

Solvikingen

Nr 3 2013 årg. 51



Ann-Marie Persson, Lena L, Fanny Johansson, Poly Jensell, Lena Linder, Pia Eriksson, Karin Johnson, Elisabeth Björk Brämberg, Gunnel Lundegren och Maina Anter Sagerström förgyller huvudstaden. Skymd t.h om Maina , Helen Linder. Maina skildrar tjejernas resa på sidan 19.

Solvikingarna starkt framåt
inte minst på damsidan. I detta nummer (sidorna 5 och 7) har vi två Ironwomen, Malin Lemurell och Karin Johnson som erövat den ärorika titeln.

Kortbetalning på hemsidan
Mer info sid: 3



LSD och LDC

vad står det för. LSD torde vara känt för Långpass i lugnare tempo. Men LDC. Förklaringen finns på sista sidan.

Ny klubbrekordhållare på 10.000m

Johanna skriver lyriskt om sin löpning på sid. 9.

En skada är ingen katastrof
skriver Björn Suneson på sid.13.

Ordförandens rader

Tänk...det blir inte alltid som man har tänkt sig men oftast riktigt bra ändå. Undertecknad åkte upp till Lidingö med målet att springa 30 km med sjukgymnastens klingande ord i bakhuvudet, "du vet vad jag tycker" med andra ord ingen löpning med dåliga knän. Kände mig stressad när jag kom upp, sov dåligt natten till lördag var ledsen när jag vaknade, ville ju så gärna! Då tänkte jag hur viktigt är det eller rättare sagt vad är viktigast, jo min kropp så jag bestämde mig från att avstå.

Där föll en sten från hjärtat kan jag lova. Lidingö finns kvar. Sen är det ju den andra aspekten, att man alldeles för mycket bryr sig om vad andra tycker, men jag lovar att efter ett par veckor minns de inte om du sprang eller ej. Jag är mäktigt stolt över mitt beslut och hoppas att jag kan inspirera andra att våga vila, stanna upp och inte träna/tävla med sliten kropp.

Fantastiskt roligt var det att tillsammans med Sofia Boström heja fram "horden" av löpstarka Solvikingar i soligt väder. Det är otroligt vad mycket starka löpare vi har i klubben och sådana härliga löpstilar på målrakan. Thony Edelborg springer in som om han startat runt hörnet med ett stort leende och en stund senare kommer Berzani och får knappt med sig kroppen (kramp). Det var inte långt ifrån att jag hoppat in och stöttat upp men han fixade det.

Egen startgrupp hade han också har jag förstått och det var väl därför jag hamnat i **startgrupp 10**??

Tävlingar och arrangerade lopp har vi haft på hemmaplan också. Ett riktigt lyckat Midnattslopp och vädergudarna var på vår sida.

Soligt var det också under GBG Marathon. Vilken lördag, deltagarrekord med 732 i mål, liten notis i GP dan innan om att vi överraskades av deltagarantalet och att medaljerna inte skulle räcka till men det löste vi med en slant till Världens Barn istället. Min vän Johan ställde upp som DJ och såg till att alla rockade loss, publik som löpare.

HELSIDA i GP i sportdelen på söndagen, det gick en rysning genom hela mig. Fattar ni vilken publicitet vi har fått som klubb tack vare er medlemmars insatser. Snart är Solvikingarna lika självklart som "ärtsoppa" på torsdagarna.

Tävlingsledningarna till dessa lopp har gjort ett grymt jobb ihop med alla funktionärer. Jag är mäktigt stolt och det ska ni andra också vara över att vara medlemmar i Solvikingarna.

Fantastiska resultat blev det också för Solvikingarna på GBG Marathon, Manuela Krämer vann damernas Marathon där även Karin Axelsson var långt upp i resultatlistan. Göran Sander vann herrarnas halvmara. Stort grattis till Er och alla andra duktiga Solvikingar som sprang.

Nästa stora utmaning blir Sylvesterloppet där vi också behöver er medlemmars hjälp, anmäl er gärna på hemsidan eller på lista i stugan redan nu. Ta nu chansen nya medlemmar att vara med som funktionärer.

För övrigt rullar det på både i styrelsen och övriga arbetsgrupper.

Tränargruppen ordnade läger på hemmaplan, riktigt bra. Orientering var det på fredagskvällen och då sprang några tjejer vilse så det blev en sen kväll:-) Vi har precis haft möte i tränargruppen och lite spännande planer har vi allt på gång.

Det är väl ingen som missat våra fina klubbkläder, finns litegrann i lager i stugan annars beställs det på vår webshop. **Klubbkläder på när vi tävlar, glöm ej det!**

Gbg varvsträningarna är fortsatt lika populära, sån glädje!

Nya medlemmar kommer in i klubben och de hälsar vi välkomna!

Är det nåt ni saknar i stugan eller i omklädningsrummen så säg till, inköpslista på gång. Mig lägger ni krokben på om ni vill snacka bort en stund!

Njut nu av hösten och var rädda om varann,

hälsar ordf. Lena "Doris"

Ps Jag kommer tillbaks i löparspåren 2014 starkare än någonsin...har jag lovat mig själv? DS

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: Lena Larsson

Hårdvullsgatan 7 D
41718 Göteborg
dorisrunner@hotmail.com

Vice ordförande: Jonas Boman

Gröna Annas gata 17
41708 Göteborg
jonas.boman@gmail.com

Sekreterare: Poly Jensell

Linnégatan 2
413 04 Göteborg
poly.jensell@gmail.com

Kassör: Stefan Litzén

Skomakaregården 25
423 55 Torslanda
stefan.litzen@gmail.com

Ledamöter:

Thony Edelborg
Patrik Nilsson
Lars Teljä

Kansliets öppettider:

Måndagar, Tisdagar och Torsdagar
kl. 15-17.30.

Solvikingen

Ansvarig utgivare:
Gunnar Olsson
gunnar.olsson46@comhem.se
031-877924; 070-5760309
Redaktör:
Kurt Karlsson
Ängås Gård 12. 42147 V Frölunda
031-29 43 38; 070-3294338
kurt@kurt.se
Utgivningsbevisnr: 28 527

Manusstoppet för nästa nummer är torsdagen den 12 december. Material till tidningen kan lämnas antingen till Gunnar i stugan eller skickas till kurt@kurt.se

Mycket välkomna!



70 år	27 okt. Marianne Sullivan
55 år	29 okt. Viveka Folkow 2 nov. Ursula Schwarz 9 dec. Thomas Dahl
50 år	6 nov. Ann Elfström Broo 15 nov. Ingela Berrum 26 dec. Henrik Hammarlund
45 år	4 okt. Susanna Jacobson 29 okt. Fredrik Linder
40 år	30 dec. Britt Inger Lundmark
35 år	23 okt. Nina Vallendin 16 dec. Marcus Morin
30 år	29 okt. Sabina Lagemyr
25 år	9 okt. Fanny Johansson
20 år	15 okt. Wilhelm Sjöland 13 nov. Sigrid Thunberg 23 nov. Matilda Svennung
15 år	24 nov. Sara Sundeman
10 år	2 nov. Filip Carlström



Gunnar
grunnar:
Det är ingen skam
att få stryk av Bibbi i
Lidingöloppet.
Hon är ett fenomen
och jag bara en duktig
medelmätta



Niklas Arvidsson, Tomas Gudmundsson, Henrik Stålsmeden, Adrienne Baudry, Sofie Ahlberg, Hanna Kihlberg, Dag Wedin, Sebastian Sjöholm, Oscar Molse, Stina Larsson och Glenn Watkins.

Medlemsinfo

Observera att alla medlemmar förväntas ställa upp minst **två** gånger per år som funktionär i någon av våra öppna tävlingar Vårtävlingarna, Midnattsloppet, Göteborg marathon eller Sylvesterloppet. Kvalificerande är också våra fyra klubbmästerskap och Göteborgs friidrottsförbunds arrangemang, 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

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

Utträdda

Larry och Siv Herbertzon, Åse van Lokhorst

Medlemsantal

Vid presstopp 432 inklusive familjemedlemmar.

Kontaktuppgifter till klubbkamrater

mailadresser, postadresser och telefonnummer hittar du lätt i Medlemsregistret när du är inloggad på hemsidan.

Kortbetalning

Sedan 2011 har vi kunnat erbjuda kortbetalning i samband med efteranmälan av våra lopp.

Men sedan mitten av september i år finns det nu möjligheten att betala med kort (VISA, Mastercard, Diners) på vår hemsida i samband med föranmälan till våra arrangemang, en åtgärd som förenklar anmälningsproceduren för deltagaren och samtidigt minskar den manuella handpåläggningen för klubben.

Med den integrerade kortbetalningen har vi i förlängningen möjlighet att använda till fler saker i verksamheten: betalning av medlemsavgifter, resor/läger, klubbkläder m m.

Tiden som vi sparar in på detta ger oss mer tid att vidareutveckla våra arrangemang, interna och externa.



Har alltid dansat, tränat på gym och tagit gruppträningsklasser, löpningen kommer jag igång med under vår och sommarsäsongen men som sen rinner ut i sanden till vinterhalvåret. I höstas kom jag hem till Göteborg efter 1 år på ett dansprogram på Broadway Dance Center i New York, men väl tillbaka på hemmaplan började jag tappa motivationen till min träning. När året närmade sig sitt slut kände jag att det behövdes en nytändning. Det började med att jag impulsivt bestämde för att springa Sylvesterloppet och det var då Solvikingarna kom in i bilden.

Min första träning med klubben var en måndagskväll i januari och det var långa intervaller på schemat, åh vad nervös jag var! Hade inte direkt varit ute på en löprunda (mer än några minuters uppvärmning på löpbandet i gymmet) sen i somras! Hade vridit in och ut på träningsgarderoben, ingen aning om vad jag skulle ha på mig eller vad som var lagom en iskall vinterkväll?! Det slutade med ett lager av tights, mjuka träningsbyxor, fleecetröja, vindjacka, stickad mössa och fodrade vantar. Behöver jag säga att jag var genomsvettig efter den första kilometern?!

Bortsett från det, så infann sig en känsla den här stjärnklara måndagen, som jag faktiskt inte hade känt på länge, det var som att en liten glöd sprakade till inom mig.

Har alltid sprungit själv, med mina hörlurar och en peppande spellista för att slippa höra mitt eget flåsande och distrahera tankarna från smärtan. Tanken på att springa utan musik var nästan skrämmande förut, men någonting händer mentalt och fysiskt när jag springer i grupp, det är en energi och motivations boost som inte går att ersätta med någonting annat.

Du viker inte för smärtan utan pressar dig själv till att hålla uppe tempot även när mjölksyran börjar krypa på och hjärnan säger att du inte orkar mer. Det är i de stunderna du inser att din kropp är kapabel till så mycket mer än vad du tror och att man ofta underskattar sin egen kapacitet. Minns speciellt en snabbdistansträning i vintras när det

var över tio minusgrader och allas ögonfransar och hårtoppar hade frostat i kylan, det passet var en sådan häftig löpupplevelse! Hade nog aldrig släpat mig ut i löpspåret alla de vinterkvällarna om det inte varit för klubben.

Även om löpformen har gått upp och ner så har det, genom att ha delat med mig av löpningen i min blogg och fått höra hur det har inspirerat andra, gett mig motivationen tillbaka när det tagit emot på vägen.

Nu känner jag att löpningen har kommit in i mitt liv för att stanna!



Malin i mål i Scotland Run, 10 km, i Central Park, NY i april i år på tiden 0.50.51.

Nytt inpasseringssystem (fortsättning från förra numret)

Vårt nya inpasseringssystem med taggar i stället för nycklar som beskrevs i förra numret är nu uppe och springer (up and running).

Du som vill ha men ännu inte fått tagg är välkommen att ta kontakt med kansliet för att fylla i en ansökan, få en tagg och lämna tillbaka nyckeln om du haft en sådan.

Ni som betalat deposition för nyckel behöver inte betala på nytt men övriga betalar 300 varav 200 återbetalas vid tillbakalämnande.

