

Solvikingen

Nr 3, 2011, årg. 49



Från vänster Klas Östbye, Anders Kadmark i kransen, Joakim Röstlund, Mattias Jonson delvis skymd samt Mikael Waltersson.

Göteborg Marathon

äldsta och enda maran i Göteborg arrangeras för 37:e året den 8 oktober samtidigt med ett halvmarathon. Start och mål vid Vallen. Mer information på sid. 4

Kent i pension

Den 1 sept fyllde Kent 65 år. Samma dag avtackades han för sina många år i klubben. Mer härom på sidan 10.

Resultatbörsen

en källa till inspiration. Sidan 23.



Kan du tänka dig

att springa en ultra-mara om 87 km från 0 upp till 870 m ö h? Barbro Nilsson har gjort det. Läs hennes berättelse på sid 12.



Seggerhästen

från Vasastafetten. På sidan 22 berättar Maria Karlsson om bedriften.

Ordförandens rader

Sakta men säkert skiftar vår natur över till höstens lugna färger och för Solvikingarna betyder det att vi närmar oss det gigantiska Lidingöloppet. Även i år är det gemensamma arrangemanget med resa och logi uppskattat av medlemmarna. Heder till Tommy Bäckström som har utvecklat detta arrangemang från liggunderlag i allmän skolsal till rum med skön säng på Bosön. Resan har också bjudit på många roliga påhitt med härliga skratt o minnen som säkerligen också har bidragit till arrangemangets popularitet.

Det är uppskattat att, även i vuxna-veteraners värld, umgås tillsammans och inte minst till då Lidingöloppet som Vasastafetten. I år anmälde klubben, allt via tränargruppens försorg, hela fyra lag, 40 st Solvikingar! Tänk vilken underbar syn med 40 st orange-gröna Solvikingar som gör sitt bästa mellan Sälen och Mora. Att vi vann i det mixade laget visar att vi tillsammans, damer och herrar, står oss väl i konkurrensen. Grattis till er fina prestation! Vinna är nu inte det allena som räknas. Som jag kan förstå är det gemenskapen - lagkänslan som får 40 Solvikingar, med lite olika ambitionsnivå, att vilja delta i denna fina stafett. Vi får hoppas att "lagt kort ligger" för tävlingsdatumerna av både Midnattsloppet och Vasastafetten, för då kan detta bli en fin tradition för klubben med deltagande av Vasastafetten.

Med denna beskrivna lagkänsla så vill jag förtydliga de förväntningar som klubben har på nya och gamla medlemmar, beträffande klubbkläder. Vid valet att gå med i en klubb följer det att man tävlar för denna klubb och i klubbens tävlingskläder. Det här är vedertaget för all sport och klubbverksamhet. I ansökan har styrelsen betonat det med "Vad Solvikingarna erbjuder dig" samt "Vad Solvikingarna förväntar av dig". Just under sistnämnda rubrik nämns "Att använda klubbens tävlingsdräkt när du tävlar för Solvikingarna". Detta gäller för att du ska kunna erhålla ersättning för stipulationstider, få ta del av GP-poängserien och vid tävlingar som sponsras av klubben.

Jag vill rikta ett varmt tack till er alla, banchef, bandelschefer, flaggchefer och flaggvakter för ert engagemang av det fjärde Midnattsloppet i Göteborg. Vet att många tyckte det var stökigt i år och tuftt på olika sätt. Ni alla gjorde en strong insats och tappa inte modet. För detta lopp ger oss en god ekonomisk kompensation som förvaltas direkt till vår fina klubbstuga. Vi hade även i år hjälp med funktionärer från Konghälla AIK, Lindome GIF och Mölndals hockey, ett varmt tack även till dem.

Klubben hade gratulation och avtackning av vår uppskattade kanslist Kent, när han fyllde 65 år och passade då på att samtidigt gå i pension. Det var så kul att se att så många Solvikingar, och speciellt de äldre veteranerna, som ville visa Kent sin uppskattning av hans 20-åriga arbete för klubben! Tack ännu en gång Kent för allt du har gjort för klubben-medlemmarna och för all den idéella insats du har lagt ned under årens lopp. Ägna dig inte för mycket åt rodel (ligga på sofflocket) utan ut och trampa in din nya cykel!

Väl mött framöver och varför inte på Göteborgsmarathon!

Eder ordf, **Helén Freyschuss**

Solvikingen

återkommer med nästa nummer i början av december Material till tidningen skall vara inlämnat senast den 15 november till antingen till Gunnar i stugan eller skickas till kurt@kurt.se

Mycket välkomna.

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 Freyschuss

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

Vice ordförande: Sten Thunberg

Nösundsgatan 8
416 74 Göteborg. Tel: 031-3372668
sten.thunberg@comhem.se

Sekreterare: Thor Wahlberg

Dammgrens väg 18
433 70 Sävedalen. Tel: 031-268443
thor.wahlberg@telia.com

Kassör: Stefan Litzén

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

Ledamöter:

Jörgen Feltenby
Björn Amfors
Åsa Nilsson

Resultatarkivarie: Gunnar Olsson

Kansliets öppettider:

Måndagar, Tisdagar och Torsdagar
kl. 14.00 - ca 20.00

Solvikingen

Ansvarig utgivare:

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

Redaktör:

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

Tryck:

Combi-Tryck HB

Utgivningsbevisnr: 28 527



Grattis på
födelse-
dagen!

Foto: Christer Ingelsten

75 år 3 dec. Kjell Augustsson

70 år 11 nov. Göran Johansson

65 år 2 okt. Gunnar Olsson
22 nov. Hans Vitell

60 år 10 okt. Jan Olausson

55 år 16 nov. Anders Bogelius

50 år 10 okt. Karin Johnson
1 dec. Mats Lavenius
8 dec. David Cooper

45 år 4 okt. Jan Swenson
7 nov. Anna Adriansson
26 nov. Katarina Norrby

40 år 9 okt. Jonas Melke
10 nov. Torbjörn Jacobsson

35 år 6 okt. Moa Nilsson

30 år 19 okt. Sahar Eslami
7 nov. Hannes Rasper
27 nov. Emma Tingberg



Thor Englund, Hanna Egeröd, Maria Mathiasson.
Sven Ernstsson, Emelie Jansson, Jenny Sköld, Patrik
Rung, Malin Falck, Berndt Hallberg, Anna Hallberg, Elin
Snögren Johansson, Björn Eneroth, Håkan Hellquist,
Åsa Lindbom, Niclas Åstrand och Tina Bergman.

Medlemsinfo

Observera att alla medlemmar förväntas ställa upp minst två gånger per år som funktionär i någon av våra öppna tävlingar Vårtävlingarna, Skatås genrep, Midnattsloppet, Göteborg mara-thon eller Sylvesterloppet. Kvalificerande är också våra fyra klubbmästerskap och Göteborgs friidrottsförbunds arrange-mang, t ex GöteborgsVarvet.

Du vet väl att du kan lägga in en bild i medlemsregistret? Gör det för att underlätta identifiering.

Kolla också att dina uppgifter är korrekta och kompletta under "Ändra i medlemsregistret"

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

Utträdda

Tomas Köre

Medlemsantal: Vid presstopp 426 inklusive familjemedlem-mar.

Kommentar från alldeles ny medlem

Jag är otroligt glad att jag är med i Solvikingarna. Mår redan mkt bättre och märker att jag har bättre ork och att jag redan tappat något kilo! Hälsningar Björn

Babyboomen

Molly Esebrant föddes den 17 maj 2011, dryga 50 cm lång och 4155 g tung. Hon är en pigg och glad liten tjej som förgyller varje dag för sina föräldrar. Springer ännu inte själv, men följer gärna med på en tur i vagnen.
Lyckliga föräldrar är **Johanna och Thomas**



Det blir svårt att fylla tom-
rummet efter Kent.

På flera plan



Träna med oss

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

Måndag 17:30-18:30 Nybörjargrupp:

Fokus på löpskolning, teknik, taktik m.m och social samvaro. Varvat med smidighet typ skogsterräng, styrka och löpning av varierande slag. Vissa måndagar gemensam träning med båda grupperna.

Måndag 17:30-18:30 Fortsättningsgruppen:

Fokus på lite tuffare träning med intervaller och backträning. Styrka och spänst samt löpskolning och social samvaro.

Tisdag 18:00-19:30 Tävlingsgruppen:

För dig som är lite mer erfaren. Varierande intervaller för ökad snabbhet, styrka och smidighet.

Tisdag 18:00-19:30 Tävling Elit:

För klubbens allra bästa och mest målinriktade löpare där all fokus ligger på tävlingsresultat.

Torsdag 18:00-19:30 Distansträning,

Kvällen då vi alla kan träffas.

Vi delar upp oss i olika grupper. Per grupp gäller att man bör klara av att springa en (platt) mil på viss tid.

Basgruppen: Milen på 46 min, ur den bryter 2 snabbare grupper ut med tids-krav 42 min och 38 min.

Mellangruppen: Milen på 52 min.

Lugna gruppen: Milen på 60 min.

För alla tids-krav gäller att man ska klara av dom även när det inte är tävling.

Lördag 10:00-12:00 LSD (lång sakta distans) i lugnare tempo

i 2 grupper. 2 timmar där man tror sig klara sträckan på 18 km.

1,5 timmar där man tror sig klara sträckan på 13 km.

Söndag 10:00-12:00 LSD i två timmar - det blir ca 22 km.

Man ska ha klarat eller planerar klara Göteborgsvarvet på ca 1:45.

Söndag 09:00-12:00 LSD (lång sakta distans) i tre timmar det blir ungefär

33 kilometer. För dig som funderar på maraton. Ej varje söndag. Kontrollera i Gästboken på hemsidan (om du men ingen annan är på plats: spring 50 min och följ sedan med 2-timmarsgruppen). Bilder på alla våra tränare finns under fliken Arbetsgrupper på hemsidan. Vi har åldersgräns 16 år utan målmans sällskap och krav att inte använda hörlurar etc.

Icke medlemmar är välkomna att prova på, bara att dyka upp. I stugan finns möjlighet till dusch och bastu.

Efter måndags- och torsdagsträningen serveras mackor, dricka och kaffe (15:-).

För mer information, ta kontakt med vårt kansli eller kom upp till vår stuga en träningskväll.



Göteborg Marathon 2011

Den 8 oktober körs årets upplaga av klassikern Göteborg Marathon med start o mål på Slottsskogsvallen. En skillnad mot tidigare år är att banorna inne på Vallen i år byggs om så allt som vi gjorde där inne måste nu ske utanför. Start, varvning o målgång kommer att ske på grusplanen alldeles norr om Vallen. Omklädning, utdelning av nummerlappar samt efteranmälan påverkas ej.

Tävlingskommittén består i år av Anders Bogelius, ansvarig för Vallen, Björn Amfors banan, undertecknad som samordnare och speaker samt Tommy Bäckström och Stefan Litzén Friidrottens hus. Johan Lagerqvist bidrar med grafisk assistans.

Styrelsen har beslutat att Göteborg maraton skall vara ett av våra prioriterade lopp eftersom där finns potential att öka antalet deltagare men med tanke på begränsningarna just i år är det lämpligt att vänta med satsningen -12.

Själva arrangemanget innehåller inga större förändringar från fjolåret, vi fortsätter med chiptidtagning. I år har vi övertalat tidtagarentreprenören att använda startmatta. Det innebär att vi behöver ha god disciplin på löparna så att de inte passerar mattan på väg till start och inte står för nära strax innan. Men det behövs ju inte heller eftersom vi kan leverera nettotid.

Eftersom vi flyttat starten är km-märkningarna och vändpunkten flyttade framåt.

När medlemmar river sitt hår och frågar om ett lämpligt maraton att debutera på brukar jag föreslå Göteborg. Inte särskilt kuperat, hemmaplan, det brukar vara bra löpväder, i a f ingen risk för 20+. Dock måste man kunna hantera det psykologiska i att ge sig ut på en ny halvmarathonrunda efter att ha varvat på att ge sig ut på andra Varvet.

Jag vet. **Gunnar Olsson**



Lennart Bengtsson får hjälp av Arne Sandsgård på fjolårets mara.

En löparresa med Tommy och Varvet

Bibbi Lind var en av funktionärerna liksom Tommy Bäckström som plåtade.

För första gången har Göteborgs-varvet ordnat träningsläger på Las Playitas på Fuerteventura. Syftet var att ge löpare möjlighet att träna under ledning och förbättra sina starttider.

Arrangemanget genomfördes i samarbete med Apollo som ville marknadsföra sin Playitas Resort på Fuerteventura. GT, som är en av huvudsponsorerna för Göteborgs-varvet, hade också en reporter på plats för att rapportera om vad som hände.

Fuerteventura är den största av Kanarieöarna - 10 mil lång och 31 km på det bredaste stället. Den gör verkligen skäl att kallas vulkanö. Las Playitas fiskeby ligger halvvägs mellan flygplatsen Puerto del Rosario och Jandia. Playitas Resort är en välutrustad träningsanläggning som kan ta emot 1500 personer vars huvudintresse är att träna. Här är alla ute och tränar t.ex. spinnar, landsvägcyklar, simmar, dansar eller styrketränar.

Resan vände sig till både nybörjare och erfarna. Den 6-7:e mars åkte 41 personer från Sverige med Göteborgs-varvets nya löparresa. Men liksom varvets deltagare var skillnaderna i löpargruppen stor. Den snabbaste halvmarathontiden var 1.20, den långsamaste 3 timmar. Det innebar att vi fick skapa flera grupper, vilket inte var helt enkelt med 2-3 tränare.

Tommy Bäckström var huvudansvarig, Oskar Käck och jag – Bibbi. Oskar blev skadad precis innan resan så han fick ta hjälp av cykel under en del av träningspassen. Cecilia Lindström kunde följa med med kort varsel, men tyvärr blev även hon skadad. Daniel från Apollo som inte bara hjälpte till med diverse praktiska göromål blev också löparfunktionär.

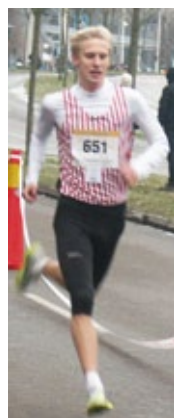
Efter en lång vinter med träning i icebugs, underställ och överdragskläder var det alltså dags för tid på Fuerteventura där de varma kläderna och snöskorna kunde bytas ut mot kortbyxor, T-shirt och vanliga marknära löparskor.

Veckoprogrammet hade tre huvudinslag – löpträning, föreläsningar och seedningslopp. Som regel hade vi ett till två löppass per dag. På morgonen träffades vi kl. 7,30 för en morgon-

jogg på 45 minuter följt av stretching. Efter duschen kunde vi äta en god frukostbuffé ute eller inomhus. Andra passet varierade från att träna på bana under ledning av Oskar, till löpträning, löpskolning, fartlek med Tommy. Efter middagen gick de flesta och lade sig redan vid 21-tiden för att kunna orka upp till morgonträningen. En skojig kommentar från en i gruppen var: – det är så skönt att vara på en sådan här resa för ingen tycker att man är konstig.

Oskar Käck har hållit på med elitsatsning i ca 10 år och bl. a. vunnit 10 000 m 2010 i Finnkampen. Han ville med sin föreläsning lära ut att uppskatta "resan till målet" – oavsett om du är motionslöpare eller elitlöpare är vägen till målet densamma. Vill du göra en viss tid på varvet gäller det att planera redan från oktober. Oskar hade dessutom ett mycket uppskattat pass på bana. Många hade aldrig tränat något liknande och körde kanske lite för hårt - men roligt hade de, det syntes!

Veckans långpass började på sydostkusten Risco del Paso i öns nationalpark. Man kunde välja att springa 14 eller 16 km. De två första kilometrarna gick i en ravin, lätt uppför. Ganska



Oskar, segrare i Sylvesterloppet 2008.

jobbigt början för att sanden var ganska lös. Denna sträcka undgick dem som sprang kortare sträckan. Sedan gick det uppför till högsta toppen varifrån man kunde se både väst- och östkusten – mäktigt. Sedan var det lätt löpning utför till den milslånga vita stranden. Det var varmt när vi sprang men väl nere vid stranden gick solen i moln så det var bara de hurtigaste som badade i Atlanten. Tyvärr så kom några fel vilket berodde på att öns getter käkade på GT-banden som vi satt upp för att snitsla banan. Lyckligtvis kom de fram!

Triatleten Rasmus Henning föreläste om varför han brinner för träning och för att han vill uppnå vissa mål. Målet måste vara realistiskt men krävande. Är målet för högt uppsatt når man inte fram. Positivt tänkande är lika viktigt som återhämtning för att inte kroppen ska bli stressad. För då kan skadorna komma lättare och risken att bli sjuk är högre.

Jag själv föreläste om hur man ska undvika skador, de vanligaste löparskadorna och tips inför varvet.

Seedningsloppet på 10 km tyckte många var höjdpunkten. Tommy hade lagt en fin bana som genom att den var vändbana på 5 km inte krävde så många funktionärer. Vätskestationen fanns på halva sträckan och i mål. Banan var dock betydligt mer kuperad än seedningsloppet i Göteborg. 60 löpare deltog och bl. a flera från svenska



Landsvägsträning inför seedningsloppet

landslaget i militär femkamp. Inte helt överraskande tog de hem segern på både dam och herrsidan.

