

Solvikingen

Nr 3 2014 årg. 52



Midnattsloppet är ett funktionärskrävande arrangemang. Solvikingarnas Stefan Litzén är chef för banan med Anders Bogelius som stf. Det uppdraget förpliktar oss medlemmar att ställa upp. Och det gör vi och drar därmed in många sköna kronor till klubben. På bilden en del av de flaggvakter från Kville och Solvikingarna som ansvarade för området kring Mariaplan. Twist var inte i tjänst men hade en viss jourberedskap.

Suneson har gjort sitt
fjärde coast to coast

[sid. 10](#)

Solvikingdam vann
över herrarna i tufft traillopp

[sid. 6-7](#)

Krutgubbe
åldern inget hinder för utmaningar.
Karl-Gustav har sprungit alla
Sylvesterloppen

[sid 12](#)

Premiär för Ultravasan
Robert Roman och Jonas Carlson
sprang 90 km och Anders Frostberg 45
km. Robert skriver om sin upplevelse
på [sidan 16.](#)

Törs hjärtsjuk träna?
[sidan 23](#)

Den värdiga löpningen
En betraktelse av Fredrik Ölmqvist [sid. 4](#)

Ordförandens rader

Ja då var vi helt plötsligt inne på andra halvan av en fantastisk sommar. Hoppas ni alla har njutit och kopplat av ordentligt.

Träningen har inte hoppats över förstår jag av alla fantastiska resultat både högt (AXA fjällmaraton) och lågt.

Fler och fler Solvikingar har börjat med Triathlon. Riktigt kul och jag tror personligen på att variera träningen gör oss så mycket starkare och träningen så mycket roligare.

Klubbkläder för våra Triathlonutövare försöker vi få fram till nästa beställningstillfälle via vår webshop.

Många har kommit igång igen på våra egna träningar såg jag i veckan, fullt hus. Härlig uppslutning kring våra ledare och pass, verkligen jättekul.

Nu är det full fokus på Midnattsloppet 140823, bl a jagar vi in de sista funktionärerna som behövs. Jag har nämnt det tidigare men nämner det igen, tack alla som ställer upp. Vet att många ställer upp fler gånger än vad man förbinder sig till som medlem. Utan er så hade vi inte kunnat vara med som en av klubbarna som tar detta stora ansvar för att det ska bli ett lopp som alla löpare ska njuta av och att de blir positiva till både banan och all service runt omkring. Nu håller vi tummarna för fint väder.

Våra egna tävlingar och medverkan i andra gör att vi har en stabil ekonomi och kan erbjuda er medlemmar bra träningspass med bl a gästtränare, träningshelg på hemmaplan kostnadsfritt (140829-140831), föreläsningar, upprustning av stugan och inventarierna m.m. Glöm inte anmäl er till träningslägret på hemsidan. Bra uppstart inför Lidingöloppet.

Gå gärna in på [Lidingöloppets](#) hemsida, där finns ett reportage om oss Solvikingar.

Nästa styrelsemöte har vi 140827. Maila gärna mig eller någon annan i styrelsen om det är något ni vill vi ska ta upp och diskutera.

Ha det gott så ses vi i stugan!
Er ordf. Lena «Doris»

Ps Ni som inte har gjort era funktionärsuppdrag i år har två tävlingar kvar att hjälpa till på, GBG Marathon och Sylvesterloppet. Anmäl er på hemsidan. Tack på förhand!



Solvikingarna

Skatås motionscentral
416 55 Göteborg
kansli@solvikingarna.se¹
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

Hårdvallsgatan 7 D
41718 Göteborg
dorisrunner@hotmail.com

Vice ordförande: Patrik Nilsson

Hyltebergsvägen 20 E
433 31 Partille
pn@s-man.se

Sekreterare: Poly Jensell

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

Kassör: Sten Thunberg

Nösundsgatan 8
416 74 Göteborg
stenthunberg@gmail.com

Ledamöter:

Henrik Hammarlund
Maina Anter-Sagerström
Jonas Boman

Kansliets öppettider:

mån. 14.00 - 17.00

tisdag o torsd. 14.30 - 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 **måndagen den 1 december**. Material till tidningen kan lämnas antingen till Gunnar i stugan eller skickas till **kurt@kurt.se**

Mycket välkomna!



80 år	9 sept. Bengt Andersson
65 år	2 nov. Annika Harrisson
60 år	13 sept. Rolf Andersson 21 sept. Staffan Malmberg 14 nov. Gustaf Cruce
55 år	7 okt. Ulla Stigring
50 år	5 sept. Lotta Gillén 12 sept. Gunilla Sjöström
45 år	17 sept. Björn Amfors 15 okt. Ulrika Sörensen
40 år	12 sept. Lisa Persson 31 okt. Peder Grimteli
35 år	8 sept. Oscar Molse 13 sept. Maria Andersson 23 sept. Mattias Jansson
30 år	17 okt. Anders Jonson 20 nov. Martin Alfredsson
25 år	10 okt. Malin Axelsson 14 nov. Sandra Palmquist 19 nov. Viktor Eliasson 20 nov. Simon Hellquist



**Gunnar
grunnar:**

Apropå EM i
friidrott. 3000
hinder är inte det
våldigt många?



Fredrik Ahlberg, Malin Axelsson, Amy Damfelt, Niclas Gällentoft, Daniel Hägerlöf, Kenneth Ingemarsson, Linda Hjelm, Benjamin Svedung Wettervik, Öivind Systad. Peter Söderström och Erica Woodrow.

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 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

Inga.

Medlemsantal

Vid presstopp 448 inklusive familjemedlemmar (betalda medlemsavgifter).

Kontaktuppgifter till klubbkamrater

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

Den värdiga löpningen

Av Fredrik Ölmqvist

Bara för att det går att klämma in en stunds löpträning, kanske på väg till jobbet, eller på lunchrasten, av ren effektivitet, kanske löpningen förtjänar en bättre förutsättning: att man har ätit, att man känner sig utvilad, att det inte är någon stress, att det inte finns något mål med löpningen utan att det får lov att handla om rörelse i harmoni.

En del löpare liknar löpkänslan vid dans, att röra sig rytmiskt och mjukt, med feeling. Men det jag oftare möter är ett mekaniskt och pragmatiskt förhållningssätt till löpningen. Den skall mätas, vägas, katalogiseras, systematiseras. Den skall leda till något annat – ett mål och den får enbart eller framförallt sitt värde utifrån dess relation till målet.

Men vilken annan aktivitet skulle vi behandla lika styvmoderligt? Sex? Knappast. Utförsåkning? Knappast. Fest eller en middag i vänneres sällskap? Knappast. Men när det gäller löpning så tycks det som om att det är OK att lida, att känna sig obekväm, att tvinga sig, att spåka sig, att kämpa, att träna, att göra det motvilligt. Många tycks snöra på sig skorna trots att de egentligen inte vill. Frasen ”Jag tycker egentligen inte om att springa och har aldrig gjort det, men det är ju bra träning” har man ju hört några gånger.

Men vad innebär det då att springa, inte av lust utan av någon slags tvång, för att ”få det avklarat”, så vi kan bocka av det på dagens lista? Men vart tog friheten vägen? Vart tog autenticiteten vägen? Först eller sist på listan kommer kanske sex med partnern, eller att bemöta andra människor vänligt, eller att njuta av lite solljus på lunchrasten. Man förväntas inte njuta av eller ens vara närvarande under löprundan. Då kan vi koppla bort och bara mata på. Men med den inställningen kan man inte heller förvänta sig att njuta eller ha kul under löpturen, vilket ju är en möjlighet om man släpper nyttotänkandet kring sin löpning och istället fokuserar på upplevelsen. ”Låt oss se vart löpningen tar mig idag?” Det går ju att springa med en nyfikenhet och öppenhet. Det går att improvisera och vara spontan i vägval. Det går att springa avslappnat, utan mål, utan syfte. Om du kan låta löpningen bara vara rörelse och upplevelse och utforskande så har du skapat förutsättningar för en löpkänsla som kan bli beroendeframkallande.

Att inte stänga av, att inte sluta vara när vi springer. Att inte sluta leva. Löpningen kan ju faktiskt påminna oss



Bilden tagen under en lång härlig löptur sommaren 2013 i Hovås

om livets skönhet, om varats lätthet, om bandet till naturen. Istället för att bara träna kroppen kan vi träna vårt medvetande, lyssna på tankarna och känslorna. Lyssna på och föra en dialog med kroppen och dess lemmar, leder, känna fartvinden mot huden, mellan fingrarna, i håret, höra insektssurr, fågelsång, bäckporl, vindsus i trätopparna, höra egots försök, smaka på inandningsluften, smaka på marken med täspetsarna, känna dofterna av grönska, grus, gråberg, känna blodsmaken i mun komma rusande i mun ögonblicket innan fallet är ett faktum, hamna öga mot öga med en älg, känna gräset mot benen, grenarnas kvistar mot armarna, kottarna och rötterna under fötterna, ta sats och hoppa över bäcken, höra klafset och plocka granskott i flykten. De smakar skarpt, syrligt och saftig livskraft. Mitt på stigen ligger en stenbumling parkerad. Ett litet hål i marken utan ringklocka. En skymt av en grävling i skymningen. Ett vaksamt rådjur, lugnt lunkandes med mulen i myllan. Rester av en picknick i humlens tecken. Flykten i steget. Luften under en. Som att röra sig viktlost in i tiden. Det tvära svängarna, krängandet, G-krafterna, årstidsväxlingarna, svettdroppar, flygfän, allt möts med öppen mun och mjukt sinnelag. Dubbar i klistrigt gummi håller mig på fötter och ger mig fäste på svårsprungna ytor. En naturman kliver ut ur ett buskage, endast iklädd en läderpung, som hämtad från djungeln. Fästingarna kravlar sig mödosamt

upp längs benet, blodtörstiga, primala, önskade. Små sår har bildats, från grenar och törnen på ben och armar. Vid skogens slut tar vägen vid och skogslöparen blir väglöpare. Några välansade radhusbuskar smeker mina fingertoppar. Trafikföreningarna letar sig in i näsan.

Många vill hitta lättheten i löpningen. Det är förståeligt. Skillnaden mellan tröghet och lätthet i löpupplevelsen är som skillnaden mellan salt och sött, som kamp eller njutning. Så hur gör man? Man ritar en figur i luften. Man lär sig rita den mjukt och graciöst, utan ansträngning, snarare helt naturligt. Känslan i rörelsen kan beskrivas som att allt faller på plats: hållning, lutning, rörelser, känslan i rörelserna, markkontakten, upplevelsen i nuet och inte minst samhörigheten med omgivningen. Det är detta som uppfyller Tarahumaraindianerna när dom springer. Det är därför det går lätt. Dom springer MED marken, stigen, naturen, med kroppen, friheten, utan att göra våld på varken kropp, sinne eller jorden. Ett kärleksfullt och uppskattande förhållningssätt m a o. Tacksamhet. Glädje. Lust. Kärlek. Uppfylld av livskraft, inspirerad av naturen handlar löpningen överhuvudtaget inte om någon kamp. Man springer över berg och dalar och firar livet. Det är ingen träning. Det är livet.

