen simning pga låg temperatur, och distansen var 1 km löpning, 20 km cykling, 5 km löpning

K-motion kort

2 Malin Lemurell	1:06:30	Löp 4:20	Växl 0:43	Cykel 37:15	Växl 0:42	Löpn 23:32
M motion, Kort						
2 Stefan Lemurell	0:59:12	Löp 3:54	Växl 0:40	Cykel 34:03	Växl 0:56	Löpn 19:40

Råda Triathlon Mölnlycke 9 aug**Kort=Sim 400 m Cykel 20 km Löp 5 km. Sprint=Sim 750 m Cykel 20 km Löp 5 km.****K motion, Kort**1 Malin Lemurell Astra Zeneca **1:24:47** Sim 18:05 Cykel 40:22 Löp 24:10**M motion, Kort**4 Stefan Lemurell Solvikingarna **1:10:21** Sim 13:08 Cykel 36:15 Löp 19:03**M40, Sprint**1 Göran Hilmersson Triathlon Väst **1:05:51** Sim 10:17 Cykel 33:34 Löp 20:365 Bengt-Inge Larsson Triathlon Väst **1:24:16** Sim 16:40 Cykel 39:40 Löp 26:00**M, Sprint**1 Björn Andersson Team Racerdepån **0:57:42** Sim 08:14 Cykel 30:05 Löp 18:18**Kalmar Triathlon 1 aug****M, Ironman Sim 3840 m Cykel 180 km Löp 42,2 km**

1 Clas Björling 1978

Dalregementets IF **8:26:24** Sim 1:01:13 Cykel 4:34:02 Löp 2:47:40

M40, Ironman,

1 Erik Guldhav **9:05:43** Sim 1:02:13 Cykel 4:47:54 Löp 3:12:53

Holmestrand Tri Klubb

4 Göran Hilmersson 1966

Triathlon Väst **9:38:13** Sim 1:03:11 Cykel 4:56:03 Löp 3:36:13**Kalmar 31 juli****Sim 750 m Cykel 18 km Löp 5 km**

M40, Sprint, Sim 750 m Cykel 18 km Löp 5 km

1 Christian Kirchberger

IK Hakarpspojarna **0:56:46** Sim 11:07 Växl 1:20 Cykel 26:17 Växl 0:29 Löp 17:35

15 Bengt-Inge Larsson

Triathlon Väst **1:21:33** Sim 20:22 Växl 1:53 Cykel 34:16 Växl 0:50 Löp 24:15**Fjällorientering Funäsdalen 30 aug****Öppen klass Långa**10 Mats Boström/ Mattias Karlsson **7.23.31** Dag 1 2.34.45 Dag 2 2.05.46 Dag 3 2.43.0019 Stefan Litzén/Fredrik Ganning **2.28.29** Dag 1 2.32.25 Dag 2 2.51.41 Dag 3 2.44.23**Hallsta Triathlon Hallstahammar 18 juli****SM sprintdistans****M40, Sprint**

1 Christian Kirchberger

IK Hakarpspojarna **1:03:32** Sim 13:14 Cykel 30:47 Löp 18:403 Göran Hilmersson Triathlon Väst **1:05:13** Sim 12:55 Cykel 31:47 Löp 19:21**M, Sprint**1 Jonas Djurback Dalregementets IF **0:58:00** Sim 10:15 Cykel 29:50 Löp 17:08**Vansbrosimningen Vansbro 12 juli****K, 3 km**

1 Trine Gudnitz Helsingør Svømmeklub 0:31:18

633 Sofia Andersson Solvikingarna 1:07:57

M, 3 km

1 Johan Sandberg Väsby Simsällskap 0:29:52

1663 Erik Palmgren Solvikingarna 1:08:39

2697 Rickard Varnfors Solvikingarna 1:16:39

Skövde Triathlon utanför Sjöbo 12 juli**Motion: Sim 400 m Cykel 20 km Löp 5 km****M-motion kort**

1 Ludvig Assarsson

Triathlon Syd **0:56:04** sim 5:27 växl1 0:39 cykel 29:10 växl2 0:39 löp 20:1252

Bengt-Inge Larsson 1966

Triathlon Väst **1:13:53** sim 10:15 växl1 1:10 cykel 36:16 35 växl2 1:06 löp 25:08

Redaktörens funderingar

Ett par tre gånger under året funderar jag över varför jag utsätter mig för – utifrån mina förutsättningar – extrema strapatser. Ja, det är inte enbart jag själv som funderar över det utan även anhöriga och vänner, som vet om mina äventyr, undrar varför jag fortsätter att djävlas med kroppen när jag skulle kunna ha det mycket lugnare avkopplande i hemmamiljön.

Vilka är mina strapatser? Jo, Vätternrundan och mina sommar- och vinterturer i fjällen. De har inte alltid varit jobbiga – långt därifrån. Det är först under de senaste åren som de varit det och inte enbart jobbiga utan faktiskt mycket slitsamma och någon gång på gränsen till vad jag uthärdar. Ett problem för mig är att när jag planerar de här aktiviteterna så gör jag det utan att särskilt reflektera över att det förflutit en massa år sedan jag kunde bära en fjällpackning på trettio kilo eller cykla Vättern på omkring elva timmar. Det är först när jag cyklat några mil på rundan eller försökt kränga på mig en vällastad ryggsäck som jag känner av att jag blivit äldre och mycket svagare och att mycket av det som var lustfyllt förr nu är besvärligt och ger små skavanker.

Men, trots det hinner jag inte hem från fjällen och Motala förrän jag planerar nästa fjälltur och skriver in i almanackan när jag tidigast kan anmäla

mig till rundan. Allt elände som jag upplevt är som bortblåst och – nu kommer jag till det – jag känner en stor glädje över att ha kunnat genomföra de nämnda aktiviteterna och det är den glädjen som överskuggar besvärligheterna och blir som balsam på såren efter ryggsäck och sadel.

Rundorna blir som de blir – inför dem kan jag inte ändra något så att de känns mindre jobbiga – jo, träna mer före. Jag har ofta hoppats på att det kanske kunde gå lättare om jag bytte drev och klinga, men ack i den tanken får jag inget stöd av min cykelhandlare så jag får köra med samma gamla oförändrade cykel. Däremot kommer fjällturerna att kunna bli lättare för mig och det tack vare Twist. Under årets båda turer har Twist på grund av sin ringa ålder inte fått hjälpa mig med packningen. Under vinterturen var han en fri-herre, som fick springa, ja, snarare gå, bredvid mig när jag skidade och drog pulkan med all vår utrustning. I somras fick han bära en blygsam börda om ca tre kg mot vad han bör kunna bära nästa sommar – en

tredjedel av sin vikt som nu är 40 kg. Nästa vintertur kommer han att få dra pulkan och jag kan ha en symbolisk packning och det kommer att bli lyxigt.

Det är inte enbart glädjen över att kunna cykla rundan och gå i fjällen som får mig att göra det år efter år utan det är allt vad jag upplever under de här turena som jag längtar till.

Bilden visar första lägerplatsen som vi nådde efter ett par timmars vandring från dalen upp till kalfjället i 20 graders värme. Jobbigt - visst, men jag kan ju inte på annat sätt få den här upplevelsen av naturens mäktighet, tystnaden och det härliga sorlet från ån intill och att ligga och knö med Twist i tältet och, som under den här turen, höra regndropparna mot tältduken.



Solvikingarnas samarbetspartners



Tekniska Byggnadsställningar i Göteborg AB