I stort sett fungerade de mesta väldigt bra, medan annat mindre bra. Trots att jag visade intyget som styrkte att jag hade 80 kg bagage var det svårt att övertya den spanske busschauffören som skulle köra från flygplatsen till hotellet att jag som var så liten skulle ha så tungt bagage. Som tur var kom Tommy till undsättning och material och utrustning kunde efter många om och men lastas på bussen.

De flesta var mycket nöjda men några hade konstruktiv kritik. Bättre information och kommunikation vad som händer under veckan, vem vänder sig resan till, se till att tekniken fungerar bättre, tydligare markerade löparrundor.

Den kritik som kommit fram har vi tagit med oss och på kommande resor – hösten 2011 och våren 2012 – kommer vi att rätta till detta.

Ny kanslist

- Gunnar Olsson -

Styrelsen har tidigare presenterat tankar kring en Sportchef för klubben. Denna roll skulle arbeta helt mot att ta ett helhetsansvar för klubbens samtliga tävlingsarrangemang. Vi är inte riktigt där ännu, för att ta steget fullt ut utan ser mer en mixning av olika arbetsuppgifter och ansvarsområden till Kents efterträdare, Gunnar Olsson.

Fokus kommer att vara mot medlemservice, men även som kon-
taktperson för klubben, arbeta med förberedelser för våra löpartävlingar och med det ta en större andel av det operativa arbete som våra arrangemang numera kräver. Det blir mindre fokus mot fastighetsskötsel, behovet är förändrat efter vår renovering och tillbyggnad. Sedvanlig lokalvård kvarstår, med tillägg av att köpa in storstädning ett par ggr per år. Styrelsen har valt att fortsätta med titeln kanslist, för att stämma av med vilka funktioner som framöver kan läggas på denna tjänst.

Från styrelsens sida känns det tryggt och kompetent med att vi har kunnat hitta en lösning med Gunnar, som trots uppnådd pension gärna tar sig an denna tjänst på 40-50%. Gunnar har en mångårig erfarenhet och kunskap som



Styrka, smidighet och stretching efter löprunda



Uppvärmning före seedningsloppet

Solviking. Inte minst för sina år som kassör, ordförande, ansvarig utgivare för Solvikingen och som vår eminenta medlemssekreterare.

Det finns ingen ny medlem som inte Gunnar har fångat upp, hälsat välkommen och presenterat klubben med möjlighet att provträna innan medlemskap. Gunnars tjänstgöring kommer att fördelas 3-4 dagar per vecka i samband med träningstillfällena. På det viset utökar vi tillgängligheten av medlems servicen kring ex frågor och kläd-nyckelförsäljning.

Välkommen Gunnar till nya spännande uppdrag i Solvikingarnas tjänst. Styrelsen, gm Helén Freyshuss.



Gunnar och Helén

Ivan Delmon

intervjuas av Gunnar Olsson

Jag heter Ivan Delmon och är tre barns pappa på 43 år.

Efter 15 års löpning på amatörnivå utan någon större utveckling i kombination med heltidsjobb, omfattande husrenoveringar med barn runt husknu-tarna, åldrande kropp och med denna fantastiska matkultur insåg jag framför spegeln i höstas att min fysiska hälsa var på väg i en negativ trend.

Så jag bestämde mig för att tag i trendproblemet genom att anmäla mig till en löparklubb.

Anledningen att det blev löpning är att det verkligen känns att man tar ut sig i det fria och kringutrustningen och medlemsavgiften är ekonomisk överkomlig.

Att det blev just Solvikingarna beror nog på att vid varje tillfälle man deltog i Göteborgsvarvet och blev omsprung- en av en Orange/grön figur i nästan dubbel så hög ålder som jag, insåg man att den klubben vet nog hur man tränar rätt inom löpning. Att klubben sedan ligger inom en radie av 3 kilometer från mitt hem. Då fanns det ingen tvekan längre.

Första träningspasset var en tisdag med intervall i slutet av september-2010. Behöver jag säga att jag kom sist hela tiden och det enda som räddade mig från att hamna utanför periferin var att vi sprang fram och tillbaka. Den natten sov jag gott efter att ha tagit ut mig mer än vad kroppen klarade av. Jag insåg att jag hamnade i fel grupp och degradera mig snabbt utan att tveka till mellangruppen. Den gruppen var en prövning eftersom jag fick en hel del skador de första månaderna och har aldrig sprungit så många mil med tre träningspass i veckan. Men jag lyckades hålla mig kvar och antagligen så var nog risken att sluta helt och hållet som störst då med tanke på att vi dessutom gick in i en ny bister vinterperiod. Men så i mars-2011 och skadefri en längre period så växlade jag upp från lördag till söndagspassen. Jag har även provat på tisdagsgruppen samt 5-minutersgruppen på torsdagar. Det är tufft fortfarande men det går och man hänger med. Men jag utgår från mellangruppen som är min grund just nu.

Jag som gillar att vara mycket i naturen uppskattar alla varierande slingor

vi springer och tycker att ledarna gör ett fantastiskt rejjobb innan det bär iväg. Insåg att jag hade nyttjat en ringa del i Skatås/Delsjöområdet innan jag började i klubben. Löpningarna sker på disciplinerat sett och ledarna visar stor hänsyn till andra som är ute och rör på sig. "Håll till höger" utropas otaliga ggr per pass. Tryggheten inom gruppen är bra eftersom ingen lämnas i sticket genom upphämningsrundor. Och som nybörjare uppskattas det mycket. Jag gjorde det. Upplägget med tre pass i veckan (varierande intervall/backträning, distanslöpning och långpass), är väl genomtänkt för att uppnå en optimal utveckling inom löpning. Allt hör ihop liksom. Sedan tycker jag mixen av varierande åldrar och prestationsnivåer gör att det bli en skön stämning i gruppen. Jag ser verkligen upp till de äldre löparna och har som målsättning att kanske få ha den kvalité som de äger när jag kommer upp i deras ålder. Mycket inspirerande. En fin bonus är att det råder en stor kunskapsbank i klubben som man kan få del av många som gärna delar med sig av den. Lördagspassen är på det viset grymma. Under två timmar som långpassen är har jag lärt mig mycket genom att bara lyssna på andras konversationer och visat intresse genom att flika in med egna frågor. Och plötsligt ploppar det upp svar från många håll. Närvaron i gruppen är på det viset stor och det är essensen i gruppen enligt mitt tycke. Inte att glömma alla nya människor man träffar och lär känna. Inte konstigt att man mår så bra efter ett pass med klubben. Nått jag inte räknade med att få uppleva när jag började här.

Nu när man har tagit sig över puckeln och allt känns bra med löpningen så har jag siktet inställt på att springa mitt

Storm P



– Kyra'n! Ge mig lite Schweizerost, tack.
Men bara hålen, jag håller sträng diet..

första Lidingölopp till hösten. Jag har deltagit i Navästerrängen och Skatås X-trail nyligen. Allt för att få så mycket terrängträning i benen. Har även märkt att ledarna har växlat över till allt mer backträning och terränglöpning vilket nog är medvetet från deras sida.

Om allt går väl och kroppen håller så är tanken att börja i den snabba gruppen till hösten, efter ett år i klubben. Med andra ord tisdagar, 5-minutersgruppen på torsdagar och långpass



Ivan i årets Skatås X-trail

på söndagar. Men jag kommer att säkert springa i min gamla grupp till och från eftersom det är så kul med det gänget.

2012 kommer jag springa mitt första maraton i Stockholm och det ser jag mycket fram emot. Förhoppningsvis har min kropp anpassat sig ännu mer till löpningen och stark nog för att klara av distansen på ett värdigt sett. Jag har ju klubbens färger på mig när det bär iväg. Den här gången ska jag vara en av de där orange/gröna figurerna som bara springer förbi många i hälften av min ålder;)



– Jaha, så går vi då åter mot vintern!
– Ja, ska vi gå åt andra hållet?

Hans Röcklinger om sin tid som Solviking, hittills

Jag började springa ganska sent i livet. En vän till mig som sprang mycket och gick på Friskis & Svettis ofta, tyckte att jag borde följa med deras löpargrupp som utgick ifrån Turionhuset. Min första tanke var att, nå det kan inte vara nått för mig, då var jag 46 år och tänkte att det nog var lite i senaste laget att börja springa.

Efter en del övertalning så bestämde jag mig för att börja med att testa 2,5km i Skatås. Det gick inget vidare. Var tvungen att stanna tre gånger innan jag kom runt. Då var det verkligen nära att jag hade gett upp. Men hur det nu än var så fortsatte jag och efter 4-5 gånger lyckades jag springa 2,5:an. Nå detta räckte ju inte långt så min vän uppmanade mig att testa 5:an. Detta kändes som ett oöverstigligt avstånd att springa. Första gången gick det uruselt. Samma förlopp som på 2,5:an. Jag gav mig inte, ivrigt påhejad av min vän. Och till slut kom jag runt 5:an. Nu tyckte jag att min löparkarriär var på topp. Dock insåg jag att det skulle krävas mer för att vara med på ett Göteborgsvarv. Då började jag följa med Friskis tisdagsgrupp under ledning av Lars m.fl. Det gick lite knackigt men blev med tiden bättre och bättre till jag strax för Göteborgsvarvet 2001 sprang deras så kallade Mattisrundan som går via Bertilsson över Öjersjö och tillbaka genom Sävedalen ca 20km.

Varvet kom och till min förvåning blev tiden 1.42,34. Jag fortsatte att springa med Friskis men undrade över vilka det var som vi ibland mötte i Skatås. Lars berättade att det var Solvikingarna, riktiga proffs enligt honom. Den tanke som då dök upp i min hjärna var att, ja dom kan man ju inte vara med som vanligt motionär. Efter några veckors funderande och efter att ha sett våra grupper bestämde jag mig för att ändå testa då jag nu började tycka att det var kul att springa och ville bli bättre, så det där med proffs lät ju bra.

Gunnar tog emot och sa att jag kunde prova 4:a gången utan att behöva betala, detta var 2004. Sagt och gjort jag följde med ut. Först tänkte jag att, ja det är ju bara en vanlig löpargrupp men började snart upptäcka att man tog hand om nybörjare och instruerade i hur man borde springa. Frank gjorde en jätteinsats och lärde mig stegteknik och att pendla med armarna lagom mycket. Å jisses så mycket bättre jag kände mig. Köpte nya skor och tänkte att nu jävlar ska det springas. Blev snart mycket bra och kunde då följa med i 5 minutersgruppen och i Söndagsgruppen. Nu så här efter snart 7 års träning med ett uppehåll i ca 1,5 år för en fotskada, så är jag verkligen nöjd med mitt beslut att söka kontakt och prova på att träna

med Solvikingarna. Nu på senare år har jag åter blivit övertalad av Frank att ändra löpstil. Denna gång gällde det att springa med tårna i först. Inte heller detta har jag ångrat. Frank sa, att jag gärna fick springa på hälarna, men att jag i så fall aldrig skulle vinna några lopp.

Idag försöker jag själv värva nya medlemmar och lyckats med några stycken. Jag hade aldrig kunnat komma upp till den nivå jag har idag utan ha professionell ledning i hur man skall bli bättre samt möjlighet att kunna testa olika nivåer. Så hjälpsamma som alla är, det är sällan man träffar på så bra folk ute i samhället.

Ett Stort Tack till alla i Klubben.

Hans Röcklinger



Sofias favoritrecept

I förra numret presenterade vi två av Sofias kycklingfavoriter. Här följer ytterligare tre av hennes recept:

Sofias Kyckling

4pers

- 1 Kg kyckling
- 5 dl creme fraiche
- 2 dl matlagningsgrädde
- 1 dl kinesisk soya
- 1,5 tsk samal oelek

1. Dela kycklingen i bitar o lägg i formen. Den skall vara rå.
2. Gör såsen o häll över. Blanda allt.
3. In i ugnen - 225 grader - 1 timme

Går att förbereda helt eller delvis.
Ris och sallad passar bra att serveras till detta.

(Går att göra med kotletter oxå men då skall den vara inne i ugnen en halv timme extra),

Kycklingwraps

4 pers

- 1 grillad kyckling
- 2 gula stekta lökar
- 2,5 - 3 dl turkisk youghurt (den med gubben på) Creme Fraiche går också bra men är mycket fetare.
- 1 tsk samal oelek
- Salt, pepper
- 6 Tortillabröd, stora
- Riven ost på toppen

225C i ugnen tills osten smält och fått fin färg, ca 15 min

Sallad med avokado o majs
tycker jag passar bra till .

Kycklinglasagne med spenat och ostsås

4 pers

- 1 schalotenlök
- 1 vitlöksklyfta
- 1 msk smör
- 250 gr fryst bladspenat
- 5 saltorkade tomater inlagda i olja
- 5 dl Kelda ostsås
- salt o peppar
- 250 gr salladskyckling
- 200gr färskas lasagneplattor
- 1 dl lagrad ost

Hacka o fräs löken i smöret.
Tillsätt spenat o värm på i 3 min.
Rör ner soltomater o ost.
Varva lasagneplattor, ostsås o kyckling i en form. Börja med sås, avsluta med sås och riven ost.

225 grader i 15 min
Serveras med en sallad



Hisingens CK

Presenteras av Gunnar Olsson

Känns klubbnamnet igen? Jo, det vet nog de flesta att det är cykelklubben titeln syftar på. Men vad vet vi medlemmar vi egentligen om dom? Att de arrangerar Hisingen Runt och att några av oss också är medlemmar och tävlar för dom i cykelsammanhang var ungefär så mycket som jag visste. På ovanstående länk kan du själv ta reda på mer.

Deras nye ordförande, Tomas Backelin, hade hört av sig till Goda nyheter eftersom han anser att klubben är Sveriges trevligaste så redaktören och jag åkte för att träffa honom och försöka göra oss en uppfattning om det möjligtvis kunde stämma.

KM i backe 2011

Årets backmästerskap bjöd på vackert väder, surr i luften om banrekord och ett rekordstort deltagarantal. Utsikten över stan i kvällssol, eftersnack och fika är en verklig höjare.

För funktionärerna är starten det mest spännande ögonblicket. 2 funktionärer med 3 telefoner försöker få kontakt med Berzani vid starten. Trots den moderna tekniken kändes som att ångaren Bohusläns ångvissla på onsdagskvällsturen 19.00 kunde varit lika tillförlitlig, eller kanske en av Götheborgs salutkanoner nere vid kajen.

I år var det också ovisst om en pågående filminspelning kunde bli en ofrivillig paus för löparna på vägen upp.

Banan som klättrar 68 m på 2 km besegrades i år snabbast av herrarna av Mattis Jonsson, som trots en irrgång vid målet på 7.36. Jonas Carlsson och Klas Östbye kom sedan 16 resp 25 s efter.

Karin Axelsson sprang felfritt ända in i mål på 9.07, jagad av Annika Kihlström (9.09) och Elisabeth Sundeman (9.16).

Anders Sundholm och Annika Kihlström kan luta sig tillbaka ytterligare ett år och njuta av att deras banbästa håller

Det vi kom fram till är att det behövs en specifik god nyhet för att platsa i den tidningen och Tomas fick i uppgift att identifiera en sådan och återkomma. En god nyhet för tidningen var att han blivit prenumerant för sitt företag. Att hamna i Solvikingen är lättare och jag kunde genast se att det finns likheter mellan hur de bedriver sin verksamhet och vår t ex:

- tonvikt på motion
- veteranelit
- ”prova på” tillfällen, (introrunda 50 km)
- ett ärorikt förflutet
- skiftande historia
- engagerade ledare
- omfattande verksamhetskalendar

Klubben startades -52, hade -09 c:a 800 medlemmar och har i sin krets haft t ex Uno Borgengård SM-guld -57 och Susanne Ljungskog d:o -98. Man räknar sig som Sveriges näst största efter Fredrikshof i Stockholm. Verksamheten är indelad i motion, tävling, mountainbike och långdistans (randonneur). Sedan -77 arrangeras Hisingen Runt där nu en av våra tidigare medlemmar

i ytterligare ett år.

Härligt leende, utmattade men glada löpare bjöds efteråt på kaffe, bulle och choklad. En del nyfikna kvällsflanörer vågade sig fram för att fråga vad som stod på. Backlöpning i urban miljö!

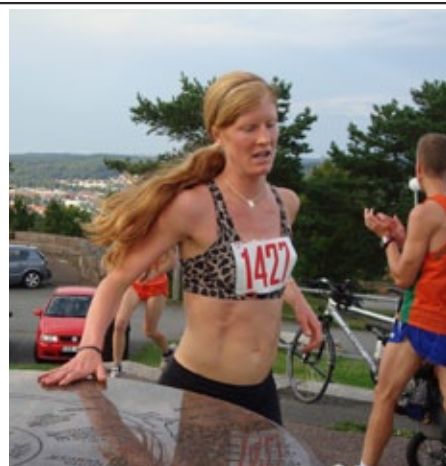
KM-gruppen *Christer Ingelsten*

Karin Axelsson, damsegraren, vid målstenen och nedan alla deltagarna i KM:et.

Jonas Birgersson blivit ny tävlingsansvarig. En annan kul koppling är att Kristina Schultz som är medlem hos oss -07 tävlande för HCK blev den första svenskan som fullföljt Paris-Brest-Paris för andra gången. Är det så märkligt? Ja jag tycker nog det. 1200km sammanlagt tur o retur.