Vid förlust av tagg skall detta meddelas skyndsamt till kansliet eller Jonas Boman direkt för att den ska kunna spärras. Om du är osäker på var den finns, meddela ändå att den är borta. Återaktivering kan ske när (om) den återfinns. Om du behöver en ny tagg betalas ny deposition.





Av Malin Lemurell

En dröm föddes... Fredag morgon och vi satt och cyklade på våra 'trainers' vid löparbanorna vid San Diegos universitet. Mina träningskompisar planerade helgens träningspass in emellan respektive familjs aktiviteter. Cykling kl 5.00, Simning kl 9.00 så hann de tillbaka till en sen frukost. Tårarna bröt fram hos en av tjejerna, hon var trött och sliten. Ironman träning, småbarn, jobb – det var inte lätt att få ihop livspusslet.

Två månader senare stod jag som funktionär vid vätskestationen på löpsträckan ca 2 km från målet på den Ironman till vilken tjejerna hade tränat så hårt. Så dyker hon upp, åter med tårar i ögonen, men nu av glädje. "Jag klara det" viskade hon i örat när jag fick en stor kram. Där och då föddes en dröm hos mig och nu 13 år senare har jag förverkligat den! Även jag med glädjetårar i ögonvrån de sista två kilometerna in mot IRONMAN portalen i centrala Köpenhamn.

En ironman är inte bara en tävling, det är en livsstil under en längre period. Det har varit en fantastisk resa sedan jag tog mod till mig och anmälde mig i oktober förra året. Det har krävt prioritering, men har också gett mig så mycket glädje, roliga minnen och nya vänner. Jag är en relativt svag simmare och har emellanåt svårt att hantera masstartar i simmomentet vid triathlontävlingar. Under året har jag simmat 2-3 ggr i veckan varav minst en gång med Triathlon Väst. De har en utomordentlig tränare som hjälpt mig med teknik men också med trygghet i vattnet. Under sommaren har jag simmat i sjön hemma med mitt trogna sällskap i form av en skäggdopping.

Cykelträning har under vintern varit sena kvällar då barnen lagt sig och jag har suttit på 'trainern' framför SVT Play. Vi fick införa schema i huset under vilka kvällar i veckan det var tillåtet att tända brasan.... Nu i sommar har jag funnit ett otroligt piggt tjejjgäng att cykla med ifrån Mölndal Outdoor. Vilket gäng! Mycket skratt och uppmuntrande tillrop, men oj vad de kör, inte minst i

utförbackarna. Löpträning har ju alltid varit ett stadigt inslag i veckorna och ofta med 'mina' tillförlitliga löpartjejer som drar ut mig i vått och torrt. För att få ihop träningen har familjen stöttat till 100%, barnen väl medvetna om vad det handlar om efter att Stefan tog titeln förra året.

Sedan i januari har jag fått in allt mellan 6-12 effektiva träningstimmar i veckan förutom cykling till jobbet och lite styrketräning. Jag har hållit mig frisk och skadefri och kroppen har svarat bra på träningen. Jag har sett till att inte slarva för mycket med sömnen och inte följt något specifikt träningsprogram utan lagt upp träningen vecka för vecka efter att ha känt av kroppen. Det fungerar bäst för mig.

Så till tävlingen –Vi kom ner till Köpenhamn fredag lunch för



"det är jag som gapar med munnen mitt i bilden" skriver Malin

obligatoriskt informationsmöte. Hotellet låg mitt i stan och jag vaknade under natten av stadens ljud och låg och oroade mig för simmomentet. Jag var nervös, trots att jag valt Köpenhamn IM med omsorg då simbanan är skyddad och starten släpps i grupper om ca 250 st i taget till skillnad mot de 1500-2000 som släpps iväg i andra IM starter inkl. Kalmar. Lördag eftermiddag var det dags för incheckning av cykel och tillbehör för de olika växlingsmomenten. Det var två olika växlingsområden, ett vid havet och ett i centrala stan så det krävdes logistik och planering av både funktionärer och deltagare. Jag passade på att provsimma lite och det kändes riktigt bra. Glad återvändande jag till hotellet men jag hade ändå svårt att sova på natten. Klockan

ringde 4.15 på söndagsmorgonen. Jag fick på kläder, åt frukost jag och tog mina simsaker med mig ut på stan mot tunnelbanan kl 4.50. Vilken surrealistisk känsla! För mig var det söndag morgon och snart start i mitt livs första IM, för alla andra var det lördag natt och Köpenhamn 'by night'. Vid Amager strand var det en lugn förväntansfull stämning. Något innan start mötte jag sedan familjen som kom glad i hågen med banderollen de målat – Heja mamma Malin!

Kl. 7.00 släppte de iväg proffsklassen och 5 min senare var det min och de andra 220 tävlande damernas tur att kasta sig i havet med våra ljusrosa badmössor. Simningen gick riktigt bra, vi passerade flera broar och de blev som mentala målstolpar för mig. Förutom en brännmanet i ansiktet och lite knuffar då

och då så kom jag upp till växling efter 1h 35 min vilket jag var otroligt nöjd med. I själva verket var jag så glad så jag sträckte händerna i luften och kunde faktiskt slutat där, jag hade klarat det. Det var ju dock 11 h kvar

Cyklingen gick på en två-varvsbana norr om Köpenhamn, det blåste på ganska bra fram på dagen och speciellt andra varvet fick vi mycket vind och regn på oss under tillbakavägen men jag orkade nästan snitta 30km/h på de 18 milen och var inte så farligt trött i benen när jag väl började springa. Jag hade dock haft lite svårt att få i mig tillräckligt med energi under cyklingen så krafterna och drivet sviktade snart.

Jag fick i mig ett par gel till under löpningen men magen sa ifrån och

det blev några toalettbesök. För mig är alltid energiintaget i kombination med att hålla magen i schack det som är svårast att bemästra på denna typ av långa tävlingar. Benen kändes bra men det blev lite promenader vid stationerna då och då och 4.30 på maran är inte så mycket att skriva hem om.

Det var en otrolig känsla att få den vita och sista tygsnodden runt armen ett par km ifrån mål och sedan gick kroppen av sig själv. Centrala Köpenhamn var packad av supportere och de riktigt bar fram oss under eftermiddagen och kvällen, inte minst in mot målportalen där högtalaren ljöd framför publikläktaren: "MALIN LEMURELL – YOU ARE AN IRONMAAANN..!" Därefter fick vi medalj och blev insvepta i guldfolie.

Var det värt det? JA! Gör jag om det? Gärna, men nästa år är det ironmanförbud i familjen.....



Hämtat från resultatlistan:

ub Triathlon Väst
city PIXBO

distance Individual
category Women 40-44 years
startgroup Wave 2 - WOMEN
(PINK)

timing and ranking

official start time 07:04:51
net time 12:31:08 (finish time)
gross time 12:31:08 (finish time)
rank overall 1534
rank gender 150
rank category 25

Meddelande från kansliet

Det finns både T-Shirts för herr och dam samt tävlingslinnen 250.- enhetspris betalas på nätet



Karin Johnsson om



A dream come true!

Ja det är just vad det var, en dröm sedan många år. Redan för ca 10-12 år sedan men det har aldrig blivit av för jag var alltid rädd för hur mycket tid och träning jag skulle behöva lägga till. Plus att jag inte kunde simma (nu var ju inte detta riktigt sant för att simma kunde jag, men inte crawla). Det skulle i alla fall ske och jag hade uppbackning hemifrån både från Sten och Siri. "Gör det nu när du så gärna vill" sa de till mig. Sagt och gjort. Jag gick in på hemsidan och skulle anmäla mig tre dagar efter att tävlingen slutförts för år 2012. Alla platser slutsålda!!!

Vad gör jag nu? När jag äntligen bestämt mig?

Jag stod på väntelistan i fall det kanske skulle släppas fler platser, men visste inte när eller om det skulle hända.

Någon dag in i november fick jag ett mail om att den 13 november kl. 12.00 släpps ytterligare 350 platser, och först till kvarn är det som gäller.

Den 13 november kl.12.00 satt jag alltså vid datorn med kreditkortet laddat till max, för det är då verkligen inte gratis att vara med i en Ironman. Jag fick till slut en plats och blev både glad och skakis, nu är det på riktigt. Hjälp, är jag från vettet eller?!

Tusen frågor kom upp i huvudet. Hur lägger jag upp träningen? Kommer jag få någon tid överhuvudtaget över till familjen? Hur kommer kroppen att reagera på all träning? Jag ringde till och med en coach för att få klarhet, men då fick jag en uppläxning av Sten som påminde mig att jag som tränat i hela mitt liv vet väl hur man gör. Hur svårt kan det vara?

Ja, hur svårt kan det vara?

Jag började med att anmäla mig till en crawlkurs. Eftersom jag gått en nybörjarkurs för 14 år sedan så tyckte jag att det skulle gå bra att hoppa in i fortsättningskursen med en gång. Jag övade själv en hel del i en 25 meters bassäng inför kursstart, för man vill ju vara förberedd. Simningen är det

jag alltid haft svårast för. Men oj så roligt det var att lära sig något på nytt igen. Jag var både i Valhalla och på Kristinedal och simmade. I Valhalla hade jag bara positiva upplevelser. Fick så mycket tips från gamla rutinerade simmare som simmade i samma banor. Deras råd var nästan bättre än de jag fick på kursen. Men som allt annat när man tycker att nu kan jag det här och är lite stolt och mallig. Vad händer då nästa gång man hoppar i bassängen? Jo, man får nästan börja om från början med att överhuvudtaget hålla sig flytande. För dagsformen kommer och går.

Är det så det ska vara? Så fort man tycker att allt fungerar bra så blir man nerplockad på jorden igen. Bara att plocka fram kämparsinnet!

Cyklade gjorde jag på gymmet under

cykelkompisar. Dessa söndagar gjordes dock med blandade känslor, jag var hemifrån väldigt lång tid under den dag som jag känner skall ägnas åt familjen. Men när jag nämnde mitt dåliga samvete för mina familjemedlemmar fick jag alltid höra "Det är ingen fara, det är ingen som märker att du är borta". Både bra och hårt att höra men det var deras sätt att stötta mig och låta mig utföra den träning jag kände att jag behövde.

Löpningen som är min bästa gren hade nu helt plötsligt blivit min last. Från januari till maj gjorde jag 4 behandlingar på vänster hälsena. Detta gjorde att jag som längst löpte 12km i sträck på mina löparrundor. I snitt en gång i veckan. I och med detta var jag väldigt tveksam till att kunna fullfölja min dröm. Hur skulle jag kunna springa ett maraton? Jag vet ju hur mycket träning som krävs för att genomföra ett maraton. Sprang Stockholms Marathon tre gånger på 80-talet.

Så var vi inne i juni månad och första tävlingen. En tiondels Ironman i Borås. Där mötte jag Malin Lemurell men ingen av oss nämnde för varandra vad vi skulle göra den 17 augusti. Tävlingen genomfördes utan ett enda crawltag. "Så här kan det inte fortsätta", sa jag till mig själv. "Ut i Härlanda Tjärn och öva!"

WOW vilken känsla det var att simma ute!

Nästa tävling crawlade jag nästan alla 400 metrarna. Nu började det likna något och jag var sååå stolt över mig själv.

Jag hann med totalt sex stycken tävlingar i olika distanser innan den 17 augusti, plus att jag träffade och lärde känna flera trevliga Solvikingar som också börjat med triathlon.

Redo för den stora helgen.

Redan på torsdagen åkte jag tillsammans med min äldsta dotter Anja till Kalmar. På kvällen var det Pre-race meeting, vilket innebar att vi fick reda på alla regler som gällde och vad och hur vi skulle packa i våra olika



Drömmen blev verklighet

vintern och när snön försvann körde jag med en cykelklubb. Det blev en till två gånger i veckan varav ett söndagspass där vi var ute på flera timmars riktigt bra träning. Goda fikapauser och trevliga

färgglada påsar som vi fick när vi hämtade ut våra nummerlappar.

