

Solvikingen

Nr 4, 2003, årg. 41



Christoffer Sundeman, 7 år, son till Elisabeth, har gjort omslagsbilden. Det är hans tolkning av fotot från Mosstråningen

Luciafest

efter träningen tisdagen den 9 december. Lena Linder och Ann-Marie Persson ordnar med julgröt, luciadopp, luciatåg och musikalisk underhållning.

Känn er välkomna.



Planeringsdag

Lördagen den 17 januari klockan 08.30 träffas alla intresserade medlemmar i stugan för att diskutera 2004 års verksamhet. Bland annat pratar vi om träningar, tävlingar och andra arrangemang. Dels för att i möjligaste mån undvika kollisioner och dels för att diskutera formerna. Vi träffas i stugan kl 8.30 och inleder dagen med ett kort träningspass, innan vi sätter oss ner med planeringen. Avslutning med lunch vid 14-tiden. Planeringsdagen ligger så tidigt på året för att vi ska kunna informera i första numret av Solvikingen och vara tidigt ute med bokningen av våra egna aktiviteter.



Vårt viktigaste arrangemang - hjälper du till som funktionär?

Ordförandens rader

Vad är det som är viktigt?

Många ställde sig nog den frågan i samband med de otäcka morden i höstas, inte bara på Anna Lind utan även på femåringen i Arvika. Är det någon idé med något alls i ett sådant perspektiv?

När man så småningom beslutat sig för att fortsätta som vanligt kan man konstatera att det finns flera svar på den inledande frågan men de riktigaste och vettigaste är enligt min mening:

- det beror på vem du frågar och
- i vilken situation vederbörande befinner sig just då.

För oss Solvikingar är det viktigaste också säkert olika för olika medlemmar. Någon anser att det viktigaste är kamratskapet, andra trivs med konkurrensen i samband med träning och tävling o s v.

Styrelsen har ansvaret för att klubben fungerar och att medlemmarna får vad de önskar av sitt medlemskap. I vissa frågor kan och ska naturligtvis beslut delegeras men huvudansvaret vilar på styrelsen.

Det är viktigt!

Men hur vet vi om medlemmarna får vad de vill? Hälsan tiger still, sägs det och så länge vi inte får öppen kritik och så länge nya medlemmar strömmar till verkar ju det mesta vara bra.

Styrelsen är enig om att vi ska sträva efter demokrati, rättvisa, öppenhet, jämlikhet och generositet.

Det är också viktigt!

I begreppet generositet ligger att inte komma med en massa pekpinna till medlemmarna om hur och när de ska få utnyttja stugan eller i vilken träningsgrupp de bör ingå.

Vi erbjuder olika typer av träning och medlemmarna väljer.

Styrelsen har de senaste åren av och till fått kritik för att driva klubben som ett företag men även om vi "bara" är en ideell förening så verkar vi på en marknad. Vi konkurrerar om medlemmarnas tid med alla andra aktiviteter som de kan tänkas vara intresserade av och då måste vi ha en attraktiv "produkt" i en aptitlig "förpackning". Och om vi ska locka löpare till våra tävlingar så måste vi ha en aktiv och konsekvent marknadsföring. Och om vi ska klara ekonomin måste vi ha kontroll på inkomster och utgifter. Och när vi har god ordning så har vi möjlighet att välja hur vi vill använda våra resurser.

Likheterna med att driva företag är alltså många, kanske fler än skillnaderna.

Ett tecken på att vi gör saker rätt är det kommer många nya till oss och att antalet tappade medlemmar är lågt. Ett annat tecken är att vår ekonomi hela tiden förbättras.

Så länge dessa båda villkor är uppfyllda är vi i styrelsen stolta men jobbar vidare för att göra medlemmarna ännu mera nöjda.

Nöjda medlemmar är det viktigaste målet för styrelsearbetet.

Solvikingen

Ansvarig utgivare: Gunnar Olsson

Redaktör: Kurt Karlsson

Blåmusslegatan 6, 426 79 Västra Frölunda

Telefon: 031-29 43 38

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

Tryck: Elanders Digitaltryck, Göteborg 2003

Solvikingarna

Skatås motionscentral

416 55 Göteborg

kansli@solvikingarna.com

www.solvikingarna.com

postgiro: 52 47 86-1

Kansli

Solvikingarna, Skatås, stuga 17

Tel: 031-21 15 89, vardagar 9-16

Fax: 031-84 63 33

Ordförande: Gunnar Olsson

Rävekärrsgatan 267

413 33 Mölndal. Tel: 031-87 79 24

gunnar.olsson@minmail.net

gunnar.olsson@papyrus.com

Vice ordförande: Magnus Andersson

Övre Hallegatan 38

417 13 Göteborg. Tel: 031-22 31 10

ulla.carlshamre@telia.com

Sekreterare: Michael Wågström

Kastellgatan 19

413 07 Göteborg Tel: 031-7111598.

Fax: 031-7110869

wagstrom@telia.com

Kassör: Anders Larsson

Carl Skottsbergs g. 38 B

413 19 Göteborg Tel: 031-3359774

anders.larsson@perstorp.com

Ledamöter:

Federico Hernandez

Aprilgatan 58

415 15 Göteborg. Tel: 031-482846

federico@yonjuuni.com

Bertil Fritzell

Olsgårdsvägen 41

429 34 Kullavik Tel: 031-933155

fortex@swipnet.se

Ann-Marie Persson

Mogatan 8

426 76 V. Frölunda Tel: 031-290173

ann-marie@persson.vg

Tränare:

Lennart Hansson

Tel: 031-94 88 93

rosa-pantern@swipnet.se

Resultatarkivarie: Kent Johansson

Vandring och gång:

Kjell Augustsson, Tel: 031-55 48 36

Ernst Knutsen Tel: 031-57 49 04

Jan Krantz. Tel: 031-49 38 71

jan.krantz@swipnet.se



Hjärtliga gratulationer på födelsedagen!

80 år 28 jan	Alf Spångberg
65 år 14 jan.	Sten Sandberg
55 år 18 jan. 20 jan. 28 jan.	Magnus Bergh Jon-Håkan Jannerling Lena Linder
50 år 6 jan.	Markku Viinikka
45 år 21 jan. 27 feb.	Hans Schön Ann Ericson
40 år 23 mars	Ingrid Nyby
35 år 7 jan. 19 jan. 22 jan.	Hans Pettersson John del Furia Cecilia Gabrieli
30 år 24 mars 30 mars	Anders Öhgren Lars Brinkhoff
20 år 27 feb.	Marie Berg
15 år 21 feb. 29 dec.	Kim Johansson Emil Nordlander



Gunnar grunnar:

Först hårda intervaller och sedan sit-ups.
Magstarkt!



Anna Adriansson, Bengt-Åke Andersson, Niclas Carlsson, Inger Carlsson, Gustav Cruce, Inger Grehn, Conny Jansson, Frida Jonsson, Jari Kinaret, Göran Kristiansson, Ingebrigt Landsem, Bibbi Lind, Anki Ramde, Joakim Röstlund och Peter Tubbin

Nytt år – ny medlemsavgift

Med tidningen skall du ha fått ett **inbetalningskort** gällande medlemsavgift för 2004. Om du behöver ett nytt, kontakta kansliet. Du kan också betala på Internet men om någon uppgift ändrats, meddela kansliet tfn 21 15 89 eller maila kansli@solvikingarna.com

Avgiften skall vara betald före 28/2. När betalning kommit in får du ditt medlemskort, normalt med Solvikingen nr 1:2004

Bland redan medlemmar som betalar före 31/12 lottar vi ut någon form av pris. Om du är ny medlem och betalat efter 1 oktober gäller avgiften för hela nästa år och du ska ha fått ett medlemskort med tryck 2004.

Gör en insats och hjälp till i klubben!

Det tillkommer medlemmar hela tiden och förhoppningsvis har du, om du är ny, redan fått information om vad du kan få ut av ditt medlemskap. Därför kan det kanske vara lämpligt att ge några exempel på vad du som medlem kan göra för klubben.

- alla medlemmar förväntas ställa upp som funktionär minst en gång per år på något av våra fem tävlingstillfällen eller fyra klubbmästerskap. Sylvesterloppet behöver över 100 funktionärer och många bidrag till prisbordet Kontakta Kent telefon 21 15 89

- du kan köpa Bingolotter (helst genom att prenumerera så att du får lotter varje vecka)

- du kan köpa träningsoverall, tävlingslinne/shorts, t-shirts och en del annat

- du kan engagera dig i klubbarbetet, tala om att du är intresserad för Kent på kansliet eller för någon i styrelsen

- du kanske kan bidra med varor eller tjänster som klubben kan ha nytta av.

- du har möjlighet att medarbeta i vår tidning, som du just nu läser.

Medlemsantal

Antal medlemmar kan nu följas på hemsidan och är 282 inklusive familjemedlemmar (031122)



Träningspassen utgår från klubbstugan, nr 17, i Skatås

Tisdag 17.30 Kort distans (tufft)

Varierande intervaller för ökad snabbhet, styrka och teknik.
Distans: ca 10 km.
Ledare: Lennart Hansson. Tel: 031-94 88 93.

Tisdag 17.30 Kort distans

(kom-i-formgrupp)
Lätt pass, ca 10 km i jämnt tempo.
Ledare: Frank Brodin Tel: 031-795 21 43

Torsdag 18.00 Medeldistans.

Löpning 13-15 km i två grupper i cirka 5 minuters tempo.
Uppsamling av fältet genom olika vägval.
Ledare: Rolf Wallin Tel: 031-21 53 19
Ersättare: Magnus Andersson tel: 031-22 31 10

Söndag 10.00 Ultradistans (ibland)

Tre timmar i cirka 5,15 minuters tempo (30-34 km). Gemensamt med 2-timmarslöparna från klockan 11.00. Eller endast en timma för den som vill.

Söndag 11.00 Långdistans.

Två timmar i 5,15 minuters tempo (20-23 km), Samlad tropp.
Ledare: Lennart Hansson
Ersättare: Magnus Andersson

Postemballagge

Ja, det kan synes som en udda fråga i vår tidning men, det kan jag lova, det är det inte. Redaktionen söker efter det lättaste postemballaget för vår tidning. Det må vara i form av påse eller kuvert men det skall vara lätt. Tidningen med emballage får inte väga mer än 100 gr. Det här numret har 24 sidor och då är det inga problem. Bli det 28 sidor uppstår viktproblem. Då väger tidningen mer än 100 gr och Kent har berättat att han känt oro för att få en åthutning av posten varje gång han postat 28-sidortidning. Har ni tips, kontakta redaktionen.

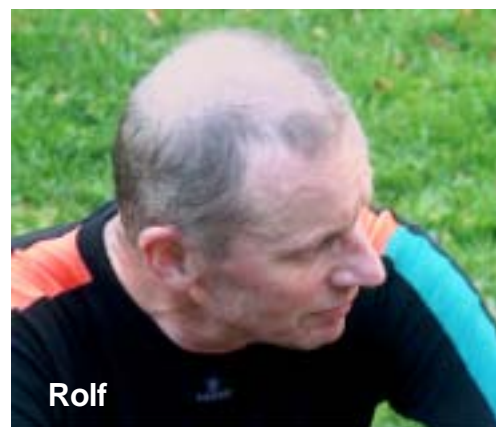


Lennart



Frank

**T
r
ä
n
a
r
e
/
L
e
d
a
r
e**



Rolf



Magnus

Öppen träning ihop med Göteborgs Varvet.

Lennart Hansson informerar om den specialträning han lett under hösten

Hans Hultman, Göteborgs Varvsgeneralen, drivs av en vilja att alltid utveckla det stora loppet. Vid en av sina otaliga resor till olika lopp ute i världen (Danmark?) hittade han ”öppen uppladdningsträning” inför själva loppet. Det unika var att det var flera tusen som deltog! Vilken bra grej, tänkte den kreative Hans och tog upp det på ett av våra samarbetsmöten. Ännu en chans att samarbeta.

Via hemsidor, annonsskyltar och GT har informationen spridits för att i slutändan få fler att förstå det här med att löpning är kul och nyttigt.

Vid fem tillfällen varannan tisdag under hösten har det varit öppen träning i Skatås för löparintresserade. Varje gång har en stor reklamplats med bananer, kexchoklad, sportdryck och vatten stått uppdukad vid träffpunkten i vårt kära Skatås. Samma utbud som normalt finns med på det riktiga Varvet. Det är många som uppmärksammat vår ”träning” och varit med. När det gäller ”normala” har vädret betydelse så vi hade otur den sista gången. Som mest var det cirka tjugo som deltog. Förutom alla som passerade efter sitt vanliga pass.