Musselloppet 14

Gunnar Olsson om sitt femte Mussellopp

Att springa Musselloppet i Lysekil i år igen började jag planera på GP-prisutdelningen när jag valde en fri start. Jag har sprungit varje år sedan -10 och har en rad pallplatser i H60. 3:a 2010 då Wågström vann, 1:a 2011 före Wiggen, 1:a 2012 men bara 5:a ifjol då flera av Bohusläns duktiga gamla gubbar kommit fram ur sina stugor.

I år vågade jag inte heller räkna med någon framskjuten placering men ville ändå testa om katastrofen i Falkenberg var en tillfällighet eller om det nu är där min ”kapacitet” hamnat.

Måndagsträningen hade känts bra, Moss-KM OK, fast jag hoppats på en bättre tid än just under timmen eftersom det var ganska torrt i mossen. Som torsdagsträning valde jag 6 min-gruppen som leddes av Rolf A och där även Frank var med. Frank slog mig ju i Falkenberg, Rolf har börjat träna bra och vi skulle alla mötas i Lysekil. Jag skojade om giganternas kamp men mitt i passet uppe på milspåret dök jag på näsan rakt i gruset. Skrapsår naturligtvis och stel men det var ”bara” att se glad ut och försöka övertyga sig själv och de andra att det gått bra.

Du dök ganska snyggt, sa någon i gruppen och det lät ju bra.

Vi kom tillbaka till stugan och jag cyklade hem men hade ont på natten och dan därpå. Tog en promenad på fredag kväll för att känna på och det skulle säkert gå att springa men det var ju ingen idealisk uppladdning varken mentalt eller fysiskt.

Tävlingsdagen började med att Gerd o jag tog bilen till våra kompisar i Fiskebäckskil. Där åt vi en lätt lunch och sedan tog vi värdfolkets båt in till Lysekil. En av de första jag såg när jag kom iland var Martin Widegren. Han har sommarhus i närheten och hade kommit dit som åskådare. Han har nu börjat träna med oss igen efter en lång skadeperiod. Jag promenerade till starten och träffade klubbkamraterna. Det var jättevarmt även nu men litet skyigt. Jag funderade på keps men den satt inte så bra som jag önskat så den fick stanna i väskan.

Efter en hel del gött tjöt med klubbkamrater och andra jag känner var det dags för start. Jag träffade Joakim Röstlunds mamma som sa att Joakim satt i bilkö och kanske inte skulle hinna fram om starten gick på utsatt tid. Vi försökte tillsamman beveka

tävlingsledningen men förgäves tycktes det. Men så sa speakern att man fått uppgifter om att det var fler som var på väg och att man faktiskt skulle flytta fram starten fem minuter och då hann Jocke och Gabriella fram.

Nu gällde det. Vi kom iväg och jag tänkte att det gäller att inte förivra sig som jag gjorde i Falkenberg. Ut från idrottsplatsen såg jag varken Frank eller Rolf men efter 500 m dök Frank upp i synfältet framför mig. Jag lyckades inte kväsa impulsen att dra ikapp och vi följdes åt till backen upp mot torget.

Där snikade jag runt hörnet och fick ett par meters försprång som jag bestämde mig för att försöka försvara. Samma manöver som 2011 mot Wiggen och då fungerade det. Vid vändningen kollade jag bakåt och såg varken Frank eller Rolf så jag började att det skulle hålla men det var ju tidigt än. Sex km kvar och jättebacken två gånger. Efter backan stod Rolfs Siwan och hejade men jag vågade inte fråga om Rolf passerat. Teoretiskt sett kunde ju han varit före.

Jag kämpade på och hörde speakern nämna att de som varvar nu ligger på c:a 25 efter halva sträckan. Det var precis vad jag ville höra. Planerna var att hamna runt 51 med 25 på första och 26 på andra varvet. I så fall skulle tiden bli som ifjol, bättre vågade jag inte hoppas på. Det kändes hyfsat och det kändes som om jag lyckades hålla farten hyfsat. Alldeles efter varvning mötte jag Henrik Hammarlund som ropade något i stil med:

Jobba på Gunnar, Pantern är inte långt före. Bättre tändvätska kunde jag ju inte få men jag såg honom inte och det var för tidigt för att bränna de sista krafterna.

I mål kändes det ganska bra men jag såg att det fanns många som tagit ut sig ordentligt och jag såg ambulans på väg mot tävlingscentrum.



När resultaten kom upp visade det sig att jag till min förvåning men likaledes förtjusning hade blivit 2:a, efter Pantern men före Rolf som var 3:a. Pantern hade sprungit 5 km alldeles innan så han hade säkert kunnat prestera bättre om han avstått det men jag var glad ändå. En minut bättre än ifjol och om vädret varit tjänligare för löpning kunde jag kanske gått under 50, nu fick jag 50.20. Pantern var 2 min före och Rolf 1 min efter. Frank blev 5:a.

Det skulle varit gott om Solvikingar på prispallen i åldersklasserna men några missade att vara där.

De är tydligen Inte lika snabba i duschen eller så var de mer angelägna om att ta ett dopp. Underliga typer! När jag tackade Pantern för god kamp verkade han mycket förvånad att se mig där och hans blick sa ungefär så här

Hur i all världen lyckades du med detta?

På den tiden vi tränade tillsammans brukade han beskriva mig som någon som kunde göra elva fel på tio försök. Efteråt orkade jag inte gå genom stan till färjeläget utan liftade med Rolf A. Jag fick vänta en stund på färjan men tog mig så småningom över tillbaka till Fiskebäckskil och den väntande middagen. På färjan fick jag sällskap av Henrik Hammarlund och hans värdfolk.

Gerd och kompisarna hade åkt med båten en bit ut i skärgården och badat och sett en massa sälar och var nöjda med sin dag. Vi kom överens om att alla fått ut av dagen vad man önskat.

Som andra pris i klassen fick jag en bok om Lysekil, och jag sneglade avundsjukt på kassen med mat som Rolf fick som tredje pris. Det var en vacker fotobok men av föga intresse för mig. Däremot var vår kompis Bengt som vi var på besök hos intresserad så som ett tack för hans gästfrihet ”donerade” jag boken med en dedikation.

Gunnar kämpar tappert. Bilden är från fjolårets tävling men den kunde lika gärna vara från årets. Fotot hämtat från tävlingsens hemsida och är taget av Lennart Hård.

Äventyr i Fellingsbro

Karin Axelsson var enda kvinnliga deltagare i sommarsveriges kanske tuffaste terränglopp

När jag såg att det gick ett 52 km traillopp i Örebro, mitt i semestern, så gick det ju inte att låta bli att anmäla sig. Terränglopp på 40-50 km är den bästa typen av lopp tycker jag. Man får se massa fin natur, och eftersom sträckan är relativt lång kan man komma undan med att hålla en lugn och mysig fart. Ingen mjölksyra i sikte!

Dessvärre var det ingen, varken träningskompisar eller arbetskamrater, som kunde/ville följa med upp. Inte ens min kära far som agerade chaufför och resesällskap under Lidingö Ultra ville följa med. Stockholm var en sak, men till Örebro tänker jag verkligen inte följa, deklarerade han. Som tur var erbjöd arrangören Fellingsbro AIK boende för det oerhört gentila priset 125 kr/natt så där bokade jag in mig. Hade såklart varit roligare med sällskap, men eftersom jag ville springa loppet så bestämde jag mig för att åka upp mol allena. Intalade mig att det säkert kan vara lite personlig utveckling att resa, köra bil och sådant själv.

Vid lunchtid fredagen den 1 augusti satte jag mig i bilen och körde iväg mot Fellingsbro. Att sitta själv i bilen så många timmar i sträck är verkligen inte världens roligaste. Min bil Bobby (en röd liten Skoda Fabia) inbjuder dessutom inte heller till några högre farter så det tog sin lilla tid. Fördrev tiden genom att lyssna på halvtrista program på P1 och på mina spellistor på Spotify. Spelade bland annat min och Bobbys låt «Racing in the streets» med Bruce Springsteen för att få Bobby att gasa på lite extra :)

På eftermiddagen rullade jag äntligen in i Fellingsbro och kom rakt på Folkhögskolan där jag skulle bo. Ett antal stugor som vardera innehöll ett antal rum och gemensamt kök och allrum. Varje rum hade eget dusch/toalett. Jag var den enda boende i min stuga vilket var ganska skönt då jag inte kände för att socialisera med okända studenter. De inplastade skyltarna som förklarade hur man diskar, vad man använder en diskborste till och broschyren «En liten handbok för dig som tycker att städning kan vara svårt och krångligt» skvallrade om att det normala klientelet var något yngre.



Min stuga i Fellingsbro

Efter att ha suttit i bilen hela dagen så var det skönt att röra lite på benen och gå och utforska metropolen Fellingsbro. Det gick ganska fort. Där fanns en järnväg, en pizzeria, ett förvånansvärt stort antal loppisar (såg tre stycken), ett apotek och ett Hemköp. Handlade lite och begav mig sedan tillbaka till min lilla stuga. Gick och la mig tidigt eftersom det inte fanns så mycket annat att göra.

Sov gott och vaknade upp till ännu en varm dag. Termometern visade 26 grader när jag begav mig till Fellingsbro IP vid 8-tiden på morgonen. 52 km-löparna startade 08:30, övriga (25 km, 12.5 km) startade kl 11. Det



Fellingsbro

var en nätt liten skara på 9 personer som hade hittat dit, och jag var den enda startande i damklassen. Det blev lite trevligt snack med de andra deltagarna samt studerande av kartor innan det var dags att ge sig av. Arrangörerna intygade att banan var väl markerad så att det inte skulle kunna gå att springa fel, vilket kändes tryggt. Min erfarenhet av traillopp annars är att det alltid är någon som springer fel. Starten var odramatisk och jag tog ledningen direkt (om man nu kan använda det uttrycket i ett sådant litet startfält). Efter att ha sprungit någon kilometer på asfalt kom man in i skogen och det roliga började! Det var verkligen en varierad bana. Breda trevliga skogsvägar och motionsspår blandades med «rakt-ut-i-skogen»-löpning, stapplande över hedar, elakt storkornigt grus (genomsnittlig radie uppskattad till 3 cm) och löpning i skogsbryn mellan skog och åkermark. «Käglan» är för övrigt namnet på det skogsområde där loppet gick. Naturen kan beskrivas som en blandning av tallskog, ljunghedar och odlingslandskap. Just nu var ljungen i full blom, så det var himla grant om än snårigt att tassa fram över ljunghedarna! Tallskog är jag också väldigt förtjust i, den är så ljus och luftig till skillnad från den mörka tunga granskogen. En hel del vackra hus och gårdar passerades också under rundan. En himla trevlig sightseeing i skog och mark helt enkelt!



