

Solvikingen

Nr 4, 2005, årg. 43



Sylvesterloppet 2004. Bengt Andersson står framför startbandet och skall inom kort skjuta iväg deltagarna. Det är Bengt, som är upphovet till tävlingen. Han har följt det i alla år sedan dess tillkomst.

Solvikingarnas största satsning

Sylvesterloppet

ser ut att locka många deltagare i år efter den reklam vi gör för loppet genom våra inbjudningar, vårt samarbete med Göteborgs Varvet och Metro. Läs mer om arrangemanget på sidan 4.

När vintern lämnat oss är det dags för våra **Vårtävlingar** i Skatås lördagarna den 18 samt 25 mars; 8 km resp. 16/32 km

Kallelse till årsmöte

Årsmötet 2006 kommer att hållas i klubbstugan onsdagen den **8 februari klockan 18.00**. Det är två månader tidigare än i fjol på grund av ändrat verksamhetsår. Kallelsen i sin helhet finns på sidan 9.

Upprop från **Valberedningen** finns på samma sida.



Lucia firande!

Gamla som nya medlemmar hälsas hjärtligt välkomna till Solvikingarnas Luciafirande i klubbstugan tisdagen den **13 december kl 19.30**. Det bjuds på tomtegröt och lite annat smått å gott.

Naturligtvis är det träning som vanligt!

Ordförandens rader

Skadade träningskamrater

Alltför många nya i klubben blir skadade efter 5-10 veckor. Varför? Överträning, så klart. Gruppträning är förföriskt och många ökar både volym och intensitet för fort och för mycket och så kommer skadan som ett brev på posten. Hur undviker vi detta? Genom att i olika sammanhang

- på ansökan om medlemskap
- på träning
- och i diskussioner med nya medlemmar upplysa om risken.

Räcker det? Nej, uppenbarligen inte. Kan vi göra mer?

Visst, ännu tydligare peka på riskerna. Hur? Där kom den viktiga frågan som jag inte har svaret på. Vi får hjälpas åt. Kanske i samarbete med Tränargruppen och Medicinska rådet? Vad gör vi för att ta hand om de som blir skadade och är det ens vårt (klubbens) ansvar? På ett sätt är det bara den enskildes eget ansvar men på ett annat sätt anser jag att vi är medskyldiga.

Men vad kan vi då göra?

Det bästa är naturligtvis att förebygga men om det redan skett kan vi notera att någon saknas och fråga varför. Om svaret blir att de är skadade kan vi försöka hjälpa till att hitta ett sätt för dem att läka skadan och återkomma till träningen om det är vad de vill. Det är väl vad vi själva skulle vilja om det hände oss?

Vem kan man lita på?

När det gäller goda råd om hur du ska träna så lyssna på många men lita inte på någon, bara dig själv. Var mycket försiktig med generella råd, typ, SÅ HÄR, ska du göra. De allra flesta vet för litet om dig, dina önskemål och din karaktär, för att kunna ge sådana råd och de ger sig (förmodligen) heller inte tid att ta reda på det. Vi har alla sett att det finns många sätt att bli en bra löpare på. Inte minst genom framträdanden i stugan av Patrik Nyström och Joakim Johansson och för några år sedan Patrik Gustafson. Själv ansluter jag mig till Anders Gärderuds kommentar:

- Det finns egentligen bara en sanning om löpträning. Om du vill bli en riktigt bra löpare får du springa jävligt mycket.

Hur och hur mycket måste du själv ta ansvar för. Ingen annan springer åt dig. När Aborrbacken börjar, eller du passerar 30 km på maraton, är det upp till bevis. Samma sak i träning. Om du kör för hårt och blir skadad, inte kan du skylla någon annan för det. De du ska lyssna mest på är de som gett dig råd som fungerat för dig, och själva är goda

Fortsättning på sidan 7

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 Infologistics Väst AB Göteborg 2005

Solvikingarna

Skatås motionscentral

416 55 Göteborg

kansli@solvikingarna.com

www.solvikingarna.com

postgiro: 52 47 86-1

Kansli

Solvikingarna, Skatås, stuga 17

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

Fax: 031-84 63 33

Ordförande: Gunnar Olsson

Rävekärrsgatan 267

413 33 Mölndal. Tel: 031-87 79 24

gunnar.olsson@minmail.net

gunnar.olsson@papyrus.com

Vice ordförande: Magnus Andersson

Övre Hallegatan 38

417 13 Göteborg. Tel: 031-22 31 10

ulla.carlshamre@telia.com

Sekreterare: Michael Wågström

Kastellgatan 19

413 07 Göteborg Tel: 031-7111598.

Fax: 031-7110869

wagstrom@telia.com

Kassör: Lotta Hallenberg

Brännås backe 16

443 37 Lerum. Tel. 0302-13190

lotta.hallenberg@telia.com

Ledamöter:

Tommy Bäckström

Växthusgatan 7

431 60 Mölndal. Tel. 031-849488

Jonas Carlson

Slottsskogsgatan 9 F

414 53 Göteborg. Tel. 0739-712400

donas@comhem.se

Ann-Marie Persson

Mogatan 8

426 76 V. Frölunda Tel: 031-290173

ann-marie@persson.vg

Resultatarkivarie: Kent Johansson



Kent Johansson alias "Kent i stugan"



Välkommen gratulerar

85 år	25 jan	Erik Östbye
60 år	16 mars	Johan Fex
55 år	2 feb.	Kenneth Ohlson
	10 feb.	Lars-Göran Dahl
	16 mars	Lars-Erik Lindberg
50 år	13 mars	Karin Eriksson-Widblom
	21 mars	Hans Kilander
45 år	14 feb.	Christina Törnquist
40 år	19 jan.	Peter Bengtsson
	17 feb.	Dan Hökbring
	20 feb.	Roine Svingen
35 år	16 mars	Jonas Carlson
30 år	31 jan.	Malin Gränfors
	18 feb.	Rickard Barth
25 år	9 feb.	Ingela Johannesson
15 år	12 jan.	Johanna Reims
5 år	2 jan.	Olle o Petter Leibe Bergstedt

Om någon saknas kan det bero på att födelsedatum saknas i medlemsregistret



**Gunnar
grunnar:**

I den här
klubben backar
vi inte för motlut.



Nya medlemmar

Christina Börjesson, Lars-Åke Johansson, Anneli Thunberg, Jonas Johansson, Martin Nyman, Hans Ackerot, Mikael Niklasson, Rickard Henriksson, Thommy Johansson, Pirjo Gustafson, Poly Urgell Svensson, Marie Nilsson, Agneta och Jörgen Sjöberg, Karin Eriksson-Widblom, David Schönström, Ursula Schwarz, Thomas Forsell, Farzad Parkad, Fredrik Stark, Jonas Hagström och Anders Törnqvist.

Om någon ny medlem inte fått medlemskort och välkomstbrev, kontakta Kent. Nya medlemmar uppmanas ändra klubb till Solvikingarna om ni redan är anmälda till t ex Göteborgs Varvet eller Stockholm marathon. Kontakta arrangören eller gör ändringen direkt på deras hemsida.