Vi sprang lugnt och fint 5-6 kilometer med ständiga löpartips. Avslutade med gemensam stretching varje gång. Några Solvikingar och Varvsanställda har hjälpt joggare med tips och idéer för att börja träna mer regelbundet. För servering och information har Ann-Marie, Lotta, Federico och jag själv varit med hela tiden. Varje gång har minst två personer från Varvet hjälpt oss. Inte nog med att det varit roligt det har varit ekonomiskt lönsamt också för oss Solvikingar.

Tanken för framtiden är att detta ska bli permanentat. Under våren är det dags igen. Hur och i vilken omfattning får vi grubbla på den närmaste tiden. Det är viktigt att propagera för friskvård och för att synas!!



Porträtt till medlemsregistret



Jag har förgäves försökt att lägga in den här bilden i vårt medlemsregister på hemsidan. Har någon annan av er försökt och lyckats? Det vore käckt om vi fick ett komplett register med alla data om och en bild av var och en av oss.

Red.

Hedersomnämmande Stefan Lemurell

Av Gunnar Olsson



Stefan är den som jobbat mest med den nya hemsidan efter driftstarten. Han har både utvecklat funktionaliteterna och rättat fel, men framförallt har han arbetet med tillgängligheten. En otacksam roll eftersom den gamla hemsidan var väl inkörd och alltid tillgänglig. Han förtjänar vår uppskattning för att ha orkat dra det tunga lasset även om styrelsen stått bakom projektet, tyvärr ibland långt bakom på grund av bristande teknisk kompetens.

Styrelseledamöterna

Här följer, i årets sista skälvande månad, ytterligare presentationer av ledamöter i vår styrelse:



Bertil Fritzell:

Jag är född i Göteborg 1949 och är gift med Lena (styrelse-suppleant). Vi har en dotter, 24 år, och två söner, 23 och 19 år. Jag har sprungit i drygt 30 år men har endast tränat löpning seriöst sedan 2001 då jag gick med i Solvikingarna. Är aktiv orienterare (tävlar för klubben Rigor i Kungsbacka) och har bland andra tävlingar sprungit O-ringen alla år sedan 1995. Dock har jag upptäckt att ju färre kontroller det är i en orienteringstävling, desto bättre går det. Följaktligen har jag satsat mer på långdistanslöpning än på orientering de senaste åren. Försöker vara med på veckans tre träningar, vilket förhoppningsvis skall göra det möjligt att bli lite bättre varje år.

På sidan 10 kan du läsa om

Juana möter Bea



Hej Bea!

Hej!

Jag skulle vilja göra en intervju med dig, om det går bra för dig?

- **Javisst!**

- När och var är du född?

- **I april 1973 i Vänersborg.**

Var bor du nu?

- **I Johanneberg.**

Familj?

- **Mamma, pappa och två yngre bröder**

- Hur länge har du varit på klubben?

- **I ett år ungefär.**

- Vad arbetar du med?

- **Jag är brevbärare på CityMail.**

Varför blev det Solvikingarna?

- **Jag såg reklam om klubben uppe på Skatås motionscentral och såg även en och annan solviking på olika tävlingar. Det som lockade var att det**

är en ren löparklubb.

- Hur mycket tränar du per vecka?

- **Jag springer 4ggr/vecka ca 6mil och spinning 1gång i veckan.**

- Vad har du tränat innan du kom till klubben?

- **Jag har tränat friidrott (800 m) tills jag blev 20 år sedan lite av varje.**

- Din bästa prestation?

- **Vet inte riktigt, men det är nog S: t Eriksloppet på 1.31 förra året.**

- Andra intressen?

- **Det vanliga, umgås med vänner, läsa böcker, gå på bio o resa när det finns tid o pengar.**

- Sist lästa bok?

- **"Innan Frosten" av Henning Mankell.**

- Sista film?

- **"Amerikan History x".**

- Tack skall du ha för intervjun. Jag hoppas att du blir långlivad på klubben.

- **Ja, mig blir ni aldrig av med...**



Vem är han/hon?

Juana Estrada introducerar en ny tävling

Här kommer en liten tävling. Du skall gissa vem personen är, skicka svaret till Kurt (kurten@telia.com) eller lämna det till Kent i stugan:

- Född på mitten av 70 talet

-- Oxe

- Arbetar på Hisingen

- Gick de två sista åren på gymnasiet i Örebro.

- Har två syskon

- Har dykarcertifikat

- Sprang GBG varvet under 1.35

- Springer i ASICS

- Sprang 60m på 9.06 vid tolv års ålder

- Senaste film på bio, "Sagan om de två tornen".

Lycka till.

Solvikingar skor sig

Den traditionella hösträffen på Löp- och Skokliniken hölls efter träningen den 28 oktober. Det var många klubbkamrater, som tog tillfället i akt och under personlig vägledning och test på löpbandet köpte både ett och två par skor. Vi får hoppas att svårigheten att finna en laglig parkeringsplats inte ledde till att någon fick böter, som i så fall skulle äta upp vinsten från de billigt inköpta skorna.

Det är en förnämlig uppgörelse klubben har med Löp o Sko , till gagn för båda parter.



Tar vi för stor plats?

undrar Gunnar Olsson

I år har vi i klubben ställts inför en ovan situation. Vi har blivit så många på träningarna att vi upprepade gånger tränger ut andra motionärer. Eftersom jag ofta deltar i träningarna vet jag att ledarna gör vad de kan för att undvika incidenter, men sådana inträffar likaväl och på senaste tiden allt oftare.

Ibland är det tjuriga typer vi möter, som inte väjer det minsta, det vet jag också, men oftast, enligt min uppfattning, är det vi som ska maka på oss. Vi ska inte behöva springa 4-5 i

bredd, och när ledarna skriker att vi ska gå åt ett visst håll så ska vi hjälpas åt att repetera detta så att det når alla. I sällsynta fall kan vi och mötande missförstå varandra och då måste vi snabbt reagera så att kollision undviks. Och om kollision uppstår så måste någon stanna och kontrollera att ingen blivit förnärmad (det kan ju faktiskt uppfattas som ett missförstånd) och/eller skadad. Om incidenten inträffar i kön kanske inte ledaren uppmärksammar situationen och då måste någon annan, endera göra ledaren uppmärksam på det inträffade, eller själv ta ansvaret att be om ursäkt eller på annat sätt rätta till problemet. Att vi fortsätter som om ingenting hänt är att jämföra med smitning från en olycksplats!

Alla har ett ansvar för att inte klubben ska få ett rykte som hänsynslösa busar som gör livet surt för andra motionärer och tränare och ledare ska informera deltagarna före träningen.



Tankar i höstmörkret

Av Magnus Lund

Mitt löparår har varit en riktig berg- och dalbana, med en del toppar men också en hel del djupa dalar.

I skrivandets ögonblick känner jag fortfarande av sviterna efter en **7-kamp** (som **Panthern** arrangerade en tisdags-träning), ljumsken tog väldigt mycket stryk av att hoppa höjd och längd. Dessutom var det ju inte speciellt högt eller långt som jag hoppade, så det var en ganska misslyckad träningsövning för min del.

Nåväl, om jag skall framhålla några speciellt roliga löparevents för min del under året börjar jag med segern i **SEB-mästerskapet**, som vi på banken har förmånen att samarrangera med Solvikingarna under första dagens Vårtävling. I år var konkurrensen vassare, jag var bättre tränad och antalet deltagare var också rekord. I bankkretsar är denna seger mycket prestigefull!

Uppladdningen fram till **Göteborgs-varvet** gick enligt planerna. En hel del långpass kombinerat med viss intervallträning borgade för en satsning på nytt personligt rekord.

Under loppet kunde jag hålla mitt tidsschema, även om jag kände mig ganska trött vid pass 18 km, men med osedvanlig vilja och gott humör lyckades jag med min målsättning och kom i mål på tiden 1,27,43. För att vara en relativt åldersstigen (43 år) medelmotionär är jag mycket nöjd med mitt nya pers!

För att inte trötta ut er med detaljrika redogörelser från en hel del småtävlingar och mer eller mindre plågsamma klubbmästerskap tänkte jag rikta lampan mot höstens **två stora lidanden**, och man skulle utan att överdriva kunna skriva lidandet med versaler!

Lidingöloppet är ett spöke, eller kanske mer precist beskrivit, en mardröm för mig. I övermod tror jag alltid att jag skall klara av tiden för **silvermedaljen**, 2:15, men frågan är om jag någonsin kommer att klara av denna prestation. Årets tävling bröt jag i alla fall inte, men usch vad trött jag blev. Redan efter 15 km kände jag att det skulle bli en plåga att ta sig runt. Under sista milen passerades jag av ett antal löpare varav många klubbkamrater. Tack för stöttning, även om

Jakob Karlssons kommentar ”Magnus, går det trögt idag?”, inte direkt stärkte mig inför Abborren och andra backar!

Däremot bidrog säkert spurtuppgörelsen den sista kilometern med **Kjell Selander** in till mål att jag klarade av den under loppet reviderade målsättning, dvs målgång under 2:30. Kjell avgick naturligtvis med segern på upploppet!

Kan man jämföra Lidingöloppet med **Göteborgs Marathon?** Med förra årets genomklappning i, om inte färskt, så

åtminstone glasklart, minne borde jag insett allvaret med att springa drygt 42 km. Men Lidingöloppets plåga försatte mig nog i någon form av dimmigt drömtillstånd inför maran, varför jag startade loppet på ett tidsschema som indikerade en sluttid på sub 3:20. Det kändes lätt och härligt på första rundan, jag hade bra sällskap och det är roligt att kunna vinka till mötande kamrater. Efter varvningen på **Slottsskogsvallen** hängde jag på en ”klunga”, med, som det såg ut, rutinerade långsdistansare. Med facit i hand var det mitt stora misstag under loppet. När jag vände för sista gången hos **Kjell Augustsson** vid

Kindes Båtvarv kollade jag på klockan och såg att jag hade 50 minuter på mig att klara 3:20. Härligt. Jag hade närmast mig **Torsten Olsson** och tänkte, att det skulle väl inte vara omöjligt att komma i fatt honom. Trodde jag. Ganska snart började benen bli sega, låren kändes blytung och farten sjönk successivt. När jag precis passerat ”gröna bron” i Askim kom så nådastöten. Kramp i högerlåret. Jag var tvungen att stanna, stretcha, promenera, stanna igen, stretcha och vila benen i ca 10 minuter. Sista fem km stapplade jag fram, påhejad av **Majorna Gunnar** (tack för stödet!) som hjälpte mig att trots allt klara av en sub 3:40 tid.

Efter målgång satte jag mig på min cykel och trampade (så långsamt det gick och så lång sträckan kändes!) iväg till Rambergsvallen för att se sista kvarten på matchen **GAIS-Torslanda**. Resultatet i den matchen gick precis som vi grönsvarta supporters (**Robert Bergman**, min kompis!) önskat, så dagens tidigare lidande byttes mot ett glädjerus som fortfarande finns kvar! Men det dröjer nog ganska länge innan jag tar fram cykeln samma dag som jag sprungit en maraton!



Tränarkurs

Lennart Hansson, vår tränare, leder under senhösten en kurs för blivande tränare. Lennart har inte minst genom sitt trägna ledarskap inom Solvikingarna och sin egen träning en gedigen erfarenhet av och kunskap om träning.

Kursen följer ”Löparboken” skriven av Anders Gärderud, Ola Liss och Håkan Svensson.

Deltagare: Magnus Andersson, Lotta Hallenberg, Beatrice Edvardsson, Elisabeth Sundeman Thomas Lind Federico Hernandez och Annika Kihlström.



Geocaching eller skattjakt med satellithjälp

Daniela Hanslik berättar om ett möte i skogen och om en ny form av orientering

Vad är det för nåt kan man undra. Du är inte ensam om detta, utan det undrade också Kurt, Håkan, Skipbo och Sassi när de stött på mig mitt i skogen vid Stora Delsjön en söndag förmiddag. Vad gjorde jag alltså mitt i skogen, jag är ju ingen orienterare och har ingen hund. Och varför har jag en "mobiltelefon" som jag tittar på hela tiden? Jo, jag är på "skattjakt", eller som Kurt kallar det "GPS orientering". Min mobil är dessutom ingen mobil utan en GPS-mottagare och jag letar efter en så kallad "cache" (cache utalas likadant som cash).