Fredagen ägnades åt turistande i Kalmar och inlämning av cykeln och två klädpåsar. En ombytespåse för cyklingen och en för löpningen.

Så kom då dagen D.

Varmt, mulet och rikligt med blåst.

Frukost intogs kl. 04.30 sedan skjutsade Anja mig på hennes cykel till området för cyklar och kläder. Jag gick in och drog av skynket från cykeln och pumpade däcken för sista gången, inte för att det läckt någon luft sedan dagen innan, utan det var mest ett psykologiskt moment som jag bara kände mig tvungen att göra.

Simstarten påbörjades stående i vattnet och jag ställde mig i gruppen som planerat att simma på 1,5 timmar. Det var ganska blåsigt men ett otroligt lugn låg över alla 2000 triathleter som stod inför denna stora uppgift och en riktigt lång dag.

Kl 07.00 Pang!

Ut och börja veva 3,9 km och trots att det var blåsigt med vågor både framifrån, från sidan och trångt, så crawlade jag näst intill hela sträckan och kom upp ur vattnet på tiden 1 timma och 31 minuter. Glad och lycklig!

Hämtade min blå påse (fyndigt nog hette den **blue bike bag**), bytte om till cykelkläder och stack ut på en nätt liten runda på 18,2 mil. De första 12 milen körde vi på Öland sedan in till Kalmar och därefter en avslutande 6 milsrunda på fastlandet. Vinden var mycket hård över Ölandsbron när vi körde mot den men i gengäld så gick det rätt fort när vi hade den i ryggen på tillbakavägen. Det är nämligen så att i triathlon så får man inte ligga på rulle utan det måste vara minst 10 meter mellan varje cyklist och ska man köra om får det inte ta mer än 30 sek. Till följd av detta kunde jag aldrig ligga i lä bakom cyklisten framför mig.

Efter 6 timmar och 15 minuter ute på cykeln så var jag till slut tillbaka i växlingsområdet. Fortfarande väldigt glad och lycklig men började känna mig lite trött! Väldigt överraskad av hur mycket människor det var som stod eller satt och hejade på oss utefter vägarna. Jag är väldigt tacksam för vartenda tillrop och klappning.

Det var dock inte förrän det var tre mil kvar på cyklingen som jag kom på att nu ska jag springa också. Taktiken hade varit att tänka på en gren i taget.

I växlingsområdet hämtade jag min röda påse ("red running bag") och bytte om till löparskor.

De 42 kilometrarna skulle springas på en trevarvsbana. Nu hade jag verkligen hjälp av min hejarklack! Anja och mina föräldrar stod på flera ställen utefter banan.

Först hade jag tänkt att jag skulle försöka hålla en viss kilometer tid men när jag började springa så var det bara att knata på. Löpstilen jag intog kallas tydligen för "glidarstilen" och ni förstår nog varför. Fötterna lyftes nätt och jämt från asfalten.

Under cykelturen hade jag planerat att försöka få i mig så mycket näring jag kunde för jag visste att under löpningen kunde det vara svårt att få i sig något matliknande. Detta lyckades jag väldigt bra med. Inte en enda gång krånglade magen och under löpningen stoppade jag bara i mig vätska och lite chips.

För varje varv vi sprang så fick vi ett band runt armen bara för att hålla reda på antal varv.

Varvningarna gjordes i centrum av Kalmar, och vilken stämning det var! Gatorna var knökade med folk.

Under hela dagen hade jag ingen som helst koll på hur jag låg till utan först när jag hade 14 km kvar att springa fick jag veta att jag låg trea. "Wow!" tänkte jag, "kan detta vara möjligt?!" Ute på sista varvet var jag redigt trött och när jag passerade mina föräldrar för sista gången och hade 2 km kvar sa jag till dem "ALDRIG MER!" Då ropar min pappa efter mig: "Ha ha, det har vi hört förut!"

I MÅL!!!

Maran sprang jag på 4.05 timmar. Totaltiden blev 12 timmar och 3 minuter med placeringen 3:a av 17 stycken startande i klassen F50-54. Den natten hade jag svårt att sova med så mycket adrenalin i kroppen. Jag låg vaken och var bara så lycklig att jag genomfört min stora dröm.

(nu i efterhand kan jag tänka mig göra om det, för som vanligt glömmar jag fort)



En kär vän

Ett nytt fokus. Och en kär vän som är densamme när allting annat är nytt och utbytt. Min hemstad, mitt hem, min vardag, mitt liv. När ingenting är sig likt, när man befinner sig vad som förnims tusentals mil bort eller bara i ett annat sammanhang, så är min vän densamme. Medgörlig och förbannat tålmodig, anpassar sig och väntar snällt när livet i stort är uppochner och sig fullständigt olikt. Min vän följde med mig i min flytt upp till Umeå utan att jag behövde be om det. Jag till och med tvivlade på om vi skulle fortsätta att vara lika goda vänner när mitt liv helt bytt riktning. Ett nytt fokus och en kär vän som kallas löpning följde med mig och vår vänskap skulle snarare komma att fördjupas.

Många har frågat mig i sommar vad som har hänt? Hur har jag tränat och kunnat bli så mycket bättre på bara ett år? Jag vet inte. Jag bara springer. Umgås med min vän. Men jag har blivit allt mer målinriktad, så är det. Varför springer jag? Vad vill jag egentligen uppnå? Jag har börjat ställa frågor till mig själv, liksom för att i takt med att vänskapen mellan mig och löpningen fördjupats har förstås allt större del av livet uppfyllts utav oss två tillsammans.

I ärlighetens namn så hade jag kunnat stanna vid att vara nöjd där, jag och löpningen i symbios med en frisk luft att andas. Tid är med oss också, för den behöver vi mycket av. Relativt förstås. Jag är ingen fanatiker i löparkretsar men i gemene mans ögon är tid en stor del av mitt umgänge med löpningen. Nåväl, bortsett nöjdheten över att bara umgås så har nyfikenheten pockat på uppmärksamhet. Nyfikenheten över hur bra jag kan bli om jag börjar sätta upp mål och på riktigt kämpar och pressar mig litet tillsammans med min vän. Inte bara springer och mysjoggar för att vi trivs så bra i varandras sällskap.

Vad är det då som har förändrats och varit annorlunda sedan bara ett halvår tillbaka? Just det, allting. Min hemstad, mitt hem, min vardag, mitt liv. Vad som känts som tusentals mil bort och i ett helt nytt sammanhang och med ett nytt fokus. En stillasittande student med sin familj, sina vänner och sin älskade på ett imaginärt tusenfaldigt milsavstånd har haft utvilade ben och behövt sin vän mer än någonsin. Den som varit densamme och sig lik och så välbekant

i allting annat som varit nytt, utbytt och så förfärligt skrämmande. Den fördjupade vänskapen har givit svar på varför jag springer och vad jag vill uppnå.

Varför? Passionen, den som jag tror mig dela med gemene löpare. *Vad jag vill uppnå?* Tillfredsställa nyfikenheten över hur bra jag kan bli. Svaren på frågorna som jag ställt mig själv är kanhända också svaret på hur jag kunnat förbättra mig avsevärt på relativt kort tid.

Passionen är en förutsättning till den fördjupade vänskap som krävs för utveckling. Den som i sin tur gjort att vi lyssnar till varandra, jag och min vän. Vill löpningen ivrigt ut medan jag är trött och vill vila, då lyssnar löpningen. Liksom jag får lyssna till löpningen om vi är ute och det smärtar någonstans. Jag tvingas inse att hur mycket jag än vill tvinga mig själv till att fortsätta springa så vet jag att löpningen har rätt. Löpsteget blir inte sällan avigt och min vän protesterar uppenbart.

Så, det att lyssna precis så som jag gör till mina reella vänner, min familj och min älskade är en första del i svaret till mina framsteg. Det andra är således nyfikenheten över hur bra jag kan bli. Nyfikenheten som har drivit mig till att inte enbart njuta av umgänget med min vän, utan vilja utmana löpningen och se hur fort det kan gå om jag hatar litet mellan varven som jag älskar. De för

oss alla välbekanta kontrasterna, ni vet, de som förstärker. Vitt blir så mycket vitare i sällskap av svart.

För ett år sedan visste jag inte vad det att hata löpningen innebar, jag sprang och njöt och det var litet jobbigare ibland. Någon sorts ljusgrå kontrast till vitt. Sedan jag flyttade upp till Umeå och behovet av umgänge med min vän ökade har också passionen och den nyfikenhet jag talat om vuxit sig så stark att jag varit beredd att utforska den svarta delen av skalan. De fullständigt utvilade benen som kommit av mitt nya fokus, stillasittande studentliv, har inverkat på möjligheten att kunna njuta till vitt och plåga mig till svart. *Det*, är troligen främsta svaret vad som gjort mig snabbare, starkare och uthålligare.

Jag hade inte planerat att avancera. Jag hade inte en tanke på att förbättra min mildid med hela två minuter sedan förra sommaren. Jag hade definitivt inte i sikte att delta i Svenska Mästerskapen i friidrott och där springa mitt allra första tiotusenmeterslopp på bana, och sätta nytt klubbrekord därtill. Det liksom, bara blev så. Och så det bara blev för att jag behövt löpningen mer än någonsin. En kär vän som var densamme när allting annat var nytt och utbytt.

Johanna Adolfsson



Dolomiterna -13

Gunnar Olsson vandrar ofta i dessa trakter

Den som gör en resa har alltid något att berätta sägs det och det stämmer bra om man gör en vandringsresa. Ni har väl läst om Lars-Åkes vedermödor i Spanien. Jag håller mig hellre som ni vet uppe bland de Italienska bergen, så även i år. Vi bodde i St. Viglio faktiskt i närheten av Kronplatz där vi åkte skidor i vintras fast vi då bodde i Kienz. Om ni blir konfunderade av att vissa namn anges på tyska och andra på italienska så är det inte konstigt eftersom båda språken används där i Sydtyrolen. I norra delarna där invånarna pratar mest tyska sätts tyska namnet överst på ortnamnsskyltarna, längre söderut tvärtom.

Förutsättningarna för mig var lité annorlunda i år med tanke på cykelkullerbyttan en månad tidigare. Ingen löpträning, knappt någon cykling, visserligen en hel del vandring men bara några gånger med ryggsäck och aldrig tungt. Skulle jag klara att vandra så som jag vill? Numera bor vi ju på hotell och då behöver man bara dagspackning och den kan man hålla nere men några kilo blir det ju med regnkläder och mat för dagen.

Vi spekulerar alltid i förväg om huruvida vi kommer att träffa några nya trevliga vandrarbekantskaper och med på resan var några kompisar från Göteborg, två personer till som vi visste om och tidigare vandrat med, och i Helsingborg fick vi sällskap av ytterligare fyra personer som vi träffat tidigare. Resan var räddad. Senare visade det sig att de alla vi kom i kontakt med också var trevliga precis som det brukar vara.

Avfärden gick från Lisebergs södra kl 10 lördag 29/6 och vi fick skjuts dit av en granne. Bussen var redan på plats så vi kom iväg på utsatt tid efter att ha konstaterat att vi åkt med en av chaufförerna häromåret. Han kände igen mig och kom ihåg att jag var Solvik. Sådant är kul. Resan ner blev odramatisk, precis som man vill ha den. Korta stopp och inga problem på vägen. Vi kom fram t o m tidigare än förväntat och efter frukost, att ha lastat in packningen på rummet och hälsat på guiderna som vi vandrat med tidigare alla tre, bar det iväg till första vandringen som planerades bli ganska kort för att utgöra en mjukstart, förstådigt nog.