Nytt år - ny medlemsavgift – nya belopp för 2006

Med tidningen ska följa ett inbetalningskort med de medlemsavgifter som gäller för 2006. Betala gärna över Internet men om någon uppgift ändrats, ändra själv på hemsidan, ring tel. 211589 eller maila kansli@solvikingarna.com

Medlemsavgifterna är:

- * Vuxen 400 kr.
- * Ungdom (max 21 år) 175 kr.
- * Ungdom (max 15 år) 125 kr.
- * Familj 550 kr.
- * Stödmedlem 225 kr.

Avgiften skall vara betald senast 060228. Om betalning kommit in får du medlemskortet med Solvikingen nr 1:2006. Bland "gamla" medlemmar som betalar före 051231 lottar vi ut fem trisslotter. Om du är ny medlem och betalat efter 051001 gäller avgiften hela 2006.

Observera att alla medlemmar förväntas ställa upp minst en gång per år som funktionär i någon av våra öppna tävlingar Vårtävlingarna, Skatås genrep, Göteborg marathon eller Sylvesterloppet. Kvalificerande är också våra fyra klubbmästerskap och Göteborgs friidrottsförbundarrangemang..

OBS!

Är dina uppgifter i vårt medlemsregister korrekta och kompletta?

Är du osäker, gå in och kolla. Vid problem att komma in på hemsidan, kontakta kansliet tel. 211589

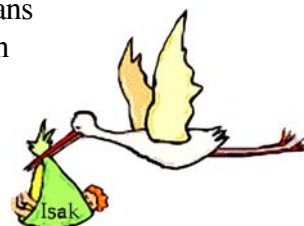
Utträden

Jan Strömbom, Kenth Svensson

Medlemsantal

Vid presstopp 366 (338) inklusive familjemedlemmar.

Välkommen in i gemenskapen
hälsar vi Malins och Stefans
Isak, som kom till världen
den 10 november 03.32.





Träna med oss

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

Måndag 17:30-19:00

Ett lugnare alternativ till tisdagsträningen.

Ledare: Frank Brodin.

Tisdag 17:30-19:00

För dig som är lite erfaren. Varierande intervaller för ökad snabbhet, styrka och smidighet. Löplängd cirka 10 km. Du bör klara milen på 45-50 min.

Ledare: Alternerande

Onsdag

Reservdag

Torsdag 18:00

Du bör klara löpning i 13-15 kilometer i 5 minuterstempo. Uppsamling i fältet genom olika vägval.

Ledare: Alternerande

Söndag 10:00-13:00

LSD (long slow distance) i tre timmar i cirka 5.20 tempo, det blir ungefär 33 kilometer. För dig som funderar på maraton.

Ledare: Alternerande

Söndag 11:00-13:00

Långdistans i två timmar i cirka 5.20 tempo, vi hinner cirka 22 kilometer.

Ledare: Alternerande

De alternerande tränarna är: Magnus Andersson, Tommy Bäckström, Lotta Hallenberg, Annika Kihlström, Tomas Lindh och Elisabeth Sundeman. Bilder på alla våra tränare finns på hemsidan. Icke medlemmar är välkomna att prova på. I stugan finns möjlighet till dusch och bastu. Efter måndags- och tisdagsträningen serveras mackor, dricka och kaffe (10:-). För mer information, ta kontakt med vårt kansli eller kom upp till vår stuga en träningskväll.

Solvikingen kommer nästa gång i början av mars. **Manuskript och bilder** skall vara redaktionen eller Kent i stugan tillhanda senast tisdagen den **15 februari**

Sylvesterloppet

Av Gunnar Olsson

På nyårsafton smäller det för 25:e gången. Sylvesterloppet fyller kvartssekel och det innebär att vi slår på trumman lite extra. Vi bjuder in

- alla tidigare segrare på långa banan
- alla som sprungit 25 eller fler Göteborgs Varv
- och naturligtvis alla tolv som sprungit Sylvesterloppet 24 gånger, 11 män och en kvinna att tävla gratis eller bara komma och återuppleva stämningen.

Vi behöver mer folk än tidigare, c:a 140 funktionärer, och kommittén har därför beslutat att inga Solvikingar får springa, alltså inte heller genom att skaffa funktionär i sitt ställe. Om du ännu inte blivit kontaktad och vill hjälpa till så ring Kent tel. 211589

Eftersom trenden varit positiv de senaste åren behåller vi i stort samma uppläggning med några förändringar

- en jury väljer pristagare i maskeraden.

- vi kommer att på något sätt dela upp starten så att ungdomarna inte kommer i kläm.

Medaljmotivet blir Ostindiefararen.

Vi har gott om inbjudningar som ni är välkomna att hjälpa till att sprida och kan ni bidra till prisbordet är det också välkommet. Kontakta Kent eller Magnus.

Tävlingskommittén består av Ann-Marie Persson, Magnus Andersson, Gunnar Olsson och sist men inte minst Tommy Bäckström



Det behövs många funktionärer. Det här uppbådet behövdes för att ta emot alla efteranmälningarna, som blev överraskande många förra året.



www.sylvesterloppet.com

Evighetsmaskinen Roger Antonsson

Av Åke Lutner (skriven 2004 för Marathonsällskapet)

Det sägs att norrlänningar är kärva, tysta, inbundna och trogna sin älskade hembygd, men i så fall är Roger ett lysande undantag. I stället är denne nyfikne västerbottning synnerligen lättpratad, har alltid nära till skratet och har flyttat 36 gånger. Men det är inte för denna prestation han blivit "berömd" utan för sina fyrtioen avverkade Lidingölopp med bästa sammanlagda sluttid, tävlades mot de fåtal konkurrenter som ännu finns kvar som fullföljt samtliga 30 km-lopp. Egenskaper som envishet, trofasthet och ärlighet är andra utmärkande drag som präglar hans personlighet och som han även uppskattar hos andra. Men för att lära känna idrottsmannen och människan bakom tävlingsdräkten, måste vi gå över 60 år tillbaka i tiden och i kronologisk ordning skildra ett livs-panorama.

En kall februaridag den tjugofjärde år 1939, i Nedrebäck, Bureå, föddes Jan Inge Roger Antonsson, som tydligen redan då härdades för kommande stordåd. Med en omåttligt idrottsintresserad fader och en moder, som alltid fanns i hemmet och ställde fram rejäl husmanskost och såg till att de tre bröderna var rena och välklädda, så fanns goda förutsättningar för ett intensivt idrottande och ingen kunde undgå att bli idrottsintresserad i denna kärnfamilj, utom modern.

När den äldste brodern, Roland, skulle börja i skolan flyttade familjen 1944 30 km norrut till storstaden Skellefteå, där pojkarnas idrottsliv blev mer organiserat. Under hela folkskoletiden var Roger oerhört idrottsaktiv och var bland de bästa i skidtävlingarna, var duktig i fotboll och ishockey och tillhörde de snabbaste på 60 meter, den då längs- ta löpsträckan.