Federico och jag tillhör en grupp människor som kallar sig för "geocacher". Vad menas med det? Någon gömmer en "skatt", för det mesta en plastlåda, någonstans, tar koordinater (latitud och longitud i grader och minuter) och publicerar detta på en internetsida (www.geocaching.com). I lådan ligger en liten bok, loggbok, och en penna så att man kan anteckna att och när man har hittat lådan och vem man är. Samma sak gör man sedan på geocachings hemsida. Ibland finns det också små saker till exempel

plastfigurer, batterier, utländska mynt och liknande, som man byter mot något som man själv har med sig. Lådan lägger man sen tillbaka så som man har hittat den.



Daniela



Egentligen ska man göra detta så hemligt som möjligt så att ingen ser det. Det finns tyvärr fortfarande människor som inte fattar vad vi håller på med och som slänger eller plundrar våra lådor.

Det finns alla möjliga olika gömställen, sådana där man kan parkera bilen 2 meter ifrån och andra där man måste klättra uppför ett berg i en timme. Att hitta själva lådan kan ta ytterligare en liten stund (jag brukar ge upp efter 20 minuter). Varför gör man det, gömmer och letar efter plastlådor? Bra fråga, varför springar du? Det är roligt, man har någonting att göra och man kommer till ställen som man inte visste existerar eller skulle inte ha gått till annars.

Geocaching började i maj 2000 i Oregon när amerikanerna kopplade bort störningarna i navigationssystemet GPS. Idag finns det c:a 73000 geocacher i 188 länder. Det låter otroligt men i Göteborgs området finns det c:a 300-400 caches utlagda.

Avskedsfest



Måndagen den 29 september arrangerade Juana Estrada och Peter Nilsson en liten avskedsfest för Martin och Fred. De skulle följande dag åka hem till Kenya efter framgångsrik löparsejour i Sverige och andra länder. Deras sista lopp för säsongen blev Lidingöloppet där Martin kom trea och Fred fyra.

Festen hölls i Peters då ännu ej på riktigt öppnade restaurang – Kålltorps krog. Han och Juana hade gjort mat till ett tjugotal solvikingar som kom för att säga farväl till kenyanerna.

På bilden ser vi på en video från Lidingöloppet där det blev en rafflande slutspurt. Flera av solvikingarna var med på videon och vi kunde följa våra kenyaniska gäster, som där gjorde mycket fina placeringar.



Inför årets upplaga av Fältstafetten fastställde vi vissa regler för vårt deltagande, vilka vi alltid, enligt min åsikt, borde tillämpa.

- bara egna medlemmar i våra lag
- inga dubbleringar

Om man utser lagledare i god tid så skall detta inte vara några problem och vi lyckades också leva upp till dessa förutsättningar.

Lagledare i år var Anders Larsson/Olle Malmring – seniorer, Lena L – damer och jag – oldboys. Jag hade, som jag brukar, gjort en sammanställning med gissade sträcktider och kommit

seniorheatet startade. OK, inte bra men för sent att backa och eftersom flera tyckt att det var en bra idé att tävla mot varann så ... För klubbkamraterna innebar det också ett heat mindre att bevaka.

Nåväl. Fältstafettdagen började med långpass. Vi som skulle till Slottsskogen bröt något tidigare men var ändå inte tillbaka i stugan förrän 12,45 och 13,50 startade damerna. Ingen tid för att stoppa i sig något på vägen som jag tänkt utan direkt ner till start. Hann se en skymt av de församlade damerna men Slottsskogens parkering var naturligtvis full så jag parkerade på Dalens grus. Låsa bilen. Har jag allt med? Blocket med protokoll i handen. Jag brukar ju försöka att fånga alla sträcktider. Glasögonen? Nej de låg kvar i bilen i den andra jackan. Penna glömde jag kolla.



Lotta Hallenberg och Anneli Lund angör en strand

Halvspringande genom skogen kom jag ner till mötesplatsen på utsatt tid men där var bara Kurt, Tommy S och Lennart J. Vi väntade några minuter men gick sedan till damernas start. Där mötte vi en förvirrad Ann som med en och en halv minut kvar till start upptäckt att hon fått seniorernas startnummer. Vad gör man? Jo, vi vände på lapparna och skrev på rätt nummer med en färgpenna. Men förvirringen spred sig till de andra damerna och paniken var nära. Jag hade tidtagningen att tänka på och att hämta oldboysnummerlapparna så efter att jag hjälpt Ann och Annika löste de andra problemen själva.

Starten gick och Ann stack iväg i gott tempo. Hon ledde mest hela vägen och gav Lotta/Anneli ett bra utgångsläge. Iväg ut med båtarna fick roddarna problem att hitta rätt med årorna och

fram till att seniorerna skulle vara 13 sek. snabbare än oldboysen och började fundera på hur det skulle vara om båda lagen tävlade mot varann i samma heat. I samband med att Anders och jag träffades av ett helt annat skäl föreslog jag honom den idén och han var positiv. Jag frågade fler som tyckte att det lät spännande och kontaktade tävlingsledningen. Jodå, det skulle de kunna ordna. Men då förutsatte det att oldboys startade i seniorheatet och jag sa OK till det. När vi blev fler som pratade om det var det vissa som frågade om vi då verkligen kunde tävla om oldboysmedaljerna och det hade jag inte tänkt på men trodde att jag skulle kunna ordna.

Då jag kontaktade tävlingsledningen igen sa de att det var omöjligt eftersom prisutdelningen för oldboys var över då

tappade placeringar, men kom ändå in på ungefär samma tid som ifjol. Ann-Mari kämpade på bra på sin sträcka och skickade ut Anna i ledning. Efter cyklingen hade vi tappat och Elisabeth hade flera framför sig men klarade sin hindersträcka bra liksom Juana som skötte granaterna något bättre än ifjol. Annika stack iväg i läge att plocka många på terrängen men blev osäker på sträckningen, kom fel och tappade ett par minuter. Därav ingen bra tid, men "bara" en minut sämre än ifjol.

Så var det herrarnas tur. Mattias och Reinhard startade och distanserade övriga. Mattias höll farten men Reinhard, som försökt följa, tappade några sek. Mattias tid 1.59, är bland

Fortsättning på sidan 10

dagens bästa och Reinhards 2.06 är mycket bra. Seniorernas roddare Jakob och Olle kom ut bra och höll Magnus/Tommy bakom sig. Efter rodden hade jag räknat med att oldboys skulle leda med 5-10 sek. men nu ledde seniorerna med 10. Kjell Selander tog några sek på Lars Lundsjö men Urban fick en knapp ledning före Stefan på väg mot Högsbo skjutbana. Dit följdes de åt men Urban satte skottet snabbt och vid växlingen till Federico ledde seniorerna med ointagliga 1.41. Federico skötte sig bra, bättre än jag budgeterat, och växlade till Jesper på granatsträckan. Jesper som för några år sedan körde superheatet är användbar överallt.

Han behövde inte använda många granater och växlade till Jonas efter att ha avverkat sträckan på min budgeterade tid 1 min prick. Jonas gjorde vad jag förväntat, eller rättare sagt 1 sek bättre 7.49 mot 7.50. Lagets sluttid 28.15 och andra plats i senior-klassen. 45 sekunder under min budget.

”Gött” jobbat och bästa tiden på flera år. 2000 var tiden 28.20. I laget ingick då

1. Mikael B, 2. Magnus A/Lars Lindoff, 3. Kjell S, 4. Urban, 5. Gunnar Bengtsson Majorna, 6. Patrick Wallin och 7. Tommy B.

Oldboys kämpade på, P-A gjorde sitt på hinder men Lennart J lyckades inte upprepa sin fjolårsfemetta och granaterna ven kring tavlan. Nära hela tiden gick det åt många granater och då han skickade iväg Tommy B hade avståndet till seniorerna växt till 2.46. Tommy löpte dock jämt med Jonas 7.49 och sluttiden blev 31,01 ”bara” 21 sek sämre än ifjol.

Vädret blev bra trots att det regnade på förmiddagen och att det av och till såg ut att börja regna igen.

Experimentet med att samla oldboys och seniorer i samma heat uppskattades som sagt inte av alla och därför överläter jag åt nästa års oldboyslagledare att avgöra hur man vill lägga planerna och räknar då med att bara vara tidtagare, inte lagledare.

forts. om Styrelseledamöterna



Magnus Andersson:

Jag är född i Göteborg 1957. Gift med Ulla Carlshamre – två barn: Tove och Klara. Jag jobbar som byggnadsarbetare och har arbetat sedan jag slutade nian. Jag tränar fyra gånger per vecka och det har jag gjort i trettio år. Vi – familjen – gick med i klubben 1988 då löpning allt mer blivit min träningsform. Tidigare spelade jag fotboll, utövade boxning och styrketräning. Jag har också varit tränare för damlag, pojklag i BK Häcken. Nu är jag vice ordförande i styrelsen. Mitt motto är att det skall vara bra träning med humor och social trivsel.

Friidrottsbilder

På temakvällen tisdagen den 21 oktober visade sportfotografen Hasse Sjögren närmare sjuttio bilder på klubbkamrater som deltagit i olika tävlingar. Det blev en hel del glada skratt när vi fick se våra kamrater i stundom lustiga positioner. Inte minst då vi såg en bild där kameran frusit en tusendels sekund av ett löparsteg och det såg ut som om löparen vore enbent.

Hasse, som bevakar massor av tävlingar och har ett stort bildarkiv, säljer bilder till dem som vill ha. Du kan nå honom på nedanstående adresser:

Telefon 0705 - 12 24 33

deca@boras.mail.telia.com

Uppge namn, telefonnummer eller e-postadress
DECA Text & Bild, Svedjegatan 31, 505 45 Borås
Hasse Sjögren



Göteborg Marathon 2003

Den 11 oktober kördes årets upplaga av Göteborg Marathon som blev en såväl sportslig som ekonomisk framgång. Nettot blev ca 36000 vilket gör Göteborg Marathon till vår lönsammaste tävling ställt i relation till antalet nedlagda arbetstimmar. Eftersom antalet löpare ökat kraftigt de senaste åren följde vi i stort sett samma koncept. En skillnad var att vi satt anmälningsavgiften lika för båda distanserna 180.- och att man kunde anmäla sig via hemsidan och tjäna 30.-.

Vädret var perfekt både för löpare och funktionärer vilket naturligtvis underlättar och antalet löpare ökade rejält för fjärde året i rad efter att ha minskat i flera år.

Tävlingsledare var Göran Wiemerö som genom att börja planeringen tidigt hade bra koll på läget och bara kunde konstatera smärre missar.

Erik Östbye var engagerad som prisutdelare och trivdes bra i den rollen. Trivdes gjorde också segrarna Henrik Östling, Enhörna och Helene Willix, Spårvägen som vann halvmaran och Henrik Olsson Täby blås och Jenny Notfjäll SAIK som vann maran.

Kjells höstspalt

Kjell Selander summerar höstens insatser

Skrivkramp

Det är ett billigt sätt att skriva, det förhållandet att man inte har något att skriva om. En mulen, men varm november-söndag, som gjord för en timmes löpning i Änggårdsbergen eller en utflykt till Friidrottens Hus, dagen för manusstopp och med det grannliga uppdraget att laga Thai-mat åt familjen och svärmor, manar inte automatiskt fram skrivklådan. Börjar man knattra, så brukar det dock ge sig. För att använda löparterminologi är alltså de första raderna att betrakta som uppvärmning. Se där, ett infall ändå! Jag och Anders Hansson deltog i ett mycket tufft pass i Friidrottens Hus i torsdags. Anders har börjat att hänga med på den mycket styrke- och spänstorienterade inneträningen med SAIK (vilket ävenledes Björn brukar hänga med på) på torsdagar. I Anders fall ingår det i en genomtänkt strategi, som tillsammans med flera renodlade styrkepass i veckan, ska lägga den grund varpå all tung löpträning ska byggas på. Nå, åter till fredagen. När vi samlades vid S-vallens entré på fredagskvällen satt gårdagens pass så till den milda grad i benen, att all vettig träning verkade utsiktlös. Men se, efter att ha joggat/linkat oss bort till Sälldammsbacken (där vi inväntades av den i sedan november, barbente Högsbo-Charister) och genomfört de första fem 2-stolpars/uppvärmningslöpningarna i 50-90%-fart, så fanns allt krafter att genomföra en 12-10-8, med rejäl löpskolning mellan seten. Få se om de här inledande raderna har samma verkan.

