

Solvikingen

Nr 4, 2004, årg. 42



Lena Linder och Lotta Hallenberg vid rodden i Fältstafetten



Sylvesterloppet är vårt viktigaste arrangemang!

- flest deltagare, vi hoppas på en bra bit över 1000
- flest funktionärer, det behövs c:a 120 st

Solvikingar springer inte, vi behövs som funktionärer. Om du inte redan anmält dig så prata med Kent på kansliet tel. 211589.

Förutom att ställa upp som funktionär kan du hjälpa till med att sprida inbjudningar där du tror att de kan locka löpare. Eftersom vi samarbetar med GöteborgsVarvet har vi ett ansvar att jobba hårt för att förtjäna förtroendet. Vi har gott om inbjudningar.

Du kan också hjälpa till med att skaffa priser. Allt är intressant.



Luciafest!

Årets luciafest för Solvikingar blir **tisdagen den 14 december kl. 19.30** i klubbstugan.

Under tiden vi njuter av gröt och pepparkakor underhålls vi av både lucior, nissar och pepparkaksgubbar, detta till ljuvliga toner.....kom och njut!

Vi utlovar inga godispåsar, men väl ett lotteri.

Välkomna till en trevlig kväll.

Ordförandens rader:

Ett ständigt problem i klubbarbetet är hur vi ska få medlemmarna att bli mer engagerade i verksamheten. Genomströmningen av medlemmar har varit hög de senaste åren och det är väl kanske naturligt att de som har en längre erfarenhet av klubben också tar en större del av ansvaret men om de inte får hjälp blir det tungt i längden.

Att vi får nya medlemmar är bra för att inflöde är nödvändigt när gamla faller bort, men inte lika positivt om klubbkänslan blir lidande när "de gamla" saknar kompisar som försvunnit av olika skäl. Dessutom krävs att nya stannar så länge att de vill (och får chansen att) engagera sig.

Styrelsens ambition är naturligtvis att alla ska få vad de önskar och förväntar sig av medlemskapet men det får vi inte så mycket information om eftersom få säger det rent ut. Inte heller hör vi särskilt många klagomål utan helt plötsligt bara så kommer man inte tillbaka. Detta kan i sin tur bero på ändrade förhållanden eller skador o s v. Och det behöver ju inte heller betyda att man inte trivdes. Tvärtom har vi exempel på medlemmar som sagt att de trivts utmärkt men ändå inte vill eller kan förnya sitt medlemskap.

Som medlemssekreterare försöker jag hålla koll på om någon inte varit med i verksamheten på länge och jag har fått mycket positiv respons på dessa (oftast mail-) kontakter. Tyvärr finns inte tid att pricka av folk på träningarna så det blir sporadiskt och där tar jag gärna hjälp av er. Påminn mig om att det var länge sedan en, tidigare flitig person, syntes till eller ta kontakten själv.

Hur tycker du att vi ska göra för att få nya medlemmar att stanna i klubben och engagera sig? Vad skulle få dig själv att vilja ta ett uppdrag?

Vi i styrelsen är mycket intresserade av era idéer. Kanske finns ingen patentrösning utan det är mindre saker som ska till. En sak som jag personligen tror på är att förbättra kontakten mellan nya och gamla medlemmar. Det låter kanske självklart men det tror jag inte att det är. Förslag?

Planeringen för 2005 pågår som bäst men först ska vi göra allt vad vi kan för att ro hem Sylvesterloppet.

Styrelsen önskar medlemmar och
samarbetspartners

God Jul och Gott Nytt År



Solvikingen

Ansvarig utgivare: Gunnar Olsson

Redaktör: Kurt Karlsson

Blåmusslegatan 6, 426 79 Västra Frölunda

Telefon: 031-29 43 38

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

Tryck: Elanders Digitaltryck, Göteborg 2004

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

Rävekärsgatan 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

lennart.hansson@elanders.se

Resultatarkivarie: Kent Johansson

Vandring och gång:

Kjell Augustsson, Tel: 031-55 48 36

Ernst Knutsen Tel: 0528 - 107 72

Jan Krantz. Tel: 031- 49 38 71

jan.krantz@swipnet.se



Hjärtliga
gratulationer på
födelsedagen!

80 år	17 feb.	Allan Berntsson
65 år	21 mars	Bert Carlsson
60 år	2 feb. 20 mars	Kirsten Bergström Bengt-Olof Landestorp
55 år	3 mars 11 mars	Lena Fritzell Ingemar Henriksson
50 år	2 mars 2 mars	Trolle Bengtsson Björn Calner
45 år	2 feb. 11 mars 26 mars 26 mars	Lars Lindoff Magnus Lund Katja Leibe Bergstedt Mikael Nilsson
40 år	13 feb. 13 mars	Tomas Lindh Elisabeth Sundeman
35 år	13 jan 2 mars 7 mars	Patrik Alm Markus Frank Jonas Thorin
30 år	8 mars	Susanne Johansson
15 år	25 jan 9 feb.	Lisa Nordlander Patrik Nilsson



Gunnar
grunnar:

Nu sen jag skaffat
Ice-bugs springer
jag både med
gubbar och
dubbar



Kent Avander, Ingela Berrum Svennung, Gunilla Carlsson, Jan-Erik Carlsson, Johan Bjernetun, Dan Hökbring, Peter Jungerfelt, Åsa Jönsson, Petra Kemi, Jörgen Feltenby, Linus Kron, Lukas Tollig, Robert Nilsson, Barbro Nilsson, Elisabet Nilsson, Johan Nilsson, Martin Pettersson, Peter Rydin, Sofia Sundell, Gustav Widén och Hans Lundgren,

Övrig medlemsinformation

Om någon ny medlem inte har fått medlemskort och välkomstbrev, kontakta Kent

Nya medlemmar uppmuntras att ändra klubb till Solvikingarna om ni redan är anmälda till Göteborgs Varvet, Stockholm Marathon eller Lidingöloppet. Kontakta arrangören eller gör det direkt på deras hemsida.

Utträden

Ann Hilbert

Ann låter hälsa genom Gunnar Olsson :

Underbart är kort

Efter knappt 2 1/2 år som Solviking är det nu dags att byta miljö. Mycket trevligt har hänt och många minnen bär jag med mig. Jag skulle vilja passa på att tacka våra tränare, styrelsen och alla övriga klubbmedlemmar för några roliga och utvecklande år. Jag har nu flyttat till "fel" sida av älven. Kville blir då ett naturligt val, men kanske ännu viktigare är att jag får möjlighet att träna med löpare som ökar möjligheten att ytterligare utvecklas.

Vem vet, en vacker dag kanske jag åter springer i det orange linnet. *På återseende.*

Medlemsantal

Vid presstopp 329 (312) inklusive familjemedlemmar.

Medlemsavgift 2005

skall betalas senast 2005-02-28. Bland de som betalar före 2004-12-31 lottar vi ut tre Sverigelotter.

Medlemskort för 2005 skickas med Solvikingen 2005:1

OBS!

Efter införandet av den nya hemsidan förväntas alla medlemmar skriva in och uppdatera sina egna uppgifter.

Redan nu finns uppgifter som är uppenbart inaktuella eftersom vissa bytt jobb, andra flyttat och så vidare. Det är mycket viktigt att uppgifterna är riktiga **och kompletta**, framför allt adress o telefonnummer, även mobil men också mailadress. Är du osäker på om uppgifter saknas gå in och kolla. Vid problem att komma in på hemsidan, kontakta kansliet tel. 211589



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

Hedersomnämmande

Av Gunnar Olsson

Ingemar Johannesson är guld värd för oss i klubben eftersom han har skänkt i stort sett alla priser till GöteborgMarathon i flera år. Det sparar oss inte bara pengar utan också tid. Ingo är en av Solvikingarnas "goa gubbar" som inte är rädd för att vara med och tävla fastän han inte är så snabb längre.



Planeringsdag

Lördagen den 15 januari klockan 08.30 träffas alla intresserade medlemmar i stugan för att diskutera 2005 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 inleder dagen med ett kort träningspass, innan vi börjar planeringsarbetet. Vi avslutar 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. Jakob Karlsson, Stefan Lemurell och Gunnar Olsson håller i trådarna.



ULLEVIKLINIKEN 
Leg.Naprapater Cert.Massörer
Telefon 031-15 41 20

Vi på Ullevikliniken har nu haft ett samarbete med er i Solvikingarna i nästan ett år vilket har varit både roligt och mycket uppskattat.

Under året har vi dels varit ute och masserat på lopp såsom Sylvesterloppet, klubbmästerskapet och Göteborgs-marathon vilket har varit mycket tacksamt och uppskattat av alla löpare. Stämningen har varit väldigt positiv med en hel del frågor och funderingar. Ett och annat vykort har dimpt ner på kliniken som ett tack för en välbehövd massage efter loppet.

Det är ca 10 personer som har besökt oss naprapater och massörer på kliniken men framförallt är det naprapat-behandling man har sökt. Besvären har oftast gällt underbenet eller baksida lår.

Då de flesta har sökt oss för underbensbesvär så kommer vi naprapater till Solvikingarna den 25 januari klockan 19.30 och håller en timmes föreläsning som just handlar om detta ämne, skador i underbenet. Vi kommer att prata om både olika typer av skador men även om behandling och förebyggande.

Vi ser fram emot ett fortsatt samarbete nästa år med Solvikingarna. Tills dess, väl mött då eller på Sylvesterloppet.

Med vänlig hälsning, Ullevikliniken
Eva, Jessica, Karin och Marica

Juana möter Sofia

Av Juana Estrada

Namn: Sofia Löytynoja

Ålder: 41 år

Fam.: Gift med Jari. Två barn Felix 7 och Isak 5år

Bor: Krokslätt

Yrke: Undersköterska på Sahlgrenska,
(Öron näsa hals)

Vem är då Sofia? Hon har varit medlem i Solvikingarna sedan februari i år. Sprungit i ungefär två år. Hon är en glad och positiv tjej som är med på det mesta. Ta bara "Fältstafetten" där det fattades folk. Hon ställde upp utan att ens veta vad hon skulle göra.

Sofia är född i Göteborg men uppvuxen i Kungsbacka. Idrott har inte Sofias största intresse, förutom hästar i tonåren. Att resa har däremot varit det stora intresset i Sofias liv. Hon har bott i kibbutz, gjort en jordenrunt resa 1989, och en resa till Indien under nio månader. Jari träffade hon i Stockholm 1995. Kärlek uppstod och Jari tog sitt pick o pack till Göteborg. Kärleken består och de gifte sig.

"Nu skall här tränas", tänker Sofia. Hon får nys om oss solgalningar genom Ingrid (lätta gruppen). Börjar träna lite försiktigt i den gruppen. Nu springer hon tre gånger och går på buddy pump två gånger i veckan. Några andra intressen hinner hon inte med. Avkoppling får hon genom att läsa en bra bok, då är det deckare som gäller. Anne Holt med "Död Joker" är den senast lästa boken.

Hon har klarat sig från skador. Det är ändå väl att hon kände sig öm och ledbruten efter träningslägret. (Vem var inte det?)

GöteborgsVarvet har hon sprungit två gånger. Det första varvet sprang hon redan 1989, men det vill hon helst glömma. Det andra sprang hon nu i år på 1.54. Med tanke på att hon knappt har tränat så är det en bra tid. Med sin kämpaanda är jag ganska säker på att hon kommer att bättra sig ganska rejält.

GöteborgMarathon (halva) sprang hon på 1.44, så bara här har hon persat.

Sofias springande har smittat av sig även på Jari, fast lite kortare vändor än så länge.

Hur ser Sofia då på framtiden? Ja, hennes mål är

Marathon, närmare bestämt Stockholm Marathon. Har hon bara tålamod och känner efter hur kroppen mår, så det inte blir några skador så kommer hon klara det.

Tack, Sofia, för att du tog dig tid för mig och lycka till!



Juana och Sofia med Bea i mitten

Träningsjippo

Vad e det?

Jo, en annorlunda träning tisdagen den 28 december vilken alla kan/SKALL vara med på. Du skall gissa din tid på en hemlig, förutbestämd bana. Exakta distansen får du veta på lussefesten den 14 december.

Fundera ut din tid och lämna den när du hämtar din nummerlapp i stugan mellan klockan 17.00 - 17.30 på tävlingsdagen. "KOM I TID"

Du får betala en liten startavgift, 10 kronor, vilken läggs i en **pott**, som blir första pris till den som kommer närmast sin gissade tid. Det kommer att delas ut flera priser. Prisutdelningen blir i samband med kvällsfikat.

INGEN får ha egen klocka med sig!

Det blir ingen vanlig träning denna kväll!

Eventuella frågor: Tala med Tommy Bäckström eller Juana Estrada (juana.estrada@telia.com).



Även i år uppmuntrar vi från styrelsens sida de som prenumererar på bingolotter genom att bjuda på två julkalendrar.

Tack ska ni ha!

Årets sportbild!

Skicka in ditt bidrag nu så är du med och tävlar om årets sportbild med Solviking motiv.

Vilka regler gäller?

- Motivet ska vara med anknytning till Solvikingarna vid tävling, träning, resa, träningsläger, i klubbstugan eller något annat tillfälle.
- Bilden kan vara en vacker, humoristisk eller en tekniskt bra bild.
- Alla typer av bilder är välkomna, allt från digitalfoton till analogfoton i färg eller svartvitt som har kvalitet till att förstoras till ca. 30x40 cm. Max 3 bilder per person.
- En kopia kommer att sättas upp i klubbstugan för allmän beskådning. (Juryn ger sig rätt att eventuellt använda de inlämnade bidragen i marknadsförings syften för Solvikingarna).
- Bidragen lämnas in senast den 28 februari 2005 till någon i juryn eller till Kent på kansliet.
- Det vinnande bidraget kommer att presenteras på årsmötet i början av april.
- Juryn består av **Anders Larsson, Ann-Marie Persson, Olle Malmring och Tommy Bäckström.**



Historisk marathonhistoria

Bengt Andersson botaniserar i sina minnen

Den 19 november 1972 arrangerade Solvikingarna Vintermarathon. Start, mål och tävlingscentrum var i Lundby gymnasium vid Rambergsvallen. Banan var med vändpunkt och bortre punkten var nära Torslanda. Förutom att det blev en mycket lyckad tävling med hela Norska och Svenska eliten på startlinjen så blev det ett historiskt lopp. Det var den första löpartävling som hade en rullstolsåkare tillsammans med löpare, Bakgrunden var ett telefonsamtal från Norge, en man som frågade mig om han kunde få vara med på vår "mara". Ja visst, själv klart, svara jag. Nå, nu är det lite speciellt med mej, sa han, jag kör rullstol och jag kör med skistaver!



Nu blev det funderingar och jag lovade återkomma till Vidar Johnsen fra Askim IL utan for Oslo.

Svenska friidrottsförbundet hade aldrig träffat på problem tidigare men kunde, efter viss betänketid, tillstyrka om rullstolen startade före och inte utgjorde något hinder för löparna. GFIF hade samma åsikt, polisen hade vissa funderingar men kunde tillstyrka om vi hade gott om trafikvakter. Men! sa de, skall han verkligen köra med skidstavar? Det låter riskabelt.

Om det inträffar något som verkar trafikfarligt kommer vi att stoppa honom meddelade polisen.

Med detta i bakfickan gav jag klartecken till Vidar. Han kom och fick starta 15 meter före de övriga startande. Allt gick bra. Även om Arne M, som med sin husvagn utgjorde vändpunkt och "vätskestation" i sin välmening försökte servera kaffe till den rullstolsburne stavåkaren. Ingen löpare hade tidigare varit med om en sådan service och Vidar blev så häpen att han var nära att köra i diket. Nå väl. Vidar Johnsen tog sig i mål på tiden 2.37.26 och en total 25:e plats och blev dessutom historisk banbrytare för rullstolstävlande i långlopp.

Solvikingarna har efter detta haft många rullstolstävlande i sina lopp dock inte där den tävlande använt skidstavar.