Antalet beröringspunkter är så stort att jag kommer att rekommendera styrelsen att vi bygger upp ett samarbete klubbarna emellan till fromma för båda.

Men är då klubbens Sveriges trevligaste? Med det jag hittills fått reda på kan jag naturligtvis inte avgöra det men trevligaste cykelklubb får de gärna kalla sig. Annars vill jag debattera hur man gör en sådan värdering.



Kent i stugan har gått i pension

En era inom Solvikingarna är till ända när allas vår Kent efter tjugo år som Solvikingarnas kanslist gick i pension samma dag han fyllde 65 år den 1 september. Han blev den dagen efter klubbens träningspass avtackad och presentad av ordföranden Helén samt av alla de ca 70 klubbkamraterna som slöt upp och deltog i den förträffliga löparbuffé, som Medikus' kock tillagat.



Kent, som blev medlem 1987, har inte enbart varit kanslist utan även en mycket aktiv medlem i klubben och jobbat ideellt för den vid våra arrangemang. Alla, som deltagit i våra tävlingar, har inte kunnat undgå att se Kent i aktion. Han har alltid varit bland de första till arrangemanget och bland de sista som gått hem därifrån. Nu senast när han var funktionär på Midnattsloppet mötte jag honom i Exerchuset när jag vid 24-tiden lämnat in mina redskap. Jag frågade om inte han skulle gå hem. "Nej" svarade han med stort leende, "nu skall jag ut och hämta in konerna. Jag blir väl färdig vid 04-tiden." Leendet och en god historia är synonymt för Kent. Jag har aldrig under hans tid i klubben sett honom



annat än glad och positiv, hjälpsam och uppfinningsrik när det gällt att lösa små förargliga praktiska problem.

Kent och Frank Brodin arrangerade

under tio år fram till 2004 KälleMaran, som då gav ett gott ekonomisk tillskott till klubben.

Kent var under åren 1991 till 1998 en mycket aktiv löpare. Han genomförde inte mindre än 118 maraton – ett antal som på den tiden ingav mycket stor respekt. Dessutom deltog han i många kortare lopp. Hans första tävling var Mölndalsbroloppet, 10 km,

1991 och hans första mara var Stockholm Marathon dit lurad av en av våra tidigare ordförande, Lennart Bengtsson. Den sista maran gjorde han 1998 hos K.G Nyström i Trollhättan. Vid två tillfällen deltog han i något spektakulära arrangemang som att ett år springa fem maror under fem dagar och ett annat år tio maror under tio dagar. Hans bästa marathontid är 3.14.13. Han har även gjort 2 6-timmars, 1 12-timmars och en 100 km.

Kent utsågs tillsammans med Robert Bergman till Årets Solviking 1991 – samma år som han började sin anställning hos klubben.

Kent är som alla kan höra inte infödd Göteborgare. Han är född i Göta nära Lilla Edet. Flyttade till Hjärtum och kom 1981 till Mölndal och ca tio år senare till sin nuvarande bostad i Källered. Han är gift och har fem barn och katter. Innan han började som kanslist arbetade han som fastighetsskötare hos HSB.

Kent är ju omvittnat mån och omtänksam om sina klubbkamrater och känner även mycket för fyrfota djur. I Solvikingen nr 4 2008 berättar jag om den katt Kent tog hand om. Det började med att katten kom till stugan, avvaktande och skygg, men hur han blev alltmer tillgänglig efter det att Kent började mata honom. Till sist blev de kompisar och katten, Felicia, fick flytta hem till Kent. Det finns rara detaljer i berättelsen så gå gärna in och läs den lilla artikeln, som finns att hämta under Klubbtidningen på hemsidan.

Kent har under sina tjugo år hos klubben arbetat under fem ordföranden – Bengt Andersson, som tog initiativet till att anställa honom, Lennart Bengtsson, Göran Wiemerö, hans efterträdare Gunnar Olsson och vår nuvarande ordförande, Helén Freyschuss. Kent har varit nöjd med alla sina chefer och det som förändrats under åren har förändrats till det bättre.



Kent, andre löparen från vänster, till sammans med Bengt Andersson med facklan, Allan Berntsson, Kents fru Karin, Bo Westerberg och Herbert Larsson. Bilden är från 1991 el. 1992. Allan och Herbert finns inte mer.



Kent duschar benen efter det kladiga arbetet med att blanda sportdrycken till Varvet.

Red.

Tack till er alla

som uppvaktade mig när jag efter tjugo år pensionerades från mitt jobb som kanslist hos klubben. Jag blev väldigt glad över den mycket fina avskedspresenten och att ni var så många som kom. Jag uppskattade "de gamles" roliga upptåg. Vi ses.

Kent i stugan



Solvikingen har med benäget tillstånd av textförfattaren Karin Tufvesson lov att publicera artikeln som tidigare varit införd i tidningen Tara (Sveriges största 40+-tidning).

Elisabeth & Johan löptränar ihop

– Vi tyckte att folk som löptränade i två timmar var nördar, skrattar Elisabeth och Johan. I dag är de likadana själva. Att springa tillsammans har blivit ett medel mot stress, för både välbefinnande och ett roligare parförhållande. Varje måndag och torsdag kväll samt lördag förmiddag tar de sats. Det kvittar hur tunga benen är eller hur högt jobbnissel hjärnan rymmer just i dag.

För Elisabeth Björk Brämberg och maken Johan Brämberg är det sedan ett år packa väskan och löparskor på som gäller, genom såväl is som dimma, regn på tvåren, hagel som sol. Att löpträna, oftast samtidigt, har blivit en vana de inte vill vara utan. – I början kunde jag inte förstå hur någon kunde ge sig ut och springa i två timmar en lördag.

Nu kan jag inte förstå dem som inte gör det, säger Johan med ett stort skratt. De njuter märkbart av att sträcka ut i skogen tillsammans, trots dagens lättdugg och trots att de ser sig som olika träningstyper. För henne handlar träning inte så mycket om att tävla, utan om att rensa huvudet och må bra, att slappna av. Han måste pressa sig själv på något sätt för att känna sig nöjd. Ändå är de nu överens om att löpträning blivit en oslagbar medicin som fungerar extra bra just för att de utövar den ihop. De vill ju vara tillsammans. – Jag tror inte att du hade börjat om inte jag hade gjort det, säger hon. – Nä, och det vete katten om jag skulle ha fortsatt ensam om du hade lagt av, fyller han i. Sean nio år har de haft en hund att gå ut med och kallar sig ”utemänniskor”. Men medan han körde sin tennis varje vecka nöjde hon sig med hundpromenaderna.

Vändpunkten kom för tre år sedan, på upploppet till hennes doktorsavhandling. – Jag sov dåligt, hade ont i ryggen och nacken och upplevde en oerhört negativ prestationsångest, bara satt framför datorn, berättar Elisabeth. nsteget till att börja träna blev ett pass på Friskis & Svettis. Efteråt kände hon

sig ”hur glad om helst” och hade inte tänkt på min avhandling på en hel timme. är hon väl börjat blev det raskt några pass i veckan, så småningom följt av en joggingrunda. – Jag märkte ganska omgående att jag kunde koppla av mer, att värken i axlarna släppte och jag sov bättre. Effekterna märktes direkt, säger hon leende.

Elisabeth & Johans träningsliv. Båda tränar löpning i klubben Solvikingarna i Göteborg, tre gånger och ungefär 4 mil i veckan.

Efter disputationen, några månader senare, fortsatte hon med löpningen. Efter en tid började Johan, han också. Men det var för ett år sedan, när Elisabeth för första gången provtränade i grupp med Solvikingarna och sprang i fler backar än hon någonsin gjort, som entusiasmen verkligen smittade av sig.

– När du ringde och sa: ”Det är asjobbigt och hur roligt som helst!” kände jag ju att det får vi prova ihop, medger Johan.

Sedan dess är de fast, båda två. I början var det som kallas LSD, Long Slow Distance, två timmars löpning på lördag förmiddag, något som fick dem att stappla fram under storhandlingen efteråt. – Då hade vi svårt att hålla koncentrationen framför hyllorna och det blev soffläge resten av dagen, minns paret som peppade varandra med ”Fy f-n vad vi är bra”. numera Har De fördubblat sin träningsmängd, fått klart förbättrad kondition, blivit snabbare och mår mycket bättre. Att ge järnet i 12 kilometer och ta den branta backen tre gånger i rad hjälper också mot stress i jobbet. – När jag tänker på att vi springer ett Göteborgsvarv, en halvmara varje helg säger jag mig också ”Klart att jag ska lösa den uppgiften i mitt arbete”. Det skapar distans på ett sätt som jag inte hade så lätt att hitta tidigare, säger Elisabeth. Dessutom har parförhållandet blivit bättre.

– Det är jätteroligt att vi gör det här tillsammans, och vi kommer varandra närmare, förklarar Johan och löpar- och livskamraten nickar instämmande. Ett stup klätt i lerigt gräs väntar.

Sedan blir det dusch och fika klubbstugan.

Robert Bergman om sin tid i klubben

Gunnar Olsson ställer frågorna

Hur länge har du varit Solviking?

Officiellt har jag varit Solviking sedan 1987 men jag tror att de första kontakterna togs något/några år tidigare.

Hur hittade du oss?

Jag bodde på samma gata som legenderna Mats-Lennart Hansson och Lennart Zims. Båda hade full koll på allt och alla vad gällde långdistans träning i grannskapet. Det fanns en rivalitet mellan dem utöver det vanliga. De låg och smög i buskarna för att kolla så inte någon tränade mer än de erkände. Två härliga människor. Tyvärr gick Lennart bort alldeles för tidigt. Deras entusiasm smittade av sig på mig och det blev naturligt att bli intresserad av Solvikingarna.

Varför sökte du dig till oss?

Jag fann en gemenskap med ett gemensamt intresse, löpningen, där alla var välkomna. Klubbens intresse för hälsa tilltalade mig också även om jag aldrig har varit varken vegetarian eller nykterist

De viktigaste skälen till varför du blev medlem?

Det var ju löpningen som var viktigaste. Fick många tuffa träningspass med t.ex Thomas Krantz och Göte Berglund. De var lättare att få kvalité på passen ihop med andra. Dessutom var den sociala biten viktig.



Vad ger det dig att vara med?

Idag är det inte mycket kvalitet på min träning men klubben ger mig ändå inspiration samt att det är roligt att "tjöta" med löparvänner.

Något i verksamheten du uppskattar mer än annat?

Det viktigaste är naturligtvis de återkommande träningspassen. Något som var väldigt roligt var ju också när vi åkte på träningsläger på hemlig ort. Minns speciellt när vi åkte till Filipstad. Lennart Hansson och Håkan Palmqvist hade gjort ett jättejobb vad gällde förberedelser vilket borgade för en fantastisk helg. Ordet vila visste inte Lennart vad det var så det var inga döda punkter.

Vilka pass deltar du i?

Jag försöker vara med på torsdagar. Det är trevligt med Rolfs fika efteråt.

Tävlrar du?

Jag har nog efter 30 år med tävlingar tappat lite tävlingsinstinkt. Jag är idag också mycket sämre än vad jag har varit vilket gör det ibland är tufft att ta ut sig fullständigt och ändå vara 20 min sämre på halvmaran än personbästa. Fortfarande kan det dock locka med vissa trevliga lopp. T.ex. Navåsen tycker jag är väldigt trevligt.

Klubben har gett mig, och ger mig fortfarande, fantastisk mycket. Under åren har man träffat många intressanta och fina människor som jag betraktar som mina vänner. När man tittar tillbaka så här är det lätt att bara minnas allt det som har varit men jag tycker även idag att det är väldigt fin stämning i klubben och många duktiga människor. Idag är klubben väldigt mycket större än på 80-talet vilket ger både utmaningar och möjligheter. Med den goda stämning som råder i klubben och en duktig styrelse tror jag på en ljus framtid för Solvikingarna.

Med vänlig hälsning

Robert Bergman

Midnattsloppet



Bandel 3, under ledning av Michael Wågström, får representera hela vår funktionärskår i det arrangemanget. Alla, som var med, vet att det regnade i stort sett under hela tiden löparna passerade. Regnet gick väl an - det kan man skydda sig emot - men de lösspringande kroggästerna och flanörerna var ett större problem - för oss funktionärer. Frågan är om löparna upplevde det som problem. De kanske tyckte det var ett trevligt och ofrånkomligt inslag.

Träningslägret i stugan



Dagarna tre den 9 till 11 sept ordnade tränargruppen ett mycket uppskattat träningsläger på hemmaplan. Lena Larsson, Daniel Sols och Martin Yttring höll i trådarna. På lördag höll den välkände triathleten Ted Ås föredrag om motivation samt slog ett slag för kompressionskläder 2XU.

Comrades ultramarathon den 29 maj 2011. En "upp"levelse i 87 km

Barbro Nilsson, vår främsta långlöperska, deltog i ett annorlunda marathon i Sydafrika

När Spring Time Travel i god tid annonserade att de skulle ordna en resa till Sydafrika och det klassiska Comrades Marathon anmälde jag mitt intresse. Jag hade hört talas om att detta lopp skulle vara något utöver det vanliga. Loppet har gått varje år sedan 1921 med undantag av åren 1941-45. Loppet hade i år ca 13.000 startande. Vartannat år går loppet från Durban till Pietermaritzburg och kallas då "up run", vartannat år det motsatta hållet, och då blir det "down run". I år startade vi alltså i Durban. Högsta punkten, 870 m, ligger 19 km från Pietermaritzburg.

Loppet grundades av Vic Clapham, en veteran från Första Världskriget. Han ville genom ett lopp hedra de stupade i kriget. Det första Comrades Marathon gick den 24 maj 1921 och hade 34 deltagare.

Vi var en liten Springtimegrupp, bara 8 personer. Jag kände några sedan tidigare, några var nya bekantskaper. Jag var i god tid på Arlanda på tisdag, den 24 maj. Efter en stund jag träffade först Tore. Sedan kom Tord, Daniel och Jonas Buud. Jonas var då fyrfaldig vinnare av Swiss Alpine Marathon 78,5 km. (Han vann i år för femte gången). Han var sponsrad av Nedbank i Sydafrika. Förväntningarna på honom var naturligtvis stora. För honom var det första gången, liksom för oss alla i gruppen. Jonas konkurrenter var vana Comradeslöpare.

När det började närma sig ombordstigning var vi fortfarande bara 5 personer. Vi saknade Mats, som vi alla var bekanta med och två personer till, som ingen av oss kände.

När vi kom till München, där vi skulle byta till Johannesburg, träffade vi två glada killar från Stockholm som visade sig tillhöra gruppen. Bara en av dem, Thomas, skulle springa loppet. Kompisen skulle bara ha semester. De var båda tennistränare och hade nog större intresse för den sporten än av

löpning, även om Thomas var en riktigt bra ultralöpare. Men vi saknade alltså fortfarande vår vän Mats. Kanske han hade fått förhinder. Vi kunde inget göra utan se om han dök upp senare. Resan gick fint och tack vare få passagerare kunde vi breda ut oss och sova ganska bra. Vi var framme i Durban, efter byte i Johannesburg, på onsdag förmiddag. Efter incheckningen på hotellet sprang vi ut på en joggingtur utefter stranden, ledd av Jonas med karta i handen. Det var riktigt skönt att få röra på sig efter den långa resan. Temperaturen var behaglig för löpning, några regndroppar svalkade skönt.

På torsdagen fick vi en rundtur i Durban med en bra guide som berättade om Sydafrikas historia och visade oss olika stadsdelar. Vi besökte ett museum med traditionella zuludräkter och hantverk. Den stora fotbollsstadion som byggdes till VM såg vi förstas



också. På eftermiddagen hämtade vi våra nummerlappar och fick då också en snygg blå Comradeströja. När vi kom tillbaka till hotellet hade även Mats kommit. Han hade varit tvungen att ta ett senare flyg pga av jobbet.

På fredagen var det banbesiktning. Då träffade jag också mina kompisar Mia och Cecilia som hade rest ner på egen hand. Då skulle vi få känna på backarna, även om det var från bussen. I början är det inte så brant, men sedan kommer en lång, seg backe på flera kilometer. Efter halva sträckan blir backarna kortare, men flera. När det är 9 km kvar kommer en lång, brant backe.

Halvvägs besökte vi en skola för barn och ungdomar med olika handikapp, som uppträdde med traditionell sydafrikansk sång och dans. Under loppet stod sedan alla elever vid vägkanten och hejade på oss. Här finns också Arthur's Seat, en liten uthuggning i berget vid vägkanten, där den femfaldiga vinnaren på 1920-talet, Arthur Newton, sägs ha tagit lunchpaus

under sina lopp. Här ska man lägga en blomma och säga: "Good morning,



Wall of Honour - gult och grönt

Arthur!" för att andra halvan också ska gå bra. Strax innan man kom dit stod funktionärer och delade ut rosor för detta ändamål under loppet. På andra sidan vägen, en liten bit från Arthur's Seat finns Wall of Honour. Här kan man, när man sprungit loppet, köpa sig en platta med namn och tid, som sätts upp på en bergvägg. De som sprungit loppet 10 gånger får en grön platta, de andra en gul. Härifrån har man utsikt över Valley of a Thousand Hills med ett grönt, böljande landskap. I Pietermaritzburg besökte vi museet för Comrades Marathon. Guiden på bussen berättade att man här har samlat diverse saker som löpare glömt eller tappat under årens lopp. Bland annat hade man tagit vara på ett garnityr löständer. Naturligtvis fanns här också dokumentation och bilder från alla år man sprungit loppet. Tyvärr var lokalerna små och trängseln stor, så jag kunde inte se allt. Utanför ingången underhöll zuludansare med traditionell dans. I en välfylld butik kunde man köpa kläder och diverse saker med Comrades-logotypen. Jag hittade en snygg kaffemugg.