Framgångshöst

Som tidigare förutspåtts, har våra damer tävlat mycket framgångsrikt. Hösten har inneburit en obruten rad av resultsrikt tävlande för våra tre musketöser Ann, Elisabeth och Annika. I svalt av den här framgångsvågen finns flera andra. Bea, Juana och återkommande Lotta, ligger bara snäppet under. I Sydamerika turistande Annika besitter en kombination av avslappnat, effektivt löpsteg, som tillsammans med obändig vinnarskalle och mycket hård träning fått henne att blomma ut ordentligt det här året. Hon har alla chanser att bli vår nästa kvinna under 40 minuter på milen (en enormt hårdatsande Anna-Karin Gärdebäck var den förra för ett drygt halvdecennium sen), om hon får vara skadefri och kan behålla den höga motivationen. Just motivationen känns inte som ett problem för Ann Hilbert, som efter sin silvermedalj på SM-milen, bara blivit bättre. En svit av lopp där Lidingö-Billinge-husloppet-Sävedalsloppet-Finalloppet och

Korploppet har avverkats, har imponerat såväl tids- som placeringsmässigt. Anns träning inkluderar en hel del alternativpass, bl.a spinning. Elisabeth Sundeman har haft en lika bra och stabil form under hösten och tog hem en klass seger på Billingen. Hennes 3.17 på Stockholm Marathon under försommaren, står sig som den näst snabbaste tiden som sprungits av en kvinnlig solviking. Även här är Anna-Karin värst med 3.06, under hennes magiska år (1998). Jag är mindre bekant med Elisabeths träningsupplägg, men vet ju att hon deltar på de klubbgemensamma träningarna för det mesta. Nu räcker ju inte de tre gemensamma passen riktigt för att nå de höjder som ovannämnda trio uppnått. Ann och Annika tränar betydligt hårdare än så, och man får väl förmoda att det även gäller Elisabeth. Det är alltså talang för löpning parat med förmåga och vilja till hård träning som gett de här goda resultaten. Svårare är det inte. Och ni flickor, som jag inte nämnt här, med förmåga till träning menar jag givetvis också möjligheten att komma ifrån för att träna. Det är inte alla förunnat och det **finns** ju andra värden i livet. Säger de som vet.

Tommys gyllene år

Jag har ju oftast ägnat den här spalten åt tävlingsverksamheten och i någon mån träning, väl medveten om att det finns andra dimensioner inom Solvikingarna. Under de sex år som gått sen Tommy Bäckström började tävla för Solvikingarna, har det inte inträffat att han glömts av i den här spalten. Skälet är mycket enkelt. Han har varit genomgående bäst. Tidvis har han varit detroniserad av Stefan, Reinhard (bara på medel) och i år Jonas, men sett till åldersfaktorn är han överlägsen.

En del svackor har han råkat ut för, men han har alltid kommit tillbaka. Jag ska villigt erkänna att jag ofta ruskat på huvudet åt den enorma träningsmängd och intensitet som han har lagt ned, men han har alltid gäckat olycks-korporna. Han sopade hem tre distanser på Inne-VSM, fick en svacka i samband med skada/ träningsläger på våren, fick ändå ett individuellt brons på Terräng-SM, gjorde ett hyfsat Varv, tog hem fyra medaljer på Stora VSM (GULD PÅ 1500m, 3000m hinder, silver 5000m, 10000m), vann Marathon-SM, gjorde ett kanonlopp på Lidingö för att sen vinna sin klass på såväl Billinge-hus-Final- som Korplopp (som han vann totalt på under 41(12km). Vad säger man? SM-guld på distanser mellan 800m (inne) och Marathon. Nå, Tommys framgångsrecept stavas



Annika, Ann och Beatrice

Fortsättning på sidan 12

Fortsättning från sidan 11

talang, stenhård, varierad träning och framför allt en oerhörd drivkraft. Enligt uppgift har Tommy skaffat träningskort på Friidrottens Hus, där han förutom intervaller, infört det moment som han tidigare varit så avog till, nämligen styrketräning. Ländrygg, lår, vader och mage är det som ska trimmas inför nästa säsong. Han har också förmånen att kunna träna på ett gym som finns på jobbet. Vi önskar honom lycka till med nya mål, men tvivlar på att det är möjligt att uppnå så goda resultat som i år. Han har ju vunnit "allt."

Andra glädjeämnen

Federicos envetna satsning på maraton har gett allt bättre resultat och Berlin Marathon blev ytterligare en framgång. 2.49 sätter Federico bland våra allra främsta på sträckan. Den oerhörd grundlige och disciplinerade Federico har numera den trevliga vanan att vara säker på tider kring eller strax under 1.20 på halva distansen.

Våra seniorers 2:a plats på Fältstafetten är så stark att jag utan vidare vill kalla det för höstens bragd. Det är tryggt att kunna luta sig emot Urban Broms på cykelsträckan. Undrar om någon cyklar fortare än han överhuvudtaget? David Cooper tränar väl aldrig med klubben. Hans tävlingsframträdanden är ändå alltid bra. 1.15 på Finalloppet och en 2:a plats i H40 duger gott. Anders Ögren vann motionsklassen i samma lopp. Han är nästa års "runner up" i klubben, sanna mina ord. Göteborgs Marathon och halvmaran blev en deltagarmässig och sportslig succé. Tack alla funktionärer, det är inte möjligt utan er. Tommy Lindgren är inte möjlig att förbise. Starka lopp i H50 var gång han visar upp sig. Det är inte en person som man springer förbi hur lätt som helst.

Lidingölopsresan blev trevlig som vanligt. Organisation är Lennarts starkaste sida och den klubbmässigt ytterst blandade bussen var fylld till sista plats. Martin Ojuko har glatt oss med några fantastiska uppvisningar under hösten. Hans anförande om livet som kenyansk löpare var mycket upplysande men också hjärtevärmande. Han kombinerade ödmjukhet, stolthet och livsglädje i en mycket sympatisk mix. Juanas bullar och kokkonst i övrigt har omnämnts i många sammanhang under hösten. Tyvärr har jag inte tagit del av den, men förlitar mig på andra sanningsvittnen i klubben. Tillströmningen till

klubben har varit stor under året. Göteborgsvarvssatsningen i Skatås har letts av Solvikingarna. Förhoppningsvis har vi gott av det, och vår goodwill i GFIF har säkert stärkts

Hemsidan har, efter många barnsjukdomar, blivit mycket bra. Vi får tacka Stefan, Micke, Bengt-Inge med flera för att vi har en av Löpar-Sveriges bästa sidor. Det finns mycket mer, men redaktören skulle nog sätta P för fler utvecklingar.

Smolk

Inte någon klubb är helt utan bekymmer. Som jag ser det, är ett av problemen förknippat just med den stora expansionen av medlemsantalet. Tisdagsträningen är så populär, att omklädningsrummen knappast räcker till. Åtminstone är det väldigt trångt. Det finns många åsikter om hur det här problemet ska lösas. Ett förslag har varit att bygga ut stugan, men det har hittills strandat på grund av de höga kostnaderna för detta. Andra tycker att man får sprida träningstillfällena mer i veckan. Hittills har det inte varit möjligt, då den sociala biten av tisdagsträningen varit så viktig att få av oss velat avstå sin ståplats i bastun på tisdagar. Tränarfrågan har väl inte heller varit helt enkel att lösa, om man skulle diskutera exempelvis måndags- eller fredagsträning. Med den tränarutbildning som Lennart bedriver med styrelsens goda minne, ska väl det inte vara ett problem i framtiden, om jag förstår saken rätt. Ryktesvis har det även förekommit förslag av mer, milt uttryckt, grumlig karaktär. Tills något av dessa har framförts mer officiellt, ska jag avstå från kommentarer, även om det kliar lite lätt i fingrarna. För att samexistera i en förening som vår måste man ha högt i tak och acceptera att alla andra inte har samma åsikter som man själv har. Att vara oenig i sak innebär förhoppningsvis inte att man dömer ut andra medlemmars rätt till sin åsikt. I några fall har klagomål influtit gällande tisdagsgruppens löpare. Man har ansett att den mycket stora löpararmé som Solvikingarna utgjort, trängt ut andra motionärer i diket. Såväl Lennart, Magnus som Gunnar har gjort sitt yttersta för att inskräpa ordning och disciplin i formationen, men det är naturligtvis väldigt svårt med upp till 70

personer i en grupp. Någon gång har SAIK:s ungdomar varit över 20 i yngsta gruppen, och jag har blivit pinsamt medveten om svårigheten att möta rullskidåkare eller stavgångare med en grupp, som ibland söker position i interna uppgörelser. I det perspektivet få man väl snarast gratulera till att Solvikingarna lyckats undvika mer kritik än vi har fått. Förmågan att hålla ihop en jättetrupp är obestridlig hos våra ledare och i spåret krävs nog diktatoriska tag ibland. Auktoritära menar jag. I alla andra sammanhang är vi nog att betrakta som fullvärdigt beslutsförmögna, men i ävs strikt ledaransvar. Och tydlig stämning.

Nästa år

Vi vann ju veteranernas Lag-SM i Terräng 2003. Målet måste vara att försvara denna mycket ärofyllda titel 2004. Terräng-SM går i Örebro i början av maj. Väl förberedda och med bäste 50-åring (forfarande Lennart då, antar vi)



Ann Hilbert och Tommy Bäckström

i toppslag då, ska det inte vara helt omöjligt. Redan i början av februari börjar SM-tävlandet med Inne-SM i Västerås. Tommy B och Anders H har redan aviserat start, men många andra veteraner i klubben skulle kunna göra sig gällande. Längsta distansen där är 3000m. Vi brukar samåka klubböver-skridande, så man får samsas med löparkamrater från Kville, Högsbo, Majorna och SAIK. Det brukar vara mycket trivsamma resor, som jag varmt rekommenderar. Klasser finns upp till

Fortsättning från sidan 12

Pojkar/Flickor 80. Göteborgsvarv, Stockholm Marathon och Lidingölopp brukar finnas med på många solvikingars prioriteringslistor och jag förutspår stora framgångar, åtminstone breddmässigt.

Stora Veteran-SM, med distanser upp till 10000m, går senare än vanligt, först i slutet av augusti. Orsaken till det är att Veteran-EM avhålls i Århus i slutet av juli. Tävlingarna i Danmark varar i tio dagar och Tommy B planerar start där. En alternativ semester? För den som vill prova på inomhustävlande i lite mindre skala, kan jag rekommendera Manhems Veteranspel mot slutet av januari. 200m+1500m brukar stå på menyn då.

För den friidrottsintresserade kan det vara värt besväret att ta sig till Friidrottens Hus i februari. Sveriges bästa friidrottare gör upp om Inomhus-SM och våra idrottare håller bevisligen världsklass. Missa inte heller Finnkampen som ser Ullevi som arena mot slutet av sommaren. Slutligen vill jag nämna att jag tävlar för SAIK nästa år. Inte av något annat skäl än det att jag tränar ungdomarna i klubben och erbjuds en kostsam juniortränarutbildning på Bosön och att veteranerna i SAIK är så få, att man inte får stafettlag utan mig. Det åsamkar inte Solvikingarna något som helst avbräck, för är det något som det finns gott om i klubben så är det snabba veteraner. Givetvis kvarstår jag och familjen som betalande medlemmar i Solvikingarna. I tio år har jag varit medlem.

Klubbgemenskapen har skänkt mig och familjen ovärderliga minnen. Jag sätter det soliga träningslägret i Haverdal (utanför Halmstad) som mitt allra främsta. Långpasset som blev nästan fyra timmar långt, mot slutet endast ihop med Rolf Wallin, hallucinerande av törst och trötthet på Tylösands sanddyner, är evigt inetsat i minnet. Det ni!

Jag och Julia tillönskar alla solvikingar

En God Jul

**och ett Gott Nytt
Sylvesterlopp**



Lidingöresan 2003

Gunnar Olsson rapporterar

Eftersom ingen annan rapporterat från Lidingöloppet så får jag väl göra det själv. Det handlar mycket om Bibbi och hon har haft möjlighet att granska materialet men har sagt att hon litar på min ambition att beskriva händelseförloppet sanningsenligt.