Göteborgs Halvmarathon

Av Tobias Lundwall

Jag vet inte vad som flög i mig när jag i ett ögonblick av förvirring och optimism beslöt mig för att springa Göteborgs Halvmaraton. Sist jag sprang en tävling längre än femton kilometer var när jag som spenslig sextonåring sicksackade mig Göteborgsvarvet fram längs publikfyllda gator, för mer än tio år sedan. Det var därför med inte så lite nervositet som jag såg fram emot att återigen springa en halvmaraton på tävling. Väl på plats på Slottskogsvallen vid den soliga men kyliga septemberlördagen i fråga, då kände jag mig ändå hyfsat redo. Saker och ting var som de skulle: det låg en tung doft av liniment över omklädningsrummen, folk bar roliga mössor till höger och vänster, toalettkön ringlade lång och de flesta deltagarna stod och försökte snacka ner sin egen form. Hur kan man annat än trivas under sådana omständigheter?

Efter en kortare uppvärmningsrunda och några halvhjärtade ruscher var det plötsligt dags att starta. Jag hade bestämt mig för att ta det lugnt i början, för att kunna känna både på distansen och på motståndet. Mina medtävlare tänkte nog samma sak men var mer disciplinerade än vad jag var, för efter bara en knapp kilometer var jag ensam i täten, trots en lugn och fin öppning. Jag såg då framför mig en lång ensam löpning mot solnedgången – lite som Lucky Luke fast utan Jolly Jumper då – men så blev inte fallet. Lyckligtvis fanns nämligen några löparentusiaster närvarande som gladeligen offrade sin lördagsförmiddag för att cykla banan runt och heja på. Detta

är jag evigt tacksam för; det gick liksom lättare med lite sällskap.

Kilometrarna avverkades i förvånansvärt jämn takt på den charmerande cykelvägen ut mot Särö – runt 3.30 hela tiden – och innan jag visste ordet av hade jag klarat av åtta kilometer och det vankades strax halvtid och byte av riktning. Allt var fortfarande ok vid kvartsmaramarkeringen (som passerades på 37 minuter) även om en viss tröthetskänsla började infinna sig så fort jag upptäckte den svaga motvind som rådde. Det gick ändå ganska bra, i synnerhet som jag möttes av alla de övriga löparna. Många hade den stora vänligheten att applådera mig och heja på mig, vilket var en riktig energikick. Själv hade jag inte riktigt möjlighet att klappa händerna åt alla jag mötte, men en och annan gav jag tummen upp.

Allt gick väl fram till någonstans runt 13 kilometer då min medeldistansarkropp började inse vad som egentligen försiggick. Jag stretade på i varje fall, ivrigt påhejad av den hjulförsedda åskådarskaran med Solvikingarnas Kjell Selander i spetsen. Jag anade att jag börjat tappa tempot en smula men samlade ihop mig någorlunda. Med ett par kilometer kvar förstod jag att jag nog skulle ta mig i mål i vart fall. De sista kilometrarna var ändå slitiga – min kropp antog gradvis mer och mer formen av en sumobrottare och varje kroppsdel upplevdes till slut väga dubbelt så mycket



Fortsättning på sidan 7

Göteborg Marathon 2004

Tävledningsledningen, Göran Wiemerö och Gunnar Olsson, kommenterar tävlingen

En sportslig och ekonomisk framgång. Den kommentaren börjar bli ett signum för Göteborg Marathon. Årets upplaga kördes 9 oktober och leddes, precis som ifjol, av Göran Wiemerö som tack vare tidig start på planeringen kunde konstatera att många saker fungerade utmärkt. Det ska det naturligtvis också göra med ungefär samma uppläggning och samma funktionärsstab år efter år. Men det finns en risk att rutin blir slentrian och det bör man som arrangör vara uppmärksam på. I år bjöd vi löparna på smörgås efteråt utan extra kostnad vilket var uppskattat, liksom möjligheten att få massage av Ullevi-klinikens personal. Dessutom hade medlemmen Peter Nilsson ordnat smakprov på Brämhults juice. Kanske kan du själv hjälpa till på något sätt nästa år.

Antalet anmälda ökade obetydligt från förra året men efter de senaste årens kraftiga ökning på halvmarathon är vi nu uppe på en nivå som ger loppet en bra ekonomi. Vädret var utmärkt för säsongen vilket bidrog till totalupplevelsen, c:a +11 vid starten, soligt, ingen vind.

Resultaten kan läsas på annan plats men det var trevligt att se den duktige och mycket sympatiske medeldistansaren Tobias Lundvall SAIK som segrare i sin debut på halvmaran, slående två av de våra, Anders Öhgren som tvåa och Anders Hansson trea. Segrarinnan på halvmarathon, Karin Bratell, var tidigare okänd för mig. Sedan var det väl, om inte helt logiskt, så rasande trevligt att få dubbel segrar till klubben på helmaran, dels genom herrarna Göran Sander som vann och Sven Stoltz tvåa men också genom att trefaldiga Kållemara-segrarinnan Ulrika Linge vann damklassen

och snuvade Jenny Notfjäll SAIK på femte raka segern. Damtrea var nya medlemmen Barbro Nilsson.



Ingemar Johannesson från Ulricehamn hade som vanligt skänkt det mesta av priserna vilket vi är mycket tacksamma för och även Löp o Sko Kliniken bidrog till prisbordet.

Ett stort tack till löpare och funktionärer!

Klart för start.

Foto: Göran Wiemerö



Fortsättning från sidan 6 "Halvmarathon"

som normalt. Jag krävde i mål på 1.15 någonting och fick motta folkets jubel och en vacker blombukett.

Efter målgång utfördes de sedvanliga post-målgång-göromålen: kontroll av storlek på uppkomna blodblåsor, snack med andra löpare, nedjogg utan att lyfta fötterna från marken (en gångart som höjdhopparen Patrik Sjöberg förädlade till fulländning för övrigt), drickande av ljummen saft samt medverkan på diverse fotografier. Jag åkte hem och kände mig glad och nöjd – glad för att jag haft en bra dag i ett trevligt arrangemang och nöjd för att jag orkade runt en halvmaran med hedern i behåll. Det här gör jag säkerligen om nästa år!



kommer nästa gång i början av mars.

Manuskript och bilder skall vara redaktionen eller Kent i stugan tillhanda senast **tisdagen den 15 februari**

Knarvikmila 2004

Av Göran Kristiansson

Ett gäng glada gamånger samlades vid Heden för avresa klockan 8.30 till den rika oljenationen i väst. Dessvärre anlände landsortsbon Lennart Hansson först klockan 9.00 men ingen var gladare än vi över den splitter nya hyrbilen. Man bävade lite inför 80 mil i bil enkel väg men fick på skam när man insåg vilket gött gäng vi faktiskt var. Vi var ovan nämnde chaufför, Anders Öhgren, Daniel Sols, Joakim Röstlund, Ola Indal samt jag själv, Göran. (överst till höger på bilden). Lennart hade dessutom laddat upp med billekar av alla de slag förutom att han grävde i sin egen kista av anekdoter och fräckisar. Resan tog något längre tid än beräknat men med de vyer vi fick blicka ut över led vi inget nämnvärt. Vi blev varmt omhändertagna och inackorderade av tävlingsgeneralen tillika eldsjälens Helge Brekke. Han är rektor på skolan vi bodde på. Den ligger vägg i vägg med Nordhordlandshallen kring vilket hela arrangemanget genomfördes. Underlaget vi sov på var väl ingen "Hästen" säng direkt men vår Ola zzzzzzz hade inga problem att knoppa in, varken morgon, middag eller kväll.

Tävlingarna vi skulle delta i var dels Knarvik Xtrem på lördagen samt KnarvikMila 10 km på söndagen. Föga anade vi hur lördagens extreme bana skulle bli när vi blickade upp mot det aktuella fjället. Nästa morgons uppvärmning en bit upp i terrängen fick dock fart på benen och gav oss lite mer hum om banprofilen. För att bättre smälta den digra frukosten och svara på all frikostighet fick vi ett litet uppdrag. Detta bestod i att agera muskelknippen framför barnen vid scenen då en av deltagarna i Norges Fame Factory gav en akustisk lunchkonsert. Inte helt otippat var det en tvålfager 19 år ung gutt från bygden och barnen stod tysta som ljus.

Ett barnlopp för 6-11 åringar blev sedan vår underhållning fram till starten klockan 16. Lennart, i en av sina mode-riktiga utstyrselar, agerade hare och påhejare åt den äldsta startgruppen. Återväxten i Nordhordland såg lovande ut trots att någon i varje startgrupp lyckades skrapa upp ett knä eller två efter bara 20 meter.

Xtrem

Konststycket att ramla och skrapa knäna lyckades även Anders med under xtremrundan där han ändå lyckades bäst av oss i solvikingsextetten. Att kalla banan xtrem var verkligen ingen överdrift utan det var ett passande namn där elit som motionär formligen klöste sig uppför det brantaste partiet. Ca 9 km var det sagt



och jag kan förstå att det var svårslött lodrätt. Loppet började på en grusväg med en tre fyra småbackar för att sedan vika upp i skogen på fjället i en två kilometer lång stigning. Vaga bilder om en trolsk skog, en smal stig, ett grönt fält och ännu mer skog kommer till mig på nätterna men jag är inte riktigt säker. Vad jag däremot minns är att jag i den sista utförsbacken och på målrakan hade nytta av en träning med just detta tema och plockade 3-4 placeringar. Träning kanske ger resultat trots allt?

Hur som helst var vädret som en bättre vinter på Sveriges framsida det vill säga regnigt, blåsigt och lite småkyligt och jag hade bättrat på min bleka lekamen med värmande Tigerbalsam. Något annat än linne i klubb-färger, målad flagga på kinden och diverse flaggor var det ju inte tal om.

Den svenska touchen inspirerade i varje fall speakern som uppmanade alla att försöka klå oss svenskar i spåret. Själv upplevde jag nog det faktum att man var i minoritet att den

tyvärr snålt tilltagna publiken tjoade lite extra på oss. Inte fel i småblåsten!

Kvällen

Den startade vi på den lokala Kinakrogen där maten var efterlängtat och riktigt god. Kyparen hade väl förhoppningsvis haft bättre kvällar och gick mest omkring som i en bubbla och torkade bord eller vad han nu höll på med. Vi lät oss dock inte nedslås av detta utan startade upp

bilen och gav oss iväg mot Bergen City för att sondera terrängen och dansa loss all mjölksyra. Detta efter att Lennart först hade sminkat sig, med en svensk flagga kan tilläggas. En del måste ju ta till knep för att synas men okej visst gav den även här lite uppmärksamhet och hjälp på traven. Vi började och fortsatte på sportbaren/puben "Scotsman" där Norges fotbollsstolthet fick spö av italienarna på storbildsskärmen till allas förtret. Folk övergav stället men fylldes

senare av folk som hade allt annat än sport på hjärnan. Den sjungande dj:n ekade fortfarande i våra huvuden när vi sent eller tidigt kröp ner i sovsäckarna och drömde om morgondagens lopp.

Mila

Denna morgon var av någon anledning kudden lite mjukare och ryggen lite stelare men upp skulle vi, enligt en del, så iväg till frukosten bar det. Starten gick klockan 13 till detta 10 km långa lopp på asfalt. Loppet skulle, enligt uppgift, gå på en snabb bana med möjlighet till personligt rekord. Vädret var väl sisådär men bättre än gårdagen och adrenalinet började pumpa ju närmare startskottet vi kom. Sträckningen var i början som en labyrint mellan alla kårar i villaområdet och man blev lite konfunderad. Senare utvecklade det sig mer till ett landsvägslopp utefter kustvägen med fjorden i ögonvrån. Några halvdana backar upp mot målet och ett strilande regnväder senare radade vi upp oss i resultatlistan som på ett pärlband. Det märktes att vi hade ungefär samma träningar i benen.

Väl i målområdet surrade journalisterna runt oss som flugor runt skit, tog bild efter bild och ställde frågor om varför vi var på just denna tävling. Något man får räkna med om man har en lättklädd Rosa Panther i laget. Hur som helst genomförde vi båda loppet och var nöjda med vår sejour i Norge. Vi hade haft extremt roligt men var tvungna att överge Knarvik och börja räkna de drygt sextio tunnlarna på vår väg hem. I efterdyningarna till allt kan jag nämna att alla utom läkarstudenten Röstlund blev magsjuka av den norska laxen men det är en annan historia.

Panterkommentar

KnarvikMila är Norges största "löpararrangemang" med 5 500 deltagare i år. Det är inte en vanlig löpartävling då det stora flertalet går "Naturlöpa" och det är mycket kringarrangemang. Helge Brekke är en visionär som bara ser möjligheter. Han är 65+ men springer milen runt 37 minuter. För två år sedan bjöd han in mig till loppet för att få lite extra publicitet. Jag levde som en kung under fyra dagar med konferenser, barnlopp, tävling, funktionärslopp, Kungliga Drillorkestern, konserter, Helges kungliga förtjänstmedalj och mycket mer.

Jag utvärderade arrangemanget och var missnöjd med själva KnarvikMila. Arrangörerna tog intryck av mina åsikter och kompletterade med ett Xtrem lopp. Nu var det intressant igen och en ny inbjudan blev min belöning. Denna gång tog jag med några Solvikingar.

Veteran SM

VSM i terräng går 2005 i Böda på Öland under Valborgshelgen.

Som ni vet har vi ett lag-SM (tremannalag) från Uddevalla 2003 och ett d:o-silver från Örebro i fjol att försvara. 30 sekunder skilde då till Kisa

Med några av våra H35:or i form och god uppställning från övriga har vi stora chanser att ta tillbaka guldet och få ytterligare en bra herrplacering.

Dessutom ska vi också försöka få till ett damlag som också kommer att ha god medaljchans.

Lagen tycker jag känns roligast men vi har naturligtvis också några riktigt bra chanser individuellt.

Eremitagelöbet

Av Tomas Lindh

Jag brukar åka med Eva och barnen till min moster i Birkeröd (utanför Köpenhamn) varje höst. Förra året insåg jag att Danmarks största lopp, Eremitagelöbet med 19000 deltagare, brukar gå av stapeln samma helg som vi brukar vara där. Det går i en vacker park, Dyrehaven, norr om Kongens by (det vill säga Köbenhavn). Naturligtvis ville jag efteranmäla mig, men det visade sig att loppet alltid är fulltecknat och att efteranmälningar inte förekommer. Jag och Eva (som också var sugen) insåg att vi fick försöka nästa år.

I juni i år släpptes restplatserna (de som har varit med året innan har förtur). Vi anmälde oss direkt och jag försökte seeda mig (det ordet finns inte i danskan). Tyvärr gällde hundårsregeln och Eva och jag hamnade tillsammans i sista startgrupp. Ganska gulligt faktiskt! På tävlingsdagen stod vi och enormt många danskar och lyssnade till en helt galen speaker (våldigt rolig, tror jag). Han portionerade startgrupp efter startgrupp ut i Dyrehaven (jag såg bara tvåbenta djur dock). Till slut för dags för rasket, vi i sista startgrupp. Jag sa farväl till Eva och påbörjade en 13.3 km lång zick-zack- och dikeskörning. Jag hann dock uppfatta att

det var en vacker park med stora öppna ytor och ett slott i mitten, Eremitaget (det kungliga semesterslottet förr i tiden tror jag). Efter 7 kilometer kom helt plötsligt en enormt lång, spikrak men inte så brant uppförsbacke. 2 kilometer rakt mot Eremitaget, ganska mäktigt faktiskt! Hur jag än stretade blev jag aldrig av med alla människor, även på målbacken(!) var det helt fullknökat! När jag väl kommit i mål blev jag mött av min son Rufus och min moster som berättade att min yngste son Arvid (4 år) precis hade försvunnit! Efter en timmes nervöst letande bland 40000 danskar fann vi honom till slut. Han hade tappat bort de andra och sedan satt sig för att fundera lite. Duktig kille, det var skönt att han inte hade fått panik! Som sammanfattning ett fint och billigt lopp (150 DKK) som ligger fel i tiden (en vecka efter Lidingö) och med kassa seedningsregler. Som kuriosita tittade jag i min morfars gamla fotoalbum någon månad senare och hittade flera bilder från ett scoutläger vid Eremitaget vilket han var med på i början av 20-talet. Själve Baden-Powell var förevidad när han var där som hedersgäst!

Blåsor - vad gör man?

Michael Lundström ger goda råd efter Lidingöloppet

Efter mitt Lidingölopp, som jag beskriver på annan plats i tidningen, så hade jag fått en rejäl blåsa på en tå. Det var svårt att få ner foten i skon och allmänt plågsamt. Jag diskuterade detta med några medlöpare och vi funderade på hur man gör.