Vad gäller yrkesutbildning visste den unge idrottsgrabben att han inte ville bli skogshuggare /skidåkare, utan i stället hantverkare av något slag som han kunde överleva på. Redan som trettonåring ville han bli

frisör. Som sextonåring började Roger som lärling hos en frisör-mästare i Skellefteå och fullföljde den fyraåriga utbildningen. Under denna slutade han med skidåknigen, ishockeyn och fotbollen. Nu var det löpningen som skulle få en chans och den då populäraste distansen: 1500 meter. Man får komma ihåg att i 1950-talets Skellefteå var längdskidåkning framgångsrikast, ishockeyn på stark frammarsch och stadens alltid kära fotbollslag AIK, som harvade i div 2 Norrland, följdes med suckar och ibland applåder, medan fri-idrotten var nästan död med undantag för några stjärnor som t.ex Sjöströmarna i spjut och sprintern och viljefenomenet Gösta Brännström, OS-deltagare 1952 och 47.4 som bäst på 400 meter gav Roger en

rungande besvikelse för honom; träningen hade ju ändå varit stenhård. Var det inte så Dan Waern tränade? Järnhårda intervaller och lite uthållighet. Distanslöpning kan väl inte skapa snabba löpare och det säger sig självt, hävdade Roger som om andra metoder skulle vara en präktig knall.

Men den lille fightern gav inte upp och böt ut sina tunga fotbolls-kängor mot de något lättare, som skulle föreställa löparskor. Efter en avverkad vinterträning med bara löpning inför säsongen 1957 kände han sig starkare och vann JDM i terräng och 1500 meter på 4.24 med tre år yngre Jarl Burman (sedermera landslagsman på 10000 m) i bakhasorna. Från att tidigare ha varit klubbblös tävlade Roger nu för stadens överklassklubb IF och vann det mesta som junior de närmaste två åren innan han blev senior från 1960.

På den tiden visste man inte riktigt hur träningen skulle bedrivas, och inte var det väl någon däruppe som hade läst om Lydiards heliga teser och bastanta måltider av distansmil. Det blev till att experimentera och köra vidare på sina och andras erfarenheter. Dessutom snacka med löparkompisar och de fåtal löpintresserade ledare-tränare som fanns (skidledare har det alltid funnits gott om), t.ex Rogers granne "Kägan". Militärtjänsten i Boden

blev ett avbräck och vid muck 1961 var han fri, flyttade hemifrån till egen lägenhet och satsade vidare på 1500 m och sina kära terränglopp, numera på seniornivå, varvat med de populära klubbmatcherna (då klubbkänslan levde) där "Mr. Lidingö" var användbar på allt från 100 m t.o.m. 10000 meter. Som 24-åring 1963 uppnåddes "persen" 4.02.2 på



Roger Antonsson

hel del inspiration, när medeldistansstjärnor då saknades i Västerbotten.

När den blivande frisören som 17-åring debuterade som tävlingslöpare på 1500 m år 1956, så hade han inte löptränet i så många veckor: och vilken träning! Höll till på Skellefteå travbana 1 km runt och maxade varje varv med stoppuret som kär följelagare, och ville alltid förbättra tiden. Att denne fakir kom bland de sista på 4.51 (JDM) blev förstas en

Fortsättning på sidan 6

Fortsättning från sidan 5

femtonhundra, men Roger tyckte inte att han fått ut så mycket i resultatväg med tanke på allt träningslit. Men egentligen har han aldrig satsat stenhårt på en löparkarriär, utan jobbet och en del annat har fått gå före.

Åren innan inledde Roger en flyttkarusell, som skulle få vem som helst att bli yr och tappa fotfästet i tillvaron. Flyttbilen gick till Mjölby, men inte för att möta våren tidigare i kortbyxor och träning på heltid, utan för att förkovra sig i sitt yrke hos svenske frisörmästaren. Där stannade han i tre år och flyttade därefter till Umeå, där han bodde i ett och ett halvt år för att sedan bli värvad till ett nytt frisörföretag i Skellefteå 1967.

Sakta i backarna; Lidingöloppet då? Det var denna tävling som gav Roger en kick och löpglädjen tillbaka tack vare skidlöparnas entusiasm för det nya loppet 1965. Den sedermera Lidingöllopsgurun satte sig ensam på taget och kom fram i tid och fullföljde på 2.16 med placeringen 132:a. Det var inte förrän 1973 som han gjorde under två timmar (1.52) då med maraton-träning, men det är en annan historia. Men absolut värt att notera är att han vann första Umeåmaran –73 på 2.32, mindre än en vecka innan detta Lidingölopp; dubbla pers. alltså! Tänk vad Malta-semester veckan innan kunde åstadkomma, då benen slapp stå tryckta mot ett betonggolv i en frisersalong hela dagarna.

Men Rogers liv har inte bara handlat om jobb och löpning, utan han har även haft tid att slinka in på något danshak och träffa det motsatta könet och då har inte vägen alltid varit rakt nyasfalterad utan gropig, stenig och krokig och efter åtta års bekantskap ville hans sambo inte fortsätta att funktionera så som hon hade gjort. En ny pingla och ett halvt års boende i Stockholm innan det bar av hemåt igen – var det nu var? Under en resa till Kanarieöarna lyckades det bättre då charmören träffade sin blivande fru 1976. Det blev en re-volution på alla plan då Roger skulle lämna Västerbotten för alltid och bosätta sig i Göteborgs-

trakten från 1977. (Alla övriga bröder bor i Västerbotten och en i Piteå).

När Bengt Andersson i Solvikingarna ringde mig och meddelade att vi hade fått en förstärkning på löparsidan tog jag omgående kontakt med Roger, och från den dagen har jag alltid varit kund hos SALONG ROGER på Marklandsgatan 7, ett släggkast från Slottsskogsvallen. Då var den nyblivne pappan strängt upptagen av husbygge i Askim, heltidsjobb i salongen, men fick så mycket fritid och många kunder att han slapp jobba på lördagar. Det var onekligen ganska svårt, trots all fritid, att klämma in löpningen i detta komprimerade program, men det gick – måste! Hur han lyckades hinna till KM-tävlingarna vid Slottsskogsvallen ”ca” 18.00 är fortfarande en gåta, men denne snabbe och effektive man hinner med mycket. När han väntar på kunder läser han tidningar och böcker i sitt kyffe, som även skall fungera som kök, kontor, plats för hunden och mycket annat, som t.ex gympaövningar, ombyte och dusch efter träningen, som självklart utförs på lunchrasten.

Askimbons liv trampade på med full gas och många bollar i luften från tidig morgon till sen natt. Roger överlevde dock stressen och efter tre år blev fru Beryl Antonsson mamma igen och Markus (sedermera framstående kampsportare) hade fått en lillasyster Caroline. Familjelucky var fullständig. Överskottsenergin räckte även till att renovera en gammal kåk, bli vegetarian och ännu mer samhällsorienterad och medveten om de djupare liggande orsakerna till samhällsproblemen i Sverige och världen.