Lördagen ägnades åt promenad i stan och på stranden. Durban är ett populärt ställe för surfare och man kan stå länge och titta när de åker ut och in på vågorna, som ibland kan bli riktigt höga.

På kvällen ordnade hotellet en pastamiddag, som var mycket välbesökt. De flesta gästerna på hotellet skulle springa Comrades dagen efter. Det gällde att ha allt i ordning och komma i säng tidigt. Starten skulle gå 0530 och frukost serverades 0330. Det var inget annat att göra än att ställa väckarklockan på 0300.

Det var inte särskilt svårt att stiga upp på söndag morgon. Det här skulle bli roligt. Äntligen var det dags! Efter frukost blev vi skjutsade den korta

biten till starten. Det gällde att ställa sig i rätt startgrupp senast kl 0500. Temperaturen var behaglig, min gamla överdragströja slängde jag vid starten. Kanske någon kunde få användning för den. Strax innan start meddelade speakern hur lång banan var i år. Den exakta siffran blev obetydligt under 87 km. Tydligt är den ett par kilometer kortare när loppet går uppför. Sedan sjöngs Sydafrikas vackra nationalsång. Det var en mäktig känsla att stå där tillsammans med alla löpare från olika delar av världen för att springa detta klassiska ultralopp.

Starten gick och sakta, sakta börja startfältet röra sig framåt. Alla startade samtidigt, så alla fick sin tid från 0530. Jag hade några startgrupper framför mig så det dröjde kanske 10 minuter innan jag kunde börja springa så smått. Mycket folk var ute redan från början, innan det var ljus. Efter en timma började det ljusna och då kunde man också känna de första dofterna av stekt ägg och bacon utefter vägkanten där publiken hade slagit sig ner för att äta frukost. En mycket entusiastisk publik, med eller utan medhavd grill och ofta med små barn invirade i en filt, fanns utefter hela vägen. Man blev ständigt påhejad och uppmuntrad.

Efter några timmar blev det varmt och då var det läge att dricka ordentligt. Inget problem, vätsketstationerna låg tätt, och där fanns både vatten och sportdryck. Ofta fanns också något tilltugg som potatis eller härliga, saftiga apelsiner och bananer. Man fick drycken i små avlånga plastkuddar som man bet hål på i en hörnet och så kunde man dricka en del och sedan hålla påsen i handen utan att det rann ut. Det fungerade mycket bättre än muggar som vattnet lätt skvalpar ur.

Det fanns olika fartgrupper, s.k. ”bussar”, som man kunde följa. I början sprang jag tillsammans med bussen för 11 timmar. Det var bra i den långa, sega backen på första halvan, för ledaren uppmanade oss att omväxlande gå och springa så att vi skulle ha krafter kvar på slutet. Efter några timmar tyckte jag att det gick lite för långsamt och lämnade gruppen efter mig.

Det fanns maxtider för olika distanser utefter banan så det gällde att inte söla alltför mycket.

Men jag hade god marginal för dessa tider, så jag visste att jag skulle klara maxtiden som var på 12 timmar.

Halvvägs lade jag en ros på Arthur's Seat och hälsade god morgon som man skulle. Jag hälsade också på många av barnen på skolan vi hade besökt. Det kändes bra hittills, bara hälften kvar. De backar som kom nu var inte så långa, men branta. Jag höll inte reda på hur många backar det var på andra halvan och tänkte att tar de aldrig slut. Jag hade definitivt glömt bort att det kom en brant backe när avståndsmarkeringen visade 9 km kvar.

Den gick inte att springa uppför, varken för mig eller för de löpare jag hade sällskap med just då. Här insåg jag att jag inte skulle klara 10.30 som jag hade hoppats lite på. Men under 11 timmar skulle jag klara, för då fick jag bronsmedalj! Jag kom i mål på 10.36.52.

Det finns 6 olika medaljer att kämpa för i detta lopp.

Guld. De 10 första damerna och herrarna.

Wally Hayward. Till minne av den löpare som vann loppet 5 gånger. Tid: Under 6 timmar.

Silver. Tid 6.00-7.30

Bill Rowan. Till minne av vinnaren i det första loppet 1921. Tid: 7.30-9.00

Brons. Tid: 9.00-11.00

Vic Clapham. Till minne av grundaren av loppet. Tid: 11.00-12.00

Efter målgång fick jag min bronsmedalj, soppa och en skiva bröd. Jag satte mig på gräset för att äta. Aj, då fick jag kramp i benen. När det inte gick över med is, som en vänlig löpare hämtade

åt mig, insåg jag att ett besök i massagefältet var nödvändigt. Efter massage och en stunds vila där, var mina ben pigga igen. Jag träffade Tord, Mats, Mia och Cecilia och fick höra att Jonas hade kommit 4:a och att det hade gått bra för alla svenskar som vi kände till. Så småningom kunde vi efter en lång och jobbig dag äta middag på hotellet i Pietermaritzburg.

Efter frukost nästa dag åkte vi tillbaka till Durban. Först där träffade jag Jonas, och kunde gratulera honom. Han hade åkt tillbaka redan kvällen innan, direkt efter loppet.

En stor del av måndagen ägnades åt bad tillsammans med Mia och Cecilia vid den fantastiska stranden i Durban. På kvällen var det ”sista kvällen med gänget” och vi åt en gemensam middag på en av restaurangerna på stadens kasino. Nästa dag efter lunch var det dags för hemfärd. Även hemresan gick utan problem, även om jag inte hade något extrasäte att sträcka ut mig på. Resan är visserligen lång, men en stor fördel är att man inte behöver ställa om klockan.

Detta lopp var en stor upplevelse, stämningen var hela tiden god och loppet gick i en fantastisk positiv anda, där alla kände gemenskap och delaktighet. Det är inte helt omöjligt att jag står på startlinjen i Pietermaritzburg nästa år för en ”down run”.

Titta gärna på loppets hemsida: www.comrades.com



Barbro strax i mål på vårt för hennes del beskedligare BackKM 2010.

Löpträning i fjällen

Anna Johannesson och Albin Svensson skriver om ett löparläger i Storulvån i Jämtland

En del människor, en hel del faktiskt undrar nog varför man utsätter sig för kyla, regn, hagel och blåst i mitten av juli när man i vissa delar av Sverige badar och njuter som mest av den svenska sommarvärmnen.

Vi gillar utmaningar och har inga problem med olika typer av väder när vi ska träna. Det var i Jämtlandsfjällen vi fick uppleva de svenska fjällen på ett helt nytt sätt och det blev med kärlek i första ögonkastet. Vi har varit i de svenska fjällen åtskilliga

gångar, men enbart i form vandrings eller skidåkning. Nu var det under helt andra förutsättningar vi åkte till Storulvån den där måndagen i juli. Det var med rejält pirr i magen och med nervösa steg vi klev in på Storulvåns fjällstation för att möta de andra i gruppen som vi skulle träna intensivt och umgås med under den kommande veckan. Det var en blandad skara som mötte oss på fjällstationen, allt från elitmotionärer till "vanliga" motionärer med olika målsättningar med veckan, Vi går den sista biten upp mot syltopen där terrängen omöjliggör springning.

men alla har vi gemensamt att vi älskar den svenska fjällvärlden och var redo att uppleva den på ett nytt sätt. Det var företaget Svenska löparläger som består av Mattias Jaktlund och Markus Torgeby som anordnade löparlägret. Både Markus och Mattias har en oerhörd passion för att springa i fjällen och vill att fler ska få uppleva detta, vilket var en av anledningarna till att de startade företaget. I inbjudan till löparlägret stod det, är tänkt för Dig som tränar regelbundet men som nu vill ta ytterligare ett steg i Din träning. För att kunna tillgodogöra sig dagarna bör du vara van vid pass på upp till 20 km och ligga på milen mellan 40 och 50 minuter.

Första timmarna på måndagsförmiddagen spenderades på Storulvåns fjällstation med genomgång vad som väntade under veckan, lunch och frågestund främst frågor om packningen.

Det var nämligen så att måndagens träningspass bestod av att springa upp till Sylarnas fjällstation med veckans packning. Det gällde alltså att tänka till vad vi behövde och inte ta med något onödigt. Vi behövde inte bära med oss lakan, handduk och mat utan sådant väntade på oss däruppe. Annas väska rymmer 18 liter, vägde 3,5 kilo och var inte helt proppfull. Albins väska rymmer 12 liter, vägde 4 kg och såg mer ut som en uppblåst ballong! Samtliga var rejält taggade efter lunchen och genomgången på Storulvåns fjällstation på att komma iväg och det var med en rejäl

fick vi äta de norrländska paradrätterna; renskav och röding.

Tisdagens och torsdagens träningsupplägg var liknande som bestod av två pass vardera dagen. På tisdagsmorgonen var det tänkt att vi skulle träna ett fartlekspass innan frukost, men vädergudarna ville annat och satte stopp för det. Istället för att ge sig ut i den täta dimman och träna fick vi gå och äta frukost, vila på maten, innan vi fick köra vårt fartlekspass. Tisdagens förmiddagspass utfördes vid vindskyddet Gamla sylen. När man är i fjällen blir tvingad att anpassa sig efter naturen

och dess väder, men det är också det som är en del av tjusningen. Efter det intensiva fartlekspasset i obanad terräng väntade några cross-fit övningar. Olika sorters cross-fit övningar på 4 minuter vardera förekom sedan efter nästan varje pass den kommande veckan.

På kvällarna efter middagar hade vi teoriongångar och information om kommande dagens träning, men det var också tid för sociala aktiviteter. Det var under tisdagens informationsmöte tränarna informerade oss om att kommande dag, onsdagen, skulle bli ett långpass och när man springer långt på fjället handlar det inte om två till tre timmar utan snarare sex timmar. Tränarna tyckte att en bra runda var att springa till Helags och vända över dagen, då det var några i

grupp som skulle gå till Sylarnas fjällstation. Efter ett tag lugnades tempot ner och det blev ett betydligt behagligare tempo de kommande kilometrarna. Mellan Storulvåns fjällstation och Sylarnas fjällstation är det 320 meters höjdskillnad och upplevs till större delen som uppförsbacke. Efter några timmar på fjället kom vi slutligen fram till fjällstationen där stugvärdarna mötte oss med varm saft och choklad. Efter den obligatoriska isningen av benen i Sylälven väntade bastu och härlig middag. Middagarna under den kommande veckan var helt otroliga, alltid två eller tre rätter och bland annat

tjurrusning gruppen satte av de första kilometrarna mot Sylarnas fjällstation.

Efter ett tag lugnades tempot ner och det blev ett betydligt behagligare tempo de kommande kilometrarna. Mellan Storulvåns fjällstation och Sylarnas fjällstation är det 320 meters höjdskillnad och upplevs till större delen som uppförsbacke. Efter några timmar på fjället kom vi slutligen fram till fjällstationen där stugvärdarna mötte oss med varm saft och choklad. Efter den obligatoriska isningen av benen i Sylälven väntade bastu och härlig middag. Middagarna under den kommande veckan var helt otroliga, alltid två eller tre rätter och bland annat



Det var rejält med dimma och stenar den första biten mot Helags, som tur var det nedför den första delen.

gruppen som inte riktigt ville/orkade springa de fyra milen och hade då möjlighet att vända efter hälften. Vi har vandrat och skidat den sträckningen flera gånger, men då är det en lagom dagsetapp. Nu var det alltså tänkt att vi skulle köra den sträckan fram och tillbaka över dagen. Dessutom skulle vi springa betydligt längre än vad vi någonsin har gjort och i fjällterräng. Vi var rejält nervösa av utmaningen, men vem

tackar nej till utmaningen att springa 20 kilometer för att äta en våffla och sedan springa 20 kilometer tillbaka? Det var en tuff utmaning och det blev inte lättare när vi fick känna på alla typer av väder, både regn, blåst, hagel och dimma blåste över oss under timmarna på fjällen. Men känslan av att återigen få se Sylstationen skymta på eftermiddagen gjorde allt slit värt. Tyvärr blev Annas lycka lite väl stor då hennes tävlingshorn kom fram och Anna rushade i den sista utförlöpan och sträckte sin muskel på framsida vrist. Anna hade lite ont de kommande passen, men kunde ändå köra passen fullt ut och det var egentligen bara sista dagen hon valde att ta den "kortare" rundan hem för att inte uppförstora skadan.

Vi trodde verkligen att när vi stack



Stefan, Anna och Albin

ut på torsdagens förmiddagsspass att våra ben skulle vara möra och trötta, men icke, det var bara att köra på. Vi tror att isningen hade stor effekt för återhämtningen. Under hela veckan efter varje pass isade vi benen i Sylälven. Tack var isningen så avstannar man nerbrytningen och hjälper musklerna att återhämta sig vilket minskar risken för skador. Vi rekommenderar verkligen isning. Vi funderar för fullt hur vi ska kunna få till isning här hemma på Dalheimersgatan, dock tror vi att det blir svårt då vi varken har en badtunna eller bäck i närheten. Vi har i och för sig dammen på Guldhedstorget alldeles i närheten, men tror inte fåglarna blir så glada om vi gör intrång på deras revir.

Det häftiga med att vara på läger i fjällen är att inget träningspass är likt det andra även om vi tränade samma typ av träning som hemma, så upplevs

det annorlunda, men också utförs den på ett annat sätt, som till exempel torsdagens eftermiddagsspass. Backintervaller stod på schemat och varför då inte köra backintervaller upp till pyramiden på Sylmassivet. Den sista biten är för farlig att springa och vi avslutade passet med att gå upp den sista biten där stenblocken är lika stor som du själv. När du väl har tagit dig över stenblocken och snöregionerna erhåller du en underbar utsikt över Jämtlands-fjällen.

På lägrets avslutningsdag, fredagen bjöds det på distanspass och det var valfritt om man ville springa närmaste vägen hem 16 km, alternativt en runda mot Gåsen och Storforsen innan man fortsatte mot Storulvån, vilket uppmätte 25 km. Anna valde den kortare vägen för att inte riskera sommaren fortsatta tävlande, medan Albin valde 25 kilometer som började försiktigt där sedan tempot successivt ökade för att bli tävlingsfart de sista kilometrarna.

Vi blev ett riktigt tajt gäng under veckan och det var med vemodiga steg och lite tårar i ögonen vi lämnade Storulvåns fjällstation på fredagen. Vi rekommenderar er starkt att prova på att springa i fjällen, själv eller i grupp då det är en enormt härlig känsla. Vi gillar verkligen de svenska fjällen, dess väderskiftningar och nu har vi fått ett nytt sätt att tillbringa mer tid i fjällen.



Albin supernöjd över att ha kommit nästan upp på toppen!

Vi som skrev var Anna Johannessson och Albin Svensson medlemmar i Solvikingarna sedan 2008/2009. Stefan Borg, som också var med på lägret, är också medlem i Solvikingarna, vet ej när han gick med. Anna tränar fem dagar i veckan, varav 3 löppass cirka 4 mil/veckan och två andra pass, styrka och cykling. Anna, som egentligen är mer orienterare och skidåkare än ren löpare, har sedan flytten till Göteborg tränat med Solvikingarna istället för att åka skidor. Hon tränar med Solvikingarna torsdagar och lördagar, tisdagarna tränar hon med Göteborgs Majorna orienteringsklubb (GMOK). Albin tränar ca tre pass i veckan och tränar då med GMOK på tisdagarna, torsdagar och lördagar med Solvikingarna. Kostnaden för lägret var 5900 kr för medlemmar i Svenska Turistföreningen. Anna och Albin åkte dit med bil, men många åkte dit med nattåg, men eftersom vi skulle fortsätta norrut på vår semester passade det oss bättre att ta bilen. Vi passade på att besöka och sova över hos några på vägen upp.

Semesterlöpning på Hållö

Christer Ingelsten om ett löppass på en liten kal ö

Semester! Härliga dagar, mycket tid till att umgås, hinna träna, laga mat, bada och att njuta. Efter en vecka på båt, visserligen utomhus, men ändå ganska stillasittande börjar det krypa i kroppen. Den planerade simningen blev inte som förväntat på grund av brännmaneterna. Hopprep blir en idé till nästa år. Det tar lite plats och alla kan ha kul med det. Barnens förkärlek till utflykter i naturhamnar begränsade den landbaserade delen av träningsmöjligheter. Dykning? –utmanande, men inte så pulsdrivande, eller uthållighetsbyggande!

Men på Hållö av alla ställen, känslan går inte hejda; -Jag måste få springa!

Seglarskorna får duga, shorts o t-shirt också. Det ska vara enkelt att springa och inget speciellt behövs. Folk får tro vad de vill. Det är mitt på dagen, solsken och varmt, men nära till bad.