Någon kom på den fina idén att fråga Lennart som säkert vet. Jag skrek NEJ!!

Han kan hitta på vad som helst, men han hade hört oss och kom ångande. Jag måste säga att det blev kanonbra och jag har inga men efteråt utan kunde springa redan nästa dag utan att det kändes. Hur gör man då?

* Tag en nål och trä in en bomullstråd (helst steriliserad).

* Stick nål och tråd tvärs igenom blåsan.

* Klipp av tråden så att den sticker ut någon cm på varje sida.

* Efter några dygn, klipp av tråden så nära huden som möjligt.

Om man bara sticker hål utan tråd så växer hålet snart igen och blåsan vätskefylls igen. I förlängningen ett öppet sår som tar flera veckor att läka. Tråden används som dränage så att ny vätska kommer ut. Tråden försvinner sedan.

Hoppas att någon kan få användning av detta råd.



Adventskrönikan

Kjell Selander blickar tillbaka och framåt

Dags igen då Korploppet är lagt till handlingarna, terrängsången är över och innetävlingarna här i Göteborg startar redan första advent. Sylvesterutskicken görs i dagarna och julbordens överflöd har vi redan börjat tulla på. När så termometern pekar på -5, så är det väl bara att inse att den långa varma hösten är slut och att vintern är här.

Året som gått

2004 har inneburit stora sportsliga framgångar för Solvikingarna. Ingen klubb i Sverige har bättre topp eller bredd på veteranerna, vad långlöpingen anbelangar, och med Annika har vi även gjort en inbrytning i senior toppen. Jag tänkte att ur mitt fria minne hämta tio toppar, sportsliga eller annat, från året, sett ur solvikingperspektiv. Givetvis gör jag inte anspråk på att betraktas som objektiv. Några av mina val kan betraktas som udda. Häng på, nu kör vi!

1 Långpasset - Efter Ullevi-Mohammeds framgångar, där tränaren Curre lyfter fram Söndagspasset som en av orsakerna till Teamets framgångar, inser jag att långpasset kanske är en av de viktigaste träningsmetoderna även bakom solvikingarnas framgångar. Jag lovar på stående fot att bevisa det någon gång.

2 Annika Kihlströms alla sub40-lopp. Annika visade på att man kan springa under 40 minuter på milen, vilket snabbt fick även Elisabeth att följa med. Till nästa år följer fler med på det tåget.

3 Rune Svensson - Karl är ett fenomen, och gör ofta lopp där han lätt besegrar 10, 20, 30 och 40 år yngre löpare. Hans spänst och fysik är av den kalibern att man bara vill fråga honom; "Hur gör du?" Prästbetyget visar på 67, men testvärdena torde indikera att vår klubbkamrat hittat ungdomens källa.

4 Våra arrangemang. Sylvesterloppet, vårtävlingarna, våra KM samt, inte minst, Göteborg Marathon, är numera välregisserade tillställningar, som ofta lovordas av besökarna.

5 35-årsherrarna. Som tidigare nämnts, är vi bäst i Sverige på veteransidan. Göran Sander, Stefan Lemurell och nye Dan Hökbring bildar stommen till ett lag som kan vinna lagpriset på Terräng-SM i många år. Det

finns fler i åldersklassen, men trippeln på Finalloppet sitter på näthinnan.

6 Hemsidan. Friidrotts-Sveriges i särklass bästa hemsida. Den betyder mycket för att hålla ihop klubben, för information och debatt, eller bara för vanligt tjöt.

7 Lidingslöppresan. För första gången på många, många år var jag inte med, men vi hade en stor trupp SAIK-ungdomar med på resan, och alla var nöjda med den. Lennart är en STOR organisatör. Lovar att följa med nästa år och de nästa

8 Nej, Federico, jag har inte missat marathonlöparna. Jag häpnar över era framsteg/respektive jämna nivå och inser att det ligger minutiös träning bakom framgångarna. All respekt för er.

9 Årets övergång. Dan Hökbring gick över till klubben. Denne före detta allsvenske spelare kräver ett eget kapitel (kommer i nästanummer), men om ni vill titta på Dans löparbakgrund, så gå in på 1997 års resultat via vår hemsida, så får ni en bild av hans dominerande ställning i Löpar-Göteborg det goda året 1997. Vi får stor nytta av Danne i framtiden.

10 Årets skräll. 3.11.04 av Bea på Frankfurt Marathon är en oerhörd prestation. Annika och Elisabeth må ursäkta, men deras framfart var ingen överraskning av den omfattningen. Stort grattis Bea! Det var mycket som saknades här, men här kommer några som fanns på förslagslistan.

Lennart-ansikte-utåt, tränaren, ankare i allt (inte minst terränglaget) som angår klubben.

Jonas Carlsson - bäste senior hela året, ja även totalbäst.

Jonas Thorin - mannen som visar att allt är möjligt.

Kurt Karlsson - mångårig redaktör för Solvikingen. Ständigt prisad i klubben, och välförtjänt innehavare av Årets Solviking.

Damerna - det är minsann inte bara Bea, Annika och Elisabeth som springer i klubbens färger. Lagg er på deras träningsdos, så kommer ni med här nästa år.

Frank - Franks grupp blir bara större och större. En vänlig och ödmjuk själ

som visar att det ryms olika ledarstilar i klubben.

Friskvårdsaspekten - jag skriver mest om idrottliga prestationer här, men för de alla flesta är löpningen ett trevligt sätt att motionera. I ett alltmer stillasittande samhälle, med kroppar som är gjorda för att röra på sig, lär välfärds-sjukdomar både döda och stympa oss (fint och drastiskt uttryckt, va?). I Solvikingarna har vi öppnat moteld (mitt förslag på klubbdevis, Gunnar) mot den kroppsliga förslappningen och går ju i bräsch för en aktivare livsstil. Och vi blir ju fler och fler. Conny P, Patric A, Lotta, Juana, Tommy B, Anders H, Gunnar, Cecilia, Claes, Thomas L, Michael W, Bibbi och alla andra, kända och okända, ni har varit med i tankarna, men utrymmet är begränsat och tiden rinner ut för manusinlämningen, så det blir i nästa nummer ni blir belysta.

2005 och därefter

Vid ett tidigare tillfälle har jag fått möjlighet att göra en önskelista inför året som kommer. Jag använder den gamla slitna metoden att titta i en fiktiv kristallkula, men blandar med något som väl mest är att likna vid en julklappslista (ja, jag är tomtist; vet att Han finns). Närmare 3000 fullföljer Sylvesterloppet. Tidigare solvikingen Erik Petersson vinner i god stil, medan Christine Johansson (eller är hon i Sydafrika?) defilerar hem damklassen. Kvilles nyförvärv, Ann Hilbert, kniper 7:e priset. Solen skiner och snön gnistrar och termometern pekar på -3 grader. Vid ett möte i Skatås enas man efter vissa diskussioner att sprida träningen till onsdagar och måndagar, vilket gör en utbyggnad av bastun obehövlig. Diskussionen om dam och herrtider i bastun torpederas av det sensationella förslaget att bära handduk i bastun. Någon har hört talas om att det förfaringsrådet kan öka damnärvaron i bastun, och i allmän häpnad över förslaget djärvhet kommer ingen för sig att protestera. Tyvärr utträder några medlemmar ur klubben, men som en lättad kassör så salomoniskt uttrycker sig (ingen dyr bastu-utbyggnad);- "Man gör ingen omelett utan att knäcka ägg". Vid årsmötet, som föregåtts av onda farhågor, sker det oväntade att de sprickor som vidgats mellan ordförande,

tränare och några andra inblandade, under Anders Prytz ordförandeskap oväntat bilägges. Vårtävlingarna får så stora anmälningssiffror att man tvingas dela in i tre startgrupper. En rekordstor trupp solvikingar får med sig 14 medaljer från Terräng-SM på Öland. Guld för herrarnas lag och ett fint brons för damerna är några av påläggen på den här goda smörgåsen. Åtta damer under-skrider 1.30 på Varvet. En trycker sig in under 1.20. Jag är före båda Magnusarna, vilket inte är att förundra sig över på nya perset 1.26.00. En omlagd träning blir min förklaring på nyfikna frågor. Och någon present får man väl ge sig själv året man fyller 50. Solvikingarna framhålls som ett bålverk mot försoffningen i samhället, samtidigt som ett nationellt program mot fetmaexplosionen antages. Medlemsantalet stiger så brant, att vi tvingas köpa grannstugan, men det är inget problem med det statliga anslag vi har beviljats. Dock ställer det krav på att vi deltar utanför idrottsrörelsen i en än högre grad. Enorma framgångar vid Veteran-SM på Gotland, gör att vi får plats på SFIF:s hemsida. Vi uppmärksammas inte mindre efter SM i Marathon och Halvmarathon. En smärre ungdomssektion med ett par engagerade ledare uppstår. Och som vanligt blir resan till Lidingöloppet årets höjdpunkt.

Tyvärre står jag mer som förundrad betraktare av detta skeende, för jag har fullt upp med våra ungdomar i SAIK. Ett par träningar bevisar jag med 12 ungdomar under året.

Slutord

Jag har haft ett hektiskt friidrottsår, där det kanske inte givits plats för en optimal träning av den egna kroppen. Glädjen över att se alla de vänner (ja, det kan man väl säga även om ungdomar) man har fått via friidrotten, lyckas, och ibland också misslyckas, uppnå de mål de har uppsatt med sin träning är vida större än eventuella egna brustna förväntningars besvikelse. Som Kurt bruka påpeka blir man varse kroppens åldrande ibland. Tycker att snabbheten rasat just i år. Ett otal resor inom Sverige, en utomlands och en på detta en dyr juniortränarutbildning i Stockholm, har varit några bonusar i löparlivet i år. Ändå är det allra viktigaste alla vänner man har fått. Härom natten var jag i Kullavik på en sen middag med Svenn Eriksen som värd. Alla åtta på tillställningen hade löpningen som gemensamt intresse och utan den som kitt hade vi inte umgåtts. Nästa vecka är det den otroliga dessertbuffén hos Högsbo-Charister som lockar. Det känns oerhört rikt att förutom alla de ungdomsvänner man ju alltid har

kvar, kunna erfarar rikedomerna att kunna få nya vänner på gamla dagar. Friends by doing. Jag vet ju att det florerar ett rikt socialt liv solvikingar emellan. Det är samma sak i de andra föreningarna. Att umgänget befordrar ett friskare liv, fysiskt sett, gör ju inte saken sämre. I bland blir ju även vi löpare ju oense i sak, men i de allra flesta fall går ju konflikter att lösa när man anlägger perspektivet att vi alla verkar i ideella föreningar, och att vi sannolikt gör så gott vi kan utefter de resurser vi har och är beredda att lägga på vår stora hobby. Sakdiskussioner flammor upp, och ska så göra, men det är viktigt att ha respekt för varandra och deras åsikter, även om de inte överensstämmer med de egna.

Till sist vill jag och min familj bara passa på att önska er alla en

God Jul och ett Gott Nytt
Sylvesterlopp **Kjell**



Gunnar Olsson kommenterar

Gunnar kommenterar Kjells krönika i förra numret med följande:

Jag var en av de som på planeringsdagen i januari 04 pläderade för att vi inte skulle satsa på seniorelit, då med herrar i tankarna. Föga anade jag att vi bara några månader senare skulle ha en dam högt upp i senioreliten. Klubben ska naturligtvis uppmuntra duktiga löpare och ordet satsa är ju relativt. Utgångspunkten är stipulationsgränserna och det belopp som är knutet dit men styrelsen kan och ska i speciella fall bevilja ytterligare stöd.

Och här kommenterar han Bibbis artikel i samma nummer:

Härligt av Bibbi att förvalta sin debut på marathon på det sättet. En bra tid och ett väl disponerat lopp. Vi som tappade hela tiden är skyldiga Bibbi svaret på frågan
- Varför springer karlar så fort i början?

I resultatlistan från Stockholm Marathon finns många guldkorn för oss Solvikingar Tätplaceringar

Annika K 3.05.25, 10 totalt SM 6
Anne-Li Södergårds 3.08.17, 11 totalt SM 7 (tävlar för Hultsfreds LK men är medlem)
Elisabeth S 3.12.07, 12 totalt SM 8
Ulrika Linge 3.18.40, 30 totalt SM 18

Jonas C 2.42.02, 32 totalt SM 21
Federico Hernandez 157, 2.55.38

Veteranklassplaceringar (börjar vid 40)
K40 3:a Anne-Li Södergårds 3.08.17
K60 2:a Bibbi Lind, 3.37.09 bästa svenska, totalt 123

40 18 Anders Hansson 2.51.13 totalt 97
M40 46 Lars Lundsjö 3.00.18 totalt 97

M45 19 Tommy Bäckström 2.56.59 totalt 177

M45 37 Kaj Hedborg 3.04.15 totalt 97

M55 33 Michael Wågström 3.24.28, totalt

Lagplaceringar mixade lag
5, 12, 21, 38, 48, 77, 86, 98, 108, 119.
Alltså 10 lag bland de 123 bästa.
Ingen annan klubb hade mer än 6 lag.

*Redaktionen önskar
alla sina läsare en
sedvanligt God Jul
och inte minst
Ett gott Nytt år.*



Konsten att springa runt en sjö

Jakob Karlsson är maratonturist i Växjö

Det är lördag morgon och klockan ringer tjugo över fem. De flesta normala människor hade konstaterat att något blivit fel med klockan, stängt av oväsendet, dragit täcket över huvudet och sovit några timmar till. En inbiten löpare, däremot, konstaterar att natten är över och lämnar sängen för att möta ännu en tävlingsdag.

Som ni vet är det inte alltid familj, vänner och kollegor visar full förståelse för hobbyn att springa långa sträckor. Åtminstone inte när denna hobby utövas på riktigt långa sträckor, på avlägsna platser och vid en tid på året när medelssvensson redan deponerat joggingskorna i sommargarderoben. Kollegan som sitter i kontorsmodulen framför mig hade dagen innan sammanfattat det kort och koncist; ”är du från vettet?”. Och då hade jag inte ens avslöjat att bansträckningen för lördagens eskapader utgörs av åtta varv runt en och samma sjö.

Men majoriteten har inte alltid rätt och skepticismen kan istället upplevas som en frestelse som ska motstås. Nu börjar det här låta som tankar från någon obskyr sekt, men är det inte omgivningens ifrågasättande som svetsar samman de rättrogna? Kanske är det så man får kraft att skutta ur sängen en timma efter att den sista kollegan kommit hem från fredagens after work? Och snart är vi framme vid den logik som säger att man alltid ska välja den jobbigaste vägen.

Målmedvetenhet

Nåväl. Det blir en stabil grötfrukost med morgontidningen, mörkret och husets tystnad som enda sällskap. DN-sporten bjuder inte på mycket försnack inför dagens tävling, men å andra sidan vet jag att den kommande bilresan kommer att ge verbala förbe-redelser så att det räcker och blir över. Även om jag är en novis har jag varit med förut, låt vara att jag aldrig tidigare sprungit just i Växjö.

Undertecknad lever sitt liv med små marginaler, och följaktligen är det cirka en sekund kvar till den överenskomna tiden när jag kommer småjoggande till kiosken på Linné-platsen. Under min lilla morgonpromenad har jag insett att jag inte är den enda människan som är vaken i centrala Göteborg, men tjugo i sju en lördag är det fortfarande en bra stund kvar tills staden vaknar på något som kan likna allvar.

Conny, Bosse, Patric och Ola har redan packat in sig i den väntande bilen, och den sistnämnde ska redan här få ett första hedersomnämmande för att han utan knot och trots erbjudanden om byte tillbringar hela resan till Växjö på bilens minsta sittplats. I en annan maratonmetropol, Källered, stiger Frank ombord och därmed är vi fulltaliga.

Rutin

Av oss i bilen är de flesta debutanter på att springa maraton i Växjö, och erfarne Frank frågas ut om både det ena och det andra. Själv har han hunnit skaffa sig god rutin, idag ska han fullfölja Växjö Marathon för tionde gången (han har bara missat en upplaga av tävlingen). Man behöver inte ha läst på Chalmers för att räkna ut att han därmed sprungit 80 varv

runt den lilla Växjösjön, vilket onekligen måste ses som en prestation i sig. De flesta av oss har ju inte ens sett sjön ännu.