Året 1985 blev ganska omtumlande och dramatiskt för vår livskämpe; och vad gäller löpning gjorde han som 46-åring 2.38 (tvåa genom tiderna i M45 i Göteborg) vid Göteborgs Marathon. Och så var det skilsmässan med två barn inblandade på åtta och fem år. Här visade Roger ett hjärta av guld då Beryll fick behålla huset. Men eftersom fader Antonsson gillar att knåpa på hus, byggde han en ny kåk i Åsa och bodde i Bergsjön. Samma år träffade ”byggmästar’n” sin nuvar-

ande sambo, Marianne, och de flyttade in i sin nya villa 1990 tillsammans med hunden medan barnen alternerade mellan föräldrarna. Några sysselsättningsproblem behövde de aldrig oroa sig för, då deras imponerande botaniska trädgård kräver ständig skötsel. Även där kan skönjas ett omisskännligt karaktärsdrag att alltid vara värst och bäst i allt han gör. Detta subjekt måste vara född med tävlingsdjävulen i sig, men det märks inte ett dugg, när man pratar med honom, då han aldrig vill framhålla sig själv och skryta. Med andra ord helt fri från komplex och självhävelsebehov som synes, men vad vill han dölja?

Från sista halvan av 80-talet till nutid har löpträning för Åsabon ännu mer blivit ett andningshål och avkoppling från jobb, familjeförpliktelser, hus, trädgård o.s.v. Vad gäller tävlingar är Lidingöloppet obligatoriskt, och när andan faller på möjligen Göteborgsvarvet och terräng-SM om det inte blir för lång resa, men aldrig mer maraton.

När jag 9 september (2005, reds anm) befinner mig på SALONG ROGER nedsjunken i frisorstolen som dagens sista kund börjar vi med att analysera varför Tre Kronor förlorade med 6-1 mot Tjeckien i World Cup och varför Kroatien vann med 1-0 i VM-kvalet. När jag är färdigklippt slänger sig enmansföretagaren på telefonen och meddelar sin sambo att han kommer att bli något försenad på grund av intervjun med Runner’s Worlds utsände, men det är ett understatement då klockan redan blivit 21.30 och vi garanterat kommer att missa kvällens Sportnytt, men vad gör väl det en sådan här kväll.

Under 2004 kom den nyblivne folkpensionären tvåa i SM-terrängen, och då har han väl efter ett långt arbetsliv med nästan prick 50 år i frisyriker blivit utbränd och yrkesskadad och tycker det skall bli skönt att sluta. Ingalunda! När hälsan står bi liksom uthålligheten, trofastheten och inställningen är intakt, så kommer Roger att arbeta lika mycket som tidigare, minst 50 timmar i veckan, därför att han älskar sitt hantverk och trivs med sina kunder, och vi med honom. Däremot jobbar han inte explicit för pengarnas skull, då pensionen står outtaget kvar hos FK.

Nu är det endast några veckor kvar till det fyrtionde (40:e!) Lidingöloppet, och huvudpersonen berättar att han brukar träna skoningslöst hårt i sju veckor före loppet; den övriga tiden på året går han på sparlåga och tränar knappast alls för att hinna med alla andra engagemang.

- Det var först när jag började tävla på maraton 1972 som jag började träna rätt och mer uppbyggande, med mer uthållighet i form av distans och fartlek, vanligtvis mycket i backar. Under banlöpningskarriären tränade jag för mycket intervaller och för lite uthållighet och var ständigt sliten. Egentligen borde jag ha gjort betydligt bättre bantider från 800 meter – orkade väl bara hålla tempo till 600 meter, säger Roger medan han sopar bort alla hårstrån från golvet innan vi skall gå hem.

Under min två timmars promenad hem fladdrade tankarna åt olika håll, och det som slog mig var att Roger alltid vetat vad han vill göra, och hans järndisciplin och besatthet att alltid vara på jobbet och aldrig varit sjuk – skriven mer än två dagar; detta efter en ljumskbräck-operation i båda ljumskarna för tre år sedan. (Normal sjukskrivningstid – 5 veckor!). Följaktligen alltid haft mål i livet som han kämpat för att uppnå och har lyckats förverkliga alla sina drömmar. Detta tack vare en sann livsglädje, optimism, viljestyrka, outsinlig energi och osedvanligt god hälsa. Därtill trevlig, ödmjuk, alltid vänlig och trogen sina ideal; vegetarian från 1978, tävlat för Solvikingarna sedan 1977, och tillhörande de lyckligt lottade som efter minst 30 års medlemskap i Svenska Marathonsällskapet inte behöver betala medlemsavgift. Dessutom tänker han tävlingslöpa (Lidingöloppet) så länge det är möjligt!

Så visst är denne man en evighetsmaskin!

Fortsättning från sidan 2 **Ledaren**

exempel genom att göra bra resultat, OCH undvika skador, vilket brukar höra ihop.

Generella råd som att ta det lugnt i början av ett maraton (eller för den delen även kortare lopp) har tuggats till leda men ändå gör många rutinerade löpare samma misstag gång efter gång. Ibland jag också. Varför?

Det ligger kanske i vår (männens) natur att elda på så länge man har krafter kvar. Damerna är bättre på att disponera. Ett praktexempel på en som disponerar sina krafter bra är Bibbi. Två nästan exakt lika varv i sin debutmaraton i Stockholm 2004 och bara bra Lidingölopp. Sju raka åldersrekord. Och så frågar hon:

- Varför springer ni karlar alltid för fort i början?

Lycka till med lågsäsongsträningen önskar vi varandra, en God jul och ett lyckat Sylvesterlopp!

Funktionärsloppet

På tisdagsträningen den 27 december testar vi banan för Sylvesterloppet för att vi, som funktionärer, ska veta den exakta sträckningen och ges möjligheter att springa tävlingsbanan. Samling vid stugan som vanligt klockan 17.30.

Förra årets Funktionärslopp hade litet inslag av maskerad. Får se hur det blir i år.



Åke Lutner, vem är det?

Av Kurt Karlsson

Åke Lutner fyllde 60 år i somras. Han har avverkat 40 löparsäsonger (med minst ett lopp varje år). Är inne på tredje löparkarriären från år 2005 med endast 800 meter på vilken distans han har klubbekordet på 2.02. Han är inne på sin fjärde idrottskarriär om man räknar in de tjugo första levnadsåren då han var allroundidrottare. Har bland annat fullföljt sjuttiofyra maratonlopp med en bästa tid på 2.35. Han gick med i Solvikingarna redan 1969 då den friidrottssektion bildades vilken är grunden till dagens klubb. Åke tävlade även för IK Vikingen/ Ullevi FK under åren 1980-1994. Har varit en mycket uppskattad medarbetare i Solvikingen under åren 1970-1985 och skrivit om det mesta från statistik/klubbekordtabeller till kostfrågor och filosofi. Han har inte kunnat fortsätta med långdistans och maraton beroende på hans kroniska hälseskador vilka medför att han inte kan löpträna över en mil i veckan. Men egentligen tvingades han lägga av sin elitsatsning från år 1967 på grund av dessa skador. Därefter har han bara dragit sig fram som löpare som vilken uteliggare som helst i livet. Men, säger han, ”hela livet är en kamp och man får aldrig ge upp i något sammanhang.”