Äventyret Lidingö börjar, som alla initierade vet, långt före tävlingshelgen. I mitt fall börjar det med att försöka övertala den nye medlemmen Bibbi Lind att överhuvudtaget ställa upp. Att Bibbi är en duktig löpare fick jag reda på innan vi sprang ut på första träningen tillsammans. Tiden 1.40 på "Varvet" gör henne till en av våra bättre damer totalt och Sverigetopp i sin åldersklass. Efterhand som jag fick mer information visade det sig att hon "satt på" fyra raka åldersrekord i Lidingöloppet och i nuvarande form lätt kunde ta sitt femte. Ändå tänkte hon inte springa. Jag använde hela min övertalningsförmåga, utom fysiskt våld, men ingenting hjälpte. Bibbi sa nej men utan att jag uppfattade något riktigt klart skäl. Torsdagsträningen tio dagar före loppet stod Bibbi och jag och stretchade efter passet tillsammans med Carina från Högsbo.

- Nu ska jag tjata på dig för sista gången, sa jag till Bibbi, som såg lättad ut.

Därefter berättade jag för Carina om Bibbis kapacitet och inställning.

Carina blev förbluffad och utbrast:

- Ska du inte springa när du har fyra åldersrekord och chans att ta ett femte?

Det såg ut som om Bibbi fått en stöt genom kroppen men hon mumlade något ursäktande om att parkeringstiden gått ut och stack iväg.

Morgonen därpå kom ett mail:

"Hej Gunnar. Jag är väl inte sämre än att jag kan ändra mig. Jag springer."

Tack Carina! Och kul tänkte jag. Kanske kunde vi hålla ihop Bibbi och jag. Med min fjolårstid så borde vi vara jämgoda även om Bibbi sett vass ut på träningarna och hennes 1.40 på "Varvet" var betydligt bättre än mina 1.44.

Åldersrekorden upptäckte jag ifjol eftersom Roger Antonsson då tog 63-årsrekordet på 2.15.40 från en viss Rune Svensson, Telia IF som haft 2.17. Samma

Rune, som sen blev medlem hos oss. Rune hade också 64-årsrekordet som alltså Roger kunde ta i år. Men Rune kunde å andra sidan ta 66-års.

Veckorna före loppet pågick ett intressant race om vilken klubb som skulle ha flest anmälningar. Fallskärmsjägarskolan hade tidigt 61 och vi omkring 50. Stora klubbar var också Vännäs SK med många ungdomar och IK Akele, Linköping. Vårt antal växte dock och enligt sista uppdateringen var vi 58 anmälda som Solvikingar. Vissa anger inte sin klubb, vilket ju är synd eftersom det försvårar sökning i anmälnings- och resultatlistor.

I år hade vi för första gången information på hemsidan om vår gemensamma resa och även bra koll på anmäling och betalning. Bussens 50 platser blev tidigt bokade och även om det blev avhopp och byten så blev det till slut 47 som åkte med "våra" kenyaner Martin o Fred medräknade, ett stort gäng SAIK:are, några MIK:are och några andra. Resan och logiet på Källängsskolan var i stort sett som vanligt.

Jag brukar stöta på Roger Antonsson i skolans undervåning men i år träffade jag i stället Rune Svensson så vi gjorde sällskap till starten. Där träffade jag många klubbkamrater och inne i fällan träffade jag strax före starten också Bibbi. Vi pratade om att hålla ihop, väl medvetna om hur svårt det är. Plötsligt såg jag någon jag bara var tvungen att säga hej till och då tappade jag bort Bibbi. Vi hittade varandra igen men sedan skulle hon lämna något i överdragsklädesinlämningen och då var jag säker på att hon inte skulle hitta tillbaka mig. Men det gjorde hon och så gick starten. Vi hade hunnit prata om vikten av lugn utgångsfart men det hade Bibbi glömt när skottet gick så hon bara försvann. Mot slutet av gräsunderlaget fick vi så kontakt igen och höll ihop till första vätskekontrollen. Där kände jag att det började ta emot så jag ropade att hon skulle köra på och vänta på mig vid mål. Inte bra. Trött efter 5 km. Jo, jag är nog förkyld i alla fall. Nåja, bättre att bromsa nu än att dö i Abborrhacken. Annika susade förbi som en "run-away-bride" och Frank hade jag inom synhåll ett tag men han försvann också.

Fortsättning från sidan 13

Passerade milen på ungefär samma tid som ifjol men i sämre skick.

Framåt 15 km fick jag kontakt med en dam som kommenterade mitt Göteborgska ursprung.

- Jag brukar springa Varvet sa hon.
- Kul. Har du anknytning till Göteborg
- Ja. (Vilken minns jag inte nu)
- Då kommer du väl till Sylvesterloppet?
- Naturligtvis.

Och den överenskommelsen bekräftades med ett handslag som följdes av en presentation

- Gunnar.
- Marita.

Eftersom jag redan sumpat chansen till en bra tid hade jag börjat leta efter en annan mening med årets lopp

Och den hade kanske kommit nu.

- Vi verkar ju ha samma tempo. Ska vi göra sällskap?

- OK. Men jag har börjat känna av kramp i tårna på ena foten så jag kanske måste stanna ibland.

Det lät ju som musik i mina öron. Enda målet blev nu istället att komma under skamgränsen 3 tim men det borde vi klara. Första 15 gick i alla fall under 1.20.

Så vi stretade på, kom ikapp Lotta som vi sett framför oss länge, kom isär flera gånger men hittade varann igen.

Vid vätskekontrollen 20 km började jag gå och Bertil passerade. Jag tog inget vid kontrollen eftersom jag väntade på Göteborgsvarvets egen kontroll vid 21 km. Camilla från "Varvet" hade lovat mig något att dricka där och det hoppades jag att hon skulle hålla. Till min fasa fick jag plötsligt se Marie Ö i publiken där jag kom gående. Jag försökte dölja min ömkliga uppenbarelse bakom en medtävlare, men hur lätt är det att gömma sig bakom en långlöpare. Omöjligt! Kul ändå med klubbkamrater efter spåret!

På väg fram mot Varvets kontroll stod Pia Sundberg och anförde ett helt gäng. Heja Gunnar, ekade i skogen. Tack tjejer!

Jodå. Jag fick vätska av Varvet-Camilla och efter någon kilometer hittade jag Marita igen. Nu började hennes kramp bli värre så hon stannade.

- Tror du att det hjälper om jag trampar dig på tårna?

- Tror du? Försök.

- OK.

- Otroligt, det känns bättre. Nu fortsätter vi.

Så höll vi på resten av loppet och närmade oss mål.

- Nu när vi haft så kul borde vi väl avsluta på något speciellt sätt?

- OK. Vad hade du tänkt?

- Jo så här va? När vi närmar oss mål så springer du något före och strax innan mål stannar du och skriker på hjälp för kramp. Och då kommer jag och lyfter upp dig och bär dig in i mål.

- OK. (Ingen större entusiasm).

På upploppet såg jag Lotta igen och om jag inte haft andra planer hade det blivit en spurtstrid. Men Lidingöloppet 2003 avslutades, så som jag föreslagit Marita, på c:a 2.50. Elva minuter sämre än 2002. Bibbi hittade jag inte vid mål och förstod att hon gått därifrån vilket i sin tur tydde på att hon sprungit fort och troligen klarat rekordet.

Efteråt har det framkommit att Bibbi sånär förlorat sitt 55-årsrekord till den duktiga Eva Ericsson men klarat sig med 14 sekunders marginal. Och Rune fick behålla sitt 64-årsrekord. När jag frågade Roger om han var besviken sa han att han tänkte på att han och Rune ju skulle åka tillbaka till Göteborg i samma buss.

Hemresan blev mycket trevlig med många berättelser från tävlingarna inkl Martin Ojoku som ju blev trea totalt på 1.37. Den traditionella "gissa din egen tid" tävlingen vanns av Ola Indahl som på 30 km bara hade 1 sek fel.

Julkrysset

Lösningen skickas eller lämnas till Kent senast 22/1.

Den som inte vill klippa sönder tidningen kan få en lös papperskopia av krysset eller ett mail.

Först öppnade rätta lösningen belönas med en bingolott.

Konstruktör Gunnar Olsson

Lösningen inlämnad av:

.....

1		2	3	4		5	6	7		8	9	10
		11				12				13		
14	15				16			17	18			
19				20			21				22	
		23		24						25		
26			27			28						
			29						30		31	
32	33	34				35		36				
37						38	39				40	
41						42		43		44		
		45			46					47		
48	49			50		51					GO	
52											03:4	

Löpare som klarat **stipulationstider** 2003 d v s berättigade till ersättning 2004

Namn	födelseår	tävling	uppnått	stipulerat
Patrik Nyström	70	Sthlm. mara	2.43.10	2.44.30
Stefan Lemurell	68	GV	1.14.08	1.16.45
Anders Hansson	63	GV	1.16.0	2,1.19
		VSM 10000	34,28,25	35.25
Tommy Bäckström	58	GV	1.18.41	1.21.45
		VSM 10000	36,14,29	36.45
		VSM mara	2.50.33	2.53.30
Lennart Hansson	53	GV	1.21.15	1.25
		VSM 10000	36.56,23	38,05
Peter Hansen	47	GV	1.26.42	1.28.30
Rune Svensson	37	GV	1.29.03	1.37.15

Några som missat med knapp marginal

Jonas Carlson	71	KM 10000	34.29,5	34.10
		GV	1.16.50	1.16.45
Lars Bengtsson	63	GV	1.19.05	1.19
David Cooper	61	GV	1.19.08	1.19
Kent Wågdal	47	GV	1.28.47	1.28.30

Vågrätt

- 1 Terränghalvmara 2002
- 11 Engångsmaterialproducent med D-
- 12 Ytlighetspalats
- 13 Inget för motionären
- 14 Roade
- 17 Haketillbehör
- 19 Engelsk drivkraft
- 20 Industriell teknik
- 21 Anglosaxisk luft
- 22 Barrbuske
- 24 Numeriskt styrd
- 25 Gift med -er
- 26 Missunnsam
- 28 Stuguthyrare
- 29 Vit, gul eller röd
- 31 Betyg
- 32 Sven Tore Martinsson
- 36 Har inte makalös
- 37 Afrikansk stad
- 38 Gammal fågel
- 40 Sven Gerdin
- 41 Gammal pålaga
- 42 Varit horisontellt placerad
- 45 Sen middag
- 47 Råk...
- 48 Riktning
- 50 Serie med -ie
- 52 Här kan du göra nytta

Lodrätt

- 1 Med sådana kan man komma långt
- 2 I Halland
- 3 Kortfattad industri
- 4 Höstaktivitet
- 5 Ulf Grundell
- 6 Mumifigur
- 7 Släpper vädret
- 8 Nota bene
- 9 Polisbil
- 10 Där har många skott sig
- 15 Rovdjur
- 16 O. s. v.
- 18 Vimsig
- 21 Usa-myror
- 22 Utomjording
- 23 .. så hemskt
- 25 Eu-föregångare
- 27 Bilmodelltyp
- 30 Grus
- 33 Mer vild än ...
- 34 Bom
- 35 Ofin
- 39 Ack o ..
- 43 Stort pris
- 44 Spelpjäs
- 46 ... excellens
- 49 Går i ost
- 51 Nina Gunk

Tränings- och tävlingskläder



På bilden, som är tagen vid klubbens inofficiella modevisning, är Magnus klädd i en orange jacka med bröstficka och svarta muddar. Federico bär på en svart Coolmax T-shirt. Juana, initiativtagare till visningen och tillika ansvarig för klubbens garderob, har en svart bomulls T-shirt, som är försedd med en snitsig solvikingtext på ena ärmen. Beatrice har valt ett valt och öppet träningslinne i polyester. Närmare detaljer om kläderna och dess priser finner du nedan:

Jacka R90

Orange med svarta armmuddar
Avtagbara ärmar
Solvikingarna med grön text på ryggen
Svarta armmuddar
Ficka framtill
400 kr

Tävlingslinne

100% polyester
Orange med gröna sträck på högra sidan
Solvikingarna med grön text på ryggen
240 kr

Coolmax T-shirt

Svart med grönt o orange på axeln
Solvikingarna med grön text på ryggen
200 kr

Bomulls T-shirt

Svart
Liten grön solviking text på ena ärmen
50 kr



Strumpor

25 kr

Du kan köpa kläder närhelst du besöker stugan och någon av Kent eller Juana är där och kan bistå dig.

Vi minns Karin Östbye

Av Bengt Andersson, som var Solvikingarnas tidigare ordförande under många år, och har stått makarna Östbye nära.