Jag startar vid den gamla lotshamnen, släta finna klippor, med lite varierande stora och små klippblock och stenar, en del skrevor. Rundar kapellet, fortsätter upp mot fyren och sedan ner mot fyrvaktarbostäderna som fortfarande ägs av Sjöfartsverket och hyrs ut till anställda. Jag känner glädjen och bryr mig inte om att passagerarna vid Hållöfärjan tittar. Jag flyter fram och hittar rytmen trots att det blir lite

irrgångar för att kryssa sig fram mellan stenar och klyftor.

När jag passerat stenbryggan inser jag att det här är trutarnas land. Den närmaste biten är flack och lätt-sprungen, men nu blir jag attackerad av lågflygande störtbombare som försvarar sina ungar. Efter ett tag möter jag en av samma anledning plågad barnfamilj som har badat och nu försöker undkomma. Jag hojtar att ”jag drar med mig trutarna så ni slipper”. De skrattar tack-samt och verkar faktiskt tro på att det var därför jag kom springande. På norra änden av ön verkar trutarna ha ändrat taktik, istället för lågflygning verkar de cirkla runt och försöka prickbomba med ammunition av det illaluktande slaget. Jag hör hur det skvätter runt mig och förstår varför familjen verkade så glada.

Efter en stund är jag ensam igen och kan njuta av löpningen och miljön. Jag passerar jättegytor, marmorbassängen och slätta hälle. Det är vackert och storslaget. Den varierande terrängen är utmanande med hopp, stenar, ljung och ris och hårt underlag och en annorlunda bergslöpning.

Personalen vid vandrарhemmet vinkar och skrattar. Den sista omvägen via fyren och sedan ner mot lotshamnen är varm, men härlig. Tillbaka vid båten blir det ett långt svalkande bad, skavsårslåster och kaffe med nybakade croissanter. Löparbilden sitter fortfarande på näthinna men just då, efteråt, kändes det inte så lockande att springa för ett foto.



Jag har ibland missat loppet p g a att vi vandrat och en gång eftersom jag inte vandrat. Det året hade jag spräckt stortån så jag kunde inte åka till Alperna alls eftersom jag inte fick på mig vandringskängorna p g a svullnaden. Följaktligen kunde jag inte heller tävla.

Men i år fungerade det eftersom loppet gick en vecka före avresan. Vi skulle tillbringa c:a en vecka i Värmland och det ordnade sig så fiffigt att

jag kunde åka upp till Trollhättan med Eva H som hade stuvat in nästan hela familjen i sin Citroen så bilen var full. När Jennifers pojkvän klev ur förstod jag att bilen gjort skäl för sitt öknamn ”sittoträngs” för han (pojkvännen inte bilen) var nästan 2m lång och hade suttit i baksätet.

Eva var inte anmäld och det blev litet stressigt när vi körde fel inne i Trollhättan och lockade med oss Carl Olsén

och BrittInger i fördärvet men det löste sig, det också. Efter loppet skulle jag fortsätta till Sunne så jag hade stämt träff med Gerd kl 18.

Jag visste inte alls hur formen egentligen var och jag brukar ha svårt att hantera banans kupering. Utom möjligen ifjol då jag lyckades krångla mig under 58 men det är ändå bra att ha ett mål så jag satte det till timmen jämnt, i värsta fall 1.02. Jag försökte värma upp aktivt och kände att det nu blivit ganska varmt, inte värt att bränna för mycket krut i förväg.

I startfältet brukar det ju alltid finnas någon att tjöta med, så också nu, till den grad att jag glömde att det säkert inte fanns någon startmatta och att jag stod för långt bak.

Ja, ja. Starten gick och jag hade i början Boris inom synhåll. Han ska normalt vara kanske 4-5 min. bättre på den här distansen så jag var förvånad. Efteråt berättade han att han inte brukar förtä sig även om det är tävling. Det är ju jobbigt i början och jag blev förvånad också då jag kom ikapp Maina först efter c:a 2 km vilket innebar att hon hållit femtempo dit. Mäktigt! Men jag hejade och klev förbi, något starkt i tanken att jag inte gått ut för hårt. Efter ytterligare c:a en km passerade jag Lena Linder som klagade över ont. Utför ner mot bron passerade jag ett par killar som jag häcklat före start när de blev passerade av den uppvärmande Musse.

Nu hänger ni ju inte ens med mig.

Utför rullade jag på ganska bra och ner mot forsen passerade jag Bengt-Åke. Det är ju alltid ett svårt

val om man ska gå förbi eller ligga i draget men jag såg också min ständige konkurrent och nyblivne klubbkamrat Berndt Hallberg framför och ville komma ikapp honom.

Så skedde och jag passerade honom på väg ut från skogstigen vid slussarna. Återigen fick jag fråga mig om jag gjorde rätt, det är inte kul om man skulle bli passerad på slutet.

C:a 3 km kvar fick jag syn på Benny och lité längre fram också Cecilia E. Jag kämpade mig ikapp Benny också och gick förbi i tron att han var trött. I början på upploppet nådde jag fram till Cecilia och gick förbi men för tidigt, hon tände om och då kunde jag inte svara. I det svepet kom också Benny med en bra långspurt men jag såg på målklockan att jag gjort ett bra lopp så jag fick vara nöjd ändå.

Återstod nu bara att kolla av hur några av de andra upplevt loppet, ta sig tillbaka till Älvshögsborg och hitta Gerd men det var ju inget större problem i mobiltelefonernas tid.

På vägen lyckades jag hitta Harry Lindell som varit tävlingsledare i många år och den som jag fick ta emot det fina hornet av det året vi vann lagtävlingen med 8 herrar och 2 damer. Kan beskådas i stugan. Sådana lagtävlingar borde det finnas flera. Det något komiska var att tävlingsledningen satt hemmalaget TIF som segrare men Tommy och jag lyckades bevisa att vi hade en löpare som inte var anmäld i klubbens namn och på det sättet fixa priset till oss. En prestation det också, eller hur?

Gunnar Olsson

Quizz i Mölndal

Quizz betyder, som de flesta väl vet, någon form av frågesport. Ofta i lag och med priser. Den här varianten försiggår på kafeet Bakgården på Svanegatan i Mölndal, på gångavstånd från radhuset. 25 allmänna frågor uppdelade i två block med paus och under paus en annan slags quizz men utan priser. De två gånger jag varit med har det omfattat bilfabrikers logon och filmtitlar där bokstäverna stuvats om. Bakgården är inte bara ett enkelt café. Innehavarna har byggt om sluttningstomten på ett mycket fantasifullt sätt i många olika stilar och med många olika detaljer som är svåra att beskriva. Jag rekommenderar ett besök. Det kostar ingenting att vara med. Genom att det krävs föransmälan kan aktiviteten räknas som slutet sällskap så det finns vin och öl att köpa plus lité smält och gott att äta. Allt sker under tak så dåligt väder är inget hinder för genomförande.

Gerd och jag blev första gången inbjudna av min Nepalkompis Lars som ju bor ännu närmare än vi. Han kände till det sedan förut och tillsammans med hans Anita bildade vi ett fyr(manna)lag precis som man ska vara. Jag vet att Gerd och jag kompletterar varandra kunskapsmässigt och nu var det vara att hoppas på att Lars och Anita skulle komplettera oss. Det fanns viss grund i detta eftersom Lars är ci-

vilingenjör och Anita jobbat inom UD och bött många år utomlands framförallt i USA. Jag är ju tävlingsmänniska men Gerd säger att det mest är en kul grej. Men när man väl är i gång så vill hon gärna lyckas bra hon också och var den som såg till så att de andra inte tog fram telefonen och Googlade.



Gunnar i Bakgården

Efter en stunds beundrande av trädgården började själva quizzdelen. Frågeställare är värden själv. Första frågan handlade om en berömd skådespelare född -26, död 61. Våra förslag handlade om Gregory Peck och Gary Cooper men efter att ha varit på toaletten klämde Gerd fram förslaget Marilyn Monroe vilket mötte allas gillande. Även kvinnor är ju skådespelare.

Vidare handlade frågorna om många olika saker och den av de sista var titlarna i Millenniumtrilogin. Jag läser ju inte men tycker det är kul att känna

till författare och titlar så jag räknade kallt med att klara det. Män som hatar kvinnor var den första och Luftslottet som sprängdes den sista men vad sjutton hette tvåan. Det märkliga var nu att ingen av de andra i laget heller kom på det trots att alla "visste". Den heter "The girl with the dragoon tattoo" på engelska sa Anita som läst den engelska versionen. Men det var ingen hjälp. Efter många om och men sa jag att jag kommit att tänka på H C Andersens "Flickan med svavelstickorna" och då kom det till alla samtidigt. - Flickan som lekte med elden. Märkligt med minnets associationer. Vid rättning byter man protokoll mellan borden och rättar åt varandra. Vi fick ihop 19 rätta svar och avgick med segern. Priset bestod av varsitt presentkort på 100 kr.

Tvåorna som hade 17 tröstade sig med att vi säkert var lärare allsammans

Följande fredag skulle våra damer vara på annan ort så jag kollade med Lars om han tyckte att det var OK om jag bjöd med ett par kompisar. Inga problem. På väg till Musselloppet berättade jag om aktiviteten för mina medresenärer och Tommy plockade ganska snabbt fram Marilyn Monroe och ett par andra svar så jag tänkte att jag frågar om han vill gå med. Han är inte bara bra på att skapa klurigheter, vilket alla som varit med på Lidingöersorna fått erfara, han är ganska klurig
forts. på sid 21



Gunnar i Alperna

Vi hade som vanligt planerat att komma till Italien. Hotel Malder i Soraga, Val di Fassa var vad vi riktat in oss på. Där bodde vi på vår första vandring och gillade både hotellet och omgivningarna. Men allt går inte som planerat och när vi i slutet av april ringde för att boka så var det redan fullt. Arrangören Leidex har fått allt fler resenärer och lottar också ut en resa till de som bokar före första maj. Endast en person av oss c:a tio som brukar vandra tillsammans var ute i tillräckligt god tid.

Gerd tyckte att det var surt, Italien är ju nummer ett för oss eftersom det är "bravadersäkrare" än Österrike, men jag hävdade att det kunde vara kul att se helt nya miljöer. Hon vill åka tidigt i juli p g a att blomprakten är större då och nu blev det istället sent, sista veckan på hennes semester, avresa 22/7 och till Matrei in Osttirol ganska nära Lienz. Hennes farhågor besannades när vi började kolla väderutsikterna. Regn varenda dag. Då kollade vi också Italien dit vi hade planerat åka men det var samma prognos.

Men inget ont ... ni vet. Nu kunde vi i stället hjälpa dottern och mågen som har nytt hus med inflyttningfest och 73 m2 altanbygge. De har flyttat till Öjersjö vilket ligger på cykel- och löp-avstånd hemifrån, c:a 12 km, och om jag har cykel kan man köra både norrut över Furulund och söderut mot Bertilsson till Skatås när jag vill avsluta en altanbyggardag med träning.

Mina förhoppningar för en vistelse hemifrån som är längre än några dagar så att man kommer ur hemmarutinerna är dels att -inte gå upp i vikt och -inte gå ner i kondition. Det var därför jag blev så besviken när jag kom "ner" från Nepal och inte kunde springa alls på flera veckor. Så nu skulle det bli flera löppass än de två som jag hunnit med de senaste årens vandringsveckor. Dessutom skulle vi resa hem 29/7 och passera Falkenberg framåt eftermiddagen därpå lagom för stadsloppet om vi höll tidtabellen. Så jag började

planera för att hoppa av där och fortsätta hem efter loppet med någon klubbkamrat. Hysteriskt? Jodå

det fick jag höra men jag tyckte att det hade varit kul.

Löpformen hade tagit sig efterhand och i Kraftprovet lyckades jag helt otippat sätta pers med 27 sek trots att det var varmare än jag trivs bra i. Min prognos för loppet var timmen jämnt, den sämsta tiden på fem försök, i värsta fall 1.02 men nu blev det alltså 57.23. Jag tyckte visserligen att det kändes bra men det har den sista tiden inte alltid lett till bra tid så att jag blev passerad alldeles före mål av två klubbkamrater får jag svälja.

Under veckan i Värmland efter Kraftprovet blev det en del löpning men det regnade också mycket så det blev mer promenader. Så kom avresedagen och för oss är det ju så komiskt att vi reser in till Lisebergs södra, väntar där x minuter och efter c:a två timmar passerar vi där vi bor. Vi skulle kunna gå på i Kålleröd men då tvingas bussen köra en omväg. Vi hade pratat om att vi troligen skulle träffa nya trevliga personer nu när vi inte var samma gäng och på mötesplatsen träffade vi klubbkompisen Tommy Lundmark och hans Kristina som brukar semestra i husbil men nu ville prova vandring. Lustigt i sammanhanget är att Gerd och Kristina varit jobbarkompisar och genast kände igen varandra. Tommy tränar inte längre med oss och var ganska nöjd över att slippa känna "träningshetsen". Vi kände inga andra på bussen förutom Gun från Skövde som tillhör vårt gäng som vi visste skulle komma, en dam som var med ifjol och arrangören Bertil som skulle fungera som vandringsledare. Under bussresan som förflöt som den brukar gjordes vi uppmärksamma på att vi för flera år sedan träffat några personer till vilket jag helt glömt.

Bussen var en dubbeldäckare och tog 60 personer. Det var alltså ett stort gäng och detta reste farhågor om att det skulle vara (för) stor skillnad i vandringskapacitet eftersom medelåldern dessutom var ganska hög. Följaktligen skulle det krävas tre grupper för att få

den spridning som är nödvändig för att skilja agnarna från vetet, d v s för att de som vill gå snabbare och klättra mer ska kunna göra det. Jag brukar klara mig själv men jag tänkte också på frun och de andra med raska ben.

Vid planeringsmötet första dagen blev jag tilltalad av Sören från Borås-trakten som sett min Solvikingjacka.

Vi får väl försöka se till att komma upp på några toppar.

Så klart, sa jag, men först får vi väl lyssna på hur uppläggnigen ser ut.

Arrangören berättade då att den vandringsledarhjälp han utlovats av hotellet fryst inne så det skulle bli samlad trupp. Mein Gott! Hela den skocken. Jodå vi började första dagen med att knalla på "flacken" en bit inne i byn och hamnade vid en kyrka utan att ha tagit särskilt många höjdmeter, vi befann oss på c:a 1400. Där blev det fritt fram för fria aktiviteter och Sören



Gunnar och Sören med förstadagstoppen i bakgrunden

och jag samt fyra till beslutade att börja söka oss uppåt. Vi två märkte att vi var snabbare än de andra och ganska snart hade vi lämnat dom bakom oss och ångade på ganska bra. Sören började prata om att det skulle varit "en höjdare" att nå snögränsen men det tyckte jag verkade orealistiskt, det var ju redan mitt på dagen och vi skulle tillbaka också, men jag sa inget. Rätt som det var hade vi nått ett gasthaus på 1846 och tyckte att vi gjort rätt för en kaffe. Sören har en tysk mamma så han tilltalade servitrisen på bra tyska och hon trodde nog att vi var tyskar för hon kom ut och bjöd på varsin tvåa fruktsnaps. Hoppsan! Ett dilemma för mig som nykterist, men det var flera år

senast, också då också i samband med vandring när vi skulle korsa ett knepigt vadställe, så vem kan klandra mig. Och visst vore det väl oartigt att tacka nej. Så vi skålade, frågade servitrisen hur nära vi var snögränsen och fortsatte. Rätt som det var hade vi nått dit och nu växte aptiten till att nå toppen på 2442. Och dit hade vi gått om det inte varit för två faktorer. Dels att Sören hade fingerskor och det blev för kallt åt fötterna i snön och dels att tiden ju runnit iväg. Vi skulle ju inte bara tillbaka till dit vi startade utan ytterligare en bra bit till hotellet.

Sören var 10 år yngre men längre än jag och över 20 kg tyngre. Vi resonerade fram o tillbaka hur dessa skillnader påverkade vår jämspelhet och kom fram till att det borde jämnas ut sig och när vi berättade våra tider i årets GöteborgsVarv låg de bara 1 minut isär. Min falska blygsamhet förbjuder mig att avslöja vem som hade den bästa tiden men Sören hade haft problem med allergi under våren. För övrigt hade han alltså lätta fingerskor som han var entusiastisk över och jag tunga vandringskängor, han lätt ryggsäck och jag tyngre. Men vi höll jämna steg och bäge fick bekänna färg.

Så vi valde att vända kanske 50 m från toppen och började ta oss ner. Efter en bit stötte vi på en fruktansvärd bläst och utsatta som vi var på bergssidan utan möjlighet till lä blev det ruskigt kallt. Vi fick krypa bakom ett klippblock för att hitta lä och sätta på oss jacka och vantar. Vi hade ingen exakt uppfattning om tiden, mobilerna kvar på rummet, men vi träffade några andra vandrare som gav oss den uppgiften, 17.30. En timme kvar till samling före middag med en bra bit kvar att gå. Om vi inte var framme då skulle fruarna börja oro sig. Med allt stelare ben efter 1000m upp och minst lika mycket ner på alltför få timmar klev vi in på hotellet just som klockan var slagen. Efter middagen bjöds vi på en riktigt trevlig musikquizz.