Finns det bara Stockholm Marathon?

Av Conny Persson (cpersson@volvocars.com)

Första maran

Att springa ett maratonlopp är ett styrkeprov och en utmaning, men också en upplevelse utöver det vanliga. De flesta löpare stannar vi att springa ett enda maratonlopp, antingen ett brutet men oftast ett genomfört lopp och det är vanligast att Stockholm Marathon blir det första. Några får mersmak och fortsätter att springa maraton och många återkommer till Stockholm år efter år. En del försöker sig på något av de större loppen ute i världen medan en del upptäcker charmen med de små maratonloppen som finns på olika platser runt om i Sverige. Några löpare blir riktigt bitna och börjar antingen jaga förbättrade tider eller jaga antal genomförda lopp och det är till dessa bitna som mitt budskap främst riktar sig. Jag sprang mitt första maratonlopp 1989 som tjugonioåring och givetvis blev det Stockholm Marathon som blev det första. Med målet inställt på under 3.30.00, kom jag i mål på 3.46.51 eftersom som jag råkade ut för något som brukar hända mot slutet av maratonlopp och inte kan förklaras utan måste upplevas, mötet med den så kallade väggen. Trots detta var mitt första maratonlopp en positiv upplevelse som gav mersmak.

Tre timmar

Det följande tre åren var det den årliga resan till Stockholm Maraton som gällde. Säsongen 1991/1992 fyllde jag på med Örebro och Kalmar Marathon i min jakt på alla maratonlöpande motionärs drömmål under 3.00.00 men utan att lyckas. Det skulle dröja till 1993 och Berlin Marathon som var mitt första maratonlopp på utländsk mark innan jag klarade tretimmarsgränsen med tiden 2.59.22. Jag har aldrig varit så orolig i hela mitt löparliv som när jag såg klockan över målet på Kurfürstendamm slå över till 2.59.00 och börja snabbt ticka mot 3.00.00, men jag hann in under skynket i tid. Två veckor senare på Göteborg Marathon lyckades jag ta mig under tre timmar igen.

Femtio maror

Nästa mål med mitt maratonlöpande blev att klara av att springa femtio maratonlopp innan jag fyllde fyrtio år. Och detta skulle jag klara utan att springa mer än maximalt sex maratonlopp per år vilket är Svenska Marathonssällskapets rekommendation och även dåvarande gräns för hur många lopp som kan räknas för deras utmärkelser. Jag klarade femtiomålet som planerat när jag sprang Göteborg Marathon år 2000. Året innan hade jag sprungit mitt tionde och förhoppningsvis sista Stockholm Marathon och jag ställde mig frågan, varför springer jag samma maratonlopp jämt, år efter år? Det är ju som om en bergsbestigare skulle bestiga samma berg om och om igen. Hur stor utmaning vore det? Klart man kan ju gå in för att springa samma lopp fortare än gången innan, men har man passerat fyrtio och hållit på i några år inser man snart att det blir ganska svårt.

Mera mål

Ett givet mål blev förstås att klara hundra maratonlopp innan jag fyller femtio men jag behövde ytterligare mål. Först och främst bestämde jag mig för att varje maratonlopp jag sprang skulle vara ett nytt lopp som jag inte sprungit tidigare. Tittar man i KG Nyströms maratonkalender slås man av vad många olika maratonlopp som arrangeras varje år. Vet ni hur många olika maratonlopp som arrangerats bara i Sverige den sista tio åren? Inte, ett femtiotal lopp och jag har bara sprungit femton av dem. Jag upptäckte även att med dagens lågprisflyg kan man åka och springa ett maratonlopp i nästan vilket europeiskt land som helst till samma kostnad som att åka och springa Stockholm Marathon. Ett delmål blev

att springa ett maratonlopp i varje nordiskt land. När jag sprang Myvatna Marathon på Island på midsommarafton i år hade jag klarat det. Ett annat mål blev att springa minst ett maratonlopp i ett av de femton EU-länderna. Jag hann till 11 länder innan antalet länder utökades till tjugofem länder förra året och genast fick jag ett utökat mål.

Athen Marathon

I höstas sprang jag klassiska Athen Marathon som var lite speciellt eftersom maratonlöpningsvaggan stod här. Att springa ett maraton från byn Marathon och gå i mål på klassiska Panathinaco-stadion, samma stadion som både 1896 och 2004 års olympiska maratonlopp gick i mål på är en speciell känsla. Detta mycket krävande, backiga lopp sprang jag på 3.22.18 som näst bäste svensk. En godkänd tid med tanke på att jag hade den obligatoriska höstförkylningen två veckor innan loppet.

Linz Marathon

Det trettonde och senaste landet av de femton gamla EU-länderna blev Österrike och Linz Marathon i april i år, samma helg som det mer berömda



Conny i mål på Athens historiska stadion

London Marathon. Linz Marathon kan varmt rekommenderas, ett mycket välarrangerat lopp med totalt tiotusen deltagare, men bara tusen på fulla marathondistansen. Ingen trängsel alltså, dels tack vare det låga deltagarantalet men också tack

vare att starten går på en för dagen avstängd Autobahn. Man slås av hur mycket staden Linz och sponsorererna satsar för att göra detta arrangemang till en succé. Dessutom var Wien Marathon inget alternativ eftersom det nästan alltid (likt Köpenhamn Marathon) krockar med Göteborgsvarvet.

Nästa resa

Förutom eventuellt Jessheim Marathon i november i år blir nästa utländska maraton och EU-land nummer fjorton Eternach Marathon i Luxemburg i oktober. Eternach ligger en och en halv timmes bilfärd från Frankfurt-Hahns flygplats dit man kan flyga direkt från Göteborg City Airport (Säve) dagligen för en krona plus skatt om man är ute i tid. Sedan

är det bara Portugal kvar av de femton gamla EU-länderna. Lissabon har ett maratonlopp både i april och i december så vi får se vilket av dom det blir. Men jag måste ju även börja planera för de tio nya EU-länderna. Jag har lyckats hitta minst ett maratonlopp i varje land och jag tror jag börjar med Polen eller någon av Baltstaterna. I KG Nyströms World-Wide maratonkalender på nätet hittar jag länkar till de flesta maratonlopp ute i världen. Sedan kan man söka sig vidare till fler nationella kalendrar via de flesta maratonlopps hemsidor länkar.

Så svaret på min fråga blir: "Det finns fler lopp än bara Stockholm Marathon"

Årsmötet 2006

Efter omläggningen av verksamhetsåret till kalenderår kommer årsmötet, enligt förslag på medlemsmötet i oktober, att förläggas till **onsdagen den 8 februari klockan 18.00**. Klubben bjuder som vanligt på förtäring och som vanligt har vi också bjudit in Anders Prytz att presidera. Han gillar att komma till oss och vi är glada om han vill komma.