En av pionjärerna i Solvikingarna har lämnat oss. Karin föddes i Trollhättan för nästan exakt 80 år sedan. När hon var sju år flyttade hon med sin familj till Väne Åsaka. Där bodde, den från Norge inflyttade, tioårige Erik Östbye hos sina morföräldrar. De berättar att "det sa klick direkt" mellan de två som sedan följdes åt genom livet. När Karin var tolv år så flyttade Erik, som femtonårig lilldräng till Karins föräldragård.

Karin var en sportig tjej som efter skolavslutningen tog jobb i Trollhättan och cyklade de 1,5 milen dit morgon och kväll. Erik hade börjat idrotta, först med fotboll sedan allt mera löpning. Karin var hela tiden med som supporter. Hon var även intresserad av kost- och hälsofrågor, och när Erik kom hem efter att ha varit på ett föredrag av den stora hälsofilosofen Are Waerland, var valet inte svårt. Det inköptes vegetariska kokböcker, kostråd m. m och Karin som nu var 17 år beslutade tillsammans med Erik att fortsättningsvis leva som vegetarian och frisksportare.

När Karin var 22 år gifte hon sig med sin Erik och snart flyttade paret till Trollhättan, där de båda arbetade. Eriks löparkarriär hade, tack vare Karins hängivna stöd, nått stora framgångar.

1956 flyttade paret till Göteborg. Här stannade Karin hemma och tog hand om de två barnen, Ann-Marie och Kent, samt stöttade Erik i hans fantastiska löparkarriär. Efter det att barnen vuxit upp började Karin arbeta, först sju år inom kaféverksamhet sedan hela tjuogoett år i en hälsokostaffär.

Karin följde alltid med på Eriks tävlingsresor och såg då till att laga den bästa vegetariska maten som kunde åstadkommas. Var det tveksamt om råvaror fanns i Tjeckoslovakien, Tyskland England eller annorstädes så blev det att ta med en rejäl trunk där även en stor dunk källvatten ingick. Det hände



Erik och Karin tillsammans med Bengt Andersson vid vätskan i mål på GöteborgsVarvet.

att Karin deltog i några kortare motionslopp men supporterjobbet hade utökats, då även barnen hade börjat med frisksport och löpning.

Vid Göteborgsvarvet i år ville Karin att Erik absolut skulle vara med och hon själv skulle se på. Trots att hon hade stora problem med sin sjukdom såg hon till att Erik kom in i startfällan och gick sedan upp i Söldammsbacken där gamle frisksportarkamraten Helge Liljedal spelade dragspel för löpare och publik. När så Erik kom springande var det Karin som överröstade Helge när hon hejade på sin Erik. Hon kom sedan till Solvikingarnas vätskestation. Givetvis skulle hon ta emot Erik men också hälsa på gamla och nya klubbkamrater.

En fin Solviking har gått ur tiden. Vi tackar för din tid hos oss.

Erik har givit Solvikingen möjlighet att publicera två avskedsdikter från några av sina barnbarn.

Till mormor

Tårarna faller här idag
hos alla du berört.
Men glädjen finns ändå här
mellan tårarna, som faller.
Finner den i minnena du gav
och livet som du berikat.

Bland änglar och moln.
Där finns du nu.

Tillsammans med Anna Lindh
gör du nu himlen bättre
"Det man förlorar vinner en annan"
Nu har himlen blivit två änglar rikare.

Kärleksfull och glad, med mycket mera.
Dina egenskaper alla borde anamma.
Kärleken, som du bar,
känner vi alla här idag.
Vi minns dig.

I våra hjärtan lever du kvar.

av Bjarne Blom, yngsta barnbarn

Till Gamlamormor Karin

Karin, Du var oss så kär
nu finns Du inte längre här.
Du var mot oss så snäll.
Vi fick kärlek, paket och karamell.
När vi sågs var du alltid gla'
Hos änglarna bra du får ha!
Vi tänker och vinkar på Dej

Dina barnbarnsbarn



Hej på er alla Solvikingar

hälsar oss vår forne klubbkamrat, Liselott Königsson

Jag tänker allt på er när jag är ute och springer runt i Mölndalskogarna. Jag cyklar numera oftare än vad jag springer och då är det mountainbike som gäller. Har kört ett 25-tal tävlingar i år, i tre olika cuper Västgötacupen, Sydsvenska cupen och Göteborgserien. I Västgöta och Sydsvenska blev jag total tvåa i veteranklassen. I Göteborgserien har jag bara kört tempoloppen på landsväg och blev klart sist där av alla tjejer, men jag tar det som en träning. Jag blir ju bättre för varje tävling och det är ett plus, och så tycker jag att det är attans roligt.

I våras prövade jag på Hisingsrundan 11 mil landsväg. Det var strålande väder den dagen och hittade hela tiden bra klungor att köra i. Träffade Kurt i en depå - han var också där för att träna för Vätternrundan. Han såg stark och pigg ut. Träffade även Miguel, som servade oss i en depå med dryck och bananer. Det var inte sista gången jag kör den rundan.

Så var det dags för min tjej-klassiker andra etappen Tjejvättern 9 mil och veckan efter var det stora klassikern - Vätternrundan 30 mil. Jag hade det jättebra på båda etapperna. Bra väder och cykeln bara fungerade, jag är alltid lite nervös att cykeln skall börja krångla. På Vätternrundan hade jag Mikael med mig som såg till att allt bara funka. Han fick serva mig med mat, massera mina ben och nacke, och han fick väcka mig när jag somnade i depåerna - ja, han var en toppen kille att ha med sig.

Mountainbikesäsongen började med ett läger i Åkulla utanför Varberg i slutet av mars. Jag var där med Mölndals cykelklubb. Vi var ett trettiotal cyklister, i olika åldrar. Det blev två pass om dagen, tränade mycket teknik och distans. Vi blev indelade i olika grupper, så att träningen passade alla.

Tävlingssäsongen började i mitten av april med Varbergs meetclassic och dagen efter i Falkenberg. Båda banorna är rätt så flacka med mycket teknik över stock och sten. Jönköping och Hovslättsracet - här var det backigt och mycket lera. Tung kört för det vräkte ner regn och bara två plus grader. Här hade jag ledningen ett tag, men kroknade rejält i slutet låg trea strax innan mål men segade mig förbi en i slutet.



I Kvänum var det också regn och mycket sörja, allt var försenat och dom kortade av vår bana med 4 km. (alla mtb tävlingar som jag kört i år ligger mellan 20-25 km). Där i Kvänum tog jag min första seger. Jag gillar när det är lagom med lera, stenar och rötter inte så mycket nerför, är feg i nerförsbackar om det är blött och hala bergskanter. Så när jag tränar är det mest på att köra utför, men det tar nog ett tag till innan jag törs släppa bromsarna helt.

Gillar uppförsbackar, det är nog min starkaste sida. Brukar ta många tjejer i backarna men dom tar igen det när det går utför. Jag tycker inte om att köra i värme, På några tävlingar var det riktig varmt - över 30 grader - men då måste jag ofta illa när jag kom i mål. Så det skall vara regn, lera, kallt, platt, uppförsbackar, stenar och rötter då mår jag som en Prinsessa!!

Dagen efter Göteborgsvarvet var jag i Skövde - Billinge hus och cyklade i deras goa backar, ni som varit där vet ju hur dom ser ut. Fast jag får erkänna att det var inte den bästa uppladdningen, men jag blev inte sist och den tjejen, som kom sist, hade inte sprungit en halv mara dagen innan. Så jag kände mig som en segrare ändå.

SM i MTB gick i mitten av juli i Ånnaboda Örebro. Jag och Mikael for i väg med vår husvagn till SM och började vår semester där. Jag skulle köra cross country på fredagen och det var 30-35 graders värme, Inte så roligt tyckte jag, Kände mig som en förlorare redan i starten. Vi var sju tjejer som skulle köra en tvåvarvs bana i en jättetuff terräng, Först skulle vi ner för slalombacken och

sen upp, därefter bar det in i skogen med mycket rötter och stenar. Låg fyra efter första halva varvet. Kommer till slalombacken och skulle upp, där kör jag om henne, som ligger trea. Hon orkade inte hänga på mig. På andra varvet började det att regna och åska. Och jag är livrädd för åska!!! Så jag körde som en vettvilling, vurpade flera gånger och slog mig rejält i knät när jag for i backen på en träbro, men det kände jag inte då, ville bara komma ut ur skogen och i mål. Så jag tog bronspengen i SM MTB för veteraner. Och på kvällen var jag rätt trasig men överlycklig bronsmedaljör. Och detta var min och Mikael's bröllopsdag så vi firade på Tailänsk restaurang och tog in på hotell.

Senare på sommaren var jag i Helsingborg och körde på en nästan platt bana, lite tråkig. Det fanns några kullar så det var som att köra på en cross bana. Här var jag ensam tjej bland ett tjugotal killar. Och när man tävlar med killar så vill inte dom bli omkörda av en tjej ... så första killen jag körde om hoppade av cykeln och slängde in den i skogen och sa att cykeln var paj. Nästa "gubbe" stannade i början av en nerförsbacke och tyckte att jag kunde köra före, en gentleman låter damerna köra först, men jag såg inte honom mer. Jag tror att även han bröt.

På hösten var det tävlingar i Falköping, Hjo, Tidaholm, Borås och Husqvarna. Så jag och Mikael har kuskat runt lite i Sverige. Min sista mtb tävling för i år blev Nightmare classic i Skatås. Den tävlingen går i mörkret så det är pannlampa som gäller. Det är roligt att köra mtb, men det är extra roligt att köra i mörker. Här slutade jag som god trea bara ett par sekunder efter tvåan.

Man får vara med om många bravader när man är ute och cyklar, som när jag blev skjuten i rumpan av några ungar som tyckte det var roligt att skjuta på cyklister. Dom sköt med en "soft airgun". Jag fick ett stort blåmärke där bak, och så fick jag visa rumpan för polisen, så man får vara med om mycket. Ha de' gott och spring vackert.