Andra dagen hade jag en träningsvärk värre än den värsta jag kan minnas. I trapporna på väg till frukosten gick jag som en gammal gubbe i 65-årsåldern och trodde inte att jag skulle kunna vandra alls den dagen. Men det fungerade. På dagens planeringsträff började något som skulle prägla veckan nämligen brist på vandringsledare och bryderiet om var det kunde vara hyfsat vandringsväder.

Dagens bussmål blev söderut till Lienz och en kabin upp för att sedan vandra genom skogen till Hochsteinhytte. Det var även här ganska brant och i början sved det i låren men efterhand blev det bättre. Vi tog oss upp och förbrukade det mesta av medhavd massäck. Gun hade myror i benen och jag hängde med på en extratur då Gerd nöjde sig med att gå tillbaka. På återvägen var det dåligt markerat och vi gick fel på ett ställe. Inte långt men ändå litet kyligt. Jag blev påmind om det som jag ibland brukar raljera om. – Många har gått vilse i mina fotspår.

Men vi kom rätt till slut. Det gjorde även Tommy men efter en rejäl omväg. Först fick han ta buss tillbaka till liftstationen och därefter kabinen upp igen till vår samlingsplats. På kuppen hade han fördärvat sina fötter genom att de stötte emot inne i kängorna i den kraftiga utförsvandringen.

Tredje dagen åkte vi norrut till Ybergeschloss med gammal bebyggelse och fina vattenfall. Det fanns möjlighet att ta en plan väg men vi letade oss upp på berget till en stig som även den var hyfsat kuperad. Efter lunchstopp med hot om kraftigt regn började vi ta oss mot det som såg ut att vara fallens upprinnelse. En bit upp var damerna nöjda men jag ville fortsätta. Träningsvärken fanns kvar men blev alltmer hanterlig. Jag kämpade på i den kraftiga stigningen och nådde en plåtå.

Där trodde jag att jag förbrukat min extratid och vände ner igen. På väg ner mötte jag resekompisen Krister som tappat ett linsskydd och kommit tillbaka för att leta. Jag stämde av tiden med honom och fick veta att det inte var någon hets. Bussen skulle inte gå tillbaka förrän 16.30. Det hade alltså tagit mig betydligt kortare tid än jag trott att komma upp och ner igen. Efter en stunds rask promenad på ”plattan” var vi ifatt Gerd o Gun och sedan följdes vi åt. Bl a passerade vi en spektakulär kyrka som var insprängd i berget. Den byggdes 1870 som ersättning för en som raserats av en lavin.

När jag kom på bussen saknades Sören och hans fru berättade att han skulle springa hem. 14 km uppgavs avståndet vara vilket jag tyckte kändes kort. Dessutom är det ju kuperat. Lurigt också att vara ensam och kanske inte alldeles enkelt att hitta. Stora vägen är ju inget alternativ. Under bussresan till hotellet fick jag en idé

så när jag kom hem snörde jag på mig löparskorna och gav mig av för att möta honom. Inte helt givet vilken väg han skulle komma men jag frågade en ortsbo och han pekade ut den enda tänkbara möjligheten. Även nu var det ont om tid och efter en stund tänkte jag att om han inte dyker upp bakom den kurvan får jag vända. Men det gjorde han och var relativt fräsch men ganska stel.

Följ med tillbaka en liten bit så ska du få se en fantastisk utsikt, sa han.

Så det gjorde jag naturligtvis och fick se hur berget stupade lodrätt ner mot floden som skummade i dalen. Han hade redan många km på GPS:en. Avståndet till hotellet var närmare 20 km än de 14 han fått uppgift om och det tog drygt tre tim.

Fjärde dagen blev den slöaste. Vi var visserligen ute i några timmar men den enda ”bestigningen” var en liten kulle på kanske hundra meter. En rolig omständighet var att det var i samma område som Gerd, Lisa och jag besökt i början på 90-talet på europaturné i bil.

Femte dagen var det äntligen dags för det planerade besöket i Italien. Det innebar ännu fler timmar i buss och en bred asfältväg upp till Monte piana där det finns krigsmuseum från första världskriget. Just där låg de stridandes skyttegravar närmast varann. Väl däruppe gick de flesta på en plåtå men Gerd, Gun och jag hittade en roligare och svårare väg längs bergskanten med olika minnesmärken efter kriget. Vi rekommenderade den till alla vi träffade och vissa var tacksamma över tipset men vissa vände tillbaka när de såg hur smalt det var och hur brant det stupade vid sidan av.

Det var litet kul att peka ut Auronzo hytte som syntes på håll. Där hade vi bott på hytte till hytte vandringen häromåret

När vi skulle gå ner blev jag efter de andra genom att jag ändrade på klädseln. På väg upp hade jag spanat efter genvägar för att slippa gå asfalt men inte hittat några. Nu hittade jag en och gav mig iväg med ambitionen att komma före de andra ner. Den var mycket brant och väldigt trång så det blev att krypa och kränga sig fram men det är ju sådant jag gillar. Det var också svårt att hitta men det gick bra och jag kom så småningom fram på asfältvä-

gen. Efter ett tag insåg jag att det måste varit dessa stigar som några av oss gick uppför på hytte till hytte vandringen. På väg ner berättade jag för två killar i sällskapet om min genväg och en av dom sa spontant:

- Man kanske skulle hakat på dig.

Efter att ha väntat på uppsamlingsplatsen en stund tänkte jag att jag lika väl kunde gå upp tillbaka och möta Gerd och de andra som blev något förvånade att se mig komma nerifrån utan att ha passerat dom på nervägen.

Hemma på hotellet igen tog Sören och jag oss tid till en kort löptur men försökte i stället hålla uppe tempot. Det blev bara 4 km men alltid något.

Sjätte och sista vandringsdagen får man hålla sig nära hotellet för att chaufförerna inte ska förbruka körtid så vi gick i samlad tropp ner till liftstationen i byn och tog en lång kabin. Från toppstationen gick vi ett par hundra meters höjdskillnad upp till en restaurang. Det fanns ett par lockande toppar inom vad jag bedömde vara räckhåll. Jag började klättra men hittade ingen stig som bar uppåt och kom också på att jag bar på gemensam matsäck så jag återförenade mig med gruppen. När vi närmade oss det gemensamma målet såg jag folk på en kam och började planera att gå där. En yngre dam i sällskapet uttryckte intresse för att hänga på. Gerd o jag drack en kopp kaffe på restaurangen och åt medhavd smörgås. Eftersom det var sista dagen ville jag iväg snabbt för att hinna upp och ner så — jag frågade Gerd om hon ville gå med men hon tyckte att det verkade stressigt så hon avstod. Damen som varit intresserad och han som dagen

innan sa att han velat gå med väntade på mat så jag gjorde egentligen alla fel som man kan. Ensam, ingen karta och med viss tidspress.

Början var brant men inte tekniskt svår. Efter en bit kom jag ifatt en mamma med två tonåringar som jag sett på håll. Efter ytterligare en bit mötte jag pappan som sa att det var en återvändstopp. Jaha, tänkte jag besviket. Men det brukar alltid finnas en väg som går vidare mot högsta toppen och ner på andra sidan. Så dök det upp en stig som inte ledde till den toppen utan vidare, mot toppar längre bort. Jag vek av där och fortsatte. Nu var det knepigare att gå men inte jättesvårt. Fortsatte en bit till och en bit till. Synd att Gerd inte gick med, hon gillar ju detta. Så småningom kändes den högsta toppen i området möjlig att nå. Hur länge kan jag ha gått? Sista vägen upp var den knepigaste med mycket sten men det gick bra och på toppen sträckte jag armarna i vädret i en ”jagbesegradebergetgest”, tog några minuters paus, offrade en Snickers och njöt av utsikten. Dessutom försökte jag syfta in var jag befann mig och fann att det var i en vinkel mellan restaurangen och liftstationen. Plötsligt upptäckte jag att jag blödde i vänster hand och så började det snöa. Såret var ytligt och snön gles men kombinationen gjorde mig lité orolig, mest snön. Jag beslöt att inte titta på klockan för om den varit mycket hade jag blivit ännu mer stressad. Att låta gruppen vänta kan möjligtvis tolereras under veckan men inte på hemresedagen. Ensam, inte i bräcklig farkost, men på 2700m:s höjd är man inte kaxig om förutsättningarna plötsligt förändras till det sämre. Jag åt

och drack och skyndade mig tillbaka. För att inte bloda ner höll jag en näsduk mot såret vilket något försvårade de passager där man satt upp vajer för att det ska vara lättare att hålla balansen. Snöandet blev lyckligtvis bara de damm som kom på toppen.

Märkningen var dåligt underhållen och i ”hastigheten” slarvade jag med att ta ögonmärke på markeringarna så helt plötsligt hade jag tappat bort mig. Efter en stunds funderande hittade jag rätt igen och kunde fortsätta. Resten av nerfärden gick bra men jag valde att ta vägen förbi restaurangen för att om möjligt få plåster till såret. Jodå, det gick bra. För säkerhets skull fick jag tre st ungefär som en buspojke som snart kommer att göra sig illa igen. Fortfarande hade jag inte kollat klockan men egentligen hade det ingen betydelse, jag hade bara en sak att välja på, nämligen att ta mig till fots ner till liftstationen. För att inte tappa mer tid joggade jag utför i vandringskängorna. Inte att rekommendera men det går och när jag klivit ombord i kabinen kollade jag klockan som var 14.23. OK, då är det ju ingen panik, jag kommer att vara på hotellet vid 15.30-tiden och vi ska visserligen börja lasta vid kl 16 men inte äta förrän 17 och åka 18. Det måste gått undan på berget. Jag SMS:ade Gerd om min position och fick svar att hon snart var framme vid hotellet. Så jag hade kommit undan även det ”stölleprovet” med blotta förskräckelsen. Totalt låg svårighetsgraden för etappen på c:a 90% av vad jag räknar med att klara av.

Totalt sett var jag nöjd med resan medan Gerd hade förväntat sig mer.

Gunnar Olsson

forts. från sid. 18
själv också. Jojomän, det kunde han tänka sig och även Wågström tyckte att det kunde vara värt att prova. Även nu hade vi spännvidd i laget och genom junioren i sammanhanget Tommy täckte vi ett bredare tidsspektrum men saknade däremot helt kvinnligt inslag. Om det var vad som fattades kan jag inte säga men vi blev den gången ”bara” trea. Segrarna var välkända och väldigt duktiga. Vi missade bl a att Samuel Becketts andra språk var franska, (vi chansade på keltiska) och att öarna i Azorerna är 9 (5). Lustigt här var att när det gällde gruppen bakom ”Wake me up before you go go” kom Tommy på George Michael och då

lyckades jag få fram Wham. Elegant samarbete precis som det ska vara. Även Tommy och Michael tyckte att

det var skoj så nu kanske det blir så att vi fortsätter att gå i höst när man flyttar ”showen” till Mölndals bro.



För framtids segrar

Det är lördag den 20 augusti och fyra Solvikinglag med sammanlagt 40 mer eller mindre pirriga lagmedlemmar gör sig redo, en efter en, för att ta sig an den sträcka som man har blivit tilldelad i årets Vasastafett. En stafett, som likt förlagan Vasaloppet, går i faders spår, över myrar, via grusvägar, på stigar och genom gröna skogar. Hela vägen från Sälen till Mora.

Solvikingarna är nästintill veteraner i Vasastafettsammanhang och brukar ställa upp med ett eller flera lag varje år. 2010 tog klubbens mixlag hem segern och den stora frågan som surrade i år var givetvis: blir det en repris 2011? Men innan vi närmar oss frågans svar backar vi bandet.

Stort engagemang

Att Vasastafetten är en av klubbens höjdpunkter under året råder det ingen tvekan om. Förutom det stora deltagarantalet är insatsen från tränargruppen värd att uppmärksammas en extra gång. De håller i trådarna med allt vad



Pastaladdning: Etienne de Terrasson och Klas Östbye fyller på depåerna med pasta på en parkeringsplats någonstans i Värmland

det innebär att samordna, anmäla och praktiskt organisera Solvikingarnas medverkan på plats. Ett fantastiskt engagemang från det att anmälan öppnade tidigt i våras, till dess att sista bilen rullade iväg från boendet i Oxberg dagen efter tävlingen. Däremellan skulle de 40 Solvikingarna sammanlagt tillryggälägga 360 km, fördelat på 4 lag och 10 sträckor av varierad längd, från 4,5 till 15,1 km.

Hög puls både i och utanför spåret.

Så var det alltså dags. Efter pastauppladdning, logistikplanering och diskussioner kring huruvida kardborrebandet med tidtagningschipet bör fästas runt hand- eller fotleden var samtliga lag redo. Tidigt på morgonen gav sig de första bilarna av mot starten i Berga by. Startskottet gick kl. 08.00 och löparna i Solvikingarna Lag 1, Lag 2, Lag Teljå

och Team Guld var iväg. Samtidigt som löparna kämpade i regnblöta spår kunde övriga lagmedlemmar – både de som hade sprungit sin sträcka och de som väntade på att få bege sig mot startfällan – följa sitt lag via Vasaloppets hemsida. Solvikingarna var många och spänningen hög runt datorn som fanns tillgänglig vid boendet. Hur låg lagen till? Plockade eller tappade de placeringar? Vilka var de värsta konkurrenterna?

Rafflande upplösning

Efter att den femte sträckan var avslutad i höjd med Evertsberg, låg lagen på placeringarna 2 (Lag 1), 7 (Lag 2), 44



Mikael Waltersson närmar sig växlingen i Risberg på en tid som visar sig vara den snabbaste på sträckan

(Lag Teljå) och 45 (Team Guld). Lag 1 hade alltså förstaplatsen inom räckhåll och övriga placeringar skvallrade om att även de andra lagen sprang på bra. Spänningen höll i sig fram till målgången i Mora. Under den åttonde sträckan hade nämligen Lag 1 lyckats återta ledningen, som de haft tidigare under loppet, men avståndet till tvåan var knappt. Lag 1 lyckades hålla undan och kunde följa upp 2010 års bedrift och åter vinna mixklassen. Marginalen till laget som kom på andra plats var vid målgång 1 minut och 21 sekunder.



Jonas Carlsson på väg in mot växlingen i Mångsbodarna

Övriga lag behöll sin placering eller avancerade, och slutade på plats 7 (Lag 2), 30 (Team Guld) och 42 (Lag Teljå).

Totalt 277 lag ställde upp i mixklassen och samtliga 4 Solvikinglag



Lyckliga segrare firar tillsammans i Oxberg

placerade sig på topp 50, vilket inte kan summeras med något annat än laganda, kämpaglöd och succé. För den som är intresserad av att studera tider, statistik och placeringar finns all info att hitta på Vasaloppets hemsida: www.vasaloppet.se

Segerns sötma smakar gott

Stämningen var hög i Solvikingarnas läger efter en lyckad tävlingsdag. Framgångarna firades med gemensam grillfest som Lag 1 generöst investerade delar av sina prispengar i. Självklara deltagare på grillfesten var segerkransen och en dalahäst modell större, som utgjorde en del av vinsten. Ryktet säger dock att dalahästen gick ett tragiskt öde till mötes. Huruvida det ligger någon sanning bakom det ryktet eller ej får vi kanske aldrig veta. What happened in Oxberg stays in Oxberg...

Nytt år – ny stafett

Nästan ett år återstår till nästa Vasastafett och frågan som redan börjat diskuteras är: kommer Lag 1 att göra det igen? Helt säkert är lagets ambition att träna hårt för framtids segrar. Men se upp för konkurrenterna! Nästa år lär de vara mer revanschsugna än någonsin. Sådär skriver en av medlemmarna i laget som kom på andra plats i sin blogg: "Falun Borlänge SK blev tvåa i Vasastafetten i lördags, fyra placeringar bättre än förra året så nästa år går vi för seger."

Oavsett seger eller en placering längre ner i resultatlistan - Vasastafetten är en rolig upplevelse för alla som deltar. Vill du också springa i faders spår, klafsa i lera och få veta vad som inträffar i Oxberg efter mörkrets inbrott? Då finns bara en sak att göra: anmäl dig till Vasastafetten 2012!

Skrivet av: Maria Karlsson.

Foton tagna av: Maria Karlsson och Martin Yttring.