På startlinjen

Vad arrangörerna hade sagt om felspringningsrisken stämde! Hela banan var ordentligt markerad. I varje vägskal fanns tydliga pilar uppsatta och längs med hela banan var det snitslar med 30-50 m mellanrum. Inte ens den mest notoriska felspringare (ingen nämnd, ingen glömd...) skulle kunna springa vilse på denna bana. Medan jag sprang fascinerades jag verkligen av vilket jobb som arrangörerna hade gjort med

att sätta ut alla markeringar. En funktionär vid starten sa att de hade lagt ca 19 timmar på att markera upp banan...

Gott om vätskekontroller var det också, tror det var 6 eller 7 st. Uppskattat i det varma vädret! Jag stannade ett par sekunder på varje och hävde i mig rejält med vatten och sportdryck. Kände mig riktigt fräsch vid målgång på 4:23 och ca 49,5 km löpning. Jag är inte direkt något rådjur i rälighet, så min hastighet blir låg vilket gör att man inte blir så trött.

Vid målet var det riktigt trevlig stämning, med speaker som annonserade alla löpare som sprang in mot mål. Speakern var en man vid namn Johnny Erixon och han var den som startade Kägglanloppet en gång i tiden. Första året som loppet arrangerades var 1982 på distanserna 14 km för herrar och 9 km för damer. Sedan har distanserna varierat mellan 7,3 och 10 km innan loppet lades ner 2006 på grund av lågt deltagarantal. Men nu 2014 så var det ett gäng som ville dra igång Kägglanloppet på nytt vilket Johnny uttryckte sin glädje över. Det är vi löpare också glada över!



Johnny Erixon- skapare av Kägglanloppet på 80-talet och speaker på Kägglanloppet 2014

Efter målgång serverades pyttipanna i cafeterian (ingick i startavgiften) och mot uppvisande av nummerlapp hade man även gratis inträde till utomhusbadet som låg precis bredvid. Sådant får man minsann inte på Stockholm maraton! :) På prisutdelningen fick vi i tur och ordning plocka saker från ett prisbord. Jag valde ett paraply samt en body lotion (fast när jag smorde in mig med den på söndagen, upptäckte jag att det var en hårvårdsprodukt). Eftersom jag kände mig pigg och kry bestämde jag mig för att åka hem till Göteborg direkt efteråt. En ensam kväll till i Fellingsbro kändes föga lockande.



Start- och målområde på Fellingsbro IP

Sammanfattningsvis kan jag säga att Kägglanloppet är ett kanon-lopp! En vacker och rolig banan och riktigt bra arrangemang. Nästa år hoppas jag att fler Solvikingar hittar hit så kan vi färga skogen orange! :)



Karin blev totalsegrare på långa banan.. Resultatlista och bildarkiv finns på <http://www.kagglanloppet.se/resultatlista>. Karin har tagit alla bilder utom den sista bilden som hämtats från loppets hemsida.

En oväntad vinst i Veteran-SM

En presentation av Svante Lundgren

Jag anmälde mig väldigt sent till SM-milen i Malmö och åkte dit ned tillsammans med ett Solviking-gäng (Joakim, Gaby, Mattias Jonson och Hanna Olvenmark). Jag hann inte bli särskilt nervös innan loppet då vi var lite stressade ned av olika anledningar och efter att vi hämtade ut nr-lappen så var det tid för uppvärmning. Min målsättning var att få ett bra millopp och springa in på ca 34 minuter. Jag hade ingen särskild koll på konkurrenter i min åldersklass utan fokuserade på att hitta en bra rytm och lyckades få ett någorlunda jämnt bra lopp vilket resulterade i en oväntad vinst i min åldersklass M45 med tiden 33.49. Så ett SM-Guld kan komma sent i livet. Efter loppet åt vi middag tillsammans på en trevlig hamburgerrestaurang tillsammans med andra Solvikingar innan det bar hem till Göteborg utan att vi egentligen hann uppleva Malmö särskilt mycket förutom under själva loppet.

Vem är då jag?

Jag är en snart 45-årig kille som gick med i Solvikingarna hösten 2013 efter att ha varit med i den lilla klubben Högsbo AIK i 5-6 års tid. Anledningen till att jag bytte klubb var att Solvikingarna kunde erbjuda fler gemensamma träningar, mer tävlingsugna personer och framförallt en bättre konkurrens på intervallpassen. Jag gillar löpningens enkelhet då det är ett trevligt, snabbt sätt att komma ut i naturen i vardagen. Dels uppskattar jag det som en skön avkoppling och för mig en bra kontrast till arbetet på en psykiatrisk mottagning samtidigt som man får en bra kondition på köpet. Löpningen är även bra på det viset att det kan göras både på egen hand och tillsammans med andra.



Jag springer relativt mycket tävlingar under året dels för att underlätta motivationen och det faktum att jag faktiskt gillar själva tävlingsmomentet med adrenalinpåslag och att våga utmana sig själv men även att tävla gentemot sina jämbördiga konkurrenter. Löpningen har funnits med under stora delar av mitt liv men jag har under senare år kommit att gilla alltmer upplevelse- och trail/terräng äventyr som inte är lika tidsfixerade. Några av de lopp som står på min agenda för hösten är: VasaStafetten, Icebug-Experience (3-dagars etapplopp i Bohuslän), Lidingöloppet och en del lokala lopp men ser också framemot ett nytt Sandsjöbacka trail i vinter. Vi ses nog framöver i Solvikingstugan och min målsättning är att medverka på åtminstone 2 av veckans gemensamma pass.



Foto: Gabriella Wågström



Gabriella som tog bilden

Lever livet genom att motionera

– Lennart har avverkat 141 maratonlopp

HÄLANDA. Det verkar inte finnas något som kan sätta käppar i hjulet för Lennart Bengtssons vilja att motionera.

72 år ung tar han sikte på sitt 142:a maratonlopp.

– Hade jag inte råkat ut för den allvarliga fallolyckan förra våren så hade 150-vallen redan varit sprängd, säger Lennart och ler kärleksfullt mot sin älskade Lisbet.

Det var den 18 april förra året som Lennart Bengtsson och kompisen Janne båda föll ur skyliften som välte på tomten i Sandliden – paradiset som Lennart själv säger när han beskriver sitt hem. Lennart och Janne hade emellertid tur i oturen och klarade livhanken.

– Jag krossade en kota i ländryggen och fick sprickor på två andra kotor, brösttryggen och nacken, berättar Lennart.

Två veckor efter olyckstillfallet var Lennart Bengtsson

uppe på motionscykeln igen. Cykeln som har sällskap i träningsrummet av en roddmaskin, crosstrainer och ett löpband.

– Både läkaren och Lisbet tyckte väl att jag var väl ivrig, men jag kände att jag ville komma igång igen.

Rehabiliteringen pågår fortfarande och nu har Lennart återupptagit löpträningen. Siktet är inställt på Göteborgs Marathon i oktober.

– Jag hoppas kunna ta mig runt, men det återstår att se.

Intresset för löpning i allmänhet och maraton i synnerhet föddes i ungdomsåren. Som liten grabb följde han OS i Helsingfors på tv.

– Jag kommer ihåg att vi lekte olympiad hela det sommarlovet. Jag sprang maraton då också även om distansen bara mätte två kilometer, skrattar Lennart.

Inspirationskälla

Erik Östby blev en förebild och en annan inspirationskälla var boxaren Ingemar "Ingo" Johansson.

– Jag började motionera på allvar 1979. Jag var 1.75 lång

och vägde 99 kilo. Jag tänkte att kan "Ingo" springa maraton så kan jag.

Han anmälde sig till Stockholm Marathon 1981. Dessförinnan hade han avverkat sin maratondebut i Örebro.

– Jag minns att jag sprang på 3.06.

Det hann bli ytterligare

” När vi hade kommit till Fagerås och det var fem mil kvar läste sig benet. Jag fick springa baklänges i fyra kilometer, sedan släppte det.

LENNART BENGTSSON HAR SPRUNGIT TILL SUNNE

ett maratonlopp det året. Det har följts av betydligt fler. 141 stycken för att vara exakt.

– Det har blivit maratonlopp i Paris, London, Berlin, Aten och på Kanarieöarna för att ge några exempel.

Intresset att motionera delar Lennart med hustrun Lisbet, 68, som han har varit gift med i 49 år. De har avverkat ett knappt 20-tal maratonlopp ihop.

– Vi har upplevt så mycket roligt tillsammans. Vi har en tandemcykel i garaget som skänkt oss mycket glädje. Vi har cyklat överallt i Sverige, från Karesuando till Smygehuk. Dessutom har vi avverkat Vätternrundan nio gånger.

Har det blivit något Vasalopp?

– Ja, både jag och Lisbet har kört Vasaloppet. Det är inga problem, men jag är alldeles för dålig skidåkare.

När lokaltidningen träffar Lennart Bengtsson har han precis kommit hem från jobbet. Trots att han är pensionär så arbetar han fortfarande.

– Jag är med i Veteranpoolen och sysslar med



Kärt par på tandem. Nio gånger har Lisbet och Lennart Bengtsson cyklat Vätternrundan.

FOTO: ALLAN KARLSSON



Lisbet och Lennart Bengtsson har avverkat tävlingar till fots, cykel och på skidor. Här är ett axplock av parets medaljer.

trädgårds- och markarbeten under sommarhalvåret. Jag väljer mina jobb själv. Det ska vara kul, fastslår Lennart.

Det sedvanliga träningspasset har han också klarat av denna ljuvliga sommardag. Klockan halv fem gav han sig iväg på en löptur.

– Nu börjar det kännas riktigt bra. Jag är dock lite besviken på att jag inte kan försvara mitt guld i Veteran-SM i år.

Hur länge tänker du hålla på att springa maraton?

– Det finns ingen begränsning om man får vara frisk. Allt sitter i huvudet. Det gäller att se möjligheterna.

Har du några knep för att hålla dig frisk?

– Jag dricker en halv liter vatten varje dag, äter tre vitlöksklyffor och ett äpple.

Det finns oändligt mycket mer att berätta om Lennart Bengtsson. Bland annat att han och kompisen fick för sig att springa till Sunne.

Sprang till Sunne

– Sunne är den vackraste platsen som finns. Kanske beror det på att Lisbet kommer därifrån. Vi sprang 18 mil och övernattade i Ärnål, sedan återstod 14 mil. När vi hade kommit till Fagerås och det var fem mil kvar läste sig benet. Jag fick springa baklänges i fyra kilometer, sedan släppte det...

Lennart och Lisbet har också varit ledsagare för synsvaga och blinda när det handlat om löpning, cykling och paddling.

– Du ger inget, du bara får, säger Lennart.

Att sitta i lusthuset och bara lösa korsord är inte Lennart Bengtssons melodi. Han älskar att få röra på sig och längtar redan till nästa maratonlopp.

– För mig är det att upptäcka livet, skaffa sig ett nätverk och få möjligheten att träffa många underbara människor, avslutar Lennart Bengtsson.