Någonstans mellan Halmstad och Växjö blir det förmid-dagsstopp (samtidigt som grannarna därhemma möjligtvis börjar inse att det är lördag). Den medhavda maten tas fram; pasta, pannkakor, risifruitti – sätten att ladda är lika många som det finns löpare. Temperaturen är på väg uppåt 10-strecket, och det befarade ovädret håller sig borta. Vartefter vi närmar oss Växjö inser vi att förhållandena kommer att bli optimala, regnet håller sig på avstånd och vinden håller sig lugn. När vi så småningom summerar dagen kommer vi även att minnas några solstrålar som visade sig, men däremot förblir det omöjligt att säga om det var på varv nummer tre, fyra eller sju.

Det är någon gång vid omklädningen eller runt starten som jag inser att Växjö Marathon verkligen är loppet för de rutinerade långlöparna. De flesta verkar känna varandra sedan tidigare och jag känner knappt igen en kotte. Vi som fullföljt mindre än hundra maror i karriären känns som en försvinnande minoritet (och nu överdriver jag bara lite). Det är mycket snack om vädret på Göteborgsmaran, kilometer-skyltarna i Västerås och bansträckningen i Karlstad.

Snabbhet

För egen del påminner jag mig själv om att kroppen inte sprungit en endaste mara de senaste 16 månaderna, och att två lidingölopp varit mina längsta insatser i löparspåret under den tiden. Därför gäller mer än någonsin regeln att hålla igen i början (och som vi alla vet är ”början” detsamma som tre mil när man pratar om maraton). Klubbkompisarna försvinner i fjärran direkt efter starten, och delvis beror det på att jag gör ett väl såsigt förstavarv till och med för att vara maraton.

Vad som händer därefter kan jag inte riktigt återge i detalj. Nog för att jag är vid fullt medvetande, att jag håller tempot uppe (nere) till en jämn ström av 25-26-minutsväx och att farbrorn i den svarta toppluvan som står och hejar efter den stora parkeringen är lika entusiastisk varv efter varv. Så visst märker jag vad som händer, det är bara det att varven flyter ihop till en lerig oktobersörja.

Med ett undantag. De flesta av oss tillresta solvikingar upplever nämligen att det avslutande varvet är det värsta. Kanske blir det extra tydligt för oss som kommer upp mot sista varvningen och ser andra löpare ta igen sig med cola i handen och medalj runt halsen – medan man själv ska göra ännu en utflykt runt sjön (som man nu hunnit se en hel del av). Men det är väl helt enkelt straffet för att man inte tränat lite bra som dem.

Två solvikingar varvar mig under slutet av loppet och tillhör dem som kan pusta ut medan vi andra springer förbi. Här vill jag ge Ola ännu en eloge för det tappra försöket till uppmuntran när jag passerar målområdet för sista gången. ”Det här varvet blir en strid” skriker jag, och får till svar att ”det fixar du, det är inte mer än vi springer som uppvärmning”. Och det är klart, en halvmil är ju bara en halvmil även om det inte alltid känns så med 37 kilometer i benen.

Framgångar

Ola har då redan tagit sig i mål på prydligt personbästa och blivit näst snabbaste solviking. Allra bäst av de orange är dock Thomas Rennemo som bestämt sig kvällen innan för att springa och sedan kört ner till Växjö, efteranmält sig och detroniserat sitt eget personbästa med en sluttid blott 17 sekunder över den magiska 3-timmarsgränsen.

Halvar, slitvargen som är en årets kometer i klubben, gör debut på långlöpningens blå band denna vackra höstdag i Växjö. Av rent egoistiska skäl (men nu skäms jag lite...) tycker jag det är tur att även han får ett tungt slutvarv, eftersom han bara är något tiotal meter från att varva mig innan tempot sjunker något. Men en debut som slutar på 3.05:54 och plats 3 i M45 är det bara att gratulera, vilket vi allihop gör.

Jag har inte nämnt något om själva arrangemanget, och det beror främst på att alltihop fungerar så bra. Det är alltså den gamla vanliga förbannelsen – när allt är bra och flyter på som det ska är det inte många som lyfter på ögonbrynen. Men alla



Jakob går i mål på vår halvmarathon i år

växjöiter som denna dag tar hand om oss genom nummerlappsutdelning, förvaring av värdesaker, flaggviftning, vätskekontrollerande, medaljutdelning och resultatservice ska ha varsin stor guldstjärna.

Det enda som är lite mer kaotiskt är prisutdelningen, där man behöver vara ordentligt med på noterna för att förstå vad som händer (och det är man inte alltid efter 42 kilometer till fots). Men vi vaknar till mentalt när speakern berättar att Solvikingarna tagit hem lagpriset genom god löpning av Thomas, Ola och Halvar. Över huvud taget visar klubben upp en god toppbredd – mediantiden för de åtta solvikingarna är 3.06:58, vilket känns som klart godkänd standard. Därtill inkasseras många goda placeringar i de olika åldersklasserna.

Och dessutom. Nu är vi några till som vet att en marathon-utflykt till Växjö en lördag i oktober inte behöver vara lika galet som det låter. Även om min kollega fortfarande inte verkar helt övertygad.



En dag i somras såg Gunnar Olsson när Kjell Selander kom cyklandes till stugan. Gunnar tyckte att Kjells cykel såg bra ut och frågade Kjell var han köpt den. ”Av Nicki”- svarade han. Gunnar tog kontakt med Nicki och det samtalet ledde fram till ett samarbetsprogram mellan Cykelstudion och Solvikingarna. Den 16 november besökte Cykelstudion klubbstugan och gav en värdefull information om cyklar och talade bland annat om hur viktigt det är att välja cykel efter behov.

Samarbetsprogrammet har följande innehåll:

CYKELSTUDION VS SOLVIKINGARNA

Gemensamt samarbetsprogram för CYKEL som Motion, Tävlings-, Friskvård & Nöje. Genom ett samarbete med Cykelstudion i Lerum kan nu medlemmar i Solvikingarna erbjudas följande Förmåner & Service -
15% på Diamondback -Panther -TITAN cyklar -
20% på samtliga tillbehör i butiken -
20% på alla service & reparationsarbeten -
Livstids Gratis servicecheck och genomgång Gäller 1:e ägaren av inköpt cykel hos Cykelstudion. Cykel måste inlämnas årligen höst eller vår tillsammans med servicehandbok -
Vid inköp av totalt 7500:— erhålles 1st Gratis Recondition

Klubb & Mekarträff

Om intresse och underlag finns möjlighet att genomföra mekarträff inför Vätternrundan Denna hålls efter stängnings-dags veckan innan samt samma vecka som Vätternrundan går

Ett samarbete mellan
www.cykelstudion.com e-post: butiken@cykelstudion.com
Solvikingarna och Titania import

Årets Lidingölopp ur Gunnar Olssons perspektiv

Eftersom det är fler som skriver blir mitt reportage den här gången kort

Årets lopp var speciellt på flera sätt. Dels var det Roger Antonssons 40:e, Franks 20:e i rad, mitt 10:e och Bibbis chans att ta sitt 6:e raka åldersrekord. I år behövde jag inte ens övertala henne att ställa upp. Dessutom var vi c:a 70 st anmälda vilket jag tror är nytt klubbrekord och största klubb i loppet, även om man räknar ungdomsklasserna. Definitivt störst på långa banan.

I år reste jag för första gången med Ove Nords buss där de riktiga veteranerna fanns så där känner man sig ju hemma. Jag ville också prova på hotellalternativet. Ove och Bossechaufför är riktiga proffs på Lidingöresande, (30:e gången) och i år passade det mig också att åka hem direkt efter loppet.

På väg till start delade jag ut inbjudningar till Göteborg Marathon och vid starten träffade jag som vanligt några "kändisar". Tex Bibbi som hade vänligheten att dela med sig av nödiga papper som genast kom till användning i närliggande skog. Inne i startfällan sökte jag sedan upp Bibbi för att om möjligt hålla sällskap i år igen. Ifjol höll det bara till första vätskekontrollen men i år var jag i bättre form och om jag kunde upprepa tiden från 2002 så skulle vi vara jämna.

Strax före start fick dock damerna som vanligt kliva fram och därmed tappade jag kontakten med Bibbi. Efter några kilometer fick jag åter ögonkontakt och såg att hon hade slagit sällskap med Peter Nilsson. Jag vågade inte lägga för mycket krut på att dra ikapp, fast jag så gärna ville, så jag bidade min tid och hoppades kunna sega mig fram till dom. Det tog nästan fram till första vätskan, i loppets värsta utförsbacke, innan jag såg chansen att gå ikapp Bibbi som nu hade släppt iväg Peter. Jag tog innerspåret och kastade mig dödsföraktande utför backen men stod på benen och kom ikapp. Sedan höll Bibbi och jag ihop och nådde Peter. Han hakade på och drog till min förvåning ifrån igen så att han var före vid 20 km. Där tankade vi samtidigt men jag kom iväg först och sedan såg jag inte till honom. Nu hade jag lité försprång mot Bibbi men hon är stark som en björn på slutet så jag väntade att hon när som helst skulle dyka upp. Fram mot 6-7 kilometer kvar stod Bibbis man och då förstod jag att hon skulle stanna och tappa lité ytterligare. Jag kände mig, om inte direkt pigg, så i alla fall inte heldöd.

Efter Aborrbacken, där jag passerade en mycket trött medlem, Johan Glans, som bara susat förbi mig tidigare, stannade jag vid speakertornet och berättade att Bibbi var på väg mot sitt sjätte åldersrekord. På väg därifrån hörde speakern berätta det, alltså var hon inte långt efter. Medveten om att jag hade en bra tid på gång stannade jag strax före 1 km kvar och gjorde high five med en liten grabb och då såg jag i ögonvrån hur Bibbi slank förbi bakom ryggen. Hallå där, jag hakade på och vi gjorde sällskap på nytt. C:a tre kilometer kvar hade jag en bit framför fått syn på Kenth Avander som startat fem minuter före och uppenbarligen gett sitt bästa. Dock var han inte så trött att han tappade mycket så han höll undan ända till några hundra meter kvar. In på upploppsrakan kom vi alltså samtidigt Bibbi, Kent och jag.

Vad kan man göra då? Jo, vi gick i mål hand i hand alla tre och ytterligare en festlig grej, tycker i alla fall jag, var att Kent hade lånat mitt gamla linne, så två linnen med mitt namn passerade mållinjen samtidigt. (För övrigt samma linne som på Göteborgs Marathon "vann" damklassen eftersom jag då lånat ut det till Ulrika Linge).

Efter målgång var det stort Solvikingmingel med en rad klubbkamrater.

Före loppet hade jag gjort fyra kaxiga prognoser på hemsidan om resultat.

- ett åldersrekord
- en dam under 2.15
- fyra herrar under 2 tim
- 15 herrar under 2.15

Tre av dessa fyra gick in. Bibbi tog åldersrekordet, Annika blev damen under 2.15 (2.12.48) och vi fick exakt 15 herrar under 2.15. Tyvärr blev det "bara" två herrar under 2 tim, Jonas C (1.54.26) och Patrik Nyström (1.59.52) men Tommy B var riktigt nära (2.00.29) och fjärde man Federico hade 2.02.56

EM - loppet 2006



På en temakväll, tisdagen den 9 november hade klubben besök av tre representanter ur tävlingskommittén för EM 2006 i Göteborg. Det var Ola Josefsson, domarledare; Bertil Svensson, Call room chef och Mats Svensson, tävlingsledare (i den

ordningen från vänster på bilden). Det är under två veckor i augusti 2006 som det blir en stor friidrottsfest i Göteborg. Det blir 1400 tävlande från 40 länder och vi (jag räknar med många solvikingar) kommer att vara 3000 volontärer som hjälper till. Det är tävlingsledningens ambition att hela stan skall bli involverad eftersom EM:et blir den största tävlingen i landet under många år. Målet är ett fullsatt Ullevi varje dag. Alla aktiviteter ligger inom gångavstånd. Invigningen blir på Götaplatsen söndagkvällen innan tävlingarna börjar. Det kommer att anordnas möjligheter för oss vanliga medborgare att pröva-på de olika friidrottsaktiviteterna på stan till exempel i Bältespännarparken. Det är sju år förberedelse för sju dagars tävlande. Tranan - Västergötlands landskapsfågel - blir tävlingens maskot. Tävlingsprogrammet, som redan är spikat, är upplagt sålunda vissa godbitar kommer först. Holm och Klüft vet redan när de skall tävla. De av volontärerna, som är utbildade eller vill utbilda sig till domare kan redan nu lämna en intresseanmälan. Övriga volontärer får vänta med att anmäla sig till i februari 2005. Besök tävlingens hemsida:

www.goteborg2006.com



Ursäkta, är detta vägen till Eden?

Lördag morgon: drar upp rullgardinen för Lhusvagnsfönstret och ser en nästan molnfri himmel. Kan detta verkligen vara sant? Jag tänker omgående på alla oss som har den stora förmånen (turen) att springa Göteborg Marathon i ett sådant underbart fint höstväder. Och reklamen för loppet som talar om alla trevliga och glada flaggvakter, det här kommer att bli en underbar dag. Antingen om vi som är anmälda springer en gång till vändpunkten eller två. Åter en stabil och god frukost, tar på mig och går ner mot spårvagnen. Är tvungen att stanna och insupa doften av höst som slår emot mig, den oemotståndliga doften av jord och förmultnande växter och blommor, stora gula blad trillar som guldpengar mot backen.

Jag vaknar till med ett ryck när en cykel kommer farande nedför Olbersgatan, Pling-Pling. Ljudet försvinner fort, lika fort som cykeln. Känner mig berusad av glädje över att få uppleva en sådan fin dag. Vagnen kommer skramlande från Kålltorp, stannar till vid Welandergatan och tar upp oss tidiga resenärer, en del ser ut som om de kom direkt från partyt. Men vid Korsvägen är det redan mycket folk, liknar en myrstack med folk som springer fram och tillbaka. Så äntligen kommer min vagn och jag kliver på. Vagnen susar förbi det stora plåsterhuset, en stilla tanke till de som tvingas tillbringa sina dagar där, jag är fri och ledig. Ibland blir inte livet riktigt som man tänkt sig. Känner lite speciellt för alla cancerpatienter.

Går av vagnen vid Linnéplatsen och hör den stadsdelen vakna till liv. Några motionärer är redan vakna för en runda genom Slottskogen. Känner den goda doften av en ung kvinna som springer förbi, benen vill också börja springa men hjärnan är inte påkopplad ännu så hon försvinner i fjärran i god fart. Går med lätta steg genom parken, solen lyser och det blåser knappt någonting. Kommer fram till Slottskogsvallen och blir genast välkommen av en känd "tomte" från Solvikingarna. Han har inte röda kläder på sig men han har i alla fall grått skägg men tomtar brukar ha lite mer hull på kroppen än vad den här har. Trevlig är han i alla fall !!!

Tittar lite nyfiken på denna fina gamla idrottsplats, kan föreställa mig folkets jubel när Gunder Hägg och Arne Andersson hade sina bejublade duster här. Men höj gärna din blick, titta på de underbara snickerierna som finns lite här och var. Så var det startdags och startern fick en bejublade applåd när pistolen klickade. Iväg kom vi i alla fall, men det vete fan när klockan startades. Efter 6 km stod den första åskådaren som applåderade oss som kom lite längre ned i fältet.

Jag kom i samspråk med ett par gutter fra Norge. De berättade om det marathonlopp han och 49 andra löpare sprang på Svalbard. Vad häftigt!!! Att springa ett marathonlopp med beväpnade vakter bredvid, det är man ju inte riktigt van vid. Frågade om han visste något om loppet som skall gå över nya Svinesundsbron och han kom från de trakterna i Norge. Fick internetadressen av honom, nu gäller

det bära att komma ihåg den tills man kommer hem. Tänk vad trevligt man kan ha under en halvmara och vilka trevliga människor man träffar. Göteborg Marathon fortskred i saktamak (för min del) men detta fick ett abrupt slut när vi passerade golfbanan och havet öppnade sin vidunderliga utsikt på höger sida.

Kjell-Åke Ohlin, glad motionär och livsnjutare, ger en högst personlig betraktelse i samband med att han deltog i Göteborg Marathon, och "om någon eller några skulle känna igen sig är det förmodligen en ren slump".