Röstberättigade är de som betalat medlemsavgift för 2005 eller 2006 om de är nya medlemmar.

Motioner skall vara inlämnade senast tre veckor innan mötet d v s måndagen 16/1. Ta en kopia för eget bruk.

Årsmöteshandlingar kommer att finnas tillgängliga i en pärm märkt "Årsmötet 2006" i stugan senast den 24 jan. och innehålla

- förslag till föredragningslista
- verksamhetsberättelse
- förvaltningsberättelse
- revisionsberättelse
- förslag till verksamhetsplan
- förslag till budget
- valberedningens förslag till ny styrelse och ny valberedning
- eventuella motioner

Medlemmarna i **valberedningen** presenteras nedan.

För att spara tid kommer den traditionella utdelningen av **KM-tecken och GP-priser** att ske på Planeringsdagen.

**Välkomna,
önskar Styrelsen.**

Valberedningen

är angelägen om hjälp med nomineringar till styrelsen. Det är flera personer som slutar i den. Kontakta någon i valberedningen:

Elisabeth Sundeman:

Gumman98@yahoo.se

Jonas Thorin:

jonas.thorin@comhem.se

eller **Tomas Lindh:**

tl@cactus.se

om du känner att du vill bidra i styrelsearbetet!

Årets sportbild?



Nja, kanske inte att denna bild kan koras till Årets sportbild (år 2005). Det kommer att avgöras i en förnyad fototävling där alla med kamera - digital eller gammaldags - kan delta. Motivet skall ha anknytning till Solvikingarna och i första hand med någon medlem i fokus.

Tävlingen är öppen för alla. Pristagaren får fritt delta i träningslägret (eller motsvarande förmån) om det är en klubbmedlem, annars får vi anpassa priset efter mottagaren. Vinnande bild kan komma att pryda någon av klubbens olika tävlingsinbjudningar eller informationsfoldrar.

Ceremoni med prisutdelning i samband med Planeringsdagen.

Bilderna skall senast den 15 januari 2006 vara inskickade till kansliet eller till någon av medlemmarna i kommittén:

Ann-Marie Persson:

ann-marie@persson.vg

Tommy Bäckström:

Växthusgatan 7

431 60 Mölndal

Anders Larsson:

anders.larsson@rintekno.se



Mina tio första år som maratonlöpare

Av Göran Sander

Stockholm 1995: Första maran. Efter tre mil var jag övertygad om att maraton är en alldeles för lång distans. Efter målgången var jag helt färdig. Tiden blev 3,26.

Frankfurt 2005: Elfte maran. Efter tre mil var jag övertygad om att maraton är en alldeles för lång distans. Efter målgången var jag helt färdig. Tiden blev 2,36.

Mellan första och elfte maran skiljer tio år. Man kan också säga att det skiljer 50 minuter. Förbättringen

per år är alltså 5 minuter, vilket för den oinvigde kan tyckas vara en blygsam utdelning; åtminstone räknat per tränings-timme. Vad som var lika mellan 1995 och 2005 var den upplevda ansträngningen och känslan av att energin i benen ersätts med cement. Lika var också den otroliga glädjen över att ha uppnått målsättningen med loppet. 1995 var målet att ta sig runt överhuvudtaget. 2005 var målet att gå under 2,40. Ett högre mål, som jag inte riktigt vågade hoppas på, var att komma in på den svenska årsbästa-listan. Denna lista har plats för 25 namn och jag kom in på plats 24. 1) footnotes

Under de snart elva år som jag hållit på med långlöpning har jag hela tiden haft olika mål; <35 på milen, <1,20 på halvmaran, <3 på maran, <2 på Lidingöloppet, osv. Vissa av dessa gränser har varit

riktigt sega att ta sig förbi, till exempel <1,20 på halvmaran. Jag hade ett halvdussin lopp på 1,20-1,22 innan det släppte. 2001 sprang jag in på 1,19 på Göteborgsvarvet. Efter detta kände jag riktig medvind i löpningen och 2002 rasslade det till ordentligt; sluttiden på varvet blev precis under 1,15. En liknande ket-chu-effekt blev det på maraton. Efter flera misslyckade sub-3-försök gick jag 2001 in på 2,57. 2003 kunde jag kapa detta med en kvart, då jag sprang in på 2,42 i Berlin.



Göran i mål på GöteborgsVarvet som snabbaste Solviking på 1.14.45

Mest siffror så här långt. Är det då så viktigt med resultat? Ja, men bara som en krydda. Jag har alltid gillat själva träningen, vilket är en förutsättning för att hålla på i längden. För mig passar löpningen perfekt in i livet i övrigt. Den ger en bra balans till ett stillasittande jobb - ett löppass är perfekt för att rensa hjärnan efter en dag på kontoret. Det är också ett bra sätt att komma ut i

friska luften, särskilt under den mörka delen av året. Jag gillar också den flexibilitet som löpningen ger. Att kunna klämma in ett pass på morgonen, lunchen eller kvällen, vilken dag i veckan som helst, slår alla andra aktiviteter. Detta är också en förutsättning för att kunna satsa lite hårdare. En ytterligare bonus för mig som älskar god mat och dryck, är att kunna lassa in hur mycket som helst utan att det sätter några spår. Sedan är det fantastiskt att det finns en sport där man kan ha en uppåt-gående formkurva vid 38 års ålder...

Fram till 25-årsåldern var de fysiska insatserna halvhjärtade. Långlöpare blev jag genom att en i kompisgänget kom på att det var en lysande idé att försöka ta sig igenom Lidingöloppet. För min del räckte detta för att fastna ordentligt. De första åren sprang jag mest på egen hand. Att gå med i en klubb var inte intressant eftersom jag hade en förställning om att detta skulle ta bort det spontana i löpningen. Helt fel, visade det sig (detta är bara en av många idéer och åsikter som har omprövats under mina löparår). Jag och min flickvän Karin flyttade

till Stockholm 1996. Där fick jag efter en tid upp ögonen för Studenterna, främst genom att se klubbnamnet svischa förbi på passerande ryggar. 2001 gjorde jag slag i saken och gick med. Det blev många nya erfarenheter med intervaller inomhus på vintern, löpskolning och strukturerade långpass; allt under tränaren Lorenzo Nesis eminenta ledning. Det var också nyttigt och kul att få inspiration från trevliga

klubbkompisar. Lyftet från 1,20 till 1,15 på halvmaran beror helt och hållet på den nytändning som Studenterna gav.

2004 flyttade jag och min fru Karin tillbaka till Göteborg och vi var nu dubbelt så många; William föddes 2001 och Klara 2003. Väl i Göteborg var det dags att hitta en ny klubb. Solvikingarna kände jag till sedan gammalt. Det var de där orange gubbarna som man såg under tonårens sporadiska besök i Skatås. När jag nu själv var gubbe var väl det ett lämpligt alternativ. Sagt och gjort: i februari 2004 provtränade jag några pass i Skatås och gick sedan med i klubben. Ett minnesvärt pass alldeles i början var när snön låg så djup i Skatås att torsdagsturen istället gick in till city. Den snabba gruppen gjorde i vanlig ordning uppsamlingsloopar och ledaren fick vara påhittig för att hitta lagom långa avstickare som ledde tillbaka till huvudklungan. En minnesbild jag har är när den snabba gruppen rusar upp och ner för trappan framför Konstmuseet, gör en tvär gir framför Stadsteatern och efter ytterligare en 90-gradare svänger nerför Berzeliigatan. Teaterpubliken, som har fullt upp med att ta sig fram bland snödrivorna, gör stora ögon när 20 orangekladda löpare skenar fram över Götaplatsen. Välkommen tillbaka till Göteborg!