JONAS ANDERSSON



Lyckad skokväll

Det blev en lyckad skokväll hos Salming 4 juni. Salming var helnöjda med kvällen och många medlemmar gick hem med minst ett par nya skor.

Styrelsen ser efter ett datum för ytterligare skokväll i höst och återkommer i tidningen och på hemsidan med mer information.

Björn Suneson coast to coast för fjärde gången

Jag gick fram som en maskin i USA, sprang 49 km i snitt per dag under 100 dagar. Tur och ett stort självförtroende bidrog till att mitt fjärde coast to coast blev det enklaste och kanske också det bästa av dem alla.

Allt gick som smort under det senaste USA-löpet (Los Angeles-New York), som avslutades den 1 augusti. Medvind och solsken nästan hela tiden. Inga svåra väderförhållanden- när jag sov regnade det och när jag sprang var det mestadels toppenväder. Inte heller artrosen störde. För mindre än två år sedan kunde jag knappt gå på grund av artros i ett knä. Nu inga känningar eller andra skador. Ett mirakel!

Och inga olyckor eller annat elände. Det värsta som inträffade var att datorn blev vattenskadad när Colorado River svämmade över. Utan kontakt med omvärlden låg jag pyrt till men eftersom jag tidigare råkat ut för liknande visste jag hur problemet skulle tacklas.

En nitisk polis, i synnerhet i Colorado, var också ett problem. Jag blev ofta stoppad på motorvägarna och hänvisad till att springa på mindre och mer eller mindre oframkomliga småvägar. I Kalifornien tvingades jag ut i en öken utan vägar där enda riktmärket var en kraftledningsgata. Motorvägslöpning är annars i princip tillåten i de västra delstaterna och i stort sett sprang jag halva sträckan på Interstate.

Jag hade alltså en oförsämd tur. Eller var det gud som höll en vakande hand över mig? Ja, man kan faktiskt undra, flera amerikaner bad för mig. Det betydde mycket, som ensamlöpare är du är väldigt liten och utlämnad i ett så stort land.

Ändå tror jag det var erfarenheten som betydde mest. Självförtroendet var på topp hela tiden, jag tvivlade aldrig på att jag inte skulle klara dagens etappmål, det vill säga komma fram till motellet innan det blev mörkt. "Allt ordnar sig", var mitt mantra hur svårt det än var för tillfället. Och eftersom jag inte var skadad var det bara "keep on running" som gällde. Aldrig att jag funderade på att ta en vilodag, inte ens sovorgon. Jag följde min bror Jans uppgjorda körschema till 100 procent. Det där med att följa schemat är det jag kanske är mest stolt över.



Utah var den mest ödsliga delstaten av de 14 delstater jag korsade. Men Utah var också en av de vackraste.

Jag har tidigare skrivit att erfarenhet är guld värd. Den har hittills kompenserat min försämrade löpstyrka. När jag sprang första coast to coast var jag 57 år, nu 66 och är på pappret en "sämre" löpare. Ändå upplevde jag att jag nu var minst lika stark som första gången. Men hur länge kan erfarenhet kompensera en åldersförsämring? Ja, det återstår att se men jag är långt ifrån den äldste coast to coast löparen.

Fyra gånger, börjar det inte bli lite tjatigt? Nej, egentligen lika roligt varje år även om premiärlöpet är svårt att överträffa. Det som gör att jag orkar fortsätta är belöningen jag får varje gång etappmålet nås; jag får duscha, jag får vila, jag får god mat, jag får bo på ett bra hotell, det vill säga jag kan lyxa till det.

Och den belöningen får jag 100 gånger. Oemotståndligt!

Någon undrar kanske vad är det för mening med alla dessa löp och har man någon "nytta" av dem? Jag tjänar ju inte en krona på dem, tvärtom de är mycket kostsamma eftersom jag inte snålar med något och har valt bort allt vad sponsorer heter. "Nyttan" skulle väl vara att jag blivit en rikare människa. Jag har lärt mig att människor i största allmänhet är hyggliga, att allt brukar ordna sig, att du klarar långt mer än du tror bara du har viljan. Det har gett mig ett inre lugn. Den livserfarenheten har jag nytta av även utanför löparbanorna.

www.suneson.se



Fredagen den 1 augusti klockan 18 lokal tid avslutade jag mitt fjärde ensamlop över den amerikanska kontinenten. Det tog mig 100 dagar att springa de 486 mil mellan Long Beach, Kalifornien och Long Beach, New York. Glädje, lättnad och förvåning är vad jag känner just nu. Välkomnas av sin familj.

Kraftprovet -14.

Gunnar Olsson om ett av hans favoritlopp



Startbilder är särskilt fascinerande. Gunnar syns inte i mängden. Foto: Klara Dandebo

Vilka av tävlingarna i juli som jag kan delta i beror på när vi lägger vår vandring i Italien. I år blev det v28 och då föll Varbergsloppet. Efter vandringen brukar vi åka till Värmland i några dagar och då låg Kraftprovet i farozonen. Nu blev det så att vi kom tillbaka till Mölndal på torsdag och då kunde jag efteranmäla mig.

Jag lyckades få kontakt med Torsten och vi hade även med oss Sofia och Frank. Efter loppet brukar vi ju stanna i Trollhättan och äta men i år hade jag bråttom hem eftersom vi skulle gå till Askimsterassen med kompisar på kvällen. Jag lyckades få skjuts hem med Ingemar Svensson som åkte direkt efter duschen. Från bilen ringde jag och ordnade så att Gerd mötte upp vid Frölunda torg för då hade vi närmare väg. Hon hade också med ombyteskläder. Om man ska försöka hinna med allt får man ha fantasi.

Det är alltid roligt att komma till Kraftprovet eftersom man känner många även om det i år var färre klubbmedlemmar än vanligt. Mindre roligt var värmen, jag lider redan under förberedelserna och hade funderingar på att använda keps. Det fanns en i väskan men den glömde jag naturligtvis i omklädningsrummet. Jag försökte dock att tillbringa största delen av tiden före start i skuggan men man måste naturligtvis värma upp musklerna även om det är varmt i luften.

Före start träffade vi Stefan v d B som cyklat från Göteborg enbart för att heja på oss klubbmedlemmar. Imponerande, särskilt i värmen! På frågan om han skulle cykla också hem svarade han att det nog skulle bli taget tillbaka.

Första tävlingen efter Alperna kan gå hur som helst. I Varberg ifjol gick det jättebra trots att jag just rehabiliterat mig från cykelvurpan. Tidigare har jag trott att ju hårdare man vandrat ju bättre skulle man bli direkt efteråt men det har inte blivit så. Tänk om det är tvärtom.

Jag hade sagt till klubbkamraterna att jag hade timmen jämt som mål men egentligen ville jag ju göra 58-59 där jag legat de senaste åren. Första kilometern hade jag sällskap av en farthållare med 60-minflagga och när han frågade vilken sluttid jag satsade mot sa jag. – Din! Jag fick kämpa tappert för att hänga med men när första backarna var avklarade fick jag litet försprång. Det kändes efterhand bättre och jag nådde mitt favoritavsnitt av banan, stigen genom skogen fram till slussbackarna. Efter första stigningen finns det vätska och precis när jag kom in där stack Martina ut. Henne hade jag inte vågat drömma om att slå men jag förstod att hon var trött. Det var hennes debutlopp och då är det svårt att disponera bra i Kraftprovet. Jag försökte övertala mig själv att det var några km kvar och att det inte var någon bra idé att spurta ikapp. I sista slussbacken fick

Martina pace av Stefan v d B och höll avståndet.

Strax därefter kom Sofia och passerade, först mig och litet senare Martina. Nu hade jag närmast mig och när jag passerade henne hade jag något högre fart, annars hade det ju varit kul att gå i mål samtidigt. Hon hejade på mig och sa att hon var trött. Nu hade jag fått nya krafter och tog upp jakten på Sofia som jag inte varit i närheten av att konkurrera med tidigare i år. Jag kom ifatt, passerade, kände mig förvånansvärt stark och trodde att Sofia släppt. Men så kom hon tillbaka, det borde jag ju fattat att hon inte ger upp utan vidare. Då satte jag in en ny stöt och trodde igen att hon var borta men på mållinjen var vi lika. Utifrån vad jag såg på målklockan och hennes Garmin så kändes det som om jag var före och resultatlistan bekräftade detta. Jag hade 58.32 och hon 58.45 så jag var jättenöjd framförallt med att jag lyckades hålla farten på slutet. Mitt nya ”stridsrop” heja morfar gick hem bra på flera ställen längs banan.

Karl-Gustav är årets "krutgubbe"

Artikeln, skriven av Bengt Karlsson, med fotot är en utskrift från Norra Halland den 15 augusti 2014.



Karl-Gustav Svensson tränar flera dagar i veckan och laddar upp för nya utmaningar i maraton. Här ses han tillsammans med världslöparen Japhet Kipkorir.

Karl-Gustav Svensson från Älvsåker fyller i september 79 år och han laddar för nya maratonlopp. Det här är livet, att springa olika maratonlopp. Synd bara att jag upptäckte det för sent, säger Karl-Gustav.

Karl-Gustav började springa när han var 40 år. Varje vecka tränar han bland annat med måndagsgruppen under ledning av Lennart "Rosa Pantern" Hansson.

Och i måndags fick KG Svensson och hans löparkamrater besök av världslöparen Japhet Kipkorir från Kenya som lever på att tävla i olika lopp runt om i Europa.

-Jättekul att få se en sådan atlet springa med i vår måndagsgrupp, säger Karl-Gustav. Japhet tilldrog sig stort intresse när han sprang med gruppen.

Ligger inte på latsidan

För KG Svensson handlar det inte bara om löpning, för när vintern gör sitt antågande tar han fram sina skidor. Det har blivit en del Vasalopp, säger Karl-Gustav med blygsam ton.

När han blickar tillbaka på sina år står det klart att han har kört 22 Vasalopp.

- Det är något speciellt när man står på startlinjen i skidspåret, säger Karl-Gustav.

Och några planer att dra ner på sommar- eller vinterträningen har han inte.

- Så länge jag känner mig frisk och orkar lär det bli fler lopp.

Sprungit utomlands

Karl-Gustav Svensson har hittills sprungit 33 Göteborgsvarv, 25 olika lopp i Sverige. Lägg därtill att han deltagit i samtliga Sylvesterlopp i Göteborg.

- Men roligaste loppet har varit utomlands, säger löparen från Älvsåker och tänker tillbaka på löparfesterna i London, Paris, New York och i Italien.

Med i träningsgrupp

Sedan en tid tillbaka tränar han alltså varje måndag med löpning som fokus.

- Vi är ett härligt gäng och träningen är ett bra sätt att ladda upp för olika maratonlopp i Europa.



Varje måndag tränar Karl-Gustav Svensson med måndagsgruppen i Kungsbacka.