Och nu kom jag på vår Herres goda sidor med en sådan här dag. Jag tillhör den skara människor som njuter av livets goda dagar och kan ta till mig när det bjuds något gott eller, som i det här fallet, en fin utsikt. När vår Herre stillat havet som nu, så att det

ligger som en spegel, kobbar och skär uppvisar alla de otaliga grånyanser som bara naturen kan uppvisa. Mjukt rundade hållar som försvinner ner i vattnet likt ryggen på en val. Naturen uppvisar hela färgskalan i ett enda spektrum av explosioner. Som om inte detta vore nog finns stora tuvor med lila ljung, utslängda lite här och var för att ge ett starkare synintryck, en målares sätt att sätta lite färg på tillvaron. Hela härligheten mynnar ut i en ljusblå himmel som inte tycks sluta någonstans.

Det är sådana här bilder som man kan minnas på alla tråkiga distanspass till hösten och vintern, även om de dagarna också har sin tjustning på sitt sätt. Och jag skulle vilja tillägga att jag ser det med en speciell sorts ögon, jag jobbar som grafisk formgivare och tryckare och ser med en gång ett vykorts glansiga framsida, tänker mig in i olika vinklar hur kortet skulle tas.

Så var det bara att vända och springa tillbaka, och få sitt synintryck mättat ännu en gång, fast tvärtom skulle man kunna säga. Tänt vad två intryck blir olika, bara man vänder och springer åt andra hållet. Återvägen är precis lika lång, men nu går det betydligt lättare att springa, i synnerhet när jag passerar den applåderande damen, sträcker på mig och tackar för applåden.

Speakern är också en godlynt herre: "Nu kommer tryckarna, välkommen till målet".

Jo tack, 21 km sprungna, nåja, alla tycker väl inte det, MEN EN A'EN GÅR SÅ GÖTT EN KAN! (Här skulle det egentligen varit en västgötskt bokstav som varken finns i alfabetet eller ännu mindre på tangentbordet)

Kjell-Åke nämner Gunder Hägg i sin artikel. Gunder avled den 27 november, 85 år gammal. Han var starter på vårt andra Sylvesterlopp 1982 i sällskap med Arne Andersson..

Red. vill genom denna lilla notis hedra minnet av en av vårt lands duktigaste löpare.



Viktig tävling

Martin Pettersson berättar om sin egen personliga tävling

Hej på er alla glada, trevliga Solvikingar. Jag har blivit ombedd av Kurt (red) att skriva lite om mina mål med löpningen. Mitt primära mål är att gå ner vikt men nu har jag även fått smak på detta med att ställa upp i diverse tävlingar. Så mitt första mål jag har satt upp är Göteborgsvarvet.

Vi kan för enkelhetens skull börja i november 2003 då jag bestämde mig för att gå ner i vikt. Den 3 november så ställde jag mig på vågen och den visade hela 147 kg. Nu fick det vara nog med dessa extrakilon så jag bestämde mig en gång för alla att nu skall jag ner i vikt. Jag fick en strikt diet bestående av ett näringspulver och ett läkemedel som heter Reductil. De två första veckorna förlorade jag nästan åtta kg! Gissa om det blev en kick att fortsätta. Tiden gick och mina kilon har rasat ner i fin fart. Nu kom idén att börja jogga. Sagt och gjort. Jag införskaffade ett par joggingskor och nu skulle jag ut och springa. Löpningen gick bra och jag orkade mer och mer. Nu kom sommaren och allt vad det innebär med grilla och vätska i olika former. Så en kväll träffade jag Jonas Thorin.



Martin på KM 5000 m

Jag har känt Jonas länge och han föreslog att jag skulle börja springa med Solvikingarna eftersom han hörde att jag börjat springa och vi bestämde en tisdag. Mitt första träningspass blev en upplevelse utöver det vanliga. "Hästbackarna" med Frank, och det kan jag säga, att det fick mig att inse vilken dålig kondition jag hade. Första passet avslutat och jag undrade lite vad jag gett mig in på men envisheten tog över och jag infann mig på nästa träning. Så nu har det fortsatt och jag ser fram i mot varje tisdag då Frank skall träna oss.

Löpningen gick bra och nu bestämde jag mig för att delta i EM-loppet som gick av stapeln den 8 augusti i år. Loppet gick bra och jag gick i mål och min glädje var enorm över att jag har klarat av detta. Nu har det blivit lite småtävlingar och jag skall fortsätta med att delta i tävlingar enbart för att få rutin och lära mig att ladda för min Stora tävling nästa år. Så nu har jag påbörjat mina tävlingar och viktnedgången går nu långsamt men pekar neråt samt min tävlingsinstinkt har väcks till liv igen.

Gemenskapen inom klubben är enorm och jag är mycket stolt över att få tillhöra denna löparklubb. Alla glada och uppmuntrande ord under träning och efteråt är en kick som gör att man fortsätter. Så se upp där ute för Martin är på gång och snart ser ni bara ryggtavlan på honom.

Inte längre klublös

Av Patric Alm

Mitt intresse för löpning startade med att jag och en kompis helt tidsenligt bestämde oss för att tävla i multisport. Och började träna inför dessa.

För tre år sedan blev jag far och kände sedermera att jag kunde utnyttja min pappaledighet till att träna med min nyinköpta joggingvagn. Jag insåg nu att långdistanslöpning var min grej. Jag var pappaledig två dagar i veckan och sprang dessa dagar hela året. Jag sprang mina första maraton, med blandade resultat.

Kände till slut att jag måste göra något för att utvecklas som löpare, men hur gör man det. Skall man gå med i en klubb? Men vilken klubb skulle jag gå med i? Hade ingen aning av vilka som fanns eller vilken som skulle kunna passa mig, men så dök ett hemskt minne upp! Mindes mitt första Sthlm maraton. Jag hade precis sluggat mig upp för Flemmingsgatan, och kände att livet höll på att rinna ur mig,

min kropp lydde mig inte och det gjorde så ont, så ont. Men jag tyckte ändå att jag sprang (joggade) ganska fort, men då händer det! En tjej bara glider förbi mig och det ser ut som hon är ute och småspringer lite som uppvärmning! Var jag inte knäckt innan blev jag det nu, det såg ju så j...la lätt ut. Jag hade nog inte kommit ihåg det om det inte varit för de fula orangea kläderna hon hade på sig, samt att jag noterat Göteborg på hennes rygg, inte nog att hon krossade mitt psyke, hon var från Göteborg också.

Stod därför ensam på min första träning med Solvikingarna i februari. Isigt, mörkt och kallt var det, smått chockad insåg jag att det fanns ganska många sådana som jag. Hur många gånger hör man inte att man extrem och konstig som springer så mycket. Helt plötsligt insåg jag att jag var långt ifrån ensam och att det finns dom som tränar betydligt mer än vad jag gör. Samtidigt förvånade det mig att

ni var så snälla mot nya medlemmar. Jag trodde löpare var egoister som bara såg sina egna tider och lopp, men här hjälper man varandra. Man delar med sig av sina kunskaper för att göra klubbens medlemmar till bättre löpare.

Sedan mitt första träningspass med klubben har jag förändrats oerhört mycket. Min löpteknik har blivit helt förändrad (till det bättre) varför mina tider i olika lopp drastiskt har förbättrats. Jag tycker det är mycket roligare att träna. Men den största skillnaden ligger på ett helt annat plan – det fåfänga! Från att ha tyckt att Solvikingarnas dräkter varit otroligt fula, bär jag dom nu stolt på tävlingarna. Jag har även insett vad bra det är med dräkter som sticker ut. Så många som ger värmande ord som bär en fram när man kommer i klubbens färger.

Jag vill verkligen tacka alla er som gör Solvikingarna till den klubb den är! Mitt första år i klubben har blivit otroligt mycket roligare och nyttigare än jag någonsin vågat hoppats på.

Årets Billingehusresa

blev, som vanligt, minnesvärd. Eftersom det är första dagen med vintertid så är det spännande att se om det sitter någon och sover vid träffpunkten som glömt att vrida tillbaka klockan men det var det inte. Det var ungefär 16 anmälda och de flesta utgick från Statoil vid Munkebäcksmotet.

Vi kom fram till Skövde med en timme till start och jag började med att placera ut kopierade inbjudningar till Sylvesterloppet i lokalen för efteranmälan. Sådana hjälptes vi också åt att sprida i omklädningsrummet.

Efter att ha pratat med en rad löpare kom jag ihåg att jag ju gjort i ordning ett speakermanus så jag klev upp i speakertornet.

- Jag tyckte väl att det var något som fattades, sa speakern och började nästan genast att läsa mina stolpar. Jag tror att det är tredje gången vi samarbetar så här.

Kul att bli så positivt bemött. Men så är ju tävlingsledaren Clas Rygert kompis till Göran Wiemerö och vi lovar göra samma reklam för dom på t ex Göteborg Marathon.

Inför de olika starterna gick jag framför startledet och vinkade ljudligt med Sylvesterinbjudan och fick efteråt beröm av tidigare Solvikingen, Erik Pettersson, för initiativet.

Själva loppet blev en tuff men ändå kul resa. För att eventuellt hamna på prispallen i H55 måste jag hålla koll på Bosse Johansson från Mariestad som i Öxabäcksloppet i somras ledde med en halv minut och till slut slog mig med 4 sekunder. Han drog ifrån på slätt men jag kom ikapp i backarna. Följaktligen blev min plan att sätta in stöten i "himlabacken" ungefär halvvägs. Det fungerade och jag fick ett försprång. Efter backen fick jag sällskap med Kjell Persson Bollebygd som normalt är hästlängder före. Vi turades om att dra och några gånger under första hälften av sista kilometern försökte jag sticka men då ökade han också. 300m kvar försökte jag igen och fick en lucka om jag höll in i mål. Det blev prispall, 3:a och ett fint pris, nytt pers. med

Fortsättning på sidan 20

Mitt Lidingölopp - en plåga att älska

Av Michael Lundström

Hösten 1998 sprang jag mitt första Lidingölopp. Jag hade då tränat en hel del och hunnit med åtminstone tre långa pass 25 - 30 Km. En del träning i backe och dessutom hade jag lyckats bli av med 25 Kg's övervikt. Jag var inte aktiv i någon förening och levde nog inte speciellt sunt egentligen. På bussen till Stockholm blev jag inspirerad av alla nyttiga människor, de åt paprika och jag mumsade i mig ca ett kilo godis. Jag hade siktat in på mig att komma runt men började drömma om en tid under 3 timmar. Hur gick det då?

Jag hade bestämt mig för att springa hela tiden, även om jag inte skulle springa fort uppför så skulle jag inte gå. I början var det trångt och jag tog det verkligen lugnt och hade bestämt mig för att inte springa om någon "jag är sämst här" var min inställning. Det var väldigt dumt då de fem första km tog mig 45 min att springa. Jag lyckades att springa långsamt i Aborrbacken, som var min stora skräck. Jag tog mig upp men sedan började problemen, backarna var inte slut utan det kom fler, jag blev besegrad i nästa tunga backe och tvingades att gå. Helt slut staplade jag i mål och tänkte, aldrig mer. Min tid blev 3.13.25

År 2003 på hösten bestämde jag mig för att ha ett mål, jag skulle springa Lidingöloppet igen. Jag var nu med i en löparklubb så det skulle inte gå sämre än förra gången. Visserligen hade jag gått upp 10 kg av de tidigare förlorade kilona. Jag började att träna ganska målmedvetet och intensivt och allt kändes bra. Långpassen blev längre och jag gick nog ner några kilon. En söndag i april bestämde jag mig för att springa långpass med klubben. Målet var att hänga med så länge jag orkade och sedan vika av. Det bar iväg ifrån klubbstugan genom Sävedalen-Partille. Jag blev trött men det kändes lika långt att vända så jag försökte hänga på, via Öjersjö-Delsjön kom jag helt slut antligen tillbaka till klubbstugan. Tisdagen efter började knä att krångla och jag fick så kallat löparknä. Hela sommaren blev förstörd. Jag var med på träningslägret i Falkenberg men kunde ej springa. Göteborgsvarvet blev inställt och jag ökade i vikt. Efter att ha haft ont ett tag gick jag till vår naprapat och fick behandling. Det blev bättre och jag började att hoppas igen. När tiden var inne för loppet så hade jag sprungit två "långpass på 15 km" vilket gjorde att jag funderade på att springa den korta distansen. Väl på plats så blev det ändå den långa.

Starten gick och de första kilometrarna gick långsamt som förra gången, det var trångt men sprang förbi några, 5 km på ca 40 min. Jag började känna av skavsår på en tå med det bekom mig inte så mycket. De två första milen gick ganska bra, ca 2.05 men, som Lennart sa: Det är ju sedan loppet börjar. Efter två mil började jag direkt med att gå uppför en tung backe, inte för att jag var helt slut men för att spara krafter till slutet. Detta var ändå nog fel taktik för det blev svårt att komma igång igen och jag blev tröttare för varje meter. Jag staplade i mål även detta år och tänkte aldrig mer. Någon sa till mig varför man gör detta när man mår så dåligt? Men frågan borde väl istället vara varför man inte tränar mer så man slipper må dåligt. Tiden i år blev 3.35.58, en tid som skall slås nästa år med mer och lagom ökad träning. Nästa år skall det inte bli en Plåga utan en tävling att älska.

Michael/ Trött Fet och 39 snart Pigg smärt och 40



Cykelsemester i underbara Värmland

Ingrid Krantz rimsmider om en semester med maken Janne samt Lisbet och Lennart Bengtsson



År 2003 till Värmland vi for
en vecka i Sunne vi bor
var dag vi tar bilen och far runt
det känns inte riktigt sunt.
Veckan därefter vi våra tandemar tar
under en vecka vi kors och tvärs far.
Lisbet och Lennart våra guider då är
och vi blir i Värmland stört kär,
vi får se så mycke'så mycke'
Gammelvala, nävgröt var helt i vårt tycke.

Så när vi hem till Götet kom
sa vi: Det här måste vi göra om.
Med Lisbet och Lennart vi under vintern planera
två veckor det skulle bli om inte mera.
Lisbet och Lennart planera hur vi skulle fara
vi bestämde vad det i kärrorna skulle vara.
Tält, sovsäck, trangia och lite annat smått blir bra
cykelbyxa, hjälm och en mjuk sadel vi ska ha.

En grå söndag vi från Hålanda far
då mot Kerstins camp i Mellerud det bar
när "starten" klockan åtta gick
då de första regndropparna vi fick.
Men efter flera timmar i regnskur
vi stanna till i en busstur
där Lennarts far väntande stod
med kaffe, bullar och rulltårter så god.
Sen vi trampa på, humöret i topp
kaffe och macka vid nästa stopp,
det blev i skogen vi stannade då
en extra lång paus vi tog också.
Sen över Dalboslättan vi cykla så
vi var våta från topp till tå.
När vi senare närmar oss Kerstins camp
är vi alla fyra våta som en svamp.

Dan därpå färden vidare gick
vid Köpmannebro vi ekerbrott fick
Åmål fanns närmaste cykelreparatör
så på 45:an vi i "90" kör
Snabbt blev cykeln fixad och klar
av en reparatör så häutig och rar.
Sen var det att leta efter nånstans att sova
det blev många mil den dan vill jag lova.
Till Liljedal sent på kvällen vi kom
nånstans att bo var det ont om,
men där en trevlig man vi mötte
som mycket i det lilla samhället skötte.
Vi frågade om vi kunde tälta nånstans för natten
det kan ni göra här sa han " för katten".
Kök och dusch vi också låna fick,
sen med honom till hembygdsgården vi gick,

flaskor, buteljer för oss han visa där
berättade att ett glasbruk tidigare legat här.

Upp tidigt morgonen därpå och packa
ihop med tält, packa kärrorna och få i sig en macka.
Mot Munkfors näsan pekar idag
solen skiner härligt tycker jag.
Idag blev också långt med flera stopp att äta
till Höje vi kom där fick vi sill och potäta.
Hos Lisbets kompis Britt vi i eget hus fick sova
det var rena lyxen vill jag lova.