Alla följdes åt till en början fram till ett vattenfall och redan där vände några. Jag och ett antal fortsatte men efterhand tröttnade fler o fler och till slut var vi bara fyra kvar, två ungdomar (20 år yngre än jag) och Anders från Bankeryd som kom att bli min partner under resten av veckan men det visste jag ju inte då. En av ungdomarna, Lars-Peter känner Klas Östbye och tränar

överenskommet. Eftersom underlaget var svårgånget på vissa avsnitt gällde det att se sig för så det tog ganska lång tid att ta sig ner och nu kom reaktionen i mina ben. Väl nere i dalen var jag helt färdig och direkt efter hemkomst (och dusch) gick jag och la mig en stund. Min fru har sällan sett mig sådan efter en vandring. Lité orolig för resten av veckan blev jag också.



ofta i Skatås. Han skulle ev. komma och provträna. Hans fru Gunilla har varit fotbollsspelare i Stenkullen och spelat mot bl a Pia Sundhage. Anders berättade att han var lastbilschaufför, ingen roll som man förknippar med bra kondition. Men han berättade också att i jobbet ingick lastning och lossning och att han cyklade mycket så han höll sig igång. "Ungdomarna" vände och Anders o jag fortsatte själva en bit till i jakt på toppen men bestämde oss efter en stund för att vi visserligen skulle orkat fortsätta en bit till men att det var onödigt att pressa sig första dagen. Och jag var nöjd, jag hade fått bevis för att orken fanns där och att jag, förhoppningsvis, skulle orka vandra även dagen därpå.

Måndag tog vi bussen till något som hette Pederu. Förutsättningarna var att de första timmarna skulle bli brant uppför och det stämde bra. På samlingsplatsen däruppe vände några tillbaka men vi var ett antal som fortsatte fast beslutna att nå den topp som vi inte fick igår. Nu på ett helt annat ställe men ändå. Det blev en ganska lång tur och på hemvägen fick Anders, busschauffören, bråttom. Han ville vara på plats i dalen på det klockslag som var

Tisdag fanns olika alternativ. Bussen tog oss till Pragser wildsee. Där bodde vi en natt på ett av våra hytte-till-hytte äventyr för några år sedan och imponerades av miljön både ute och inne. Efter en viss palaver bildades olika grupper. En grupp skulle börja med en 800m stigning och jag tvekade. Gerd ville inte ta den vägen och vi hade ju åkt ner för att vandra tillsammans men frestelsen att gå med de tuffa grabbarna blev för stor och jag föll för utmaningen att se om gårdagens utmattning var en tillfällighet. Efter en irrfärd på fel spår kom vi rätt och kämpade oss upp. Det var häftigt varmt så svetten lackade verkligen. Till min glädje och viss förvåning lyckades jag hänga med och vi fick en sådan dag som jag vill ha. En tuff vandring som inte lämnar tid över för att fundera på vad man ska ta sig till efteråt för att känna sig färdig med dagens aktiviteter. Vi var färdiga ganska tidigt och grunnade på resten av dagen. Ta bussen hem och slappa eller gå.

Regnet hängde i luften och risken för att bli dränkt vägdes in i beslutet men Anders o jag beslöt oss för att gå medan de andra tog en öl till och bussen. Det tog längre tid än vi trott men regnet höll

sig borta och eftersom det var lättgånget så fungerade det bra.

Onsdag innebar ett besök i Vipiteno som ligger alldeles vid gränsen mot Österrike. Vi passerade stan och kom till utgångspunkten för vår vandring. En svårtolkad skylt antydde att "här slutar bussväg" men chauffören fortsatte tills vägen vid en bro blev oframkomligt smal. Vad göra? Vi vandrare fortsatte och lämnade åt chauffören och en av guiderna att försöka vända på skutan. Ingen av oss som fortsatt förstod hur det skulle kunna ske men på något sätt lyckades det. Jag hade gärna stannat och sett på. Men nu gjorde vi andra sällskap upp till en fäbod. Det blev bara en kort avstickare längs en ganska brant stig innan vi var tvungna att vända för att inte missa deadline för återvandringen.

Eftermiddagen ägnades åt sightseeing i stan och shopping för hugade. Kläder och souvenirer. När vi återsamlades för att åka hem uppdragades ett problem. Bussen startade inte. Nähä. Vad gör vi då? Vi betyder i det här läget chauffören och guiderna som ringde till olika ställen för att få hjälp men ingen sådan stod att få. D v s ingen som löste problemet. Jag hade inte tålamod att sitta kvar i bussen så jag hittade en runda på 20 minuter som jag körde några varv. Frustrationen steg, snart var det vara en timme kvar till middag och det var samma tid som restiden hem. På väg ut på en ny runda kändes plötsligt stämningen ny. En holländsk busschaufför hade dykt upp och sett våra problem. Han hade nyss lämnat av sina passagerare vid hotellet och var ute på en nöjestur på elcykel. Denne gentleman erbjöd sig att hämta sin buss och mot en försumbar ersättning från guiderna köra oss hem. Vilken kille! Sån't man hoppas ska hända men inte riktigt tror på. Vi resenärer samlade ihop en slant som han fick och som tack sa han att han hoppades att han skulle fått samma hjälp i motsvarande läge. Felet visade sig bestå i att en batterikabel skakat loss så att startmotorn inte fick någon ström.

Redan på onsdag kväll hörde jag

några av "ungdomarna" prata om att ta en ny topp på torsdag. Nu hade vi lärt känna varandra och jag frågade om de kunde tänka sig att jag fick hänga på. Jodå det skulle gå bra. Men skulle jag våga? Vi pratar 1000 höjdmeter upp och ner och visserligen körde vi 800 på tisdagen innan men... Till slut bestämde jag mig och tänkte att om jag bantar min rygsäck och tar joggingskorna i stället för vandringskängor så sparar jag något kilo. För några år sedan gick jag 10 timmar med tung packning och i tunga branter men det känns avlägset.



Gunnar med Gun (lånat damsällskap).

Och visst är det en tjusning att börja och sluta vandringen vid hotellet. Vi traskade på och nådde efter ett par timmar till en nivå där det planade ut men det var ändå en bit kvar till högsta punkten. På vägen upp träffade vi ett italienskt par som avrådde oss från att fortsätta framåt för att nå byn den vägen.

Och du som har joggingskor ska absolut inte ta den vägen, sa mannen i paret.

Så småningom nådde vi dit också men där började en diskussion om vägval för resten av dagen.

Vi rådgjorde med två tyska par som kommit upp den vägen vi tänkt gå ner och de beskrev den som "tricky" d v s svårvandrad. Av sju personer var vi nu bara två som hade klar målsättning. En av damerna som absolut ville vända och gå den långa vägen tillbaka och jag som ville fortsätta. Jag hade svårt att tro att den vägen ner skulle vara värre än det värsta jag varit med om dittills. Överläggningen slutade med att "ungdomarna" höll ihop parvis och gruppen som ville gå vidare blev tre personer stor. Jag,

min trogna vandringsbroder Anders och Lasse en intressant kille i min ålder som bl a jobbat för Svenska missionsförsamlingen i Kongo. Min bedömning av läget visade sig korrekt. Nerfarten var som tyskarna mycket riktigt sagt halvsvår men absolut inte omöjlig.

T o m så att vi var nere i byn tidigt. Jag hade packat joggingskorna med planen att ta en joggingtur varje dag. De senaste åren har det funnits plats för det men nu var det första dagen under

veckan som det kändes aktuellt. Resten av sällskapet höjde något på ögonbrynen när jag sa att jag skulle ta en joggingtur ovanpå den ganska tuffa vandringen. De tyckte att dagens pensum var uppnått. Viktigaste anledningen till

joggingturen var att känna om revbenen läkt så pass att det fungerade att springa över huvudtaget. Helgen efter hemkomst skulle jag springa Varbergsloppet som jag valt som pris i GP och minst en test ville jag göra. Eftersom det var otroligt varmt även nu blev det bara c:a 30 min men det fungerade.

Fredag blev liksom onsdag en mel-landdag med mindre vandring. Vi tog bussen till Cortina vilket är en lång busstur och hela gruppen gick en kortare vandring till en rifugio med fantastisk panoramautsikt. Några gick ända ner till dalen men jag var inte vaken när de försvann.

Så återstod lördag. Vi hade egentligen bara förmiddagen på oss eftersom det var hemresdag. Inget ledarlett. Jag har alltid fantiserat om hur det skulle vara att gå upp i spåret under en lift. Det finns sådana spår under många liftar (de flesta) och vi hade en tvärs över dalen från hotellet. Anders var med på noterna. Det kör vi. Så vi kollade lité på kartan, tog ut en riktning och gav oss iväg. Det enda vi hittade var en väg och det var inte vad vi var ute

efter så vi hoppade av på vad vi trodde var en stig. Eftersom den gick rakt upp förstod vi att det inte var en stig utan en bäckfåra men vi fortsatte, hittade inga stigar men fortsatte i bäckfåror. När vi hållit på ett par timmar vände vi oss om och såg att vårt mål, toppstationen, låg under vår nivå på en annan höjd. Då

fick det vara nog och vi tog oss ner dit och fikade en stund. Fortfarande hade vi gott om tid så vi gick på ytterligare en bit och tog oss till högsta punkten på andra sidan av toppstationen vilket vi också fotodokumenterade eftersom där fanns en höjddangivelse. Nu skulle vi ta oss ner och det visade sig vara allt annat

än enkelt men det gick också och vi var tillbaka i byn ganska tidigt och nöjde oss med detta.

Hemresan blev lika odramatisk som ditresan, vi var i god tid och tog spårvagnen från Lisebergs södra till Mölndalsbro och bussen sista biten.

Sten Thunberg om sin träning

Gunnar bad mig att skriva några rader om min träning och hur jag planerar denna. Detta var ett bra tag sedan, och orsaken till att jag dragit ut på tiden med författandet, är nog att jag har lite svårt att komma på vad jag egentligen har för struktur och planering av min träning. De flesta(?) som jag diskuterar med i omklädningsrummet, verkar ha mycket motivation och planering av träning inom diverse olika sporter. Själv vill jag bara ha roligt – på träning och tävling.

Simning verkar inte kul, därför simtränar jag inte. Dessutom är jag en bedrövligt dålig simmare. Cykel är kul. Jag köpte en racercykel i våras, som jag kört med ett antal tillfällen, tillsammans med bl a Karin och Lasse Lundsjo, men motvind och uppforsbackar är inte så roliga heller....

Så vad gör karln då, frågar sig kanske den läsare som orkat så här långt. Jag är med på Solvikingarnas träningar, är svaret. Tisdags- och torsdagsträningarna är heliga. Vad är väl roligare än att springa tisdagsintervaller? Det skulle vara att också vara med på GFIFs lördagsintervaller, men då kan det lätt bli för mycket kvalitetsträning för en gammal kropp, vilket jag vid några tillfällen fått erfa. Ena gången i form av ömmande hälsenor och i våras som ett begynnande löparknä, men det botades med ett par veckors vila.

Några års experimenterande har alltså lärt mig gränserna för vilken träningsmängd jag klarar av, och det är i princip tre till fyra löppass i veckan. För ett år sedan beslöt jag att verkligen delta i vinterns långpass, utöver tisdags- och torsdagspassen, och det har ju gett resultat på årets tävlingar, så det ska jag försöka göra även i vinter. Under tävlingssäsongen maj t o m oktober, drar jag ner ordentligt på mängdträningen, och kör oftast ett eget kortare långpass.

De senaste vintrarna har jag även kört styrketräning, gärna med kettlebells, som är rolig träning.



Så gjorde jag också i vintras fram till jul, då jag fick ett påpekande från familjen att jag använde för små vikter och fegade med träningen. Tack vare det tipset, överansträngde jag under nästa pass Gluteus Maximus, och var i det närmaste handikappad under tre veckor efter jul. Efter det blev det ingen mer styrketräning. Detta är nu nästan glömt, så planer finns på att åter träna styrka, nu när det blir mörkt och kallt ute.

För årets vinterträning har jag dessutom planer på ett nytt träningsupplägg, för att bättre kunna tackla konkurrensen i klassen, men hur det är ska gå till avslöjar jag inte för Solvikingens läsare.

/Springsten

Sten är en flitig filmmakare på **YouTube**. Nu senast med en film från Jubileumsloppet där ni kan träffa på flera klubbkamrater.