Dolomiterna -14

Gunnar Olsson på nya äventyr

Arets upplaga av vandringsresan till Italien blev annorlunda. Visserligen redan så planerad, men ändå. Vår vanliga arrangör hade inga för vårt gäng lockande resmål och vi sökte alternativ. Ett var STS men det föll bort p g a fel avresedatum för en av deltagarna så det blev Rolfs buss o flygresor. Därmed blev det också övernattnin g i Berlin i båda riktningarna vilket visserligen förlängde resan men också utgjorde avbrott i bakaåkabustristessen. Vi hade bara en chaufför vilket betydde att vi måste stanna var tredje timme för att han skulle få rast. Även detta blev välkomna avbrott. Som en ytterligare bonus blev det ju så att man umgicks mer med medpassagerarna än man gör om man bara sitter på sin plats hela resan.

Målet i år var Kiens där vi åkte skidor på sportlovet -13 och efterhand gick det upp för mig att vi t o m skulle bo på samma hotell som då, Pustertalerhof som drivs av Hans Gatterer med familj.

En intressant iakttagelse man gör är ju om det finns några med som man träffat tidigare och det fanns det. Ett par från Bohuslän som var med på nyss nämnda skidresa. Bara en chaufför och bara en guide betydde att hela gruppen måste hållas ihop, vilket i sin tur medförde att de organiserade vandringarna blev ganska korta och inte särskilt avancerade. Med ett annat sätt att beskriva det, inriktade på folk i min egen ålder. Med ytterligare ett annat sätt att beskriva det, mesigt. Om vi hade långt att resa startade vandringen ibland inte förrän 10.30 och om något annat skulle hinnas med före hemkomst, t ex shopping, så avgick bussen 14.30. Ja ni fattar. För några år sedan gick vi 9-10 timmar per dag med tung packning. Det skulle

jag inte orka nu men det här var för klen t.

Jag hade mina misstankar så jag packade ner löparskorna. De första dagarna var det jättevarmt i byn så det blev bara en kort tur på måndag. Sedan blev vädret för ansträngning bättre men av olika skäl blev det bara en löptur till, dock en bra bit längre.

Hela onsdag skulle ägnas åt ett besök i Bolzano och där var vi ifjol och tittade på Ötzi så dit hade jag inget ärende igen utan tog chansen att gå så mycket som jag hade lust. Längre har jag planerat att gå upp under en lift och trodde att det skulle bli så ifjol men vi kom fel så det projektet fick vila. Men nu skulle det bli av. 1000 höjdmeter, rakt upp i liftspåret utan plataer.

- Du kan inte gå i liftspåret upp till Kronplatz, sa frun skeptiskt. Det såg du väl när vi åkte lift att det är igenväxt. Och nu regnar det ju.
- Det är klart att det måste gå, sa jag. Jag ska i a f prova och regnkläder har jag.
- Här finns en led på kartan, sa frun. A6, ta den.
- OK, sa jag för att göra henne lugnare men vad jag tänkte förstår ni.

Jag tog bussen till Bruneck och hade fått en tidtabell för anslutningsbuss till Kronplatz men missförstod instruktionerna och började vela. På min fråga om var det fanns någon

hållplats sa en man att jag skulle gå en km söderut. Nu var det stor risk att jag skulle missa anslutningen men efter c:a 300 m såg jag en massa barn på en hållplats som i mitt tycke låg i rätt riktning så jag frågade en dam om de kanske var på väg till min destination.

- Ja sa hon det kan stämma.

Så jag skyndade mig dit och fick bekräftelse på att det var rätt och att bussen snart skulle komma. Det fanns nog hundra barn på hållplatsen och vi trängde oss in till chaufförens förtvivlan och försäkran om att det skulle komma en ny buss snart. Men va då, Italien, kunde man lita på det?

Väl framme såg jag att gräset i liftspåret längst ner i dalen var meterhögt och blött av regn så jag började istället på den rekommenderade leden men eftersom den korsade liftspåret något högre upp så vek jag av in på den knappt synliga stigen under liftspåret. Ibland gick den att följa men eftersom underhåll av liftsystemen inte längre sker genom att någon tar sig fram till fots så underhåller man inte stigarna längre och de växer igen. Dessutom hade regnvatten sopat bort delar av stigen och på andra ställen låg fällt virke. Jag fick erkänna att frun hade haft rätt, igen. Men skam den som ger sig. Jag kämpade på, krypande, ålande och på en rad andra sätt att ta sig fram som jag knappt visste fanns. Växtligheten var mycket frodig, på vissa ställen lika hög och nästan lika tjock som jag så den tripp på en till en och en halv timme som jag budgeterat projektet till, om

det hade funnits stig, tog två och en halv. Men jag kom fram och belönade mig med en kopp kaffe och en glass nästan ensam på en mycket elegant nästan nybyggd restaurang på toppen.

Nu skulle jag



I förgrunden två återkommande profiler i Dolomiterna. I bakgrunden tre som alltid funnits där, Drei Zinnen

ner också men det skulle bli en enkel match. Bara att följa en led i en vid båge runt berget. 8+4+7. Tre leder som i början var gemensamma och sedan skulle dela sig. Jag var noga med att kolla. Jodå, 847. Efter en stund blev jag tveksam. Någon typ av umleitung, alltså ny sträckning. Tydliga pilar visade att man inte kunde ta av där jag tänkt. OK, det måste ju finnas nya hänvisningar längre fram. Men jag vet inte om jag var ouppmärksam för det gjorde det aldrig och nu stod det bara 8. Den karta jag fått med mig erbjöd ingen hjälp, den var hopplöst odetaljerad. Men det var bara att pinna på. Att vända kändes inte som något alternativ och någonstans måste jag ju komma till bebodda trakter. Det gjorde jag också och när jag beskrev var jag kom ifrån, vart jag var på väg och hur mycket tid jag hade på mig till bussen från Kronplatz utbrast damen på fäboden

- Sind Sie verriecht geworden?
Fritt översatt: Har ni blivit galen?
- Nein ich bin schwedisch geblieben, svarade jag med meningen att det skulle betyda att jag förblivit svensk.

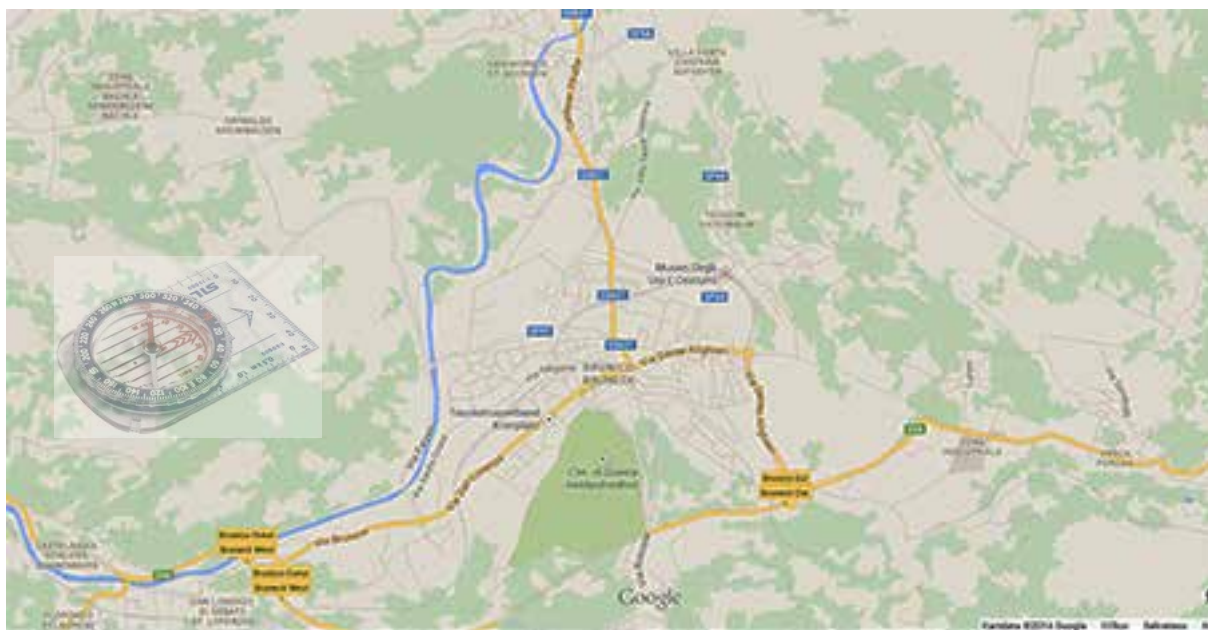
Hon pekade i a f ut en riktning åt mig som var samma som jag själv trott att jag skulle fortsätta. Efter ytterligare en timmes vandring kom jag till bebodda trakter och en restaurang. Där försökte jag få hjälp att ta bussen men missförstod instruktionerna även den gången så jag fick istället hjälp att ringa taxi. Det var inte mitt första alternativ men efter samtal med frun förstod jag att det var enda chansen att hinna till middagen.

Taxin kom och jag angav min destination. Frågade om han tog kort och

det gjorde han naturligtvis inte. Jag hade 26 euro som jag hoppades skulle räcka. När jag skulle betala begärde han sieben und zwanzig. 7.20. Billigt tänkte jag, då räcker det ju men han sa, nicht genug och då fattade jag att han menade 27.

- Jag har bara 26 sa jag och han nöjde sig därmed.

Många som såg mig undrade var jag varit och då sa jag att om ni bara har en tillräckligt stor karta så ska jag visa.



Kanske denna kartan jämte kompassen kunde ha varit till hjälp?



Naväsenträngen, eller Navelsträngen om man uttalar det slarvigt, var en av de första tävlingar jag hörde någon i klubben göra reklam för. Det var Lena Linder som i målande ordalag berättade hur vackert det var vid den lilla sjön där start och mål finns. Sedan tog det ändå av olika skäl många år innan jag gjorde min debut men då kunde jag bekräfta att Lena haft rätt i sin beskrivning. För att ta sig dit kan man köra söderut från Göteborg förbi Kungsbacka och sedan österut via Lygnern mot Björketorp. I år överraskade Tommy B med att köra österut riktning Borås till Hindåsmotet innan vi vände söderut. Vi d v s förutom Tommy och jag även Wågström och Hilding. Vi hade samlingsplats på min parkering kl 9 och Hilding hade plockat upp Wågström och Sofia L på vägen. Mötte upp gjorde även Ingemar Svensson och Jonas, Annika och lilla Felicia. Vi fördelade oss på två bilar och tänkte följars åt.

En annan resa till Navåsen som jag minns var när Wågström, jag, Bibbi och Wiggen samåkade härom året. Då bestod resenärerna av en född -43, Ernst, en 44, Bibbi, en 45:a MW och en 46:a jag. Gulligt, eller hur?