På morgonen vi frukost fick innan vi for
vi tacka så mycket dom fick en kram så stor.
I två dar vi nu suttit på cykeln och "skumpa"
så nu börjar det kännas i lilla "rumpa".
Via Råda sjön till Hagfors vi trampa
sen på Byns camp i Ekshärad vi campa,
en tältplats vi fick välja själva
vi tog en alldeles vid "Klarälva".
Kantareller vi hittat på dan när vi rasta
gott blev de nu i vår sås till pasta.
På kvällen sen vi fika på café Adina
med kaffe, bullar och kakor så fina
där var även musik och sång
sen blev det sova efter dag så lång.

Vakna dan därpå till en himmel så grå
snabbt ihop med tältet det kom droppar små.
Frukost på stående fot det fick bli
sen mot Stöllet i lätt regn cykla vi.
Vid Brattfallet vi stannade titta vi gjorde
där var inte mycket vatten som det borde.
Till Dalby hembygdsgård vi kom sedan
där var vi tvungna att stanna emedan
vi titta på Pilgrimstapeten så fin
broderad av kvinnor på ull och på lin
Fyrtio meter lång är denna "tapet"
två år brodera dom säger de som vet.
I Syslebäck vi hyrde stuga
en för fyra fick väl duga.

Dan därpå sjön Letten vi cykla förbi
vidare mot Bograngen trampade vi.
Sen Korset i Røjden vi måste se
det var inte så lätt att hitta de.
På vägen vi frågade en lastbilschaufför
han förklarade för oss hur man kör,
han sa: ni Tolgravsstenen måste se
den låg åt samma håll den me,
de tunga kärrorna vi koppla loss
ställde vid ett hus förstas
för här var det väldigt ner och upp
grus var det också och massa gupp.

Svetten rann och solen sken
trötta var vi i våra ben.
Fram till Korset vi kom till slut
där vi stanna och pusta ut
en macka och vila ett slag
dricka lite så tar vi nya tag.
Men först på toa jag måste gå
titta in på torrdasset såg bra ut så
igen slog dörren när jag gick in
aj, oj först jag fatta ingenting
det bara surrade och stack
två getingstick jag fick tack tack
vi fortsatte cykla mot Tolgravsstenen
framme där var vi ganska "möra" i benen.

I Nyskoga det tältning skulle bli
men där fick vi alla fyra "tji".
Mangsjön blev vårt nästa hopp
där satte myggor och blöt mark stopp,
då mot Vitsand vi som attan trampa på
där nog fyra bäddar vi skulle få,
ett nedlagt äldreboende blev räddningen vår,
dusch, god mat sen av trötthet fanns inte ett spår.
Så nu vi provat att på "hemmet" bo
min säng var i alla fall rätt go'.

Följande morgon vi tog det lugnt
gårdagens tur hade det varit ganska så tungt.
Mot Torsby gick färden i flödande sol,
fika vi gjorde på Heidruns i Fensbol
där vi satte oss i det gröna vid ett bord
då fick vi även prata med Bengt Berg några ord,
en trevlig man som tyckte det var kul
att vi kommit till Fensbol på två hjul.
Vi fika där med gott kaffe och doppa
lite böcker sen i affären vi shoppa.
Till Torsby efter det vi for,
hyr stuga där vi två nätter bor,
där vi fick god plats alla fyra
det var också väldigt billig hyra
stugan var fin hade tv, dusch också
en god soffa vi hade att sitta på.

Dom två dagarna hann vi med mycke'
som var i allas smak och tycke'
Vi till Mårbacken cykla dan därpå
för att Ingrid och Jan hälsa på,
ett par som vandrarhemmet sköter där
trevliga att prata med från Holland dom är.
En natt vi sov hos dom förra året
då kom vi dit dyblöta i håret.
Efter en pratstund vi for hemåt
det börjar regna vägbanan blev våt.
När vi var nästan tillbaka sa det PANG.
på vår cykel det gick håll på en slang.
I ösregnet vi lagade cykeln vår
vi dyblöta blev från topp till tår,
när vi sedan torkat och bytt kläder
då hade det blivit bättre väder,
till Sahlströmsgården då vi gick
en guidad tur vi där fick.

Efter det vi på cyklarna hoppa opp
cykla till Heidruns tog en kopp

hörde på trevlig musik och sång
sen applådera alla på en gång
det var för oss "fyra entusiaster" dom klappa
vi nästan våra hakor tappa.
Tillbaka till stugan vi sedan far
där vi en superb middag intar,
vi satt sen och snacka en stund,
sen dröjde det inte länge då kom John Blund.

I arla morgonstund vi packa ekipagen
efter att ha fått en god frukost i magen.
Mot Torsby sen det bär
för att hitta en cykelaffär
extra däck vi köpte två
ifall vi flera "punkor" råkar få
Vi cyklar vidare mot vackra Lysvik
där vi på kyrkan tar en "kik"
Efter det vi stannar vid en "loppis"
det är just nu väldigt "poppis"
här fanns mycket krukor, ramar, smycke,
massor som inte var i vårt tycke'.
Älghorn, en tallrik, flaska handla vi här.
Sen till Ivarsbjörke av det bär
en gammal station med saker så fina
jag önskar allesammans vore mina
brickor så läckra vi köpte där
lätta att i kärran packa sen av det bär.
Till Sunne vi cykla i solens sken
fåglarna kvittra, solen värmdde våra ben
ett hus vid vägen vi stanna och gick in
där bodde ytterligare till Lisbet en kusin,
många kusiner i Värmland hon har
vi får bulle och saft, vi tackar och far.

Så till Sunne vi kom i år igen,
ett hus vi hyrde tre nätter, än sen.
På Freja vi sätter "gubarna" våra
så dom inte i affärerna oss kan spåra
för även i Sunne det rea är,
så där kan vi hitta billiga "klär".
Till Sunne kyrkogård vi sedan gick
också på kyrkan vi titta fick.
Runt Rottnen vi cykla dan därpå
till Gräsmarks kyrka vi ville gå.
Där tog vi också det första doppet för året
utan att bli så väldigt våta i håret.
Ååh så vackert här är man bli glader
så mycket vackra blommor och blader.
På kvällen vi går till Sunnes hembygdsgård
där vi mumsig nävgröt, fläsk och lingon får,
här vi sitter och njuter i Guds sköna natur
himlen är blå ej risk för nån skur.
Till Karin och Uno vi på hemvägen går,
där vi gott kaffe och tårta får.
Blev sittande där och prata "läng"
sen snabbt hem till vår säng.
Iväg på morgonen på två hjul
lämna Sunne är ju inte KUL.

Mot Kil vi nu ställer kosan
det går bara uppför, uppför, tjosan.
Vi stannar vid bron framme vid Nilsbyn
sätter oss, tittar på fåglar i skyn,
äter en macka och risifruitti därtill
medan lärkan slår i skyn sin drill.

Senare vi tar en paus med kaffe och kaka framme vid Borgvik det gott ska smaka, förr i tiden ett brukssamhälle det var, nu finns inte ens hamnen kvar. Stuga i Långserud Lennart bokar utan dusch, vatten och el stugan var, fint bland tallar, granar stugan låg, mellan dessa stammar liten sjö vi såg. Ett skönt svalkande bad vi sedan tar sen vatten från liten källa vi bar. Fotogenlampa tände vi som i stugan stod, hjälptes åt laga middag så god. En härlig dag var nu till ända, mörkare det blev några ljus vi fick tända, snabbt i sängarna vi kryper ner, oj skön madrass, men innan dess har vi varit på dass.

Vi vaknar i ottan då ligger dimman tät, schschy, där hörde vi något som lät, skriandet kom från några tranor, som tydligen har tidiga morgonvanor. Det känns lite trolskt, väldigt tyst och vi säger inte ett endaste knysst. Trampar vidare vi gör mot Åmål, Stannar vid Mo kyrka för mellanmål. Vid Ånimskog vi på vackra vägar far följer sjön Ånimmen, som ligger blank och klar. Plötsligt vid vägkanten vi ser en skylt, 500 meter till våfflor med sylt, det nappar vi alla fyra på, åååh så gott det ska bli att kaffe och våffla få.



Fortsättning från sidan 17

13 sek och stärkt självförtroende efter att ha sprungit smart.

Eftersom Annika är snabbare på banan än i duschen fick jag också hämta hennes bergspris. Skövde vistelsen avslutades med det traditionella pizzeriabesöket.

Resultat se resultatbörsen.

Till Kerstins camp är det inte långt kvar, det var ju där vi var för knappt fjorton dar, då stod regnet som spön i backen, nu skiner solen och svetten rinner i nacken. En härlig dusch det var väldigt gott, sen när vi en god middag fått, vi alla fyra väldigt trötta blev upp i våra sängar då vi klev, oj oj oj det var väldigt ”gött” att i en säng få sova sött.

Nu sista dan det hemåt bar, förbi Järns kyrka, Grinstad, Åsebro, Gestad vi far. Sikkhall vi stannar tog oss ett dopp, där var marknad stämning i topp. Mot Vänersborg vi cyklar genom vacker skog väl framme där åt vi italienskt på en krog. Efter det backe upp och backe ner, så helt plötsligt vi Trollhättan ser. Efter Trollhättan vid Åkerströms naturreservat står åter Lennart far väntande med stort kakfat, gott kaffe, bullar och rulltårta vi får efter det cyklingen lättare går.

Sista milen känns inte så kul men en härligt semester vi haft på två hjul. Hjärtum, Lilla Edet vi far förbi, Ale - Skövde kyrka - Hålanda och hemma är vi. En kul semester det här har varit, vi ju ända upp till Sysseleback farit, 108 mil det sammanlagt blev, när vi i Hålanda av cyklarna klev.

Ingrid Krantz, som skrivit eposet, på bilden flankerad av Lisbet och Lennart Bengtsson medan Janne håller i kameran.

Nu har Gunnar skott sig igen

Det gjorde han den 3 november då det var den sedvanliga höstliga skoträffen. Så här beskriver han den:

”Det trängs och det brötas och vid disken tjötas” låter kanske mer som rea på stan än när vi är i farten men den senaste skoträffen kan beskrivas så. Och ”vilken festlig atmosfär” är ju helt korrekt. Mycket folk alltså, kanonpriser och god kommers.

Så många var vi, och så många nya, att butikschefen Pierre funderar på att i fortsättningen ha en särskild träff för de som inte varit med tidigare

Själv investerade jag i ett par ICE-bugs (vinterspikskor) som jag provat med gott resultat.

Fram i vår är det dags igen.





Nedanstående artikel är från oktober 1941 och skannad från denna tidnings föregångare. Ämnet ånyo aktuellt.

LÄKARE EFTERLYSER FOLKVÄCKELSE FÖR FOLKHÄLSAN

Ur Falu Kuriren fred. d. 3 okt. 1941.

- Vi stå inför ett avgörande skede ifråga om både hälsovård och sjukvård. Den som talar är *dr Mauritz Molin*, Karlstad, som utom sin egen praktik sköter skolläkaretjänsten vid Karlstads folkskolor och i två socknar utanför Karlstad.
- Vi skulle behöva en folkväckelse för folkhälsan, fortsätter han. Det gäller att lämna åsido alla ytterligheter och gå fram efter de enkla principer, som varje sunt tänkande människa erkänner som rätta.
- Vi läkare stå ofta hjälplösa, säger *dr Molin*, när människor kommer till oss, förstörda av sjukdom, därför att de inte levde rätt och normalt som unga. Många ha vid 50 års ålder t. ex. konstant huvudvärk och magsjukdomar, därför att de inte lärde sig äta rätt som 20-åringar. Många lida av sömnlöshet, därför att de inte som unga lärde sig ha god kvällsdisciplin. Vi skulle här i Sverige spara en nationalförmögenhet, om tiotusen 20-åringar började leva rätt.
- Att leva rätt är att leva ett normalt liv. Det finns enkla naturlagar för hur en människa skall leva för att bevara sin fysiska och psykiska hälsa. Vi skulle bara behöva formulera dem så enkelt, att de kunde förstås av hela folket. Dessa naturlagar rör sig om, vad som bygger upp och vad som river ned organismen. De innebära, vad det vill säga att
ä t a rätt,
a r b e t a rätt,
v i l a rätt,
t ä n k a rätt.
- *Hälsovården*, hoppas jag, fortsätter han, kommer alltmer att ingå som något väsentligt i det allmänna medvetandet och komma på sin rätta plats i samhället. Mycket har redan gjorts för hälsovården här i landet, och vi bör vara den medicinska forskningen tack-samma för de rön den gjort på detta område. Men ett drygt arbete återstår, och jag skulle önska, att fler ville inse vikten av hälsovård och gå in för det.
- Dessutom är det en sak, som varje människa kan och bör göra för att uppnå och bevara full hälsa. Det är att varje morgon avskilja en stund för planläggning av dagens arbete i stillhet. Detta är den kanske viktigaste delen i att tänka rätt.
- Jag skulle också vilja, att den medicinska forskningen - och varför inte också den nationalekonomiska - gjorde *fruktan* som sjukdomsorsak till föremål för en vittomfattande undersökning. Jag är säker på, att vi skulle nå verkliga resultat av betydelse för hela vårt samhälle.

Finalloppet

Av Tomas Lindh

Efter en månads elände, när jag mest haft ont i ljumskar och bukmuskler, kändes det som om säsongen definitivt var över. Men efter att jag skrev ett inlägg på hemsidan och fick flera bra kommentarer från Jonas med flera kändes det helt plötsligt inte längre kört. Det kanske gick att springa Finalloppet trots allt. Sagt och gjort. På dagen F åkte jag till Skatås tillsammans med grannen Sofie Dovrén från Triathlon Väst. Vi kom till klubbstugan halv tolv. En klubbstuga som var full som en vanlig tisdagsträning! Kors i taket, förr var det bara det närmast sörjande som brukar vara med på det här fina loppet.

Man kan inte klaga på tävlingsviljan hos Solvikingarna i år! Efter att ha bytt om och hämtat nummerlapp pratade jag med Solvikingar, Herkuliter, arbetskamrater och annat löst folk. En allmänt go och avslappnad stämning rådde! När startskottet small var jag längst bak, men det gjorde inte så mycket. Bara jag lyckades ta mig runt utan att få håll eller ont i ljumskan skulle jag vara nöjd. Dessutom vet jag att första biten uppför 8:an och sen milen till Brudaremossen brukar knäcka många. Men, det är märkligt vad roligt det är att springa förbi folk; efter att ha tagit det lugnt första kilometrarna började benen automatiskt att öka tempot. Efter hand passerades gubbe efter gumma. Vid Bertilssons stuga (där det gäller att ha skaffat sig en bra position) hade jag helt plötsligt kommit upp i alldeles för hög fart. Jag passerade fortfarande en och annan löpare, men vid andra vätskekontrollen var det helt kört. Hållen hade kommit och ljumskan protesterade. Som tur är är det flesta rätt sega när de har kommit så här långt, så mitt ras blev inte så stort. När jag ser i resultatlistan inser jag att Jakob (passerad vid 6), Mats (passerad vid 9), Kristian (passerad vid 11) och Ola alla var väldigt nära att komma ikapp mig! Med lite gnet gick det ändå att komma i mål, mycket tröttare än jag tänkt men mycket nöjd efter ännu ett härligt Finallopp i fint väder.

Vart tog den lilla, lilla medlemmen vägen?

I sin ledare i det här numret skriver Gunnar om den genomströmning av medlemmar som vi har i klubben. Trots den så ökar medlemsantalet år från år vilket jag märker när jag skall beställa antalet tidningar. Det borde inte vara omöjligt att få kunskap om orsakerna till att en medlem lämnar gruppträningen eller klubben. Jag vill här gärna pröva att nå de av er som har lämnat träningen och som har för avsikt att också lämna klubben men som fortfarande får Solvikingen. Skriv till Solvikingens red. kurten@brikks.com och berätta om varför ni inte syns till i stugan och deltar i träningarna. Red. utlovar sedvanlig publicistisk sekretess vilket innebär att svaren stannar hos red. som blott redovisar dess innehåll utan att ange vem som har svarat. Tack på förhand. **Red.**

Hundfobi och en lovsång till Internet

Av Kurt Karlsson

Det kan låta som en märklig kombination men jag kunde inte finna en mer passande titel till den här berättelsen. Ty utan Internet hade det inte blivit något att berätta om. De hände sig i somras under min fjällvandring tillsammans med Skipbo. Vi hade gått en lång dagsetapp i regn och rusk och var båda mycket trötta. Vi var på väg till en STF-stuga, Fältjägarstuga, där vi skulle övernatta. Jag förstod att det fanns folk i stugan då det steg rök ur en skorsten och jag såg svagt sken av stearinljus genom ett par fönster. När vi kom fram öppnades dörren och en liten grabb, elva år visade det sig senare att han var, tog emot oss med några hastiga ord om att "hundrummet är där" samtidigt som han pekade mot det vänstra av de två rummen och själv skyndsamt försvann in i det högra rummet. Dörren till hundrummet var öppen och det låg en hundfilt utbredd på golvet, som en välkomsthälsning till Skipbo.