En skada är ingen katastrof

Björn Suneson ”en av Sveriges starkaste/galnaste/mest idoga långlöpare” enl. Expressen

Löparlivet behöver inte vara över bara för att du har fått artros i ett knä. För mig inträffade ett mirakel och jag fick en andra chans.

Carter Farrell, den legendariske idrottsläkaren, gav mig inte mycket hopp. Jag hade kommit till hans praktik efter att i oktober 2012 skadats i ett maratonlopp i Utah, USA. Där hade jag tänkt göra mitt livs lopp i en tävling som startade på en fjälltopp. Men jag hann bara springa i fem minuter, sedan blev det tvärstopp och rullstol hem.

Nu satt Farrell med magnetröntgenutlåtandet i sin hand.

- Björn, du har en lindrig artros och en inflammation i ditt vänstra knä.

Artros? Jag visste knappt vad det var. Men att det var något allvarligt förstod jag direkt av hans minspel. Han berättade att många löpare lägger av, andra fortsätter att springa men med smärtstillande (själv tillhörde han den gruppen men avrådde bestämt från att döva smärtan med piller). Men så finns det också en liten grupp som med motion och sjukgymnastik kommer tillbaka. Självkligt skulle jag tillhöra den senare gruppen!

-Tror du jag kan springa ett nytt coast to coast våren 2013? frågade jag naivt.

- Kanske inte till våren men till hösten. Du är den typen som aldrig ger upp, skrattade han.

Och det ser ut som han kommer att få rätt. Det blev visserligen inget fjärde lopp över den amerikanska kontinenten förra hösten men till våren 2014 blir det av. Jag känner mig återställd, har fått tillbaka löpglädjen och har kunnat springa lite mer än vanligt. Veckosnittet de senaste fem månaderna ligger nu på 14 mil men upptrappningen har skett i små steg. Ändå har jag förstått att artros inte försvinner, ledbrösket kommer även i fortsättningen att vara delvis förstört, men smärtan hoppas jag slippa. Min sjukgymnast är lyrisk och själv tycker jag att ett mirakel inträffat.

Skadan kom alltså som en blixtnedslag från en klar himmel. Annars har jag haft tur och i stort sett sluppit skador under mer än 30 år med långdistanslöpning. Men under de perioder jag ändå varit

skadad (t ex benhinneinflammation och piriformis syndrom) har jag aldrig tappat sugen eller blivit nedstämd. Jag vet att man alltid blir bra, förr eller senare. Det är lätt att säga, men så tycker jag nog alla ska resonera. Det är ingen katastrof att vara skadad. Med artros är det dock lite annorlunda eftersom sjukdomen är obotlig även om symptomen kan försvinna helt.

Jag har ofta vid skadetillfällena ”sprungit igenom” skadorna, det vill säga fortsatt att springa men då försiktigt och aldrig om det gjort riktigt ont, efterhand har skadan släppt. Så försökte jag även med artrosen, jag hade nämligen inte särskilt ont när jag sprang, ”bara” i vila nattetid. Att sitta på en stol längre än en halvtimme gjorde också ont, ett bio- eller teaterbesök var en plåga.

Vad är det då som gjort mig frisk? Det kan jag inte säkert veta men kanske har den mentala inställningen betytt något. Sjukgymnasten som Carter Farrell slussade mig till, Sussi Dieng Nylander på Friskispraktiken i Stockholm, anser att jag varit ”en duktig patient”. Hon gav mig ett program som

gick ut på att stärka musklerna runt knäet, främst övningar på bensträck- och benpressredskap. Vänster lår hade blivit mycket smalare men nu syns knappt någon skillnad. Jag hade aldrig satt min fot på ett gym tidigare men nu är jag fast, kanske livet ut. Det blir fem besök i veckan och jag har kunnat dubbla eller trefaldiga vikterna sedan start, dessutom är det ganska roligt och jag springer alltid till och från gymmet. Jag har också åkt mycket längdskidor i vinter, skonsamt för knän och också roligt. Just motion i största allmänhet sägs vara bra för artrospatienter.

Målet i år är att springa ett maraton- och ett halvmaratonlopp och försöka komma in på årsbästa listan i min åldersklass M65. Det kan bli svårt att placera sig bland de tio främsta eftersom jag är ringrostig men nästa år väntar en större utmaning; mitt fjärde coast to coast i USA. Men det är en annan historia, som jag får återkomma till.

Väldigt mycket mer om Björns prestationer på hans hemsida:

www.suneson.se



Längdskidåkning är nyttig motion för den som besväras av artros. Jag har i vinter kunnat åka mycket skidor i Stockholmstrakten och jag sprang ut till spåren med skidorna i vagnen.

Mattias Jonson om sitt tredje Lidingöloppet

Vi åkte upp en busslast med Solvikingar på fredag morgon från Göteborg. Det var tredje gången jag var med på den resan och likaså tredje gången jag skulle springa Lidingöloppet. Som alltid på de här klubbresorna var det riktigt skön stämning med quiz, fika på bussen och lunchpaus halvvägs. Fram emot den sena eftermiddagen efter att ha köat genom Stockholms trängsel hoppade vi av på Lidingövallen för att hämta våra nummerlappar och gå en snabb sväng på mässan innan vi fortsatte den korta biten till vårt boende på Bosön. Jag gillar verkligen Bosön, stället andas träning och löpning och man kan få syn på många löparcelebriteter och Lidingölegender. Jag hoppade över



Från vänster Sebastian Sjöholm, Mattias Jonson, Martin Ytring, halvt skymd Olle Dahlberg. Alla dessa var under 2.02.22. På bilden syns också damsegrarinnan Tere-se Olin.

kvällsjoggen som Svante skulle ut på och valde att ta min första vilodag på över en månad. Istället satsade jag på att äta och efter att jag tryckt i mig sådär tre portioner plus efterrätt gick vi en liten promenad runt området i skymningen. Resten av kvällen hängde vi i lobbyn och diskuterade upplägg och Lidingöerfarenheter. Det blir ganska mycket snack om löpning när 50 personer som egentligen bara har löpningen gemensamt sitter tillsammans kvällen innan ett lopp. För att lugna nerverna valde jag att göra en halv Uhrbom-uppladdning, bara en öl istället för två och bytte chipsen mot nötter.

Det kändes ganska bra och jag var inte så stressad inför morgondagen. Sov faktiskt riktigt bra och kände mig utvilad och pigg på morgonen.

Efter frukosten började dock nerverna visa sig och jag hade stora bekymmer med ganska enkla små val. Skulle jag ha GPS-klocka, vanlig klocka eller ingen klocka? Skulle jag köra bara i tävlingslinne, eller ha en T-shirt under, skulle T-shirten i så fall vara långärmad eller kortärmad, tjock eller tunn? Vantar? Till slut valde jag den tjockare fast kortärmade T-shirten och en vanlig klocka (mest för att ha koll på hur långt det var kvar till start). Efter att Calle halsat en flaska rödbetsjuice började vi gå de ca 4 kilometrerna mot starten på Koltorps gärde.

att rada upp sig på linjen. Kände mig relativt lugn och hade egentligen ingen plan alls för hur jag skulle lägga upp loppet. Jag hade mer tänkt ut som ledord för mig själv, att gå på känsla, inte kolla så mycket på klockan och att våga satsa om det skulle kännas bra.

Efter ett plötsligt startskott så hade det hela börjat, jag tog det ganska lugnt och lät kanske ett par hundra löpare springa om mig de första 200 meterna. Startrusningen på Lidingöloppet är verkligen magnifik, folk springer totalt med hjärtat utan en enda tanke i sitt huvud verkar det som. När farten i fältet bedarrat något började jag avancera framåt. Eftersom jag var 25:a i mål för två år sedan tänkte jag att det kanske skulle vara lämpligt att lägga sig på runt 50:e plats i början för att sedan plocka placeringar successivt genom loppet. Vid första mattan efter 1,3 km hade jag kommit till ungefär den positionen trodde jag (44:e plats skulle det visa sig i efterhand) och jag började se mig om efter lämpliga löpare jag kanske skulle kunna slå följe med. Jag spanade in ryggen på Niklas Sydow och tänkte att han borde ha ungefär samma kapacitet som jag. När fältet strax hade tunnats ut bildade vi också en klunga tillsammans med en Akele-löpare och några till. Jag tyckte att det gick på gränsen till för snabbt men samtidigt kan det vara bra att inte behöva löpa hela loppet ensam och jag hade ju tänkt att jag skulle våga satsa om det kändes bra. Frågan i mitt huvud var om det kändes bra. Det var inte direkt någon prafart, men, men, det kanske skulle kunna hålla.

Eckholmsnäs efter ca 5,5 km passerades på 19:59 och farten på det avsnittet var enligt resultatsidan 3:21/km, jag vet inte hur exakt detta egentligen stämmer, jag hade heller ingen koll själv just då, när jag inte hade GPS-klocka men det kan nog ha varit i den häraden. Ganska vågad fart för mig på ett 30 kilometers terränglopp.

Vår klunga malde på och bestod hela tiden av ca 4-6 löpare, någon tappade, någon kom till och någon satsade djävt framåt och försvann. När vi passerade Lidingövallen efter ca 8 km var det ett rejält publiktryck och man springer några hundra meter som genom en tunnel av täta åskådard. Farten hölls fortfarande ganska bra uppe och kanske

Vandringen från Lidingövallen till Koltorp är speciell för Lidingöloppet. Det är mig veterligen enda sättet att ta sig till starten så alla går i ett långt tåg och spänningen ligger tät i luften. Väl vid starten kom solen fram och det kändes ganska varmt trots att det bara var ca 10 grader. Bytte kläder igen till bara tävlingslinne innan jag bestämde mig för att ta den tunna T-shirten under linnet istället för den lite tjockare. Jag joggade bara ca 500 meter innan jag istället för uppvärmning valde att sätta mig en stund på en sten och meditera lite över hela situationen. Till slut var det bara några minuter kvar till 12:30 då loppet skulle börja och det var dags

till och med ökade något här till följd av påhejandet.

Jag är lite osäker på var den riktiga 10-kilometerspasseringen egentligen är eftersom loppet är 30 300 meter och det är första kilometern som är för lång. Vid mattorna vid Hustegaholm där det står 10 km passerade vi i alla fall på 36:01 men jag tror att det egentligen är 10,3 km. I så fall gick första milen på strax under 35 minuter. Jag passerade i alla fall där på 42:a plats och än så länge kändes det bra även om jag var väl medveten om att jag nu spände den omtalade bågen.

Jag var ganska fokuserad, kanske väl mycket, jag såg mig nästan aldrig omkring, allt som fanns var stigen eller vägen framför mig och tankarna på om detta skulle hålla. Jag valde att i alla fall lägga mig bak i klungan för att inte driva upp farten ytterligare. Men på något konstigt sätt ville det sig så att jag ofta helt plötsligt befann mig i front igen så fort jag kände mig det minsta pigg. 15 kilometer passerade vi på precis över 54 minuter och en snabb huvudräkning gav att det ju var mellantid för att gå under 1:50 med viss marginal. Men jag började känna mig trött och oroa mig för om det skulle hålla. Försökte tänka positivt och tänka att jag inte skulle tänka men det gick väl så där, men jag kom i alla fall fram till att jag skulle försöka inte bry mig så mycket. Det är väl inte hela världen om det inte håller och jag måste jogga i mål. Måste testa gränserna lite. Steg för steg. Ännu så länge kändes det inte för jävligt i alla fall.

Grönstbacken var tung trots alla påhejningar från åskådare, men när vi kom upp på den lilla asfaltsbiten genom villakvarteren kände jag att jag ännu hade rätt bra studs i benen när det var lättsprunget. Men jag började bli riktigt trött nu. Hur mycket kan jag tappa och ändå slå personbästat på 1:52:37? Hur mycket kan jag tappa och ändå komma under 2 timmar? Fanns fortfarande chans på sub 1:50? Jag hade ingen bra koll på tiden men jag visste att farten hade dämpats nu. Fortfarande var vi en klunga med bland annat Niklas Sydow från Fredrikshof och Niclas Sjögren från Enhörna. Det var bra speciellt i uppförsbackarna för att veta att man inte var ensam om att ta sig upp i vad som kändes som krypfart.