Kram från Liselott

Mölndals cykelklubb/ FK Herkules

Resultatbörser

Öxabäcksloppet 8 km 2003-08-16

M-45,delt 9

1 Tommy Bäckström 58 28.59

K-35,delt 3

1 Ann Hilbert 67 35.24

SAIK:s Hösttävlingar 2003-08-21

Män 100 m,delt 8

1 Peter Johansson 81 Ullevi FK 10,82

8 Åke Lutner 45 15,04

Edet Runt 11,2 km 2003-08-23

Män tävl klass,delt 29

1 Tomas Bengtsson Stenungsunds FI 37.18

24 Ingemar Henriksson 50 51.20

Skatåsstaffetten 2003-08-28

Damer 3 x 2,5 km,delt lag 9

1 IF Kville lag 1 28.15

5 Solvikingarna 30.25

Herrar 4 x 2,5 km,delt lag 18

1 SAIK med vänner 31.11

4 Solvikingarna internationella lag 31.51

8 Solvikingarna A-lag 34.30

Nya Knalleppet 9,8 km 2003-08-30

1 Rickard Westergren IK Wilske 32.48

M-45,delt 5

1 Tommy Bäckström 58 34.41

K-35,delt 4

1 Ann Hilbert 67 41.46

Halvmara Gullspång-Hova 2003-08-31

1/M35 Stefan Gustafsson Örebro AIK 1.13.25

M-sen

1 Jonas Carlson 71 1.17.39

M-35

1 Stefan Gustafsson Örebro AIK 1.13.25

3 Federico Hernandez 68 1.19.29

M-50

1 Lennart Hansson 53 1.21.07

Klubbmästerskap S-vallen 2003-09-04

M 10000m

1 Jonas Carlson 71 34.29,5

2 Anders Öhgren 74 37.07,9

3 Henrik Junkell 72 39.46,3

4 Jakob Karlsson 77 40.44,0

5 Jonas Thorin 70 46.18,2

M35 10000m

1 Stefan Lemurell 68 35.13,0

2 Federico Hernandez 68 36.06,1

3 Conny Persson 60 36.43,8

4 Lars Lundsjö 62 38.08,9

5 Magnus Lund 60 39.43,2

6 Thomas Meyer 67 41.04,1

7 Peter Nilsson 59 42.48,0

M45 10000m

1 Tommy Lindgren 49 38.46,6

2 Halvar Albertus 55 38.50,3

3 Rolf Wallin 50 40.33,3

4 Torsten Olsson 51 41.53,5

M55 10000m

1 Michael Wågström 45 44.01,3

2 Gunnar Olsson 46 46.39,2

M-Utom tävlan 10000m

1 Martin Ojuku 73 Kenya 29.59,1

M motion 5000m

1 Kjell Selander 55 18.51,7

K 5000m

1 Annika Kihlström 74 19.37,8

2 Malin Lemurell 70 22.25,0

K35 5000m

1 Elisabeth Sundeman 65 19.49,3

2 Lotta Hallenberg 68 21.41,8

3 Juana Estrada 65 21.57,5

K45 5000m

1 Lena Linder 49 22.20,8

Bromölla Marathon Veteran SM 2003-09-6

1 Reima Hartikainen 63 IFK Skövde 2.38.46

M-40 VSM,delt 15

1 Reima Hartikainen 63 IFK Skövde 2.38.46

6 Conny Persson 60 3.13.32

M-45,delt 8

1 Tommy Bäckström 58 2.50.33

M-60,delt 9

1 Hugo Liss 42 Örebro AIK 3.23.39

7 Frank Brodin 43 4.14.50

Lagtävling

1 Heleneholms IF 9.33.16

2 GF Idrott 10.09.40

3 Solvikingarna 10.18.55

Halvmarathon

Män,delt 44

1 Joakim Persson Björnstorps IF 1.16.32

2 Jonas Carlson 71 1.16.34

Fredsloppet 5 km 2003-09-08

Per Holmqvist (ingen tidtagning egen kl) 27.30

Karlstad Halvmarathon 2003-09-13

1 Said Regragui Hässelby SK 1.04.25

46 Lennart Hansson 53 1.20.04

Hisingrundan 2003-09-13**Herrar 8 km,delt 130**

1 Jonas Henriksson MAI	24.53
4 Federico Hernandez 68	27.39
10 Conny Persson 60	28.22
19 Mats Ransgård 64	30.15
22 Glenn Gustavsson 65	30.39
32 Jan-Ove Tallberg 63	31.52
56 Carljohan Eriksson 57	34.46
57 Göran Johansson 41	34.55
61 Gunnar Olsson 46	35.11
68 Sten Sandberg 39	35.40
89 Per-Erik Melander 44	38.36

Damer 8 km,delt 52

1 Lena Hilmersson FK Herkules	30.27
3 Annika Kihlström 74	31.15
4 Ann Hilbert 67	31.36
19 Ann Ransgård 68	42.07

Rådalunken 2003-09-13**M-45 18 km,delt 11**

1 Frank Adolfsson Trollhättans IF	1.09.42
4 Halvar Albertus 55	1.16.23
5 Rolf Andersson 54	1.21.43

Herrar motion 10 km,delt

1 Per-Ola Dahmm IFK Skövde	42.24
29 Micael Gustavsson 57	?

DM 10000 m Slottskogsvallen 2003-09-18

1 Martin Ojuku 73 Kenya	29.18.8
2 Andes Soovik 76 MAIK 1:a DM	32.28,3
8 Anders Hansson 63 7:a DM	34.49,5
9 Jonas Carlson 71 8:a DM	35.57,9
11 Lennart Hansson 53 10:a DM	36.31,3
15 Halvar Albertus 55 14:a DM	38.43,1

Damer 10000 m

1 Christin Johansson 78 IF Kville 1:a DM	34.41,6
3 Annika Kihlström 74 3:a DM	40.35,0
4 Ann Hilbert 67 4:a DM	41.17,1

Skräcklanmaran Vänersborg 2003-09-20

1 Reima Hartikainen 63 IFK Skövde	2.37.50
-----------------------------------	---------

M-60,delt ?

1 Hugo Liss 42 Örebro AIK	3.31.31
2 Frank Brodin 43	3.36.31
4 Lennart Bengtsson 42	3.59.09
13 Jan Krantz 42	4.18.13

Fältstafetten 2003-09-21**Herrar firma-klubblag sen**

1 Femkamparna	27.32
2 Solvikingarna Seniorer	28.15
10 Solvikingarna Oldboys	31.01

Damer

1 FK Herkules	32.10
9 Solvikingarna	38.36

Klubbmästerskap Skatås 5 km terräng 2003-09-23**M-sen**

1 Jonas Carlson 71	16.51
2 Anders Larsson 72	17.56
3 Peter Zachrisson 72	18.57
4 Klas Östbye 74	19.32
5 Jonas Thorin 70	21.29
6 Carljohan Eriksson 75	21.32

M35 5 km

1 Stefan Lemurell 68	17.07
2 Anders Hansson 63	17.15
3 Conny Persson 60	18.13
4 Lars Lundsjö 62	18.23
5 Christian Johansson 68	19.11
6 Sten Thunberg 60	19.17
7 Gunnar Hedlund 62	19.24
8 Harry Linna 67	19.43
9 Magnus Lund 60	19.58
10 Ola Indahl 66	20.00
11 Jakob Sellberg 68	21.00
12 Peter Nilsson 59	21.02
13 Jan Back 65	22.01
14 Ingebrigt Landsem 67	22.31
15 Mikael Königsson 62	22.43
16 Michael Lundström 64	24.10
17 Bengt-Inge Larsson 66	25.32

M45 5 km

1 Lennart Hansson 53	18.22
2 Tommy Lindgren 49	19.56
3 Rolf Wallin 50	20.17
4 Torsten Olsson 51	21.04
5 Ingemar Henriksson 50	22.05
6 Djedje Memel 52	22.38
7 Kjell Selander 55	22.56
8 Göran Lindskog 53	23.36
9 Lars-Göran Dahl 51	28.08

M55 5 km

1 Frank Brodin 43	21.56
2 Gunnar Olsson 46	22.20
3 Sten Sandberg 39	23.45
4 Per-Erik Melander 44	25.00

M65 5 km

1 Kjell Augustsson 36	23.19
-----------------------	-------

K-sen 5 km

1 Annika Kihlström 74	20.03
2 Julia Selander 88	22.57
3 Anki Ramde 77	25.46
4 Frida Jonsson 75	26.50

K35 5 km

1 Elisabeth Sundeman 65	20.11
2 Ann Hilbert 67	21.10
3 Katja Leibe-Bergstedt 60	21.42
4 Lotta Hallenberg 68	22.12
5 Juana Estrada 65	22.41
6 Ann Ericson 59	27.14

Lidingöloppet 27-28 september 2003**Damer 30 km ,delt i mål: 1544**

1 Helena Olofsson Rånäs 4H	1:58.26
18 Anneli Södergårds 63 Hultsfreds LK	2:16:55
23 Annika Kihlström 74	2:18:13
34. Elisabeth Sundeman 65	2:21:18
41 Ann Hilbert 67	2:23:29
68 Beatrice Edvardsson 73	2:32:08
111 Bibbi Lind 44	2:36:57
241 Lotta Hallenberg 68	2:49:06
243 Mariette Ahlgren 73	2:49:11
294 Juana Estrada 65	2:52:13
303 Anna Adriansson 66	2:52:42

Herrar 30 km,delt i mål 7909

1 Mohamed Mustafa Hälle IF	1:37:29
3 Martin Ojuku 73 Kenya	1:39:37

4 Fred Mogaka Kenya	1:40:31
52 Tommy Bäckström 58	1:54:35
134 Patrik Nyström 70	2:00:46
157 Thomas Jonsson 67	2:03:09
297 Anders Öhgren 74	2:09:33
357 Conny Persson 60	2:11:39
369 Lars Lundsjö 62	2:12:00
379 Conny Jansson 57	2:12:23
389 Tomas Lindh 65	2:12:41
454 Peter Zachrisson 72	2:14:34
664 Rolf Andersson 54	2:20:46
751 Roger Antonsson 39	2:22:25
778 Henrik Junkell 72	2:22:47
835 Urban Broms 72	2:23:46
915 Glenn Gustavsson 65	2:25:02
944 Jakob Karlsson 77	2:25:26
951 Ola Indahl 66	2:25:30
1036 Rune Svensson 37	2:26:57
1157 Halvar Albertus 55	2:28:17
1166 Kjell Selander 55	2:28:26
1188 Magnus Lund 60	2:28:38
1260 Sten Thunberg 60	2:29:27
1498 Mats Perèlius 63	2:32:27
1567 Ernst Knutsen 51	2:33:26
2027 Lennart Hansson 53	2:38:46
2087 John Del Furia 69	2:39:19
2398 Bertil Fritzell 49	2:42:48
2547 Roine Svingen 66	2:44:18
2835 Göran Johansson 41	2:47:03
2894 Frank Brodin 43	2:47:37
3068 Jonas Thorin 70	2:49:09
3084 Gunnar Olsson 46	2:49:18
4923 Mikael Königsson 62	3:07:04
5423 Per-Erik Melander 44	3:12:23
6499 Bengt-Inge Larsson 66	3:29:40
7212 Per Holmqvist 83	3:47:13

Damer Tjejloppet 10 km,delt i mål: 3671

1 Filomena Chepchirchir Kenya	35:32
45 Annika Kihlström 74	42:12
535 Maria René 62	55:17

Herrar 50 år 15 km,delt i mål: 530

1 Odd Arvid Nilsen Løplabbet Oslo	58:04
62 Rolf Wallin 50	1:10:10
154 Roger Carlsson 42	1:16:31
414 Tommy Strauss 45	1:35:12

Herrar 60 år 10 km,delt i mål: 331

1 Sture Axén 43, IFK Skövde	39:42
69 Kjell Augustsson 36	49:36
331 Sven-Eric Fredricsson 38	1:23:39

Damer 50 år 10 km,delt i mål: 163

1 Lubov Pospeshina Fagersanna	43:32
19 Lena Linder 49	51:05

Motionsklass 15 km,delt i mål: 1854

1 Anders Hemmyr 73 IFK Umeå	0:55,53
895 Patrick Wallin 67	1:33:13
1029 Magnus Falkman	1:35:35

Pojkar födda 91P12 3,0 km,delt i mål: 244

1 Jonas Leandersson Kyrkhults SK	10:24
61 Johan Lund 91	12:25

Flickor födda 88 F15 3,0 km,delt i mål: 85

1 Sandra Nilsson Björnstorps IF	10:25
31 Julia Selander Sävedalens AIK	12:54

Berlin Marathon 2003-09-28

Damer		
3750 Ann Sofie Carlsson 61		4.41.32

Herrar

438 Federico Hernandez 68		2.49.07
10746 Håkan Johansson 56		3.51.40
21612 Göran Lindskog 53		4.34.48

Vårgårda Ruset 2003-10-04

M-40 6 km,delt 8		
1 Reima Hartikainen 63 IFK Skövde		20.32
2 Anders Hansson 63		21.19
M-45,delt 7		
1 Tommy Bäckström 58		21.02
K-35,delt 2		
1 Ann Hilbert 67		24.49

Göteborgs Marathon 2003-10-11

1 Henrik Olsson 75 Täby Blås		2.46.13
------------------------------	--	---------

M-35,delt 6

1 Sune Brändholm 67 Sälens IF		2.57.27
3 Glenn Gustavsson 65		3.18.22

M-40,delt 7

1 Åge Nielsen 59 ALE 90		3.01.06
3 Anders Hansson 63		3.06.22
5 Conny Persson 60		3.09.55
6 Magnus Lund 60		3.39.39

M-50,delt 7

1 Tommy Lindgren 49		3.25.00
2 Torsten Olsson 51		3.27.24

M-60,delt 9

1 Hugo Liss 42 Örebro AIK		3.21.45
3 Frank Brodin 43		3.58.46
4 Jan Krantz 42		4.01.01

M-mot,delt 40

1 Henrik Olsson 75 Täby Blås		2.46.13
10 Henrik Junkell 72		3.37.16

Damer

1 Jenny Notfjäll 75 Sävedalens AIK		3.38.50
------------------------------------	--	---------

K-45,delt 2

1 Siv Herbertzon 57		4.29.46
---------------------	--	---------

Halvmarathon

Män,delt 121		
1 Henrik Östling 76 Enhörna IF		1.14.57
4 Anders Öhgren 74		1.20.44
20 Jonas Carlson 71		1.27.58
22 Harry Linna 67		1.28.16
23 Rolf Wallin 50		1.28.17
25 Rolf Andersson 54		1.28.25
28 Sten Thunberg 60		1.28.56
30 Christian Johansson 68		1.29.11
37 Peter Tubbin 54		1.32.41
42 Mats A Ransgård 64		1.34.17
54 Michael Wågström 45		1.37.36
63 Djedje Memel 52		1.38.48
65 Bertil Fritzell 49		1.39.54
67 Ingemar Henriksson 50		1.40.43
68 Thomas Krantz 48		1.41.04
69 Per Bergström 47		1.41.13
72 Ingebrigt Landsem 67		1.41.44
83 Sven-Eric Fredricsson 38		1.44.44