Jag blev onekligen något fundersam över mottagandet men tänkte inte vidare på det då jag blev upptagen med att ta av mig och Skipbo våra packningar, ta av regnkläder och göra mig hemmastadd i stugan. Något senare under kvällen, efter det att jag hade ätit middag och fått eld i kaminen, kom fadern till pojken in till mig och berättade att hans sons välkomnande av mig och Skipbo berodde på att han var mycket rädd för hundar och inte ville riskera att jag av misstag gick in det rum där han och hans sällskap befann sig. Jag uttryckte min förståelse för pojkens rädsla och lovade att hålla särskild uppsikt över Skipbo. Fadern berättade vidare att han själv som ung varit rädd för hundar efter att ha blivit attackerad av just en schäfer. Han lyckades emellertid som vuxen arbeta bort sin hundrädsla och nu ville han gärna hjälpa sin son att komma över sin rädsla. Fadern hade uppfattat att Skipbo var en mycket lugn och stillsam hund och han frågade om hans son, Hampus, kunde få komma in och – om pojken ville det – hälsa på Skipbo. Jo, självklart, mötte det inget hinder utan tvärtom ville jag göra allt vad jag kunde göra för att det skulle bli ett bra möte mellan Hampus och Skipbo.

Hampus, gjorde en försiktig entré och satte sig hos fadern under det att Skipbo låg lugnt och stilla på hundfilten. Han höjde ett ögonlock så att han kunde se Hampus när han kom in. Det var mörkt i rummet som var upplyst av ett par stearinljus. Det knastrade i kaminen och regndroppar slog mot rutorna. Det var mysigt.

Vi språkades vid om fjällvandringar, orientering och hundsport. Fadern berättade att han och sonen var i sällskap med pojkens mor- och farfar, vilka båda var orienterare från en klubb i västsverige. Jag berättade om brukshundporten och vad jag sysselsätter Skipbo med om dagarna. Allt eftersom kvällen led visade Hampus ett allt större intresse för Skipbo och ville till slut klappa honom. Jag sa åt Skipbo att "hälsa fint" och Hampus gick fram till honom och klappade honom försiktigt och höll sig resten av vår samvaro tillsammans med Skipbo.

Följande dag skulle vi vandra åt samma håll – Ramundberget – och vi lämnade stugan samtidigt och fick sålunda sällskap. Hampus, jag och Skipbo gick i täten och de något

äldre herrarna, följda av pojkens far, kom bakefter. Det dröjde inte länge efter start förrän Skipbo slöt sig till Hampus och sen följde honom under de tre timmar vi hade sällskap. Vid en raststuga skiljdes vi åt och Skipbo och pojken blev fotograferade tillsammans.

I september fick jag e-post från en mor till en åttaårig pojke, som också han var rädd för hundar. Familjen, som bor i Blekinge, hade besökt min hemsida där jag erbjuder mina och Skipbos tjänster till den som är rädd för hundar och vill ha hjälp med att bli kvitt sin hundrädsla. Jag försökte ge några allmänna råd om vad hon kunde göra men insåg att det var inte möjligt ge hjälp via e-post.

Innan jag fortsatte kontakterna med modern ville jag försöka ta reda på hur det gått för Hampus och hans hundrädsla. Jag skickade ett e-brev till den klubb jag visste att de båda äldre herrarna var medlemmar i och bad om hjälp med att få kontakt med fadern till Hampus. Det dröjde ett par veckor till dess att fadern ringde mig. Han talade om att det gått bra för Hampus och att han av allt att döma blivit botad från sin rädsla för hundar.

Styrkt av detta skrev jag nu ett e-brev till en hundklubb i Blekinge och frågade om någon av dess medlemmar skulle vilja åta sig att hjälpa åttaåringen, Max, därnere. Efter ett par veckor ringer en man och säger att han gärna vill försöka. Han berättade att han hjälper människor med fobi för ormar och att han varit ute i skolor och hållit föredrag om ormrädsla. Av alla de tolvhundra elever han har talat inför var det endast en elev som inte vågade klappa den orm han hade med sig. Det lät betryggande. Jag e-postade hans namn till modern, som själv fick bestämma om hon skulle kontakta "ormtjusaren".

Efter en tid meddelande hon att hon har tagit kontakt med ormmannen, Ronny, och att hon och Max träffat honom och hans hund, Zack. Så här berättar hon om sina möten: "Vi hade vårt första möte med Ronny och Zack igår.

Det gick ganska bra, Ronny använde sig av comradio som Max fick bestämma hur nära han vill komma o.s.v. Det var både spännande och lite nervöst. Ronny hade oxå en liten sulky till Zack, som han drog med glädje. Max storasyster fick åka och det gjorde Max nyfiken och sugen att prova, så det blev en liten tur men det var lite läskigt tyckte Max.

Vi fick se när Ronny tränade med Zack och Max tyckte att han var lydig och duktig. Men han vågade inte klappa honom eller gå för nära honom ännu, men vi tar en sak i taget. (Jag trodde inte att han skulle våga åka i sulky....) Det var flera hundar ute för vi var bara på gatan hemmavid och det gjorde att Max var lite nervös över det med. men jag tyckte att det gick bra för att vara första gången vi träffade Ronny och Zack"

"Vi har nu haft vårt andra möte med Ronny och Zack. Ronny hälsar till dig. Vi var hemma på Ronnys mark där han har sin egen träningsplats och en liten hinderbana till Zack. Det var 5 andra hundar där och tränade och vi stod på ganska stort avstånd och bara tittade på hur hundarna tränades och även lekte en del. Max tittade och tyckte att det såg kul ut

och han var inte rädd när det var på avstånd. Vi tränade också sök med Zack, då Max syster och deras styvpappa fick gömma sig i skogen och så gick Ronny med Zack (vi hade en lång sökline) och Max och jag gick längst bak, så att Max fick hålla i linan (vilket han tyckte var väldigt spännande).

Max får hela tiden lära sig hur man ska vara mot hundar, vad man får och inte får göra m.m. Vad hundar tycker om rep. inte tycker om. Max är så klart fortfarande väldigt rädd men jag hoppas att han kommer att förstå och slippa sin fobi efter träffarna med Zack.

Jag skickar fler ”rapporter” och meddelar hur det går.”

Jag väntar nu på nästa lilla rapport från Max och hans mor. Men den förutan må jag säga att jag är väldigt nöjd med vad jag och Internet med lite tur har lyckats åstadkomma. Nu blev inte Skipbo den terapeut jag hade räknat med eftersom Max bor alltför långt bort för att vi skulle kunnat träffas. Men i Ronny och hans hund fick Max en mycket bättre hjälp än vad jag skulle kunnat ge.



Efter en tids upphandling har vi nu påbörjat ombyggnad av köket i stugan. Detta innebär att vi ändrar på planlösningen och att vi sätter kakel och köper nya vitvaror, ny diskbänk, ny matta och en diskmaskin. Abetet utförs av inhyrda hantverkare med anknytning till klubben och det skall, om allt går som planerat, vara klart till Luciafesten den 14 december.

Resultatbörser



Knarvikmila Norge 4-5 sep

Knarvikmila Xtrem 9 km

Mycket kuperad

1 Knut Aalien Norge	39.26
19 Anders Öhgren	47.45
20 Daniel Sols	47.51
32 Joakim Röstlund	50.32
39 Lennart R.P Hansson	51.37
54 Ola Indal	54.37

Knarvikmila 10km

1 Öystein Sylta Norge	31.18
-----------------------	-------

M 19-34

7 Anders Öhgren	36.56
9 Joakim Röstlund	37.37
10 Daniel Sols	37.44

M 35-39

7 Ola Indal	41.26
-------------	-------

M 50-54

5 Lennart R.P Hansson	39.13
-----------------------	-------

KM Slottsskogsvallen 7 sep

K-sen

1 Annika Kihlström 74	18.41,8
2 Maria Nylander 73	20.49,5
3 Ingela Johannesson 81	24.18,6

K 35

1 Bibbi Lind 44	22.10,5
2 Lena Linder 49	22.14,0

M-Utom tävlan 5000m

1 Oscar Jölander Gbg 69	17.16,5
4 Christian Johansson 68	18.32,9
9 Martin Pettersson 70	29.57,2

K-Utom tävlan 10000 m

1 Beatrice Edvardsson 73	42.41,5
--------------------------	---------

M-sen 10000 m

1 Jonas Carlsson 71	33.08,5
2 Sven Stoltz 73	35.43,2
3 Joakim Röstlund 81	37.14,6
4 Kals Östbye 74	37.20,8
5 Patrik Alm 70	37.25,6
6 Carljohan Eriksson 75	40.29,9
7 Marcus Erhnell 72	42.19,6
8 Stefan Litzén 70	42.53,8

M 35

1 Göran Sander 67	33.29,4
2 Stefan Lemurell 68	33.58,7
3 Anders Hansson 63	35.44,0
4 David Cooper 61	36.09,3
5 Federico Hernandez 68	36.17,1
6 Conny Persson 60	36.27,1
7 Tomas lindh 65	36.57,4
8 Lars Lundsjö 62	38.06,1
9 Ola Indahl 66	39.45,9
10 Mats Perélius 63	41.29,3
11 Niclas Carlsson 64	42.03,1

12 Glenn Gustavsson 65	42.41,3
------------------------	---------

13 Hans Jochens 64	42.59,7
--------------------	---------

14 Jan Back 65	43.59,0
----------------	---------

M45

1 Tommy Bäckström 58	35.39,9
----------------------	---------

2 Halvar Albertus 55	36.30,7
----------------------	---------

3 Kenneth Olsson 51	39.23,7
---------------------	---------

4 Rolf Wallin 50	39.47,7
------------------	---------

5 Torsten Olsson 51	41.55,9
---------------------	---------

6 Peter Nilsson 59	43.44,3
--------------------	---------

M 55

1 Mikael Wågström 45	42.06,7
----------------------	---------

2 Frank Brodin 43	42.10,0
-------------------	---------

3 Gunnar Olsson 46	45.12,8
--------------------	---------

Rådalunken 11 sep

Män 18 km

1 Anders Soovik	
-----------------	--

Mölnåls AIK	65.14
-------------	-------

M 45

1 Frank Adolfsson	
-------------------	--

Trollhättans IF	69.32
-----------------	-------

2 Tommy Bäckström	74.50
-------------------	-------

M 55

1 Ralph Hagberg	
-----------------	--

Främmestads IK	78.57
----------------	-------

4 Gunnar Olsson	88.24
-----------------	-------

M-mot 10 km

1 Torbjörn Sahl	38.25
-----------------	-------

52 Alf Karlsson	1.14.44
-----------------	---------

53 Lars-Göran Dahl	1.46.06
--------------------	---------

S:t Eriksloppet 11 sep

Herrar

1 Said Rezagui	
----------------	--

Hässelby SK	1.05.19
-------------	---------

84 Federico Hernandez	121.15
-----------------------	--------

Damer

1 Lena Gavelin	
----------------	--

Trångsviks IF	1.13.45
---------------	---------

12 Annika Kihlström	1.24.52
---------------------	---------

72 Beatrice Evaldsson	1.40.26
-----------------------	---------

Hisingsrundan 11 sep

Herrar 8 km delt 19

1 Per Lilja IF Kville	26.13
-----------------------	-------

6 Conny Persson	28.14
-----------------	-------

11 Klas Östbye	28.47
----------------	-------

14 Kenneth Ohlsson	31.22
--------------------	-------

15 Glenn Gustavsson	31.27
---------------------	-------

18 Jonas Thorin	33.41
-----------------	-------

Damer elit 8 km, delt 5

1 Isabella Morra Amora	
------------------------	--

Kenya	29.04
-------	-------

2 Ann Hilbert	32.09
---------------	-------

Damer motion 8 km, delt 34

1 Catharina Andersson	34.04
-----------------------	-------

5 Sofia Löytynoja	36.21
-------------------	-------

9 Ida Månsson	37.05
---------------	-------

Fredsløppet 5 km 11 sep

Ingen tidtagning egen klocka

Klas Östbye	17.30
-------------	-------

Per Holmqvist	25.07
---------------	-------

Vrångövarvet 8,1 km 11 sep

1 Tomas Lind	30.24
--------------	-------

2 Halvar Albertus	30.47
-------------------	-------

6 Hans Jochens	34.15
----------------	-------

7 Lars Eidenby	34.40
----------------	-------

Karlstad Marathon 18 sep

Män

1 Johan Eriksson	
------------------	--

Kopparbergs IF	2.33.39
----------------	---------

M 40, delt 33

1 Martti Mustonen	
-------------------	--

Rånäs 4 H	2.38.38
-----------	---------

3 David Cooper	2.49.24
----------------	---------

14 Conny Persson	3.11.37
------------------	---------

M 55, delt 26

1 Bengt Olofsson	
------------------	--

Östhammar FI	3.08.54
--------------	---------

22 Bosse Holm	4.27.55
---------------	---------

K35, delt 7

1 Anette Eriksson	
-------------------	--

Kopparbergs IF	3.08.26
----------------	---------

2 Ann Hilbert	3.22.27
---------------	---------

K45, delt 7

1 Birgitta Alpsten IF Göta	3.51.43
----------------------------	---------

3 Ann Eriksen	4.23.50
---------------	---------

Skräkklan Marathon 18 sep

1 Stefan Hult LK TV 88	2.50.39
------------------------	---------

7 Frank Brodin	3.39.33
----------------	---------

13 Lennart Bengtsson	3.47.20
----------------------	---------

25 Jan Krantz	4.27.30
---------------	---------

Stenungsundsloppet 19 sep

Män 10 km

1 Joakim Nätth Hälle IF	35.38
-------------------------	-------

M 50 delt 5

1 Christer Bengtsson	
----------------------	--

Stenungsunds FI	40.28
-----------------	-------

3 Ingemar Henriksson	47.08
----------------------	-------

5 km motion herr dam, delt 10

1 Rufus Wiena Hälle IF	18.18
------------------------	-------

2 Ola Indahl	20.11
--------------	-------

DM Slottsskogsvallen 21 sep**10000 m**

1 Patrik Gustavsson	
Brittatorp TK utom täv	31.44,8
2 Jonas Carlsson	33.39,8
3 Tommy Bäckström	35.33,5
4 Anders Hansson	36.14,6

Berlin Marathon 26 sep**Herrar**

1 Felix Limo Kenya	2.06.44
2176 Ola Indahl	3.11.15
4894 Niclas Carlsson	3.28.16

Damer

1 Yoko Shibui Japan	2.19.41
1985 Ulla Stigring	4.11.50

Vårgårda Ruset 2 okt**M-sen,**

1 Joakim Engström	
Kongahälla AIK	20.05
4 Klas Östbye	22.01
5 Jonas Thorin	25.33
6 Martin Pettersson	35.52

K 35,

1 Ann Hilbert även 1:a tot	24.54
----------------------------	-------

Eremitagelöpet 3 okt**Män 13,3 km**

1 M 35/1 Dennis Jensen	
Köbenhavn S	39.46
357 M 35/92 Tomas Lindh	53.32

KM 5 km terräng Skatås 5 okt**M-sen**

1 Jonas Carlsson 71	16.31
2 Anders Öhgren 74	16.55
3 Sven Stoltz 73	17.08
4 Joakim Röstlund 81	17.16
5 Daniel Sols 801	17.23
6 Göran Kristiansson 77	17.35
7 Klas Östbye 74	18.00
8 Patrik Alm 70	18.25
9 Henril Lindström 78	18.20
10 Jakob Karlsson 77	19.58
11 Marcuc Ehrnell 72	19.59
12 carljohan Eriksson 75	20.36
13 Jonas Thorin 70	20.57
14 Stefan Litzén 70	20.59
15 Per Holmqvist 83	26.54
16 Martin Pettersson 70	29.19