Från här ungefär och framåt är minnet ganska dimmigt, jag minns att jag längtade till Abborrebacken, mest för att få den avklarad och veta att det är mindre än 5 km kvar. Till slut kom den också med sin tvära vänstersväng i början första branta del där man nästan stannar upp helt. Det var något band som stod och spela mitt i om jag minns rätt men jag sket rätt så fullständigt i det. Vilde bara komma fram nu. När kommer nästa kilometerskylt? I backen eller om det var strax innan eller efter splittrades slutligen vår fina klunga upp. Sydow fick släppa och jag fick släppa Sjögren. Var tvungen att samla all koncentrationskraft som fanns kvar för att hålla mig på benen utför och så fort det kom minsta lilla knöl man skulle upp över gick farten ner nära noll. 4 km kvar. 3 km kvar. Sista backen, Karins backe, som börjar med precis 2 km kvar. Bara upp för denna sen vet jag att det nästan bara är utför mot mål. Jag såg Niclas Sjögren 50-talet meter framåt och även en löpare med rött linne som hade ingått i vår grupp från och till. Närmade jag mig inte honom lite ändå? Hade hört att jag var 26:a och det hade ju varit fint att inte få sämre placering än för två år sedan när jag senast sprang loppet. Jo, jag närmade mig långsamt även om det inte gick snabbt. Tänkte

50 meter innan mål kollade jag upp på klockan över målet och såg att den stod på 1:50. Det är ju riktigt bra ju. Det kändes som jag hade kunnat tappa 10 minuter på sista milen men så mycket var det tydligen inte.

Till slut fick man då stanna. Killen som spurtat om mig la en rejäl spyta precis efter mållinjen. Jag fick en medalj om halsen men kunde inte riktigt känna någon glädje, jag var för trött för det. Vinglade bortåt och fick i mig lite blåbärs-soppa och några bullar. Funderade lite och tänkte att jag var ganska nöjd ändå. Blev 26:a på nytt personbästa 1:50:24, två minuter förbättring. Hade hållit ihop det bra trots en riktigt jävlig sista mil. Kanske hade jag med lite lugnare öppning kunnat ta mig under 1:50 men jag hade i alla fall fått bli riktigt bra trött och det är ganska skönt i sig. Efter ytterligare ett tag kom jag på att jag nog också satt nytt klubbrekord. Det gamla var satt av Solvikinglegenden Erik Östbye och var så gammalt som från 1969 och var på 1:50:31. I och för sig inte hans bästa tid då jag tror han gjorde 1:48 någon gång men då som medlem i ÖIS. Kul bonus att klara det med 7 sekunders marginal.

Summa summarum är jag riktigt nöjd med loppet. Det jag tar med mig



en kort sekund på Uhrboms kollaps på Finnkampen. Hade ju varit försmädligt om det hände mig men det kändes inte långt borta med en liknande kollaps nu. Jag kom förbi precis innan man kommer ut på upploppet, försökte trycka på lite men det fanns inte något kvar. Han kom om mig igen och jag brydde mig inte. Tiden hade jag inte funderat på länge nu. Jag ville bara komma i mål.

främst är att jag orkade kämpa på trots att det kändes riktigt tungt på andra halvan. Nu blir det inte så mycket paus efter detta eftersom säsongens stora mål fortfarande är kvar. Amsterdam marathon om tre veckor.

Kåsjön runt -13

Gunnar Olsson om sin kanske sista trailtävling

Att springa detta lopp, eller Solomon trail tour som det även kallas var ett beslut som jag tog tidigt. Långt före beskedet om att det skulle bli träningsläger i Skatås den helgen. Det passade mig av flera skäl. Ett är att dottern o mågen bor i Öjersjö, ett annat är att det låg lagom tidigt före Lidingö och ett tredje som kombinerar de andra två var att mågen skall fullborda klassikern på Lidingö och vi ska springa tillsammans. Han behövde en rejäl genomkörare och vi behövde båda känna på hur det var att springa tillsammans.

De tidigare etapperna i klassikern hade han klarat bra, mycket bra. Men Lidingö bävar han för och ser det som den tuffaste delen av klassikern. Han reser mycket, är småbarnsförälder och har därmed begränsat med tid för träning. Först trodde jag att han skulle ha 3.30 som mål, på min inrådan, och det hade ju varit lugnt, men så började han yra om att det var 3.08 som gällde. Varför i all världen då? Jo då blir den totala tiden på hans klassiker 24 tim. OK, det är ju ett mål som jag naturligtvis respekterar, men då kommer jag att få jobba järnet.

31/8 var det så dags. Fredagen innan skulle jag "softa", inte träna utan bara ta det lugnt och gå på quizz på kvällen. Men så blev det evenemanget inställt p g a för få anmälningar inställt och frun hade redan bjudit in en tjejkompis på kräftor så jag valde att fly hemmet. Dels för att jag inte gillar kräftor men även för att träningslägret hade orientering på programmet och det ville jag prova. Så det blev cykling fram och tillbaka Skatås och 9 km orientering med kompisar som alla var snabbare än jag, d v s jag fick kämpa i c:a en mil i kuperad terräng.

Men lördag skulle väl bli lugn? Åka bil med frun till Öjersjö och tillbaka. Fel, fel, fel. Vi hade haft Gerds bil på Blocket och på lördag fm skulle köparen komma och hämta den. Jaha. Jag kunde ju tagit vår nya Polo, men jag ska inte åka bil om det finns andra genomförbara alternativ. Alltså cyklade jag fakirvägen upp till Öjersjö. Det finns andra sträckningar men alla är lika kuperade. Det blev alltså en helt annan uppladdning än jag hade tänkt mig och lité orolig var jag för att mågen skulle vara starkare. Han var nöjd med sina förberedelser men hade känt sig seg i veckan.

Mågens mamma och pappa var på plats och vi kom överens om att de och dottern skulle finnas på plats vid varvning och långa energi och joggade därefter

c:a en km till starten. Där träffade vi de andra Solvikingarna som skulle springa och, som vanligt en del andra "kändisar". Stefan från Högsbo t ex som valt 11 km och Niclas, Kenneth Ohlsons grabb som även han skulle springa långa.

Starten gick på asfalt och redan efter ett par hundra meter började den första stigningen som mågen uppgav var 40 m. Efter en knapp km uppstod en kö när man skulle passera ett gransnår. Svagt av arrangören som endera borde skurit bort grenarna eller lagt en annan sträckning. Hur som helst kom jag ikapp en tjej som jag började prata med. Hon var från Varberg men jobbade i Göteborg och jag sa att hon var välkommen att börja träna med oss. Hon tyckte det lät bra och skulle fundera på att stanna någon kväll efter jobbet. En kille hade hört oss och frågade om även sådana som han var välkomna. Jodå, det var OK. Lité senare blev vi hindrade av långsammare löpare men valde att ligga kvar eftersom det var så svårt att passera och då försvann tjejen snabbt. En stund senare tog vi oss förbi och kunde öka lité.

Banan bestod av först 11 km norr om Kåsjön och därefter ett varv på 10 runt. Första varvet. var de jobbigaste 11 km jag sprungit. Redan efter halva kändes det tungt och då skulle man ju ha det mesta av krafterna kvar. Vid 8 km konstaterade mågen att vi varit ute i en timme och vid varvning stod klockan på 1.20. Han klagade lité på flåset och vi tog god tid på oss innan vi gick ut på andra varvet och jag började känna att jag kanske ändå var den starkare av oss två. Sista biten hade vi haft sällskap med tjejen från inledningen men nu försvann hon igen. I början var det ganska löpvänligt ett par km längs sjön men ganska snart blev det riktigt svårsprunget igen längs södra stranden. På vissa ställen finns rep som ska underlätta. Men vi höll ändå tempot uppe rätt så bra. Halvvägs kom vi ikapp tjejen igen och vi fick veta att hon hette Miranda. Vi höll ihop tills mågen behövde knyta skorna. Nu började vi passera löpare och det är ju ett gott tecken men efter någon km till sa han att jag kunde sticka om jag var pigg så det gjorde jag.

Det kändes ganska bra och jag behövde inte ångra den tuffa uppladdningen. Men de sista kilometerna var långa och uppmärksamheten inte den bästa. T ex hade jag just passerat en löpare när jag missade en avspärning och höll på att springa omkull en dam med kryckor och hund.

Du skall inte vara här, sa hon och då ropade också den löpare som jag just passerat att jag var på fel spår.

Lité senare kom jag ikapp en tjej från Falkenbergs RR som jag hejat på i starten och bett om mina hälsningar till kompisarna där. Hon var trött nu och orkade inte haka på. En stund senare kom det en spång och jag såg inte upp ordentligt och dök. Aj, aj men ingen större fara, tyckte jag, då. Nu var det inte så långt kvar och jag hade just gett upp förhoppningarna om att hinna ifatt Miranda men just då dök hon upp. Jag trodde att vi skulle göra sällskap i mål men hon väntade in en kollega som jag just passerat.

I mål på 2.25, jättenöjd att jag klarat mig ändå ganska helskinnad. Äldsta klassen var satt till H45 så man väntade sig inte särskilt många pensionärer. Jag fick vänta några minuter på mågen men inte alls så många som jag trodde, bara sju, så han blev också nöjd. Efteråt pratade jag med Miranda och hennes kompisar som kom från STS Alpresor och bjöd naturligtvis in alla till Göteborg marathon.

Min plan var att cykla hem direkt, byta om och komma tillbaka tillsammans med hustrun men dottern insåg att jag behövde lité energipåfyllning och jag tog tacksamt emot en tallrik pasta. Hemfärden gick bra, men nu började vänster hand att ömma. Skulle jag orka skala äpplen till den kaka som jag lovat ha med mig. Jodå, t o m orkade jag skala potatis till middagen men längre fram på kvällen svullnade det upp och jag behövde stöd så hustrun satte på en elastisk binda. Handen fortsatte att svullna och när det blev dags att åka hem försökte jag få hustrun att köra men hon hade druckit vin så det var bara att sätta sig vid ratten. Alkoholens fördärv. Nåja vi kom hem och dagen efter diskuterade vi om det skulle bli akuten för att röntga men hustrun hade gjort vissa tester och det kändes inte brutet och redan på måndag kunde jag cykla igen. Gött läkkött! Men jag måste allvarligt överväga om min trailkarriär nu är över.



Mitt första Lidingölopp

Sebastian Sjöholm, en av klubbens nya medlemmar, hade tur som fick överta en startplats i loppet.

Mitt första sug efter att springa Lidingöloppet kom efter målgång på KM 10 km terräng. En tävling jag inte direkt hade sett fram emot. Att tävla på milen kändes smärtsamt. Efter tävlingen hade dock denna fruktan bytts ut mot mer positiva tankar. Variationen av tuffa backar och mer lättlöpta partier gjorde nästan att loppet kändes lättare än ett vanligt landsvägslöpp. Sen gick ju loppet väldigt bra också!

Utan startbevis, resa och boende var det fortfarande långt borta att jag skulle stå på startlinjen en dryg vecka senare. Men några dagar innan loppet, utan några egentliga förhoppningar, la jag ut en tråd på hemsidan om att jag var intresserad av en plats utifall någon skulle få förhinder. I princip hade jag släppt årets lopp (kanske till och med en viss lättnad) när det knappt ett dygn innan klubbens buss skulle rulla mot Lidingö dök upp erbjudande. Bussresa, boende och en plats i startgrupp 1A kunde jag inte tacka nej till.

Eftersom detta skulle bli mitt första Lidingölopp var det med viss tillförsikt jag såg fram mot loppet. Flaskhalsar, Aborrebackar och en distans jag i princip aldrig sprungit gjorde inte saken bättre. Men på en buss med massor av erfarenhet från loppet fanns det mängder av råd att få. Inte för att detta egentligen gjorde mig så mycket lugnare. Jag visste att det skulle bli smärtsamt.