Resultatbörser

Spitsbergen Marathon 6 juni

M-sen, delt 6

1 Olle Dahlberg 3.01.12

Strandjoggen Uddevalla 6 juni

K 5 km, delt 160

1 Lin Nilsson Hälle IF 17.36

12 Cecilia Emanuelsson 23.11

Båstadloppet 6 juni

M/K 12,4 km, delt 45

1 Johan Larsson IFK Lund 39.50

12 Johan Melke 55.46

Karolinerjoggen 6 juni

M/K mot 15 km, delt

1 Per Jörneberg

Vänersborg 59.55

9 Tor Strömland 1.08.17

M/K 5 km, delt

1 Elias Björnson

Spring Åmål 15.15

19 Emma Tingberg 24.14

Klubbmästerskap Rambergsvallen 9 juni

K 1000 m

1 Christina Ternér 3.48,2

2 Jenny Sköld 4.03,5

K-sen 40

1 Susanna Jacobsson 3.47,5

2 Lotta Hallenberg Wallin 3.51,1

3 Lotta Mattsson 3.53,8

K 45

1 Sofia Löytynoja 3.46,0

2 Liselotte Hammarström 3.50,0

3 Maina Anter Sagerström 4.22,2

4 Helena Orsenmark 4.45,7

K 60

1 Lena Linder 4.09,8

2 Bibbi Lind 4.15,3

M-sen

1 Mattias Jonson 2.50,3

2 Mikael Waltersson 2.54,1

3 Hannes Rasper 3.02,3

4 Lars Teljä 3.10,1

5 Kim Pettersson 3.18,9

6 Felix Löytynoja 3.32,0

M 35

1 Johannes Öhlin 2.58,1

2 Magnus Carlberg 2.58,4

3 Patrik Johansson 3.01,4

4 Klas Östbye 3.04,9

5 Markus Wikström 3.10,4

6 Martin Wass 3.17,8

7 Christer Ingelsten 3.25,5

8 Carl Olsen 3.30,1

M 40

1 Martin Yttring 2.59,4

2 Jonas Hellberg 3.02,0

3 Anders Kadmark 3.05,0

4 Björn Amfors 3.11,9

5 Lars-Åke Johansson 3.30,0

6 Ingebrigt Landsem 3.36,2

7 Jari Löytynoja 3.51,0

M 45

1 Joachim Persson 3.03,1

2 Lennart Andersson 3.18,4

3 Ingemar Svensson 3.22,8

4 Gabor Bellak 3.49,5

M50

1 Sten Thunberg 3.05,2

2 Thor Wahlberg 3.17,0

3 Berzani Anter 3.24,0

4 Rolf Mattsson 3.26,7

M 55

1 Anders Bogelius 3.36,7

2 Benny Eriksson 3.37,7

3 Ingemar Rahm 3.58,2

4 Bo Levinsson 4.04,5

M 60

1 Torgny Karlsson 3.25,6

2 Lars Appelgren 3.34,5

3 Kent Wägdahl 3.40,0

M 65

1 Gunnar Olsson 4.01,5

2 Frank Brodin 4.36,7

Potatisjoggen 11 juni

M 10 km (egen tidtagning)

1 Jonas Carlson tid okänd

Klas Östbye 34.26

Sävedalsspelen 12 juni

M 3000 m

1 Carl Senorski

Örgryte IS 9.00,31

5 Mattias Jonson 9.21,25

10 Joakim Röstlund 9.35,33

Skatås X-trail 12 juni

K 12 km, delt

1 Eva Nyström Ullevi FK 1.06.27

13 In-Anna Knutsdotter 1.42.11

M 12 km, delt

1 Ola Nyberg OK Orion 53.45

11 Thor Wahlberg 1.05.41

13 Patrik Johansson 1.05.57

15 Tomas Lindh 1.06.46

36 Anders H Johansson 1.13.53

38 Carl Olsen 1.14.22

52 Ivan Delmon 1.17.13

60 Ola Hultkrantz 1.19.26

72 Ove Forsberg 1.22.46

M 6 km, delt

1 Albert Mollén

IFK Norrköping 26.15

4 Mattias Karlsson 33.14

12 Gunnar Olsson 40.17

Ljungkileslingan 18 juni

M 10 km

1 Anders Hansson 36.23

K 5 km

1 Helena Nyqvist

Uddevalla SK 21.42

2 Cecilia Emanuelsson 23.36

Malmömilan 18 juni

K 10 km

1 Maria Sandström

Runners Store 37.26

236 Lena Björkman 51.43

Lidingöloppet on tour Jönköping 18 juni

M 10 km

1 Rickard Emilsson

IK Hakarpspojarna 37.01

21 Ove Forsberg 51.00

Karlstad Stadslopp 18 juni

M-sen 10 km, delt

1 Mustafa Mohamed

Hälle IF 29.27

13 Mattias Jonson 34.17

18 Joakim Röstlund 34.55

35 Klas Östbye 36.38

44 Mikael Waltersson 37.20

45 Marcus Morin 37.21

69 Jonas Boman 38.45

130 Lars Teljä 41.00

M 35

1 Andreas Magnusson 34.34

5 Etienne de Terrasson 37.00

M 40

1 Jens Kristian Berg

SK Vidar Norge 33.04

7 Björn Amfors 37.41

K-sen 10 km

1 Christina Bus Holth

SK Vidar Norge 34.19

24 Maria Karlsson 42.42

137 Kristin Hedelin 50.27

K 65

1 Bibbi Lind 47.23

En Midsommarnattsdröm Lerum 23 Juni

M 5000 m, delt 20

1 Göran Sander 15.32,26

3 Mattias Jonson 16.12,17

7 Joakim Röstlund 16.30,32

10 Klas Östbye 17.07,63

13 Martin Yttring 17.33,53

14 Mikael Waltersson 17.49,47

15 Björn Amfors 17.55,28

16 Sten Thunberg 18.04,55

17 Marcus Morin 18.05,78

18 Tommy Bäckström 18.15,86

19 Jonas Boman 18.42,69

K, delt 10

1 Josephine Ambjörnsson

Villstad Golf 17.40,40

4 Cecilia Lindström 19.10,79

7 Annika Kihlström 20.07,84

K 3000 m, delt 11

1 Josephine Ambjörnsson

Villstad Golf 10.32,43

4 Cecilia Lindström 11.21,11

7 Annika Kihlström 12.01,34

M höjdhop

1 Oskar Rybo 200 cm

7 Marcus Morin 145

8 Mikael Waltersson 145

Lidingöloppet on tour

Skövde 23 juni

M/K 10 km, delt 29

1 Viktor Elfven IF Hagen 35.41

20 Ove Forsberg 45.21

Alnarpsloppet 23 juni**K 5 km, delt 57**

1 Jaana Jobe	20.15
M 5 km	
1 Jan Andén	
Heleneholms IF	16.23
18 Robert Oldén	19.50

Skagerrakmila Arendal Norge 24 juli**M 10 km**

1 Arkadiusz Kawczynski	
Grimstad	36.12
3 Björn Erik Norman	38.00

Orsakajt'n Orsa 24 juli**M 15 km**

1 Daniel Svensson	
IFK Mora SK	53.02
2 Andreas Magnusson	53.27

Borejoggen Torsby 24 juli**M 8,5 km**

1 Johan Martinsson	
Team Torsby.se	28.26
58 Lars Teljä	34.48
82 Ronnie Jönsson	36.13

Broloppet Sollefteå**M 10 km, delt 73**

1 Magnus Lindberg	
Ockelbo SK	34.18
6 Anders Öhgren	35.47

Nackhällerrundan 26 juli**M 9 km**

1 Peter Lund Kisa SK	35.48
2 Klas Östbye	35.58
3 Anders Öhgren	36.34

Inofficiella Moss-KM Ugglemossen 27 juli**M 9 km**

1 Jonas Carlson	42.05
3 Tomas Lindh	47.24
5 Klas Östbye	48.57
6 Mattias Jonson	49.29
7 Patrik Johansson	49.35
9 Magnus Carlberg	52.55
11 Joachim Persson	57.12
13 Jonas Hellberg	1.00.20
15 Martin Wass	1.05.19
18 Gustav Svennung	1.09.19

K 6 km

1 Annika Kihlström	34.16
2 Elisabeth Sundeman	35.54
5 Liselotte Hammarström	41.52
6 Ingela Berrum	47.21

Midnattsloppet Kvänum 1 juli**M35 10 km, delt 12**

1 Klas Östbye	36.34
M 40, delt 15	
1 Rickard Westergren	
IK Wilske	34.38
3 Martin Yttring	36.52

M 45, delt 12

1 Tommy Bäckström	38.31
2 Sten Thunberg	38.46

Böda Stadslopp Löttorp 1 juli**K 4 km, delt 20**

1 Elina Johansson	
Spårvägens FK	14.34
5 Sofia Sundholm	19.04

Båstad Marathon 2 juli**M, delt 123**

1 David Nilsson	
AXA Sport club	2.33.38
26 Andreas Hamnebo	3.31.48
52 Glenn Gustavsson	3.48.17

Unionsmarathon Norge 2 juli

1 Knut Harald Semb	
Gjerpen	2.55.22

M 65

1 Lennart Bengtsson	4.09.34
---------------------	---------

Kustmaran Kristianopol 2 juli**M 60, delt 1**

1 Barbro Nilsson	4.22.52
M 75, delt 1	
1 Sven-Eric Fredricsson	4.44.54

Runrundan Vallentuna 2 juli**M halvmarathon, delt 162**

1 Peter Broberg	
Hässelby SK	1.28.13
83 Stefan Borg	1.59.28

Världssungdomsspelen 8 juli**M 5000 m, delt 19**

1 Erik Widing	
Turebergs FK	14.47.58
19 Marcus Morin	17.52.20

Hallandsloppet Vessigebo 2 juli**10,5 km****M elit, delt 6**

1 Mikael Kålebo	
IFK Halmstad	36.27
3 Klas Östbye	39.07

M 40, delt 8

1 Stefan Sandersson	
FK Friskus	39.36
7 Björn Tidland	53.25

M 50, delt 6

1 Per Lilja Kville IF	39.49
3 Tommy Bäckström	42.10
5 Berzani Anter	47.01

K elit, delt 4

1 Ingmarie Nilsson	
Hässelby SK	43.46
4 Maina Anter Sagerström	59.46

Varbergsloppet 9 juli**K 10 km, delt 364**

1 Ida Bladh Johansson	
Hallaryds IF	37.10
26 Lotta Hallenberg Wallin	45.54
42 Sofia Löytynoja	47.24
55 Gunnel Lundegren	48.59
89 Lena Linder	51.07
94 Cecilia Emanuelsson	51.30

M, delt 826

1 Andreas Höje Slevik IL	32.12
10 Joakim Röstlund	35.13
33 Stefan Lemurell	36.59
62 Mikael Waltersson	38.46
64 Sten Thunberg	38.25
87 Jonas Boman	39.26
91 Ingemar Svensson	39.42
107 Bertil Johansson	40.25
158 Markus Wikström	42.37
243 Rolf Andersson	44.30
269 Rune Svensson	45.22
276 Martin Widegren	45.56
379 Björn Tidland	47.30
402 Lars Sjöland	48.22

427 Anders Holmqvist	49.07
445 Thomas Krantz	49.45

P 10 1,2 km, delt 107

1 Noa Pernvall	
Bergdalens IF	4.49
120 Isak Lemurell	9.03

F 10 1,2 km, delt 134

1 Susette Claesson Skene	5.03
62 Klara Lemurell	7.44

Strömstadmilén 9 juli**M 35 10 km, delt 30**

1 Mikael G Andersson	
Trångsvikens IF	35.32
3 Klas Östbye	36.53

M 40, delt 26

1 Knut Eraker Hole	
Hadeland FIK	33.26

M 50, delt 18

1 Gudmund Höst	
Rådtassene	35.16
4 Tommy Bäckström	40.09

K 45, delt 9

1 Catharina Thorn	
Bengtsfors BOIS	41.36
5 Liselotte Hammarström	51.08

K 50, delt 6

1 Linda Bergholtz	46.27
-------------------	-------

Dyröloppet 9 juli**M 6,1 km, delt 35**

1 Anton Bengtsson	21.56
12 Mats Lavenius	28.42

Startskottet Kristianstad 9 juli**M 10 km, delt 322**

1 Oscar Björk Ok Älme	34.10
9 Anders Hansson	36.28

Lyrloppet Nösund 9 juli**K 6 km, delt 149**

1 Julia Wangenheim	
Hammarby IF	23.58
9 Anna Wågdahl	27.49

M, delt 128

1 Alexander Orméus	20.28
6 Jerrie Kullberg	22.31
18 Kent Wågdahl	24.27

Brännöloppet 9 juli**M 6,3 km**

1 Mikael Eriksson Hälle IF	21.39
5 Tor Strömmland	25.47

K 6,3 km

1 Amanda Adebahr	28.12
11 Mia Strömmland	35.50

Walanderloppet Ystad 12 juli**M elit 6 km, delt 64**

1 David Nilsson Högby IF	18.02
18 Anders Hansson	20.52

Kraftprovet Trollhättan 15 juli**K 11,6 km, delt 240**

1 Hilda Aasheim Österöy IL	43.10
20 Eva Hjort	53.10
22 Susanna Jacobsson	53.49
25 Linda Bergholtz	54.29
34 Sofia Löytynoja	55.41
39 Liselotte Hammarström	56.10
50 Cecilia Emanuelsson	57.24
75 Lena Linder	1.00.35
94 Maina Anter Sagerström	1.02.17
153 Helena Orsenmark	1.07.48

M, delt 861	
1 Mustafa Mohamed	
Hälle IF	35.40
35 Klas Östbye	43.07
70 Patrik Johansson	46.19
78 Sten Thunberg	46.41
135 Stefan Madjar	49.22
185 Carl Olsen	51.12
235 Torsten Olsson	52.50
267 Rolf Andersson	53.43
292 Rune Svensson	54.05
341 Boris Ståhl	55.27
378 Martin Widegren	56.26
413 Benny Eriksson	57.21
421 Gunnar Olsson	57.26
501 Bengt-Åke Andersson	59.08
591 Ernst Knutsen	1.01.43
730 Jari Löytynoja	1.07.21

Viby Marathon Östansjö

M 65, delt 8

1 Lennart Bengtsson	3.50.18
---------------------	---------

Bäverloppet Rossön 17 juli

M 10 km, delt 77

1 Jonatan Thoreson	
Trångsvikens IF	33.04
11 Anders Öhgren	36.07

Le Tour de Sättra 19 juli

M 10000 m

1 Martin Öhman	
Hässelby SK	32.31,4
3 Mattias Jonson	33.29,4

Baltic midnight race

Karlshamn 22 juli

M 10 km, delt 32

1 Johan Larsson	
IFK Lund	31.21
6 Anders Hansson	36.54

Havsbadsloppet

Ängelholm 23 juli

M 59 km, delt 18

1 Niels Holm	
Heleneholms IF	5.21.00
6 Frank Brodin	7.03.00

Falkenbergs stadslopp 30 juli

K 10 km

1 Josephine Ambjörnsson	
Villstad GoIF	36.40
10 Karin Axelsson	41.14
11 Elisabeth Sundeman	41.33
14 Annika Kihlström	42.20
35 Eva Hjort	46.12
43 Sofia Löytynoja	47.06
48 Lotta Mattsson	47.52
49 Emma Åhberg	47.52
56 Helena Gutter	48.33
72 Cecilia Emanuelsson	50.38
113 Lena Linder	53.07
121 Maina Anter Sagerström	53.21
180 Helena Orsenmark	57.15
253 Lena Larsson	1.03.16

M

1 Johan Larsson IFK Lund	32.32
7 Andreas Magnusson	34.55
10 Mattias Jonson	35.17
16 Jonas Carlson	36.02
27 Klas Östbye	36.57
35 Martin Ytring	37.32

37 Anders Kadmark	37.47
43 Mikael Waltersson	38.05
56 Mattias Karlsson	38.49
57 Magnus Carlberg	38.52
67 Tommy Bäckström	39.05
70 Marcus Morin	39.10
77 Jonas Boman	39.22
92 Sten Thunberg	40.03
106 Fredrik Persson	40.48
108 Ingemar Svensson	40.54
142 Lars Lundsjö	42.14
155 Carl Olsen	42.33
159 Markus Wikström	42.42
188 Anders Bogelius	43.28
192 Berzani Anter	43.31
204 Rolf Wallin	44.07
234 Rolf Mattsson	44.55
297 Rolf Andersson	46.28
356 Björn Tidland	47.44
383 Anders Holmqvist	48.20
394 Lars Sjöland	48.32
398 Bengt-Åke Andersson	48.35
410 Frank Brodin	48.47

Löttorp Marathon 30 juli

K 60, delt 2

1 Barbro Nilsson	4.07.36
------------------	---------

Inofficiella Back-KM 2 km

Ramberget 3 aug

K

1 Karin Axelsson	9.07
2 Annika Kihlström	9.09
3 Elisabeth Sundeman	9.16
4 Lotta Gillén	10.04
5 Christina Terner	10.11
6 Susanna Jacobsson	10.29
7 Ingela Berrum	11.24
8 Bibbi Lind	11.37

M

1 Mattias Jonson	7.36
2 Jonas Carlson	7.52
3 Klas Östbye	8.01
4 Mikael Waltersson	8.06
5 Magnus Carlberg	8.11
6 Patrik Johansson	8.17
7 Anders Kadmark	8.22
10 Fredrik Persson	8.32
11 Jonas Hellberg	8.37
12 Sten Thunberg	8.40
13 Niclas Nilsson	8.44
14 David Rosenfeld	8.57
15 Lars Teljä	8.59
16 Ingemar Svensson	9.01
18 Lennart Andersson	9.13
19 Kim Pettersson	9.38
20 Björn Tidland	9.39
21 Anders Bogelius	9.55
22 Torsten Olsson	10.03
23 Bengt-Åke Andersson	10.46
24 Gunnar Olsson	11.05
25 Frank Brodin	12.30