M 35

1 Stefan Lemurell 68	16.42
2 Anders Hansson 63	17.21
3 Federico Hernandez 68	18.07
4 Lars Hilmersson 65	18.10
5 Christian Johansson 68	18.35
6 Conny Persson 60	18.54
7 Tomas Lindh 65	19.13
8 Mats Perélius 63	19.23
9 Ola Indahl 66	19.52
10 Jakob Sellberg 68	20.20
11 Magnus Lund 60	21.02
12 Harry linna 67	21.20
13 Jan Back 65	21.23

14 Robert Bergman 64	21.46
15 Ingebrigt Landsem 67	23.16
16 Kenth Avander 60	23.23
17 Mikael Königsson 62	24.25
18 Bengt-Inge Larsson 66	25.22
19 Bengt-Åke Andersson	26.17

M 45

1 Tommy Bäckström 58	17.15
2 Lennart Hansson 53	18.27
3 Halvar Albertus 55	18.37
4 Kenneth Ohlson 51	20.02
5 Peter Nilsson 59	20.46
6 Torsten Olsson 51	21.09
7 Ingemar Henriksson 50	22.09
8 Gunnar Schymberg 51	22.36
9 Gustav Cruce 54	25.47

M 55

1 Torgny karlsson 49	20.33
2 Frank Brodin 43	21.30
3 Gunnar Olsson 46	21.47
4 Mikael Wågström 45	22.13
5 Jan Bengtsson 47	23.00
6 Per-Erik Melander 44	25.07
7 Tommy Strauss 45	27.28

M 65

1 Kjell Augustsson 36	22.43
-----------------------	-------

Utom tävl

1 Martin Pettersson Gbg	17.43
4 Peter Rydin 73	19.51
7 Jonas Nilsson 68	23.23

K-sen

1 Annika Kihlström 74	19.00
2 Beatrice Edvardsson 73	20.50
3 Cecilia Lindström 80	21.01
1 Lotta Hallenberg 68	22.16
2 Sofia Löytynoja 63	23.26
3 Ingela Berrum Svennung	23.32
4 Juana Estrada 65	23.51
5 Maria Olofsson 68	25.25
6 Christina Törnqvist 61	26.12

K 45

1 Inger Grehn 59	24.39
2 Ann Ericson 59	26.00
3 Annika Pettersson 58	33.55

K 55

1 Bibbi Lind 44	23.36
2 Lena Linder 49	24.00

Kanonloppet Åland 20 km 9 okt

1/M Magnus Hellström	
Sjundeå IF	1.09.25
5/M 40 Kaj Hedborg	1.23.59

Göteborgs Marathon 9 okt

1 Göran Sander 67	
Solvikingarna	2.43.24
M-sen,delt 5	
1 Sven Stoltz 67	2.51.44
M 35,delt 5	
1 Göran Sander 67	2.43.24
3 Glenn Gustavsson 65	3.19.56

M 40,delt 4

1 Kim Aarli Larsen 64	
Skeid	2.59.32
2 Mats Perélius 63	3.18.32

M 50,delt 5

1 Klas Karlsson 54	
IFK Halmstad	3.09.37
2 Torsten Olsson 51	3.29.12

M 60,delt 9

1 Hugo Liss 42	
Storådalens SK	3.18.43
2 Frank Brodin 43	3.35.54
3 Lennart Bengtsson 42	3.47.16
7 Jan Krantz 42	4.13.18

K 35,delt 1

1 Ulrika Linge 69	3.27.56
-------------------	---------

K 55,delt 1

1 Barbro Nilsson 49	3.42.54
---------------------	---------

Halvmarathon**Herrar,delt 118**

1 Tobias Lundvall 77	
Sävedalens AIK	1.15.26
2 Anders Öhgren 74	1.17.29
3 Anders Hansson 63	1.18.25
8 Joakim Röstlund 81	1.21.10
13 Lennart Hansson 53	1.22.29
33 Kenneth Ohlson 51	1.29.49
34 Rune Svensson 37	1.30.20
37 Jakob Karlsson 77	1.31.26
44 Marcus Ehrnell 72	1.33.28
45 Harry Linna 67	1.33.37
49 Markus Frank 70	1.35.39
50 Stefan Litzén 70	1.35.43
55 Jonas Thorin 70	1.36.18
66 Jan Strömbom 65	1.38.53
72 Magnus Lund 60	1.40.39
75 Ingemar Henriksson 50	1.41.32
78 Per bergström 47	1.42.25
82 Peter Jungerfelt 59	1.43.38
88 Henrik Sundeman 55	1.45.17
99 Jan Olausson 51	1.49.38
107 Bengt-Inge Larsson 66	1.54.59

Damer,delt 23

1 Karin Bratell 80 Gbg	1.32.28
4 Lotta Hallenberg 68	1.39.45
8 Sofia Löytynoja 63	1.44.02
9 Ida Månsson 78	1.45.25
11 Juana Estrada 65	1.48.39
13 Lena Linder 49	1.50.01

Chicago Marathon 10 okt

1 Rutto Evans Concord	2.06.16
4511 Sten Thunberg	3.35.26
Göran Johansson	3.58.56

Sävedalsloppet 16 okt**Mäm 8,8 km**

1 Markus Torgeby	
Söderköpings FIK	28.23
7 Sven Stoltz	31.14
8 Anders hansson	31.26
12 Klas Östbye	32.19
29 Torgny Karlsson	36.37
35 Jonas Thorin	38.14
40 Kjell Selander	38.56

Promenad/Stavgång		Skillingaryds FK	37.05	29 Johan Einarsson	1.32.24
1 Erik Östbye	1.05.03	5 Dan Hökbring	38.22	M 35 ,delt 15	
Växjö Marathom 16 okt		11 Bengt-Inge Larsson	57.03	1 Göran Sander	1.11.04
1 Elis Bengtsson		M 40 ,delt 13		2 Stefan Lemurell	1.11.33
Malungs IF	2.41.23	1 Stefan Pehrsson		3 Dan Hökbring	1.12.09
M-sen ,delt 26		IF Hagen	39.00	9 Tomas Lindh	1.22.43
1Jens Jonasson IK Akele	2.43.54	2 Anders Hansson	39.33	M 40 ,delt 23	
6 Thomas Rennemo	3.00.17	7 Lars Lundsjö	42.52	1 Per Lilja IF Kville	1.12.14
7 Ola Sjöholm	3,01.52	11 Mats Perélius	44.15	2 David Cooper	1.13.28
10 Patric Alm	3.06.48	M 45 ,delt 8		3 Anders hansson	1.13.40
14 Jakob Karlsson	3.30.12	1 Tommy Bäckström	38.51	6 Mats Perélius	1.24.15
M 40 ,delt 8		M 55 ,delt 10		10 Sten Thunberg	1.29.33
1 Elis Bengtsson		Tauno Mertala IF Start	40.07	14 Hans Jochens	1..35.24
Malungs IF	2.41.23	7 Rolf Wallin	44.50	16 Magnus Lund	1.36.33
6 Conny Persson	3.07.09	9 Ingemar Henriksson	51.21	20 Mikael Lundström	1.49.08
M 45 ,delt16		M 55 ,delt 10		M 45 ,delt 14	
1 Dag Nilsson Växjö LK	2.56.05	1 Ingemar Lemel		1 Tommy Bäckström	1.13.13
3Halvar Albertus	3.05.54	Tibro AIK	44.43	8 Berzani Anter	1.27.19
M 50 ,delt 8		3 Gunnar Olsson	48.45	12 Kjell Selander	1.34.23
1 Kenneth Rosengren		10 Tommy Strauss	1.00.21	M 50 ,delt 22	
LK Myran	3.23 46	M 60 ,delt 9		1 Curt Borglund	
8 Staffan Malmberg	4.24.52	1 Sture Axén		Högsbo AIK	1.15.09
M 60 ,delt 10		IFK Skövde FI	40.40	2 Lennart Hansson	1.18.31
1 Hugo Liss		3 Frank Brodin	47.11	10 Kenneth Ohlson	1.26.06
Storådalens SK	3.20.48	6 Kjell Augustsson	50.22	11 Torsten Olsson	1.30.15
2 Frank Brodin	3.30.30	M-mot ,delt 290		Astor Hansson	1.34.35
Tunnelloppet Stockholm 17 okt		1 Fredrik Georgsson		17 Ingemar Henriksson	1.37.21
Män 10,9 km ,delt i mål 15300		Corallen	39.24	19 Anders Holmqvist	1.41.02
1 Erik Sjökvist		275 Lars Henningsson	1.08.21	M 55 ,delt 18	
Enhörna IF	31.24	K-sen ,delt 9		1Magnus Berg	
41 Patrik Nyström	37.34	1 Ann Carlsson		Heleneholms IF	1.18.12
Karlsundsloppet Örebro 17 okt		IK Ymer FI	41.51	3 Rune Svensson	1.25.25
Herrar		2 Annika Kihlström	42.00	6 Mikael Wågström	1.31.27
1 Henrik Nyström IF Göta	33.06	9 Ingela Johannesson	55.26	7 Per Bergström	1.33.32
6 Anders Öhgren	35.57	K 35 ,delt 2		8 Gunnar Olsson	1.34.14
11 Daniel Sols	37.32	1 Elisabeth Sundeman	47.53	M-mot ,delt 137	
33 Marcus Ehrnell	42.40	K 55 ,delt 2		1 Tomas Ackebjer	1.16.14
Frankfurt Marathon 31 okt		1 Ulla Littenheim		18 Ola Indahl	1.24.16
Damer		Uddevalla IS	55.33	56 Robert Nilsson	1.32.26
1 Olesya Nurgalieva	2.29.48	2 Lena Linder	53.15	121 Krister Norén	1.57.25
27 Beatrice Edvardsson	3.11.04	K-mot ,delt 48		128 Göran Lindskog	1.59.52
Herrar		1 Sofia Berggren		Damer ,delt 19	
1 Boaz Kimaiyo Kenya	2.09.10	Spel o Tobak	48.50	1 Paula Wass IF Kville	1.20.29
113 Federico Hernandez	2.47.07	5 Sofia Löytynoja	50.57	10 Malin Lemurell	1.36.47
Åland Marathon 31 okt		M-mot 5 km ,delt 86		13 Barbro Nilsson	1.42.21
1 Nils-Åke Torstensson		1 Joakim Löfwing		K-elit Tjärnrundan 8,8 km ,delt15	
Hultsfreds LK	2.52.25	Falköpings AIK	16.06	1Christina Johansson	
8 Kaj Hedborg	3.08.37	83 Ingemar Johannesson	35.31	IF Kville	31.57
New York City Marathon 7 nov		Aten Marathon 7 nov		5 Annika Kihlström	35.24
4980 Glenn Gustavsson	3.52.29	1 Frederick Cherono		9 Cecilia Lindström	37.58
Damer		Kenya	2.15.28	11 Maria Nylander	39.51
4741 Inger Grehn	4.44.31	M 40		14 Ingela Johannesson	45.14
Billingshusloppet 31 okt		1 Torres Peanilla Spanien	2.24.52	15 Marie Einarsson	45.55
M-sen 10,5 km ,delt 28		52 Conny Persson	3.22.59	K 35 ,delt 14	
1 Erik Sjökvist Enhörna IF	31.51	Finalloppet Skatås 7 nov		1 Karin Schön IF Kville	34.00
25 Stefan Litzén	46.21	M-elit 18,8 km ,delt 32		3 Ann Hilbert	37.33
27 Jonas Thorin	47.30	1 Martin Söderberg		4 Lotta Hallenberg	41.45
28 Carljohan Eriksson	48.12	IK Hakarpspojarna	1.04.48	5 Sofia Löytynoja	41.53
M 35 ,delt11		20 Christian Johannesson	1.23.27	6 Juana Estrada	42.28
1 Christer Ryman		21 Jakob karlsson	1.25.13	K-mot ,delt 66	
		24 Marcus Ehrnell	1.27.38	1Lena Nilsson	
		26 Jonas Thorin	1.30.04	Leksands OK	41.28
				40 Christina Törnqvist	53.59

MänTjårnrundan ,delt 28

1 Karl Borgö IK Ymer	30.16
7 Klas Östbye	34.30
22 Lars Brinkhoff	43.53

M 60,delt 17

1 Bengt Andersson	
IK Wilske	36.51
4 Kjell Augustsson	41.20
15 Ingemar Johansson	1.08.13

M-mot,delt 114

1 Jerome Manceau	33.43
94 Tommy Strauss	50.14

Korploppet 14 nov**K 30 8 km,delt 8**

1 Maria Olsson	38.08
Ingela Johansson	39.19

K 35,delt 4

1 Ann Hilbert	32.11
---------------	-------

K 40,delt 15

1 Åse Belsby	33.14
4 Sofia Löytynoja	37.10

M 65,delt 3

1 Kjell Augustsson	37.04
--------------------	-------

M 30 12 km,delt 6

1 Klas Östbye	44.52
3 Jonas Thorin	50.24
4 Robert Nilsson	51.43

M 35,delt 10

1 Göran Sander	40.08
2 Dan Hökbring	41.51

M 40,delt 10

1 Conny Persson	44.45
2 Mats Perélius	46.41
5 Hans Jochens	51.04

M 45,delt 15

1 Tommy Bäckström	42.37
6 Henrik Sundeman	53.24

M 55,delt 22

1 Jan Åke Lundberg	
Volvo IF	44.43
1 Rune Svensson	48.32
4 Frank Brodin	51.18
5 Gunnar Olsson	54.11

Jessheim Marathon 21 nov

1 Jan Halland	
Statkraft Nore	2.51.06

M 60,delt 16

1 Frank Brodin	3.32.31
----------------	---------

**Medlemmar som klarat stipulationstider 2004 är berättigade till ersättning 2005**

För första gången på flera år har vi nöjet att presentera damer.

2 damer och 8 herrar finns på listan som vid 4 resp. 15 tillfällen underskridit gränsen 2003 var motsvarande (0 resp. 7, och 0 resp. 11)

Namn	född	tävling	uppnått	stipulerat
------	------	---------	---------	------------

Damer**Seniorer**

Annika Kihlström	74	GV	1.23.55	1.25
Annika Kihlström	74	S:t Eriksl.	1.24.52	1.25

K60

Bibbi Lind	44	GV	1.39.01	1.43.45
Bibbi Lind	44	Sthlm. Mara	3.37.09	3.39

Herrar**Seniorer**

Jonas Carlson	71	KM 10000	33.08.5	34.10
Jonas Carlson	71	GV	1.14.51	1.16.45
Jonas Carlson	71	Sthlm. Mara	2.42.04	2.44.30

H35

Göran Sander	67	KM 10000	33.29.4	34.15
Göran Sander	67	GV	1.15.01	1.16.45
Göran Sander	67	Gbg Mara	2.43.24	2.44.30
Stefan Lemurell	68	KM 10000	33.58.7	34.15

H40

Anders Hansson	63	GV	1.16.56	1.19
Anders Hansson	63	Gbg Mara	1.18.25	1.19

H45

Tommy Bäckström	58	KM 10000	35.39.9	36.45
Tommy Bäckström	58	GV	1.18.52	1.21.45
Halvar Albertus	55	KM 10000	36.30.7	36.45

H50

Lennart Hansson	53	GV	1.23.01	1.25
-----------------	----	----	---------	------

H65

Rune Svensson	37	GV	1.30.14	1.37.15
Rune Svensson	37	Gbg Mara	1.30.20	1.37.15

Solvikingarnas marthontabell

fetstil = aktiv (källa K-G Nyströms hemsida)

Frank Brodin 275 + 6 ultra

Erik Östbye 156

Jon-Håkan Jannerling 143 (Ale 90)

Kent Johansson 119 + 1

Bosse Holm 112**Janne Krantz 110 + 1****Lennart Bengtsson 96 + 1**

Matts Leandersson 81

Åke Lutner 77

Peter Hansen 76**Conny Persson 71**

Shore Järnmyr 53

Esko Kouvinen 50



Guldlaget i Fältstafetten

Solvikingarnas samarbetspartners



TAGENE BYGG- & INDUSTRISTÄLLNING AB
031-50 03 60



ULLEVIKLINIKEN 
Leg. Naprapater Cert. Massörer
Telefon 031-15 41 20

EKVA
SCREEN & DIGITALTRYCK