Under sommaren-hösten 2005 har fokus legat på att öka träningsvolymen. Efter att jag började träna intervaller 2001 kom snabbheten ganska naturligt och tiden på milen och halvmaran förbättrades snabbt. Maratontiden förbättrades däremot inte på samma sätt. Inför Frankfurt ökade jag veckodosen till 10 mil, jämfört med 7 mil inför de två senaste marorna. Jag har länge haft löppendling till jobbet som en del av träningen. Under sommaren flyttade min arbetsgivare Schenker till Lilla Bommen och jag hittade en bra grundsträcka på ca 8 km närmaste vägen. Denna sprang jag med vissa variationer så ofta det gick både till och från jobbet. På detta sätt gick det lätt att öka volymen och vissa veckor blev det dubbla pass 4 dagar. Kroppen svarade bra på detta och

formen lyftes ett snäpp. Detta märktes inte minst på Gbg halvmaraton när jag kom in på 1,13. Under hösten har jag också försökt ställa in kroppen på den tänkta aratonfarten 3:45/km. Under långpassen lade jag in vissa sträckor där jag höll 3:45-tempo. Dessa sträckor ökades successivt och mot slutet höll jag detta tempo i ca 20 km. Även på hemvägen från jobbet brukade jag lägga in 3 km-avsnitt med maraton-tempo (det är bra att vissa cykelbanor har gula km-markeringar...). De tre sista veckorna drog jag ner på träningsvolymen. Jag testade dock också en ny variant som kallas dubbelblock. Detta går ut på att på förmiddagen springa en mil i 90 % av maratonfart, direkt följd av en mil i maratonfart. På kvällen kör man ett exakt likadant pass, alltså 4 mil på en dag. Jag körde ett sådant block 14 dagar innan loppet och ytterligare ett 10 dagar innan. Sista veckan bestod bara av trivsellopning med korta inslag av maratonfart.

Förberedelsen fram till Frankfurt funkade alltså perfekt. I vanlig ordning var jag orolig för att bli förkyld, eftersom många i ens omgivning går omkring och nyser i oktober. Jag klarade mig dock från alla baciller, till skillnad från Stockholm maraton 2004 där jag blev förkyld dagen innan och fick ställa in. Kl 11, söndagen 30 oktober stod jag på startlinjen. Vädret var perfekt; lite vind och runt 15 grader varmt. Planen var att hålla 18:45 på varje femma. Detta sprack på andra femman då jag låg en hel minut under plan. Övriga femmor var dock enligt budget, som vi ekonomer säger, förutom mellan 35 och 40, då tiden gick upp till 19:07. Under sista milen hade jag lite krampkänning i magen, som gjorde att kroppshållningen blev en aning krokig. Jag lovade återigen mig själv att försöka skaffa lite magmuskler till nästa gång. De sista kilometrarna flöt ändå på bra. Jag sprang om många på slutet, vilket gav ytterligare inspiration. Mot slutet passerade jag två elitlöpare från Nepal; Frankfurt har en verkligt internationell prägel. De sista metrarna gick på röd matta in i mässhallen, där det rädde riktig feststämning. Jag klarade mig under 2:37!

Efter Frankfurt tog jag två veckors totalvila. Detta gör jag varje år för att ge kroppen en chans att återhämta sig. Löparåret 2006 har nu börjat, vilket skedde med en rivstart på 10 mil första veckan, varav det mesta till och från jobbet. Det skall villigt erkännas att det är skillnad på att springa till jobbet i novembermörker och regn, jämfört med ljusa sommardagar. Ibland får man bita ihop när man ger sig iväg på morgonen. Samtidigt är det lätt att inse att det inte finns något effektivare sätt att få ihop sina träningsmil.

Det sista året har jag varit i det närmaste osynlig på klubbträningarna. Detta är synd för jag trivs bra i klubben och om veckan haft fler timmar hade jag definitivt varit med oftare. Det är inspirerande att vara med i en klubb med en sådan bredd som Solvikingarna. Arrangemang som Göteborgs maraton och KM på bana är imponerande och trevliga tillställningar, för att inte tala om Sylvesterloppet. Det är härligt att se vilken energi och löpglädje som finns hos medlemmarna i klubben; äldre som yngre. 10 år som maratonlöpare är inte mycket att komma med i detta sammanhang, men det är en bra början...

(Footnotes)

1) I skrivande stund är jag fortfarande på 24:e plats.



Kan ni gissa vad detta är för en gammal bok? Den är utställd på redaktören och den handlar om utminuter. kurten@brikks.com

Göteborg marathon

Av Gunnar Olsson, som först publicerade den på Svenska marathonsällskapets hemsida

Historia

Loppet har körts i Solvikingarnas regi sedan -72 med varierande deltagarantal. Mot slutet av 90-talet var tendensen vikande, -99 var antalet fullföljande 100 och något behövde göras. 2000 tillfördes halvmaraton i första hand för att förbättra ekonomin. Sedan dess har "sportslig och ekonomisk framgång" varit den stående kommentaren efter loppet. 2004 - 231 var en viss nedgång från 2003 - 243 men i år kom 301 i mål så nu byter vi ut framgång mot succé. Inför 2006 som innebär VSM på halvmaraton laddar vi för ännu fler.

Ett råd till er som kämpar med att få era helmarathon lopp att gå ihop. Förlåt om jag svär i kyrkan genom att säga så här på Svenska marathonsällskapets hemsida men, lägg till halvmarathon så får ni en helt annan bärighet och det behöver inte innebära särskilt mycket mer jobb. Vi har numera till en gemensam start. Den som vill tävla men tycker detta att springa en helmarathon är så att säga "att gå för långt" kan då nöja sig med halva distansen som naturligtvis är mycket skonsammare.

och några tjejlöpp håller ju greppet. Svaren är naturligtvis flera. Vår målsättning är att göra en tävling "av löpare för löpare" och 95% av alla funktionärer är också aktiva eller f.d löpare vilket ger bra förståelse för situationen. Vi får också mycket spontant beröm av löpare som lovar komma tillbaka året därpå, så vi tror på mun-till-mun metoden.