Väl på Bosön blev det en kväll med massor av mat och trivsel med gänget följt av en god natts sömn. Morgonen inleddes med en stadig frukost samtidigt som tävlingsnerverna kom smygande. Ska man ha underställ eller bara linne, ska man ha handskar eller inte, varje beslut känns livsavgörande. Nervositeten steg ytterligare under den långa promenaden upp till startområdet. Men efter en kort uppvärmning och ett par toalettbesök var det dags att ställa sig på startlinjen. Väl där small startskottet utan egentlig förvarning, vi var iväg!

Som jag hade förstått på förhand var det en ganska hetsig start där folk ville ta position innan banan smalnade av. Själv försökte jag utan att tappa för många placeringar spara



krafterna och inte förta mig i början. Jag visste att de skulle behövas längre fram under loppet. Efter några kilometer hade trängseln tunnats ut, nervositeten hade nu bytts mot fokus och man påmindes återigen om varför man springer.

När jag passerade första milen på knappt 40 min hade jag ingen aning om jag hade gått ut för hårt eller om mina än så länge lätta ben skulle orka hela vägen. 20 km passerades på en bit under 1.20 och jag kände mig fortsatt ganska pigg. Men jag visste att det var tuffa utmaningar i ökända backar kvar. Egentligen var det inte förens jag hade kommit upp för Aborrebacken som jag insåg att jag hade ganska mycket krafter kvar och trots ett ganska optimistisk tempo skulle ta mig i mål. Först då insåg jag också att det kanske inte var helt orimligt att ta sig under 2 timmar!

Sista biten var det bara att bita ihop och tömma kroppen på den sista energin, jag tog placeringar hela tiden.

Trots kraftansträngningen de sista kilometrarna tickade klockan förbi 2-timmarsgränsen samtidigt som jag kom in på upploppet. Även fast jag kände en viss besvikelse var jag väldigt nöjd över att mållinjen var väldigt nära.

Efter loppet tog det inte lång tid innan den bittra eftersmaken försvann och byttes mot en grym tillfredsställelse. Och som vanligt tar det inte många minuter innan man börjar tänka på nästa års lopp. För den saken är klar, jag kommer inte låta 47 sek stå mellan mig och 2-timmarsgränsen. Lidingöhelgen avrundades med en kväll där mat och någon öl blandades med snack om upplevelser från loppet. Egentligen är det väl kvällen som sammanfattar loppet bäst. Oavsett nivå eller hur loppet hade gått kunde man nästa ta på den tillfredsställda och stolta känslan bland oss som hade sprungit.

Tack alla för en häftig resa, väl mött nästa år!

Thor Wahlberg

utfrågas av Gunnar Olsson om sin träning

Hur många mil i veckan kör du, just nu?

Drygt 5 mil i veckan är snittet under året.

Är det mer eller mindre än förut?

För några år sedan var det mindre i km mätt. Jag har ökat träningsmängden sen dess. Man tränar också för att klara mer träning vilket ger känslan av att träningen blir något lättare vilket i sin tur ger sug efter träning.

Hur stor del av din träning förlägger du (i genomsnitt) till klubbens gemensamma tillfällen?

Av min löpträning på 4 pass i veckan så blir det 1 – 2 med klubben. Jag prioriterar klubbens träningspass under veckorna men jobbet kommer i vägen ibland.

Kör du någon annan träning?

Det blir två pass simning i veckan. Ett av dem distans och ett med intervaller. Det sista beror på hur fullt det är i fartbanan på Valhalla. Styrketräning kör jag ett pass i veckan. Antingen lunchpass på jobbet eller på F&S kvällstid. Under våren hade jag ett mycket bra spinningpass på F&S. Detta kommer jag att ta upp igen.

När blev du medlem?

Jag gick med i klubben 2006. Första gången jag kommer ihåg

Hur gick det till?

Första gången jag stötte på klubben var i målgången på Lidingöloppet 2003. Göteborg stod det på de signalorangea linnena vilket fick mig och kolla extra och förstås det för mig då udda namnet. Den som fick mig att söka upp klubben och dess träning var Gunnar Olsson och Charlotte Lindstedt.

Vad hoppades du få ut av medlemskapet.

Jag har fått ut mycket av träningarna, de har lyft mig till en ny nivå i löpningen. Lidingöloppet är ett exempel där jag för 10 års sedan låg strax under 2:30 och nu springer jag över 15 minuter snabbare. Innan tränade jag på egen hand och tillsammans med kompisar. Det jag hoppas och siktar är att behålla den goda formen och kunna göra något bättre resultat i alla fall 3 – 4 år till.

Socialt betyder klubben mycket för mig med nya vänner och den sporre och uppmuntran det är att träna med andra.

Har de förhoppningarna infriats?

Med råge vill jag säga. Min familj är uppmuntrande men ibland blir det för mycket med min löpning för dem. Vi har mycket annat för oss och prioriteringar får jämkas. Löpningen för mig är lite av en livsstil.

Hur länge tror du att du kan hålla dig kvar på nuvarande nivå?

Några år till hoppas jag. Det är också viktigt att hitta nya utmaningar. Tider på vissa distanser kanske inte är lika drivande som förut. Nu känner jag att längre tävlingsdistanser passar mig bättre än det gjorde innan. Samtidigt är ultralopp inte så lockande. Mellan 15 och 50 km är perfekta utmaningar. Samtidigt fascinerar jag av att hålla på länge i en tävling. Vasaloppet svarade upp till detta och även Vättern runt. Nästa år ska jag prova Ironman distansen.

Har du några råd till oss andra när det gäller träning.

Jag försöker träna med dem som är bättre och snabbare löpare än jag är. Jag försöker gå utan för min komfortzon, utmana mig själv. Det är inte lätt och det finns alltid egna ursäkter för att inte träna så hårt just idag. Jag har varit med om flera skador och som väl är kommer inte samma skada tillbaka. Dessbättre har

skadetillfällena blivit färre. Jag har blivit mer noga med nedvarvning och stretching. Det främsta skälet till att jag hållit mig någorlunda skadefri är att jag tränar annat, simning, styrketräning och att jag cyklar i stort sett varje dag.

Något (-ra) lopp du är särskilt nöjd med?

Det är första gången jag sprang på silvermedaljtid på Lidingöloppet, 2007. Stockholm Marathon i år på 3:03 är också ett sådant tillfälle.

Något du eftersträvar?

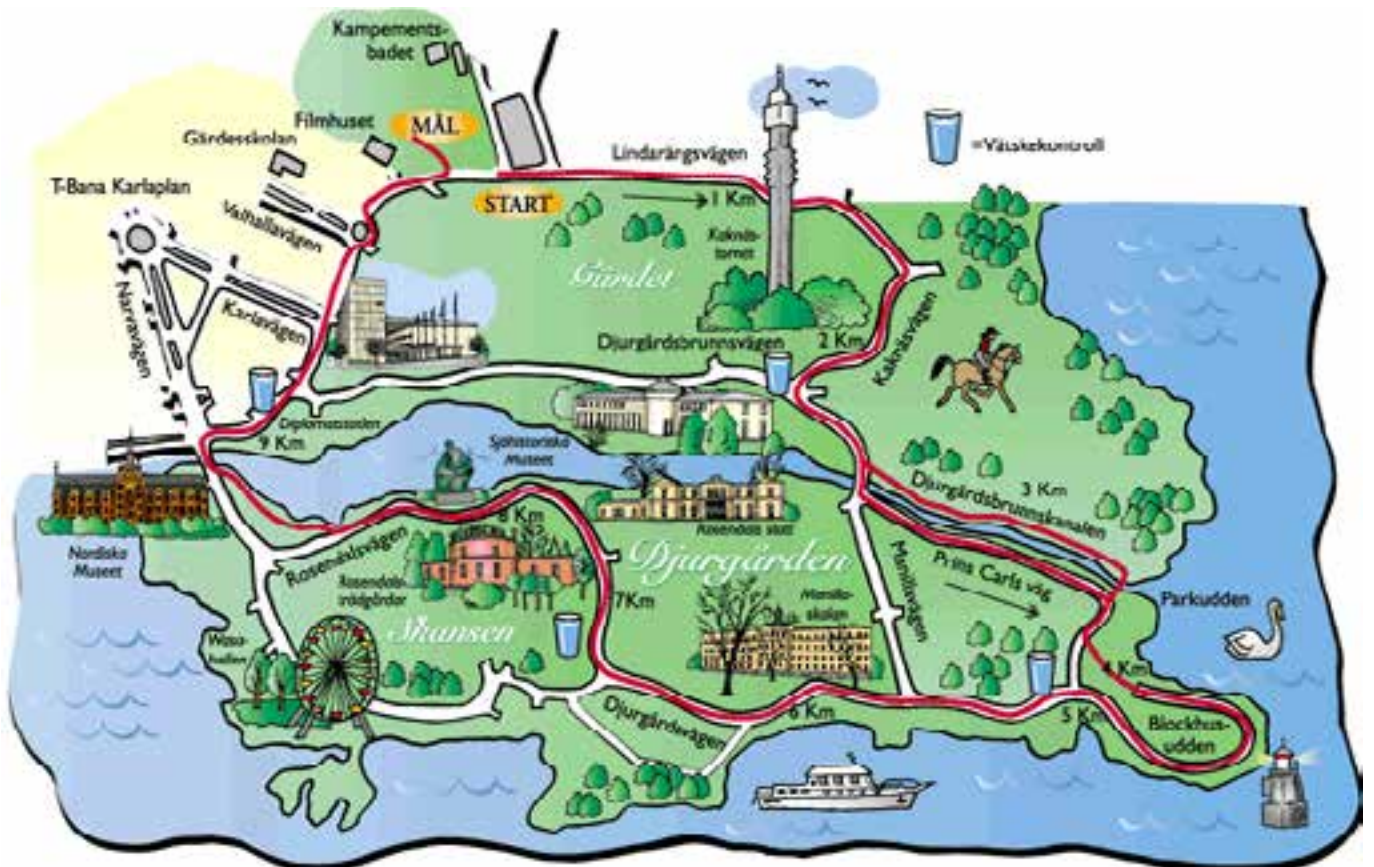
Målet för löpningen nu har med tid att göra och då under 3:00 på marathon. Om jag når dit så får något nytt formuleras. Kanske inte tid utan placering eller bara att fortsätta med långa lopp, typ Lidingöloppet, tills någon säger grattis till 30 genomförda Lidingölopp (då blir jag 74 år)

Det finns så mycket annat i livet och här är familj med tre barn det viktigaste att finnas till för. Engagemang i kyrkans SecondHand är också något som ligger mig varmt om hjärtat.

Förutom att vara en veteran i svensk toppklass har Thor också hunnit att med vara projektledare för ombyggnaden av stugan till stor glädje för oss alla.



Tjejmilen - Solvikingtjejer på äventyr



Lena "Doris" Larsson och jag är på väg till Stockholm i strålände sol och med sprudlande humör. Vi vet att 15 tjejer till från Solvikingarna är på "g". Vi susar fram längs Vätterns strand och det känns bara sådär jättehärligt att få spendera en hel helg i Stockholm med fint väder, löpning och god mat. Vi har laddat upp med fika för ett helt kompani, för det tar ju sin lilla tid att köra till Stockholm.

Vi stannar till vid Gyllene Uttern i grevskapet Gränna vid Vätterns strand. Där fikar vi en stund och njuter av värmen.