Damer,delt 30			K-sen, delt 6		
1 Heléne Willix 74 Spårvägens FK	1.19.31		1 Linda Ström Hässelby SK	39.23	
4 Ann Hilbert 67	1.30.48		3 Annika Kihlström 74	43.50	
7 Beatrice Edvardsson 73	1.36.13		5 Beatrice Edvardsson 73	47.47	
10 Lotta Hallenberg 68	1.39.15				
12 Juana Estrada 65	1.44.50		K-35,delt 6		
13 Lena Linder 49	1.48.12		1 Elisabeth Sundeman 65	45.54	
26 Ann Ransgård 68	2.07.29		2 Ann Hilbert 67	46.13	
			4 Juana Estrada 65	50.50	
Växjö Marathon 2003-10-18					
1 Reima Hartikainen 63 IFK Skövde	2.35.16		K-50,delt 3		
			1 Lubov Pospeshina IFK Skövde	47.04	
M-45,delt 20			3 Lena Linder 49	54.44	
1 Carl-Johan Olofsgård Hässelby SK	2.38.25				
18 Staffan Malmberg 54	4.14.05		Åland Marathon 2003-10-28		
			1 Anders Karnfelt FK Studenterna	2.51.05	
M-50, delt 20			14 Kaj Hedborg 59	3.23.53	
1 Christer Stenborg 51 Högsbo AIK	2.58.22				
10 Ernst Knutsen 51	3.40.52		Dublin Marathon 2003-10-27		
			1 Onesmom Kilonzo	2.17.03	
M-55,delt 10			375 Conny Persson 60	3.11.46	
1 Tommy Back 48 Markaryds FK	3.06.48				
10 Bosse Holm 45	4.12.50		Finalloppet Skatås 2003-11-01		
			M-elit1 8.8 km,delt 33		
M-60,delt 7			1 Jamie Stevensson IFKGöteborg	1:03:12 29	
1 Hugo Liss 42 Örebro AIK	3.21.24		Jonas Thorin 70	1:33:06	
2 Frank Brodin 43	3.34.56				
5 Jan Krantz 42	3.58.08		M-35 18,8 km,delt 18		
			1 Stefan Lemurell 68	1:14:03	
Sävedalsloppet 2003-10-18					
Män 8 km,delt 107			M-40 18,8 km,delt 12		
1 Johan Lundahl 78 Sävedalens AIK	26.28		1 Mats Pettersson IK Stern	1.14.33	
17 Klas Östbye 74	31.07		2 David Cooper 61	1:14:49	
23 Magnus Lund 60	31.55				
34 Kjell Selander 55	33.25		M-45 18,8 km,delt 14		
37 Carljohan Eriksson 75	33.42		1 Tommy Bäckström 58	1:10:46	
54 Urban Andersson 65	36.48		3 Lennart Hansson 53	1:19:12	
60 Sten Sandberg 39	37.52		10 Ingemar Henriksson 50	1:37:03	
Damer 8 km,delt 31			M-motion 18,8 km,delt 130		
1 Karin Schön 62 IF Kville	29.48		1 Anders Öhgren	1:15:35	
3 Ann Hilbert 67	32.44		15 Ola Indahl 66	1:23:59	
11 Julia Selander 88 Sävedalens AIK	37.11		26 Henrik Junkell 72	1:26:28	
			86 Urban Andersson 65	1:39:25	
Billingehusloppet 2003-10-26			98 Christer Cullberg 58	1:43:16	
M-sen 10,5 km,delt 13			124 Bengt-Inge Larsson 66	1:59:34	
1 Oskar Käck IF Hagen	34.43				
4 Jonas Carlson 71	39.24		Kvinnor 18,8 km,delt 11		
12 Jonas Thorin 70	50.25		1 Paula Wass IF Kville	1:22:04	
			7 Beatrice Edvardsson 73	1:32:10	
M-40,delt 12			11 Lena Linder 49 Postens IF	1:42:11	
1 Torbjörn Svenningsson Mullsjö SOK	37.59				
12 Göran Wiemerö 59	49.27		K-elit Tjärnrundan 8,8 km,delt 10		
			1 Jenny Johannesson Mullsjö SOK	32:17	
M-45,delt 11			5 Annika Kihlström 74	35:51	
1 Tommy Bäckström 58	39.15				
			K-35 8,8 km,delt 13		
M-50,delt 12			1 Karin Swenson IF Kville	35.31	
1 Lars Wykman IKHP	39.16		2 Elisabeth Sundeman 65	37:01	
2 Lennart Hansson 53	43.22		3 Ann Hilbert 67	37:17	
5 Rolf Wallin 50	45.38		7 Juana Estrada 65	41:39	
10 Ingemar Henriksson 50	51.58				
			Män 8,8 km,delt 13		
M-55,delt 10			1 Johan Lundahl Sävedalens AIK	28.44	
1 Christer Josefsson Ulricehamns FK	48.04		10 Jakob Sellberg 68	39:33	
3 Gunnar Olsson 46	51.01				
10 Tommy Strauss 45	1.04.32		M-60 8,8 km,delt 11		
			1 Erkki Huhtaniemi SOK Knallen	39.45	
M-60,delt 8			3 Kjell Augustsson 36	41:35	
1 Frank Brodin 43	48.52		11 Ingemar Johannesson	1:09:41	

M-motion 8,8 km,delt 107			M-30, 12 km,delt 8	
1 Mikael Mårdh	35,05		1 Kristoffer Sideby YIT	41,31
6 Carljohan Eriksson 75	38:05		5 Jonas Thorin 70	52,35
56 Tommy Jakobsson 48	46:07		M-40, 12 km,delt 8	
88 Tommy Strauss 45	51:45		1 Conny Persson 60	44,28
			2 Sten Thunberg 60	47,40
			3 Bengt G Strid	49,02
Korploppet Skatås 2003-11-09 november				
K-35,8 km,				
1 Ann Hillbert 67	31,40		M-45, 12 km,delt 18	
2 Juana Estrada 65	35,14		1 Tommy Bäckström 58	40,56
8 Eva Högberg	46,06			
K-40, 8km,				
1 Linda Bergholtz Vallda	35,21		M-50, 12 km,delt 6	
2 Ann Ericsson 59	40,29		1 Kent Avenfors Samhall	43,59
			2 Tommy Lindgren 49	46,52
			M-55+, 12 km,delt 15	
K-50, 8 km,delt 1			1 Jan-Åke Lundberg VCC HOO	46,24
1 Lena Linder 49 Postens IF	36,13		4 Gunnar Olsson 46	55,50
			9 Bosse Holm 45	58,58
			Jessheim Vintermarathon 2003-11-18	
M-mot 8 km,delt 32			1 Morten Tronbøl Böler IF	2.46.34
4 Carl-Johan Eriksson 75	32,53			
19 Per-Erik Melander 44	41,18		M-55,delt 19	
			1 Ole Peter Bergaust Velder Friidrett	3.00.31
M, 8 km,delt4			14 Bosse Holm 45	4.18.54
1 Kjell Augustsson 36	36,02			
2 Sven-Eric Fredricsson 38	37,43		M-60,delt 13	
			1 Hugo Liss 42 Örebro AIK	3.23.23
M-sen, 12 km,delt 7			9 Jan Krantz 42	4.14.26
1 Håkan Nilsson Friskis Svettis KBG	48,50			
2 Klas Östbye 74	50,05			

Newline Off Road Duathlon Skatås 2003-09-14

Damer	Löpning 2,5 km	Cykel 10 km	Löpning 2,5km	Totalt
1 Eva Nyström FK Herkules	7.44	26.29	8.12	42.25
2 Malin Lemurell	9.15	33.51	8.57	52.25
Herrar				
1 Martin Flinta Triathlon Väst	6.54	20.54	7.06	34.54
12 David Cooper	7.37	25.47	7.48	41.12
15 Lasse Feiff	9.09	24.13	9.36	43.01
Knattar 7-12 år	Löpning 250 m	Cykel 1 km	Löpning 250 m	Totalt
1 Alfred Björklund CK Master				6.23
4 Fabian Feiff				7.03

Marianne Sullivan lyckades till sin egen överraskning vid de nordiska veterantävlingarna i stav i Lahti 13-15 juni sätta nytt pers och även svenskt rekord till 2.30. Det blev silver bakom en för svår finländska. Nu tävlade Marianne i W60-klassen, liksom hon gjorde i vintras inomhus i Drammen, öppna norska mästerskapen 22-23 mars, där hon putsade sitt pers och svenska inomhusrekord till 2.20. Där blev det guld (stipulationsgräns är måttliga 1.80). — Det har gått framåt-uppåt kan man väl säga..



Skipbo väntar på att träningspasset skall börja. Strax efter det att bilden togs och Lennart, Gunnar eller Magnus informerat om ett och annat började han att yla i sin iver att få komma iväg. Löpträningen med solvikingarna är en höjdpunkt för honom och jag vet att han innerligt hoppas att han inte stör någon med sitt ylande och ett och annat snedsteg under träningen. Han har förorsakat ett fall och det beklagar han djupt. Han önskar genom sin husse alla sina träningskamrater en **God Jul och Ett Gott Nytt År.**

Redaktörens funderingar

Hur står det till med vår marknadsföring? Inför varje tävling som Solvikingarna arrangerar har jag anledning att fundera över varför våra inbjudningar kommer så sent som de gör. Vi har världens snyggaste och trevligaste inbjudningar och det är synd att de inte når ut till fler än vad de gör och har gjort under de senaste åren.

Gunnar berättade från speakertornet under Göteborgs-maraton att han var förvånad över att det var fler löpare, som deltog för första gången och färre av dem, som varit med tidigare.

Det förhållandet skall ses mot bakgrunden av att vi – det är vad jag tror - satsat mycket mer på tidigare deltagare genom att göra massutskick av inbjudningar till dem istället för att försöka locka fler av dem som inte varit med förr genom att sprida ut våra inbjudningar på många olika sätt. Det senare kräver dock att inbjudningarna är ute i mycket god tid och inte som nu två månader före startskottet.

Under Sylvesterloppet har de år jag har varit med som funktionär representanter för Kvibergsloppet stått utanför entrén till hallen där vi håller till och delat ut sina inbjudningar istället för att vi stod där och delade ut inbjudningarna till Vårtävlingarna och KålleMaran, vilka går tidigare än Kvibergsloppet. Jag vet att ett försvar för våra sena inbjudningar är att alla våra lopp annonseras på varje tävlingsinbjudan. Det är sant. På sista sidan av inbjudan till Sylvesterloppet finns datum för våra lopp angivna. Men, det räcker inte, enligt min mening.

För egen del ville jag under mina aktiva år ha inbjudningar i god tid. Det gällde ju att planera för såväl tävlingar som annat jag skulle göra. Det är inte omöjligt vad det gäller just Sylvesterloppet – och nu skojar jag inte utan skriver av egen

erfarenhet - att en intresserad löpare kan behöva tid för att övertyga övriga familjen om hur viktigt det är för honom eller henne att delta i loppet. Det går ju dock på nyårsafton.

Jag vill att vi har klart våra inbjudningar till både Vårtävlingarna och Kållemaran i december så att vi kan dela ut dem under Sylvesterloppet. De behöver ju inte alls vara i färg – det går ju utmärkt att - i vart fall första skedet - göra dem i svart/vitt och kopiera dem på vår egen kopiator. Vill vi göra dem något snyggare kan vi låta trycka dem i svart/vitt där vi trycker tidningen men den synes mig onödigt kostsamt.

Det finns ju även andra möjligheter att göra reklam för våra lopp och det är att till exempel anmäla dem till Gfif:s tävlingskalender och lägga ut inbjudningarna på vår hemsida på ett sådant sätt att det går att nå fram till dem genom olika så kallade sökmotorer på Internet.

Klubben har ju, som framgår av vad Kjell och Gunnar skriver, en god tillströmning av medlemmar. Då bör vi kunna klara av att få många deltagare till Sylvesterloppet, som får allt större dignitet genom våra olika samarbetsformer med GöteborgsVarvet. Inte sant? Ut och lappa bilar så att vi får så här många startande.



Solvikingarnas sponsorer