Tävlingen brukar ligga tidigt i juni och kolliderar ibland med Stockholm marathon men kördes i år på nationaldagen fredag 6/6. Med tanke på tidpunkten kan det vara nästan olidligt varmt vilket jag ju inte gillar alls men eftersom det är ett så trevligt arrangemang med många klubbmedlemmar har jag kommit ändå. Banan går i terrängen runt sjön, först en slinga på 8,3 km och därefter en på 5,3 för de som springer långa banan, då totalt 13,6. Första varvet innehåller två rejäla stigningar och långa banan tar det sista motlutet två gånger. På sina håll är det väldigt smalt, mycket rötter och stenar så det gäller att hålla tungan i rätt mun. -12 då jag bröt armen i maj avstod jag "snubbelbanan" i Navåsen för att istället köra med ett gäng som kom till Göteborg från Falkenberg och tränade för Swiss alpin. Och vart tror ni att de tog mig med? Upp i Änggårdssbergen! I tre timmar, ja inte där hela tiden men nog blev det snubbelstigar där också. Men det gick. Inte bra, men ändå.

I år hade jag varit tveksam till Navåsen men jag har ju mitt mål att komma upp i 1000 GP-poäng och då gäller det att ta alla chanser. Jag måste få med mig några bra "övriga" tävlingar, d v s utan för KM, med c:a 90 poäng, för att klara det. Och när det verkade som att det inte skulle bli strålande sol så kändes det mer motiverande.

Som vanligt utgjorde vi en stor del av det vuxna startfältet men några av oss hade också barn som deltog med framgång, t ex Johannes Öhlin. Några av mina "äldersstigna" kompisar hade valt korta banan men jag tog långa, dels för att jag tycker att det är roligt att jämföra tider men även att GP-poängen ligger där.

När starten gick var det halvmulet men ändå rätt så varmt men bara slipper jag solen är jag nöjd.

I förhandssnacket hade jag pratat med Bengan som hade en måltid runt eller strax under 1.20 så det fick bli mitt mål också. Bengan klår mig normalt men det kändes ändå rimligt. Jag kollade inte gamla tider men visste att jag legat runt 1.15. I starten kom jag iväg tillsammans med Bengan och tänkte lägga mig bakom för att slippa nesan att bli passerad efter några km men ändrade mig och körde på. GaisPeter är också en medlem som jag fått pisk av på senaste tiden och jag förväntade mig att han också skulle passera. Men det kändes hyfsat så jag pinnade på och märkte att jag tog in på en ung kille, kanske 24. Vid c:a 3 passerade jag honom vilket naturligtvis kändes bra. Tråkigt att vara helt ensam i spåret men hellre det än att bli omsprungen. Jag hade Björn Tidland framför och tyckte ibland att jag tog in men sedan var avståndet stort igen.

En skräck om man som jag är lité äldre och kör långa banan är att bli varvad. Ja skratta inte. Jag räknade på min varvtid och kom till att den skulle hamna på c:a 48. Det motsvarar nästan 6 min/km men betänk att banan är väldigt knixig och kuperad. 48 är naturligtvis en bra segertid men banrekordet är bättre och jag tror att Fernando Dinis häromåret hamnade någonstans där. I år fanns inga sådana kanoner på plats så det borde vara grönt och kanske skulle segraren ligga på 52. Jag hade pratat

med "Trasten" Göran Bengtsson och han trodde också det. Så när jag varvade ropade jag till publiken: Om fyra minuter kommer segraren!

Nu hade jag nog någon minut bättre varvtid så lite längre tog det nog men jag tyckte att det var en kul grej. Jag fick också några uppmuntrande kommentarer eftersom jag var en av de äldsta som sprang långa banan.

Även andra varvet kändes bra, jag höll undan för Peter och Bengan och kom in på för mig överraskande goda 1.13.39. Ännu gladare blev jag av att få dela prispall i H55! med Tommy som vann klassen och Berzani som var tvåa. Först trodde jag att jag hört fel men andra bekräftade. Jag var naturligtvis långt efter men de andra var alltså ännu längre bak. Som pris valde jag en vacker blomma som jag såg att andra hade fått och när jag kom hem och Gerd som vanligt frågade om Tommy vunnit något nu igen kunde jag svara att den här blomman hade jag faktiskt erövrat själv.

Och ävenledes glädjande såg jag efteråt, GP-poängen blev 93,6 så nu lever hoppet om 1000 för nionde gången på de senaste tio åren. Uppmuntrad av detta anmälde jag mig till 5000m på Stenkullen men då kommer kan kanske ner på jorden igen.

Vi fick flera klassegrare på korta banan, Sofia i D45, Wågström i H65, och Frank i M70 och som vanligt lagsegern på långa banan genom Joakim, Jonas och Klas. Vi hade erövrat det tidigare vandringspriset för alltid och nu fick vi första inteckningen i det nya.

Som avslutning på en trevlig dag åt vi gemensam lunch i Kungsmässan efter att ha tagit den vackra alternativvägen hemåt.

Ultravasan 90 km 2014

Gjord av Robert Roman

För ett år sedan så kom Maria hem från Stafettvasan, lyrisk över det vackra landskapet och att varit en del av den klassiska terrängen i Dalarna. Hon kunde inte med ord beskriva hur roligt det var och allt runt omkring. Alltid roligt att se en person som bubblar av glädje av att ha upplevt något. – Vi skall springa nästa år med, sa hon och då måste du följa med. Som egen företagare är det lite svårt att få ihop ett lag på jobbet, och i Solvikingarnas lag platsar jag inte riktigt, så det kändes lite avlägset. Någon vecka senare skickade hon en länk. DETTA är något för dig, skrev hon.

Det jag fick var en länk där Jonas Buud sprang genom skogen med ett pampigt arrangemang bakom som lanserade Ultravasan 90 km.

–Yep, så får det bli tänkte jag. Inget stafettlag för min del. Jag ÄR stafettlaget... själv. Kittlande tanke och en utmaning som inte var främmande i mitt sinne. För 2 år sedan så anmälde jag mig till mitt första Ultralopp. Det var Havsbadsloppet och 60 km asfaltslöpning. Jag övertalade min löparkompis att om man sprang 50% längre än ett Marathon, så skulle marathonsträckan kännas som en snabbdistans. Vi genomförde loppet men sprang fel och sprang 66 km, men var nöjda för då blev det ju ännu längre...

Ultravasan skulle bli ett liknande lopp. Ett lopp där Marathondistansen skulle mer än dubblas. Jag hade ett trasigt år 2013 där skadorna avlöste varandra och fick ställa in mer eller mindre alla lopp jag tänkt springa. Gbgvarvet, Stockholm Marathon, Lidingöloppet, NY Maran sprang jag men fick bryta efter 30 km. Jag kände att jag hade ett långsiktigt mål och det skulle bygga upp min kropp från grunden.

I slutet av September en Söndagsmorgon strax före 9 så satt jag vid datorn och värmda mina fingrar. Alla sa att det inte kommer att bli fullt ens på Ultravasan. Det FINNS inte så många ultiopare i Sverige ens påstad man. Jag tänkte inte chansa utan det skulle bli en knapptryckning kl 09:00:01. Det gjorde jag och jag kom med. 30 minuter senare var ALLA platserna slut. Min löparkompis Bengt SMS:ade mig några minuter senare och skrev: - Jag är med!!! Kändes oerhört inspirerande att ha fått en plats och att vi var 2.

Planer smiddes och jag började ganska omgående att boka hotell. Jag tänkte att om platserna tar slut så är det bra att ha någonstans att bo med. Bokade Försgården i Transtrand som låg metrar ifrån Startplatsen, samt Mora SPA hotell som låg metrar ifrån målområdet. Det började att bli fullbokat redan några veckor efter anmälan startade.

Det jag inte hade löst var hur vi skulle få bilen från Sälen till Mora, men det löser sig tänkte jag.

Träningsplanen var att köra många kombinationspass. Springa till spinning passet och hem så man fick 3 h träning.

Gick en Crawlkurs under vintern så det blev många långa simpass med för att spara kroppen från för mycket löpande.

När Borås Ultra Mara (BUM 50 miles) öppnade sin anmälan så insåg jag att detta är nog en väldigt bra erfarenhet inför Ultravasan. Jag tänkte att om jag bara känner på distansen så är jag väldigt mycket mer förberedd. Hängde på låset även på denna anmälan och kom med.

I maj så gick BUM av stapeln och vi var 5 Solvikingar som slog oss ihop att ta oss igenom denna sträcka på 85 km. 87 km var utlovat men 2 försvann någonstans mellan Skatås och Hindås. Sista halvan så var det Ivan och jag som kämpade oss igenom loppet. Jag ganska mycket mer än Ivan, men han var en fantastisk löparkompis och hjälpte mig igenom det loppet. Det var oerhört lärorikt att springa detta lopp. Jag hade inte en aning om hur man sprang ett Ultralopp insåg jag. När man började gå efter 500 meter från starten så insåg jag att här har man lite att lära. Jag slarvade med vätska och mat under detta lopp så det analyserade jag genom att bland annat läsa Olle Dahlbergs blogg om loppet. Ni som funderar på Ultravasan nästa år rekommenderar jag att testa på ett Ultralopp innan.



Ivan Delmon och Robert Roman från Borås Ultra Marathon, 87 km, i maj i år.

Så nu till Ultravasan då.

Jag förberedde mig väldigt bra under sommaren. Gjorde 45 mil löpning på 4 veckor och avslutade med 9 mil på 40 h 2 veckor innan loppet. Jag hade testat kläder, kalsonger. Köpt skor som var en och en halv storlek större än min ordinarie storlek. Jag sprang med rygsäck med samma packning som jag skulle ha på loppet. Inget lämnades åt slumpen. Målet var att klara medaljtiden. Jag trodde att det skulle vara samma förutsättningar som på Vasaloppet där man skall komma in på 50% längre tid än vinnartiden. Jag trodde att Buud skulle springa på 6 h så jag var inställd på att jag var tvungen att klara 9 h, men man sa att det är omöjligt och ingen kommer att springa under 7 h ens. Kändes lite bättre och när man gick ut med att medaljtiden var fast på 10 h 30 min (7 min i snitt) så kändes det ganska bra.

Ju närmare man kom loppet ju mer orolig blev jag över medaljtiden och kändes som att det skulle till ett bra lopp för att klara medalj...

Tiden gick och Bengt skadade sig på Swiss Alpine. Hans deltagande försvann och jag var ensam. Maria och hennes lag hade plats i bilen så jag fick skjuts upp.

På lördag morgon veckan innan loppet så sa jag till Maria att jag nog aldrig varit så väl förberedd inför ett lopp. Min träning under sommaren hade varit perfekt. Inga krämpor. Stark som aldrig förr. Tränat i extrem värme utan problem. Inget skulle vara en överraskning. På söndag morgon så skulle jag ta sista passet. Ett pass där jag skulle köra 3x2 km med lite fart och Ultrafarten mellan, så den skulle kännas som återhämtning och skön. Fram till 200 meter kvar av sista intervallen så flöt det på. Jag låg i 4:20 fart och hade 200 meter kvar av all träning som jag skulle göra inför loppet... Då small det till i vaden. Som en elektrisk stöt och kraftig smärta. Linkade hem och var gråtfärdig. All träning förgäves. Var oerhört deprimerad och kände att livet var bra orättvist. På måndagen hade jag en kiropraktor tid inbokad och hoppades på att han kunde trollda. Ringde massören och sa att det var kris. Hade tid hos sjukgymnasten på fredagen innan vi skulle åka för att tejpa upp min skadade axel.