Tällberg halvmarathon 6 aug

M, delt 191

1 Jonas Buud IFK Mora	1.13.12
132 Larry Herbertzon	2.00.36

K, delt 80

1 Anna-Karin Liss Dovåker	
Leksands OK	1.34.10
66 Siv Herbertzon	2.29.04

Musselloppet Lysekil 6 aug

K 40 10 km, delt 11

1 Ulrika Gullberg	
Brattås CK	42.00
4 Sofia Löytynoja	47.08
5 Lotta Mattsson	47.13

K 60, delt 2

1 Lena Linder	52.30
---------------	-------

M-sen, delt 39

1 Andreas Åhwall	
Hässelby SK	31.32
11 Daniel Sols	37.37
34 Stefan Madjar	43.06

M 40, delt 38

1 Tomas Carlsson	
Sävedalens AIK	35.10
3 Anders Kadmark	37.41
17 Björn Tidland	45.26
24 Martin Widegren	47.23

M 50, delt 17

1 Per Klevestedt	
Friskis & Svettis IF	38.27
2 Tommy Bäckström	40.16
3 David Cooper	40.30
7 Anders Bogelius	42.52
10 Rolf Mattsson	45.41

M 60, delt 6

1 Gunnar Olsson	48.38
2 Ernst Wiggen	48.47

Baldernäsjoggen 6 aug

M 12 km, delt 53

1 Niklas Andersson	
Hässelby SK	40.32
3 Klas Östbye	42.58

K 6 km, delt 88

1 Catharina Thorn	
Bengtfors BOIS	23.38
7 Emma Tingberg	27.50

Malmö Halvmarathon 13 aug

M, delt 122

1 Magnus Hansson	
IFK Trelleborg FI	1.09.49
63 Jonas Melke	1.32.18

M-mot, delt 1409

1 Frederic Rabenne	
Bunkeflodstrand	1.17.59
464 Ove Forsberg	1.45.58

Lindome trail running 13 aug

M 14,5 km, delt 15

1 Filip Nielsen	59.24
4 Jan Swenson	1.05.05

K, delt 1

1 Annika Kihlström	1.03.47
--------------------	---------

Axa Fjällmarathon 13 aug

M 43 km, delt 203

1 Andreas Svanebo	
Salomon	3.40.53
148 Henrik Hammarlund	6.39.49
163 Anders H Johansson	6.58.14

Mariestad Marathon 20 aug

M 55, delt 3

1 Staffan Malmberg	3.24.13
--------------------	---------

M 65, delt 8

1 Åke Palmqvist IK Akele	3.28.50
2 Gunnar Olsson	3.47.37

Vasastafetten 20 aug**1 Solvikingarna mixed lag 1****Start-Smågan 9,2 km**

Klas Östbye 33.51

Smågan-Mångsbodarna 14,4 km

Jonas Carlson 54.38

Mångsbodarna-Tennäng 4,5 km

Elisabeth Sundeman 17.03

Tennäng- Risberg 6,6 km

Mikael Waltersson 26.09

Risberg-Evertsberg 11,8 km

Joakim Röstlund 44.36

Evertsberg-Oxberg 15,1 km

Mattias Jonson 55.13

Oxberg-Gopshus 4,6 km

Karin Axelsson 20.06

Gopshus-Hökberg 4,7 km

Cecilia Lindström 19.00

Hökberg-Eldris 10,3 km

Martin Yttring 37.50

Eldris-Mora 9,3 km

Anders Kadmark 34.53

Sluttid 5.43.19**Solvikingarna mixed lag 2****Start-Smågan 9,2 km**

Magnus Carlberg 35.05

Smågan-Mångsbodarna 14,4 km

Johan Lagerqvist 1.00.20

Mångsbodarna-Tennäng 4,5 km

Eva Hjort 18.06

Tennäng- Risberg 6,6 km

Mattias Karlsson 26.45

Risberg-Evertsberg 11,8 km

Tomas Norrgård 46.56

Evertsberg-Oxberg 15,1 km

Etienne deTerraasson 59.54

Oxberg-Gopshus 4,6 km

Maria Karlsson 20.58

Gopshus-Hökberg 4,7 km

Annika Kihlström 20.03

Hökberg-Eldris 10,3 km

Jonas Boman 40.19

Eldris-Mora 9,3 km

Marcus Morin 36.36

Sluttid 6.04.57**Solvikingarna mixed lag Team Guld****Start-Smågan 9,2 km**

Christer Terner 43.08

Smågan-Mångsbodarna 14,4 km

Tommy Bäckström 1.02.31

Mångsbodarna-Tennäng 4,5 km

Bengt-Åke Andersson 19.22

Tennäng- Risberg 6,6 km

Emma Tingberg 35.49

Risberg-Evertsberg 11,8 km

Lotta Hallenberg Wallin 1.01.29

Evertsberg-Oxberg 15,1 km

Fredrik Persson 1.2.55

Oxberg-Gopshus 4,6 km

Elisabeth Björk Brämberg 23.15

Gopshus-Hökberg 4,7 km

Cecilia Emanuelsson 23.08

Hökberg-Eldris 10,3 km

Henrik Hammarlund 44.51

Eldris-Mora 9,3 km

Rolf Wallin 39.59

Sluttid 6.56.23**Solvikingarna mixed lag Teljä****Start-Smågan 9,2 km**

Lars Teljä 39.36

Smågan-Mångsbodarna 14,4 km

Emma Åberg ??

Mångsbodarna-Tennäng 4,5 km

Ann-Carlotte Lagerqvist ??

Tennäng- Risberg 6,6 km

Sofia Löytynoja 46.08

Risberg-Evertsberg 11,8 km

Anders Bogelius 55.53

Evertsberg-Oxberg 15,1 km

Anders Hamnebo 1.12.20

Oxberg-Gopshus 4,6 km

Poly Jensell 24.48

Gopshus-Hökberg 4,7 km

Johan Brämberg 22.24

Hökberg-Eldris 10,3 km

Emma Lind 49.52

Eldris-Mora 9,3 km

Lotta Gillén 41.53

Sluttid 7.13.15**Hagenrundan Åmål 20 aug****M 7,8 km, delt 42**

1 Elias Björnson

Spring Åmål 25.58

17 Thomas Krantz 35.52

Helsinki City Marathon 20 aug**M 60, delt 144**

1 Urpo Naumanen

Varalan Marathonklubb 3.11.33

3 Robert Oldén 3.16.42

K 50, delt 88

1 Jaana Jobe 3.17.53

Prinsens minne Halmstad 20 aug**M halvmarathon, delt 518**

1 Lars Johansson

Enhörna IF 1.07.28

32 Tomas Lindh 1.25.36

35 Sten Thunberg 1.26.00

36 Thor Wahlberg 1.26.03

37 Anders Lilja 1.26.20

38 David Cooper 1.26.26

117 Johan Eltes 1.36.46

122 Rolf Mattsson 1.36.56

165 Rolf Andersson 1.40.25

275 Frank Brodin 1.47.42

301 Göran Lindskog 1.50.02

K, delt 157

1 Dorcas Cheserek Kenya 1.21.04

17 Susanna Jacobsson 1.41.49

18 Lotta Mattsson 1.42.11

39 Linda Bergholtz 1.47.23

44 Liselotte Hammarström 1.48.38

70 Lena Linder 1.55.17

122 Sofie Arvidsson 2.10.17

Stonehill Games Lerum 21 aug**M/K 3000 m, delt 8**

1 Filip Johansson

Sävedalens AIK 15.10.07

6 Berzani Anter 20.21.83

M/K 5000 m, delt 8

1 Filip Johansson

Sävedalens AIK 8.57.65

6 Berzani Anter 12.09.16

Ultra-Trail du Mont-Blanc 24 aug**M 40 120 km, delt 292**

1 Leolin Trivel

Running Conseil 16.12.32

253 Ola Hultkrantz 30.24.24

253 Mats Andersson 30.24.24

Skövde Ultrafestival 24 aug**K 60 34 timmars, delt 1**

1 Barbro Nilsson 147541 m

Naturpasset Skatås 24 aug**Motion 2,5 km, delt 9**

1 Erik Strid 32.25

1 Daniel Sundberg 32.25

3 Otto Strömmand 38.43

Salomon Trail Tour Partille 27 aug**K 11 km, delt 35**

1 Solfried Braathen

TeamExspirit 54.35

20 Emma Tingberg 1.15.14

32 Cecilia Emanuelsson 1.22.57

M 11 km, delt 122

1 Oskar Svärd TeamExspirit 45.10

22 Tomas Lindh 55.37

Patrik Johansson 56.29

58 Anders H Johansson 1.04.31

72 Andreas Hamnebo 1.08.29

M 5,5 km, delt 12

1 Svante Lundgren

Högsbo AIK 26.22

2 Mattias Karlsson 26.56

Midnattsloppet Göteborg 27 aug**M 10 km, delt 5620**

1 Laban Siro Kenya 31.17

27 Jonas Carlson 35.30

297 Björn Lindblad 41.50

517 Ronnie Jönsson 43.24

949 Ove Forsberg 45.46

1222 Stefan Borg 46.54

1972 Etienne de Terrasson 49.41

2219 Ingemar Rahm 50.29

2254 Jens Fougelberg 52.04

2820 Larry Herbertzon 52.39

3034 Håkan Kjellin 53.28

5050 Christer Erlach 1.04.10

5240 Tobias Herbertzon 1.06.59

K, delt 4914

1 Jenny Jansson IFK Umeå 36.11

51 Charlotte Johannesdotter 44.34

162 Linda Svensson 47.40

361 Camilla Carlström 50.24

965 Jeanette Pettersson 54.52

3507 Ursula Schwarz 1.05.53

3699 Siv Herbertzon 1.07.00



Siv Herbertzon

Vättenrundan 300 km 17 juni

Robin Molnar	7.12
Fredrik Persson	7.56
Stéphane Verdier	8.04
Elisabeth Sundeman	9.28
Ulla Stigring	10.26
Kristina Schultz	11.11
Tomas Lindh	11.11
Robert Nelje	11.54
Christer Ingelsten	12.39
Patrik Johansson	13.08
Sofie Arvidsson	15.08
Lennart Bengtsson	15.23
Lisbeth Bengtsson	15.23
Therésa Meijer	16.25
Emma Tingberg	18.03

Halvvättern 90 km

Bo Levinsson	7.09
Sofie Levinsson	7.09

Vansbrosimningen 10 juli**K 3000 m**

1 Mathilde Riis Sörensen	
West Swim Esbjerg	31.28
541 Kristina Schultz	1.00.56
648 Elisabeth Sundeman	1.02.29
728 Cecilia Lindström	1.03.27
742 Ulla Stigring	1.03.42
1009 Sofia Arvidsson	1.06.40
1156 Emma Nilsson Keskitalo	1.08.27
1344 Emma Tingberg	1.10.25
1471 Emma Lind	1.11.59

M

1 Nicklas Luplau	
West Swim Esbjerg	30.05
943 Christer Ingelsten	56.36
1092 Peter Olofsson	57.43
4277 Jan Wilderöth	1.17.28

Vansbro halvsim

M/K 1500 m	
Bo Levinsson	28.52
Sofie Levinsson	36.06

Cykel Vasan Mora 13 aug**M 45 45 km, delt 94**

1 Stickan Eriksson	
Borlänge CK	1.36.13
13 Hans Jochens	1.49.39



Sven-Eric Fredriksson, 73 år, deltog tillsammans med Barbro Nilsson i Kustmaran i Kristianopol. Barbro sprang i K 60.

Örserum Triathlon 19 juni**M 45 Olympisk**

11 Bengt-Inge Larsson				
Sim 1500 m	Cykel 40 km	Löp 10 km	Totalt	
42.49	1.28.37	55.53	3.11.48	

Kärna Triathlon Varberg 2 juli

Sim 400 m	Cykel 20km	Löp 5 km	Totalt	
1 Öyvind Lillehagen				
6.20	27.54	19.07	54.42	
10 Stefan Lemurell				
7.45	19.22	19.22	1.00-38	
39 Malin Lemurell				
10.19	35.46	24.12	1.12.23	

Sövde Triathlon Ystad 17 juli

Sim 400 m	Cykel 20 km	Löp 5 km	Totalt	
49 Bengt-Inge Larsson				
11.30	39.16	25.47	1.18.57	

Arvika Triathlon 23 juli

Sim 1500 m	Cykel 40 km	Löp 10 km	Totalt	
1 Per Wangel Dalregementet IF				
20.38	1.02.46	30.22	1.54.44	

M 40 Olympisk

4 Ove Forsberg				
35.19	1.14.47	55.15	2.48.00	

M 45

7 Bengt-Inge Larsson				
38.06	17.30	54.34	2.52.56	

Kalmar Triathlon 6 aug

Sim 3860 m	cykel 180 km	Löp 42,2 km	Totalt	
321 Bengt-Inge Larsson				
1.45.16	7.07.20	5.46.51	14.47.45	

Göteborg Triathlon Hindås 13 aug**K 40 Olympisk, delt 3**

Sim 1500	Cykel 40 km	Löp 10 km	Totalt	
1 Katarina Brynning Mölndal Outdoor IF				
29.15	1.25.27	53.06	2.51.57	
2 Malin Lemurell				
41.34	1.21.01	51.03	2.55.26	

M 40, delt 6

1 Lars Rosencrantz Triathlon Väst				
22.19	1.04.27	44.54	2.12.48	
4 Stefan Lemurell				
32.04	1.10.35	41.02	2.25.05	

Axa Stockholm Triathlon 21 aug**M 40 Olympisk, delt 26**

Sim 1500	Cykel 40 km	Löp 10 km	Totalt	
1 Pablo Schneiter IK Fyris Triathlon				
24.50	1.01.28	40.55	2.09.42	
24 Ove Forsberg				
33.00	1.10.08	51.52	2.38.10	

Tjörn Triathlon 27 aug

	Sim	Cykel	Löp	Totalt
--	-----	-------	-----	--------

M –sprint

1 Martin Flinta FK Herkules	5.48	33.42	18.57	1.00.09
16 Ove Forsberg		7.26	38.51	1.13.41

K 40 Halv Ironman, delt 3

1 Malin Lemurell	29.49	2.55.11	1.44.39	5.35.34
------------------	-------	---------	---------	---------

M 40, delt 29

1 Christian Kirchberger				
IK Hakarpspojarna	29.49	2.13.06	1.23.22	4.07.56
7 Stefan Lemurell	41.58	2.28.45	1.25.01	4.37.50

M 55, delt 4

1 Conny Eriksson				
IK Hakarpspojarna	37.44	2.41.02	1.56.24	5.21.39
2 Bo Levinsson	40.29	2.39.24	2.12.02	5.35.59

Redaktörens funderingar

Det är upplyftande och inspirerande att läsa vår resultatbör. Den visar hur otroligt aktiva medlemmarna är. Den är en bra inspiratör för den som letar efter trivsamma och kanske annorlunda tävlingar. Med den alltmer utvecklade och allt vanligare tekniken att visa bilder från tävlingar kan man få en god uppfattning om utformningen av en tävling, och det går ju an att fråga klubbkamraterna om de tävlingar de varit med i.

Jag har när jag skriver detta tittat på bilder och film från Axa Fjällmarathon där vår Anders H. Johansson var en av 203 deltagare och på bild från Kärra Triathlon mött Stefan Lemurell där han och hans fru Malin deltog. Vi har fler triathleter - Bengt-Inge Larsson, Ove Forsberg och Bo Levinsson. Solvikingarna är representerade i många olika grenar och distanser.

Det är inte ett måste för en Solviking att springa långt eller i spektakulära tävlingar men det är roligt med utmaningar. För min del började min löpkarriär med något varv runt dammarna i Slottsskogen. Det fortsatte med en runda uppe i Änggården och senare Skatås, ja, och sen rullade det på. Aptiten på att springa och cykla tilltog. Jag nöjde mig med långa distanser – många av de mer annorlunda tävlingarna som finns idag fanns inte förr så jag hade inte så mycket att välja

på. Min senaste utmaning var att efter infarkten förra mars kunna fullfölja en planerad fjällvandring. I år lyckades det och jag kände en oändlig glädje när jag kom fram till Ljungdalen där jag startat. Förra året kom jag inte längre än en kort dagsetapp, 13 km, till Helags, där jag fick vila en dag för att sedan återända. I år kunde jag fortsätta till Sylarna, Gåsen, Vålåstugorna och Ljungdalen utan den minsta känning i hjärtat. Jag förebyggde med nitroglycerinspray varje morgon och det fungerade. Jag hade lättat min packning till 15 kg och ökat Twists till nio. Han syntes inte besväras av den – han sprang som vanligt lätt som en hind och i år var hans nöje att jaga lemmar.

Det är inte utan en viss saknad jag läst om det träningsläger Anna Johannesson skriver om i detta nummer. Jag hade gärna velat vara med men jag måste inse mina begränsningar. Jag är så långsam numer att jag ogärna vill ha följe på mina turer – det skulle vara med någon som rör sig än saktare än jag. Inför starten av sista dagens etapp - 24 km till Ljungdalen

Nu ser jag fram emot nästa utmaning som är en fjälltur i mars

nästa år tillsammans med Twist. Jag räknar med att den skall bli lättare om än längre än sommarens tur eftersom Twist drar vår packning i pulkan och jag bär en ryggskäck mer för syns skull. Då blir det vädret som bestämmer rutten. Senare det året hoppas jag kunna fira min åttiöårsdag på Helags eller i någon annan stuga däruppe. Det vore toppen.



Solvikingarnas samarbetspartners