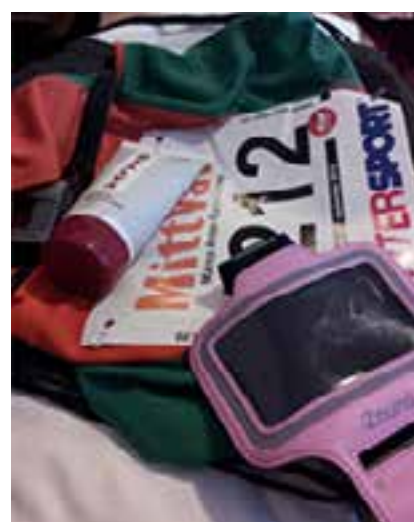
Det är när vi närmar oss Huddinge som det korkar igen på lederna och tiden flyter fritt. Det är bökiigt och tydligen många trafikolyckor då det passerar utryckningsfordon både här och där. När vi äntligen nått Essingeleden och vi börjar ana ett slut så händer det. Vi måste byta fil, en bärgare ockuperar filen för att lyfta en bil med motorstopp. Lena blinkar, långtradaren till vänster fortsätter som om vi vore osynliga. Lena tutar, långtradaren stannar till, bra, Lena styr inåt för filbyte. Tradaren börjar köra helt oväntat och vi hör långtradarfront mot plåt. Det blir stopp. Bilen fastnat i långtradaren och Lena lyckas köra loss den i andra försöket. Vi får köra in till sidan. Nu väntar vi på arg

stor lastbilschaufför... ja, i alla fall jag, fördomsfull som jag är vimlar det bilder av arga lastbilschaffisar i min interna bio. Ut kommer en lugn lastbilschaufför som bara kan prata finska. Jaha, Lena gick aldrig hemspråksundervisningen i finska så det var ju kört. Det enda ord hon minns är "skitkärring" och inte "skitgubbe". Jag kan bara säga "handkräm", tror jag. I alla fall lyckas vi fylla i blanketterna och ringa polisen. Bilen går att köra som tur är men pizzan i Solna med tjejgänget är nog borta och vi kan bara se hotellrum och nummerlappar hägra. Vi checkar in snabbt och parkerar bilen i hotellets garage. Vi sätter högsta fart mot nummerlappsutdelningen. Vi börjar bli hungriga. Nummerlappsutdelningen med sportmäsna kan vara inspirerande för de tjejer som är mätta, icke-krockade och pigga men för oss har luften gått ur lite. Vi ser till att vi får våra lappar och passerar snabbt genom sportmässan. Vi får kontakt med Gunnel och Elisabeth och hamnar efter en liten promenad på Zink grill några stenkast från det kända Stureplan. Det är långt ifrån pizzan och stora ölen i Solna, både mat- och prismässigt, men vi är HUNGRIGA och kan äta för VILKET -PRIS - SOM-HELST visar det sig... gärna med ett glas rött.

GRILLEN	
CHARCOAL	
GRILLAR ÖVER EKOLOGISKA TRÄROR	
GRILL VEGETARIANA	215
<i>Grilled Zucchini, Aubergine, Tossed (Fyllt) Portabella, Onion (Lök), Tomatoes, Parmesan Bread with Ajioli and Spinach</i>	
TOURNEDOS	299
<i>200 g Fillet of Beef</i>	
BLACK ANGUS BEEF	299
<i>220 g Striploin</i>	
SEABASS	249
<i>Stuffed with Fennel, Spring onion</i>	
KALKIND SLOW FOOD	239
<i>Chick of Yal in Its Own Stock</i>	
REGNBÅGSFORELL	210
<i>Trout from Scotland</i>	
KALVFILE AL LIMONE	235
<i>Yal in Lemon, Butter, Sage</i>	
SECRETO	219
<i>Back of Iberian Piglet</i>	
SPADGRIS EXTREEM	220
<i>Italian Prochetta with Sauce of Balsamico, Honey, Chili</i>	
ENTRECÔTE RIBEYE	299
<i>220 g Charcoal Broiler Ribeye / Entrecôte</i>	
CLASSICS	
P.J CLARKES BURGER	199
HACKAD HÖGREY + ENTRECÔTE	
<i>Burger with Fries, Dressing, Cucumber Fritche Bread</i>	

Vi är trötta och mätta när vi beger oss mot hotellet och de efterlängtrade sängarna. Nu har Karin kommit tillbaka från Solna, mätt som en plätt. Vi packar upp, pratar om morgondagens kommande lopp. Vi småsnackar i mörkret en stund och sakta tystnar våra röster och sömnen lägger sig över oss som ett litet täcke.

Frukostbuffén är riklig och det finns mycket att välja på. Nu gäller det att ladda lagom och ta med sig en extramacka då starten går vid lunchtid. Vi tar en liten "grötlunk" upp till Tegnérslunden och pratar om allt mellan himmel och jord. Konstaterar att det där är ju Strindberg, NAKEN!



När vi är tillbaka på rummet börjar vi inse att allvaret närmar sig. Det är dags att skruda sig i solviking-linne och tights, fästa nummerlappar, snacka om tempo och ställa sig frågan "Hur ska det här gå". Vi frågar supersnabba Karin hur hon gör. Hon ger oss de kloka råden att känna av kroppen och släppa tittandet på klockan. Vi pratar om det kommer att bli varmt och vi tror väl inte att det ska bli så märkvärdigt. Vi vilar en stund och sluter ögonen.



Vi samlas nere i lobbyn på hotellet och i samlad trupp beger oss bort mot Djurgården genom Stockholms centrala delar. Vi konstaterar att vädret är ljuvligt men kanske lite för varmt, kommer det att bli jobbigt att springa? Utanför operan tar vi gruppfoto.



Vi samlas på Gärdet vid den plats som är utmärkt med ett S och där lägger vi våra överdragskläder som känns lite onödiga i solen. Några ska göra det obligatoriska dassbesöket, några ska checka in värdesaker och vi är några som påbörjar uppvärmningen, för det inte är inte långt till start. Solen gassar och någonstans börjar vi nog inse att det kommer att bli varmt.

Det första startskottet går 13.00 och där finns några av oss. Sen följer övriga startgrupper i strid ström som en ringlande orm genom Djurgårdens grönska. Vi är cirka 27 000 tjejer som springer. Det blir varmt, vissa av oss är inte berörda och vissa andra får stanna på varje vätskestation för att dricka och slänga vatten över huvudet. Jag tycker själv att det är oväntat varmt och är törstig hela vägen. Trots att banan är lättlöpt så känns det inte så idag. Jag får stanna flera gånger för att gå efter vätskestationerna och mår lite illa. Men skam den som ger sig så det är bara att börja springa igen, nu ger vi inte upp och så frammanar vi lite av den där kända löpglädjen. Jag tänker på Lena Larson som har haft problem med ett knä och precis håller på att hämta sig från en förkylning, hur ska det inte kännas för henne. Lena Linder kämpar med en relativt nystukad fot som tejpats hårt inför denna dag. Jag har sett Lotta, Helen och Bibbi springa förbi. Gunnel glider förbi med ett "bra jobbat". Det ska bli kul att träffa tjejerna i mål igen. Kilometer

efter kilometer trillar iväg och plötsligt infinner sig sista backen med vätskekontroll. Jag dricker en sista mugg, går lite i backen och ser Pia komma förbi kämpandes uppför. Så tar vi den sista backen med fokus på armar och små steg. Den sista biten innan mål känns evighetslång och inte som jag minns den. Känslan är härlig när jag äntligen kliver över mållinjen, som alltid.

Intersport erbjuder gratisbild med buckla, pommacflaska eller svensk flagga. Jag väljer bucklan, för chansen att man ska få hålla i en sådan någonsin är väl inte så värst stor. Kul är det också, att känna sig lite som en vinnare i någon minut. Tröttheten rinner liksom av och även illamåendet. Ostkakan är nästa anhalt, underbart gott efter det här. Några solvikingtjejer har kommit in och vi ploppar in en efter en. Alla verkar nöjda med sitt lopp, det kanske inte är tiden som är det viktigaste här. Har man otur och hamnar där det är trångt är det svårt att få till ett tempo som passar en själv. Efter lite eftersnack blir det promenad till hotellet där skumpan väntar.



Lena plockar fram det som Karin tror är plastglas men det är riktiga kristallglas... ooops. Vi skålar och tycker att det riktigt skönt att loppet är avslutat. Efter en skön dusch och lite mer skumpa är det dags att ta tunnelbanan till Söder och Greken på hörnet. Vi äter en mycket god och prisvärd middag. Lena har lovat att toaletten är något extra så det blir lite extra spännande att pudra näsan och "rasta Edit" (som vissa av oss skulle ha uttryckt det) denna kväll.

Efter middagen sträcker vi på benen och får en guidad rundtur av Katja som visar sig vara en fena på Söder och dess sevärdheter. Vi strosar förbi Ersta Sköndal folkhögskola och stannar till på Fjällgatan med vacker utsikt mot Grön Lund och Djurgården. Cornelis gör oss sällskap med sin gitarr i Cornelisparken i hörnet av Katarinavägen och Renstiernas gata.



Vi går vidare genom Söders gator ner mot Gamla stan. Vi avrundar kvällen med något att dricka på en av Gamla stans många pubar och njuter av den varma sköna kvällen. Det är med trötta fötter och nöjda sinnen som vi somnar på hotellet. Några snarkar, någon snarkar inte...

Tack alla tjejer för en alldeles underbart härligt helg! Det här är löpning när den är som bäst och roligast!



Text:
Maina Anter-Sagerström
Foton:
Lena Fritzell
Lena "Doris" Larsson
Maina Anter-Sagerström

Long distance call

Fram till hösten 2009 deltog jag och Twist – en nu snart sexårig stor schäferhane – i Måndagsgruppen. Jag fick lämna den på grund av hjärtproblem som sedan dess hindrar mig från att springa. Jag får nu nöja mig med mycket långsamma löppass och långa promenader i skogarna där jag låter Twist löpa fritt. Jag är väldigt angelägen om att han skall få mycket motion utöver de vanliga träningsmomenten vi gör - spår, sök och uppletande - och därför låter jag honom springa långa sträckor på allsköns underlag och upp och ner och kommenderar (det heter så inom brukshundsporten) honom ofta att springa ut i skogen. Ibland då han gör som jag vill kan han bli borta långa stunder – tio minuter eller mer – innan han kommer åter. Det finns ingen risk att han inte hittar tillbaka till mig såvida inte någon hundvänlig själ tar hand om honom och ringer polisen såsom skedde i Skatås för något år sedan. Han var på väg till mig i stugan men det visste ju inte människor som såg honom springa ensam på Åttan. Tre damer ömkade sig över honom då de trodde han kom – mit vilse och tog hand om honom. Dagen efter fick jag hämta honom hos Djurskyddsföreningen i Pixbo. Den natten var jag nervös. Efter den betan monterade jag mitt telefonnummer på hans halsband.

Jag har saknat en möjlighet att på långa avstånd kalla in Twist. En kort period prövade jag att sätta på honom en GPS. Den visade var han var då jag ringde till honom men han förflyttade sig så snabbt att den positionen fort blev inaktuell. Efter kort tid gick GPS:en sönder då Twist sannolikt sprungit under ett träd som greppat tag i den.

Jag funderade mycket över hur jag skulle kunna få fram en signal till honom och letade på nätet efter någon teknik men fann ingenting annat än dyra hundpejl (många tusen kronor).

Emellertid besökte jag en teknik-firma på Frölunda Torg vilken gav mig ett tips om att Hemköp strax intill sålde billiga mobiltelefoner (99 kr). Jag köpte genast en och satte fast den på Twists halsband. Jag började träna på kort avstånd genom att ringa till den och kalla in honom när jag hörde när den ringde. Han fick godis och mycket beröm när han kom fram. Successivt ökade jag avståndet mellan oss samt dolde mig för honom när jag ringde. Det behövdes inte många träningar innan han förstod vad jag förväntade mig av honom.

Telefonen kommer väl till pass under våra utomhusaktiviteter då han mestadels går lös. Han håller sig 30-50m före mig och inför vissa möten med gångare, löpare och cyklister kallar jag in honom via telefonen. När han hör signalen gör han en helomvändning och springer tillbaka till mig.

Ännu har jag inte fått tillfälle att testa om ringsignalen får honom att avbryta en jakt efter hare eller rådjur. Lyckas det för mig att med telefonens hjälp få honom att inte jaga skall jag ta patent på uppfinningen.

Husse, Kurt Karlsson, red.



Mobilen är anbringad på halsbandet under halsen.

Solvikingarnas samarbetspartners