Kiropraktorn knäckte upp fötterna och tårna. Massören gick på vaden ordentligt. Köpte Voltaren piller och salva. Bokade en massage till på onsdagen och fick ytterligare en holmgång. Bokade en PT tid hos en biomekaniker på torsdagen så vi gick ut och sprang i lugnt tempo med fokus på avslappad löpning.

Sjukgymnasten kände på vaden och la lite Kinesiotape och tittade på mig och sa: Vaden kommer inte att stoppa dig! Kör så det ryker.

- Detta var ju förstås en stressig vecka. Skönt att fredagen kom och vi var på väg.

Försgården låg 50 meter från starten och var perfekt för att komma till starten... På vintern. Det låg en älv mellan oss och starten. Ägaren sa att det löser sig. Det finns många löpare här så det finns alltid någon att åka med. Maria sa att jag kunde ta vår bil och de hämtade den i starten.. Middag ingick i login så det blev spaghetti och köttfärrsås till middag med sällskap av en norrman. Efter maten så kom flera stycken som ville ha skjuts till starten så vi satte oss ned att prata om våra förväntningar. En perfekt avslutning på dagen kändes det som. Vi bestämde att träffas för att dricka kaffe kl 03:00 då frukosten skulle serveras. La mig vid 10 tiden och var förväntansfull. Ute hörde jag att det hällregnade och var lite orolig för att det skulle bli riktigt blött i spåren. Man hade sagt innan att asfaltskor fungerade bra, men att den kunde bli halt på spångarna.

Mitt klädval var:

Adidas Revenenergy Boost på fötterna Storlek 46,5

Strumpor med separerade tår (Tips från Ivan)

Iläggsula med pelottstöd och hålfotstöd

Comress sport vad skydd

Tunna kallingar

2XU tights

Adidas Tennis shorts

Nike Combat undertröja

Solvikingarnas T-shirt

Svettband på handlederna (Under min Suunto klocka bland annat)

Keps

Ryggsäck med tape, compeed, 0,5 l vatten, Ipre +Panodil, Snickers, Extrastrumpor och kallingar, telefon och extra batteri en regnjacka 3 stora gel. Inotyol för skav.

Hade även en extra tröja och en regnponcho för att ha fram till startskottet att slänga. Detta klädval var perfekt för mig. Tag varken av eller på mig något under loppet.

01:45 så vaknade jag. Adrenalinet började att stiga. Dags att komma i ordning tänkte jag. Gick och började att dricka kaffe.

Drack nog drygt en halvliter för att få igång magen. Blev bara en macka och lite yoghurt till frukost. Fick igång magen och kände mig perfekt för starten.

Vid 04:30 så åkte vi till startområdet. Mycket folk. Publik. Speaker, laddande musik. Gick runt och träffade Anders som jag pratat med på kvällen innan. Han hade gjort Åre fjällmara på 4 h 50 min så jag hade liite respekt för hans kapacitet men vi kom överens om att starta ihop. Tiden rullade på och klockan närmade sig start tiden 05:00. Jonas Buud intervjuades och han kändes laddad. Grymt häftigt.

Minutrar innan började alla att applådera och stämningen var på topp. Jag hade en lampa då de rekommenderade detta för första milen men denna var helt onödig.



Starten går och Anders och jag rör oss sakta framåt. – Nu kör vi 3 mil, sa jag, sedan är vi igång. Anders var lite norrländsk till sättet fast han var från Borlänge så han svarade endast med ett snabbt :-Yup...

1. Starten-Smågan 9,2 km Mycket uppför i början på asfalt därefter flack bana på grusväg 114 m (Beskrivning av banan)

Första backen var trång så vi rättade in oss i ledet. Det var en bit kvar så vi såg till att vi inte rusade på eller hamnade bakom någon för långsam. Fick ta kisspaus efter första 5 pga kaffet antagligen... även en paus till innan Smågan. Aldrig haft så många stopp...

Första delen flöt på ganska. Sprang och pratade med Anders och lite annat folk.

I Smågan så blev det lite vatten och iväg med en gång. Kul att vara igång och nu började lite tekniskt.

2. Smågan-Mångsbodarna 14,4 km Slingrande terrängstig med inslag av spånglöpning över myrar i 10km. Grusväg 4.5km i början och på slutet. 51 m

Hamnade rätt mycket bakom andra löpare på spångar och stigar. Anders gnölade lite att det gick långsamt och jag kände att det fanns mer att ge. Stigarna var torra och spångarna var inte hala alls. Lättsprunget och roligt med lite terräng så man glömde av hur långt man hade kvar.

I Mångsbodarna stod Markus och Svante från Solvikingarna och hejade på oss. Det var väldigt roligt att se dem och få lite bifall... En Falukorvsmacka och Cola blev det vid detta stopp. En fjärdedel avklarad och det kändes väldigt bra.

3. Mångsbodarna-Risberg 11,0 km Lätt utför mestadels på grusunderlag i 4,5 km till Tennäng. Därefter tuff barklöpning uppför till Risbergs fäbod, med avslutande kilometern på fin stig utför i fäbodmiljö.

Denna delen flöt på ganska bra men det började att ta mot i kroppen nu. Hade ganska fina skogsstigar och Anders drog på bra i skogen. Var riktigt roligt och tiden gick fort. Tjejernas stafettlag körde förbi och skrek på mig att kämpa sista delen.



Tog tag i en Kullavikbo och så att nu kör vi sista 9 km. Efter 3 km sa han att han ville köra på lite mer... Så pigg var jag.





Robert smakar på guldet

Persondata detaljer

UltraVasan 90 | Inofficiella resultat

Evenemang

Evenemang	UltraVasan 90
År	2014

Person

Namn	Roman, Robert (SWE)
Klubb	Solvikingarna
Klasser	H50
Startnummer	1280
Startgrupp	UL-90

Resultat

Placering	241
Placering (Klass)	16
Plac. (Totalt)	255
Totaltid (Brutto)	09:51:10

Status

Status	I mål
Senaste passering	Mål
Starttid	05:00:00

Mina favoriter

Add/Remove 

Mellantider

Split	Klockan	Tid	Sträcktid	min/km	km/h	Plac.
Smågan	05:56:29	00:56:29	56:29	06:09	9.77	412
Mångsbodarna	07:29:41	02:29:41	01:33:12	06:32	9.21	388
Risberg	08:37:45	03:37:45	01:08:04	06:19	9.52	339
Evertsberg	09:56:45	04:56:45	01:19:00	06:23	9.42	309
Oxberg	11:39:49	06:39:49	01:43:04	06:53	8.73	260
Hökberg	12:38:37	07:38:37	58:48	06:24	9.39	233
Eldris	13:46:12	08:46:12	01:07:35	06:38	9.06	225
Mål	14:51:10	09:51:10	01:04:58	07:19	8.22	241

SOLVikingarna

- GÖTEBORG -



Lägesrapport från klädgruppen.

Gruppen består sedan våren 2014 av Malin Lagerqvist, Mats Perélius och Thomas Andersson (Samordnare för gruppen).

Klubben har sedan ett par år ett bra fungerande samarbete med Original/Kalas som leverantör av våra löparkläder. Man kan beställa kläder på Original/Kalas webshop 3 gånger per år. En gång under våren, en under sommaren och en gång för leverans innan jul. Webshoppen har normalt öppet under en tvåveckorsperiod. Exakta datum fastställs inför varje öppning och kommuniceras via hemsidan.

Linnen, T-shirts, Shorts och buffar finns även att köpa på kansliet.

Webshoppen är inte den mest användarvänliga vi sett och därför har vi skrivit en lathund som också finns på hemsidan. Återkom gärna med synpunkter på lathunden så kan vi förbättra texten.

Klädgruppen har till uppgift att ta fram tävlings- och träningskläder i Solvikingarnas färger som uppfyller medlemmarnas önskemål. Vi har fått förfrågan från ett antal medlemmar att utöka sortimentet med Triathlon/cykelkläder. Avsikten är att ha dessa nya kläder klara för beställning till nästa öppning för leverans innan jul.

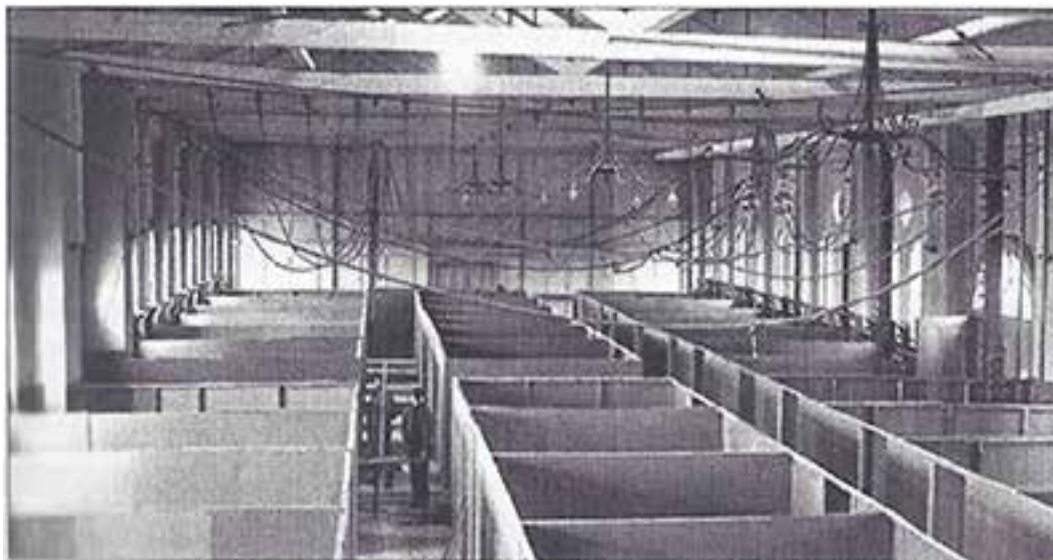
Exercishuset på Heden 1918

Det är många klubbkamrater som någon gång har besökt exercishuset. Senast jag var där var när Midnattsloppet hade det som kansli och materialutdelning. Inte visste jag då att det under 1918 utgjorde bostäder för göteborgare som saknade bostad. Den stora salen var uppdelat med kritstreck i 22 rutor, som avskärmades från varandra genom fiberplattor i manshöjd. Fyra gasspisar och fyra vaskar fanns längs väggarna och de var liksom två jättekaminer gemensamma. Klockan tio skulle allt vara tyst och släckt.

Och det var inte så lätt eftersom flera av de som bodde där hade små barn.

Det rådde vid den tiden stor bostadsbrist i Göteborg. Trångboddheten var värre än i Stockholm och Malmö. I över 55% av bostäderna bodde vid krigsslutet fler än två personer per rum. Mer än sextio procent av barnen saknade egen bädd.

Faktauppgifterna och fotot är hämtat ur Johan Lönnroths bok om "[Albin Ström och det frihetliga spåret i svensk arbetarrörelse](#)" utgiven på Bokförlaget Korpen.

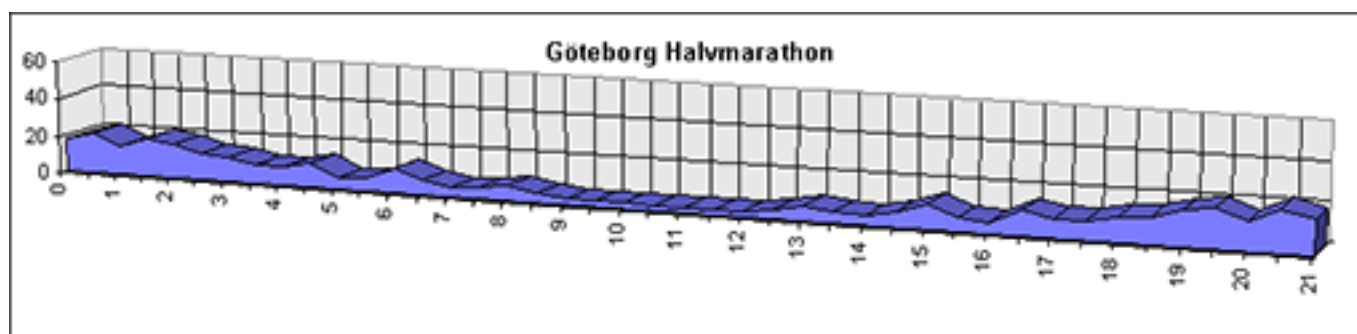


Om du som läsare undrar hur en artikel om ett millopp kan vara längre än om ett coast to coast, så beror det nog på den som skriver.



Göteborg Marathon genomförs i år för 41:a gången. Start och mål är på anrika Slottsskogsvallen.

Banan är en kontrollmätt bana med vändpunkt och följer cykelbanan på den gamla banvallen vid kusten från Göteborg och söderut. Den är flack och rak vilket ger goda förutsättningar att göra en bra tid. Vändpunkten är efter 10,55 km vid båtuppläggnen vid Lilla Amundön.



Med hjärtat som insats

Red. om sin rehabilitering

En tidning som Solvikingen skall spegla klubbens verksamhet genom artiklar om arrangemang och tävlingar som medlemmarna deltagit i. I det här numret finns flera referat från olika långa Ultralopp - coast to coast, 4863 km, som Björn Suneson sprungit inte mindre än fyra gånger; premiären för Ultravasan, 90 km terräng, som Robert Roman avverkade strax under tio timmar; Kägulanloppet Ultra 52 km där Karin Axelsson triumferade över medtävlande herrar. Vi, som inte längre av olika skäl kan vara aktiva löpare, berättar inte gärna om våra strapatser, som visserligen inte kan jämföras med ultralöparnas, men som för oss väl kan motsvara deras utmaningar.

När jag som förste från Göteborg (tror jag att jag var) sprang 100 km på sjuttioåret ansågs det vara en lång sträcka. Idag finns det inga gränser för hur långa eller krävande tävlingarna kan vara. Det hade varit härligt att vara trettio år yngre och kunnat vara med i svängen. Nu kan jag inte det – dels på grund av ålder och dels för att min hjärtmuskel halverats efter min infarkt våren 2010. Då sprack alla mina planer på fortsatta Vätternrundor och långlopp. Det året var jag tillsammans med min son anmäld till New York maran men var tvungen att avstå från den. Jag fick uppleva den från åskådarplats och det var bittert.

Rubriken kan synas drastisk och kanske överdriven men det ligger en liten sanning i den. Nästan med en gång efter det att jag förstått att jag råkat ut för en infarkt och blivit bypas opererad började jag i mitt ömkliga tillstånd planera min rehabilitering utan att veta något om mina förutsättningar för att, som man säger, komma tillbaka. Infarkten kom under en långtur i fjällen i början av mars 2010 och under min vistelse på Umeå lasarett såg jag framför mig att jag som vanligt skulle åka Vätternrundan, till vilken jag anmält mig strax efter målgången året innan. Men ack, det dröjde inte många dagar innan jag insåg att det inte kunde bli vare sig Vätternrundor eller fjällvandringar eller andra mer strapatsrika aktiviteter. Jag fick istället inrikta mig på att klara av de vardagliga sysslorna som bland annat omfattade skötseln av min schäfer Twist. Han var då drygt två år och i stort behov av att hålla igång med våra vanliga aktiviteter såsom cykeldrag, spår, uppletande och inte minst löpning.

De första månaderna efter operationen slog hjärtat oregelbundet och jag var totalt orkeslös. Läkarna ville inte göra en elchockbehandling, som skulle få hjärtat i rätt rytm, på grund av en blodplätt i hjärtat. När jag väl fick den behandlingen i juli började jag efter de tre dagar jag skulle vara i stillhet min rehabilitering.

Det var en härlig känsla att åter komma ut på asfalten i träningskläder och ta de första korta, långsamma löpstegen. Jag började med att gå så snabbt som möjligt. Nästa steg var att springa mellan två lyktstolpar och gå mellan lika många. Efterhand ökade jag antalet jag sprang emellan och minskade antalet jag gick till att efter flera månader långsamt springa hela sträckan som då var 4,2 km. När Valborg och jag i juli 2011 flyttade till vår nuvarande 55+ bostad vid Välen fick jag problem. Härifrån och till Påvelundsslingen, som var min vändpunkt, blev det t/r 9,2 km – en sträcka jag inte hade sprungit på länge. Jag funderade på att cykla eller åka bil till slingan men beslöt att först testa att springa hela sträckan. Testet utföll väl och sedan dess springer jag sträckan varje vardagsmorgon. Före start tar jag i förebyggande syfte en spraydos av Nitrolingual (kärilvidgande). Den dosen brukar räcka men ibland behöver jag ta ytterligare någon dos under turen. De gånger jag glömt medicinen nödgas jag vända hemåt igen. Andra mediciner jag är ordinerad hämmar min aktivitetsförmåga (håller nere pulsen) de är till för att hindra hjärtat från att överansträngas (om jag förstått det hela rätt). Jag mäter ofta pulsen med pulsband och under morgonpasset kan den ligga mellan 60-166 – mestadels mellan 62-139. Jag noterar värdena utan att riktigt förstå dem.

Fjällturerna sommar och vinter har jag gjort sedan tidigt 60-tal och dem ville jag fortsätta med. I augusti 2010 planerade jag en femdagars vandring mellan STF-stugor i Härjedalen-Jämtland, men klarade endast första sträckan, 13 km från Ljungdalen till Helagsstugorna och fick vända åter efter ett par natters övernattningsnatt. 2011 kunde jag genomföra en långtur som förr i tiden och 2012 klarade jag en ännu längre tur. Fjolårets planerade tur blev inte lång – kanske sju km – då jag inte orkade längre varför jag bröt och åkte hem igen. Inför årets tur hade jag och Twist några gånger tränat med packning i Änggårdssbergen. Twist

bar åtta kg och jag tio – det var den vikt vi skulle ha i fjällen. I år gick vi sträckan Ljungdalen-Helags-Sylarna-Gåsen-Helags-Ljungdalen – drygt 8 mil uppdelat på sex dagar. Det var tungt för mig och frågan är om inte denna tur får bli den sista för mig. Varje etapp tog alltför många timmar. Twist höll sig hela tiden minst femtio meter framför mig och vände sig ofta om för att se om jag hängde med. Mot slutet av dagsvandringarna lade han sig och inväntade mig.

Vinterfärderna har också de utfallit olika bland annat på grund av väder och snötillgång. Förra året kunde jag genomföra några dagars tur. Det svåraste för mig när det gäller vinterturerna är att jag blivit ostadigare och rädd för att åka snabbt utför. Jag ramlar ofta och det är tröttsamt. På vintern behöver jag inte oroa mig för packningen – den drar Twist mycket behändigt och han bistår mig när jag skall kravla mig upp efter ett fall genom att ställa sig med pulkan vid sidan om mig så att jag kan stötta mig på den.

Min undran har under åren efter infarkten varit huruvida min träning förbättrar min prestationsförmåga. Jag har ju även åldern emot mig. Det är ju inte alltför många friska 82-åringar som kutar fem mil i veckan. Jag har jämfört resultaten av ultraljud från juni 2010 och juni 2014 och om jag tolkar läkarspråket rätt så har jag ”förbättrad vänsterkammarmfunktion och bättre slagvolym. Även lägre syst. högerkammarmtryck.” Beror det på min träning så är jag mycket nöjd och kommer att fortsätta med den och i liten utsträckning öka den. Det gör jag bland annat med mina aktiviteter med Twist. I våras gick vi med i en förening, Weight pulling, där hundarna styrketränas genom att dra vikter (kättingar) ca fem kvart två gånger i veckan. Hundarna med förare går några km i (som jag känner det) snabb takt. Det blir liksom ett träningspass även för mig. I övrigt så fortsätter vi med långa rasturer i Änggårdssbergen, cykling, spår och annat roligt.

Efter sjukhusvistelserna gick jag med i Hjärt-Lung föreningen i Göteborg i hopp om att där få inspiration till och delta i olika träningsformer men det blev en besvikelse. Det enda föreningen kunde erbjuda var enkel motionsträning, livsstilsgrupper, kostcirkel och rökavvänjning – ingenting jag hade behov av.

Den absolut bästa träningsinspiratören när jag inte kan träna i grupp är Twist. Jag befärar att om jag inte haft honom som sällskap och träningskompis hade jag inte rört mig som jag nu gör. Det hade blivit många fler sovorgnar och undanflykter från att ge sig ut på långpass. Twist kan inte nöja sig med mitt tempo ty då skulle han inte få nog med motion så sakta som jag rör mig. Därför får han nästan alltid vara okopplad när vi är ute i skogen och det förtroendet klarar han otroligt bra genom att inte bry sig om dem vi möter eller passerar oss - gångare, löpare, cyklister, hästar eller hundar. Han stannar upp vid möte och inväntar mig. För säkerhets skull har han, vilket jag berättat om tidigare i tidningen, en smartphone med GPS på halsbandet. Med den kan jag se var han håller hus om han kommit för långt ifrån mig och kalla in honom genom att ringa till honom. Det fungerar perfekt.

Under fjällturen var han den enda hunden som hade förmånen att gå utan koppel. Vi mötte många små renggrupper, som han var intresserad av men lät bli att springa efter.

Jag lånar Björn Sunesons bloggrubrik "Keep on running":



Twist framför sveriges sydligaste glaciär - Helags 1796 möh. Toppen besökte jag med min familj 1962. Bilden från i år.



Twist med husse 2011 utanför Vålåstugan.

Solvikingarnas samarbetspartners

SALMING.



MEDIKUS
FÖRETAGSHÄLSOVÅRD