Men det viktigaste är framförhållning i planeringen och en rutinerad funktionärskår. Tävlingsledaren Göran Wiemerö och medhjälpare gjorde ett kanonjobb, i år igen. Men var det inga arrangörstekniska missar över huvud taget i årets upplaga? Jo, naturligtvis men framförallt sådana som de flesta av löparna inte drabbades av. Vidare är det viktigt med utvärdering efter genomfört lopp när intrycken är färskas och ta vara på förbättringsförslag. Vår nya hemsida har hjälpt oss mycket med kostnadseffektiv marknadsföring och även med anmälan på nätet. Andra saker är konsekvent marknadsföring via andra kanaler och medveten strävan efter att förbättra arrangementet på alla punkter och även en

och målgång men i alla fall det senare.

OK, vi har nästan varje gång de senaste åren haft tur med vädret, det medges och positivt var också att Lidingöloppet flyttades så att det blev två veckor tidigare i stället för bara en som många tyckte var i minsta laget.

Årets upplaga

Apropå yttre förhållanden så brukar ju antalet efteranmälningar stå i direkt proportion till vädret. I år var förutsägelserna att det skulle bli + 18 och några m/sek vind. Alldeles utmärkt alltså och läge för många "efterkommande". Men hur många? Konflikten mellan att få plaketter över och sakna är ju klassisk. Vi gissade utifrån föranmälda, kollade väderutsikterna och utökade beställningen en gång men när vi såg tillströmningen och summerade antalet blev det kalla kårar trots värmen och solskenet. Vi måste ha fler plaketter! Som tur var hade vi öppen kanal till leverantören Wasaboden och kunde skicka en ordonnans till andra ändan av stan och det hela löste sig. Men Puh!

Efter en sådan dag är man lika trött som om man sprungit helmarathon, det kan jag intyga och jag vet att våra VSM-arrangerande kollegor i Mariestad håller med. De som inte tror mig utmanar jag att prova.

Det sportsliga?

Vinden gjorde sig påmind men störde inte alltför mycket. Göran Sander från hemmaklubben satte pers. på halvmarathon med 1.13 så han verkade haft vinden i ryggen hela tiden. Göran vann helmarathon i fjol på 2.43. Tvåa på halvmarathon blev den pålitlige Fernando Dinis, Hälle på 1.15 och trea uppstickaren Jonny Johansson, Solvikingarna på 1.15. Flera (ca 4) minuter bättre än Göteborgsvarvet i maj.

Efteranmälda träningskamraterna Patrik "Pegasus" Gustafson, Brittatorp och Ted Ås, Triathlon väst dominerade huvudnumret och hade



Framgångsrecept

Hur har vi lyckats med att tredubbla antalet löpare när många små tävlingar tappar?

De stora, GöteborgsVarvet, Stockholm marathon, Lidingöloppet

generös prissättning. Ytterligare en sak som vi tror gör att löparna känner sig välkomna är att vi från speakerernas sida försöker se alla och nämna dem vid namn, helst både vid varvning

sällskap första varvet. I mål hade Patrik som alltså tävlar för Brittatorp och tyvärr inte för oss, Göteborgare som han är, dragit ifrån och vann på 2.41. Ted hade 2.48 som trea och blev DM-vinnare. Tvåa var Henrik Olsson på 2.46, ungefär samma tid som han vann på -03. Två till "gick" under tre timmar, Gustaf Karlsson Högby, född -80 (2.54) och nyblivne H50 och ständige gästen Björn Gjerde från Norge (2.57).

Även damsegrarinnan Caroline Ailstrup Danmark hade vind i seglen, så liten hon var, ingen spinnaker där inte, och var med 3.03.58 mycket nära Karin Schöns banrekord från -99 och nästan en halvtimme före tvåan

Christina Greis Örebro på 3.33. Trea var Tina Karlsson Varberg 3.37. DM:et gick till D-55:an Barbro Nilsson Solvikingarna.

Karin Schön Kville, vann damernas halvmarathon på 1.23 före triathleten Eva Nyström, Herkules på 1.25 och Elisabeth Sundeman Solvikingarna 1.28. Annars var det tyvärr glest med damer på banan, 10 fullföljande på hel- och 28 på halvmarathon.

Hedersomnämmande

Av Gunnar Olsson

Avlastning är ett underbart ord och precis vad **Magnus Lund** bidrar med när det gäller klubbens bankaffärer. Saker som att ta ut och sätta in kontanter kan vara nog så knepiga med t ex att säkert transportera och förvara pengar samt hålla reda på bankens öppettider men har genom Magnus hjälp blivit lätt som en plätt, eller som engelsmännen säger "a piece of cake".



Stefan Litzén har klivit fram som en aktiv medlem i datagruppen och även som bidragit med flera goda insatser i datagruppen och som funktionär. Om Jonas var idégivaren, och jag var hjärtat bakom att ta fram diplomerna till Skatås Genrep var han hjärnan och tillsammans med Stefan Lemurell klarade han anstormningen av efteranmälda på Göteborg marathon på ett utmärkt sätt och dessutom

sprang han loppet med bra resultat.

Stefan har accepterat att vara tävlingsledare för Vårtävlingarna 2006.

Efter Lidingöloppet

Tomas Lindh har genomfört en enkät bland alla de klubbkamrater som deltog i årets Lidingölopp för att få veta vad de hade för mål och hur det gick för dem att uppfylla målen. Enkäten är för omfattande för att publiceras i tidningen. Den finns under Senaste nytt på hemsidan och det går utmärkt att beställa den i papperskopia av Kent.

Tavlor på en utställning

Under november månad kunde stugbesökare betrakta tavlor i akvarell och akryl. Det var Sven-Erik Fredricsson, som visade delar ur sin produktion. Han är amatörmålare med intresse för blommor och natur i allmänhet. Vill du ha kontakt med honom så ring: 031-455954.



VSM-satsning

Terräng-SM 2006 går i Alingsås den 6 maj och det känns som läge att ta tillbaka herrlagguldets från Uddevalla 2003 efter en silverplats i Örebro 2004 och brons på Öland 2005.

Efter att i år för första gången (i modern tid) haft ett damlag ska vi naturligtvis försöka få till det i år också.

Det finns flera skäl att satsa på VSM 2006

- det är så gott som hemmaplan vilket underlättar för att många av oss kan delta
- vi har fler snabba H35 än på många år
- vi kan delta i nästan alla klasser
- att många Solvikingar syns i sådana sammanhang innebär bra PR för klubben även om inte alla tar medalj

En Mara i Mittens Rike

Av Thomas Krantz

V i anlände mycket förväntansfulla till Peking på morronen den 13 oktober vid niotiden, men vi fick inte checka in på hotellet förrän efter lunch så därför började utflykterna på en gång med ett besök på Himmelska Fridens Torg där vi bl a besökte Maos Maoseleum. Detta torg rymmer en miljon besökare på en gång! Efter lunch och incheckning på hotellet besökte vi en av de få gamla stadsdelar som finns kvar i den enorma omvandling som Peking har genomgått och alltjämt genomgår. De trånga gränderna här kallas hutonger. Man kom inte fram med bussen så vi övergick till cykeltaxi. Vi besökte ett dagis och ett kinesiskt par i deras hem. Under hela vistelsen i Peking fick vi en mycket sakkunnig och trevlig guidning genom två svensktalande kinesiska lokala guider, Kjell (fritt översatt) och Shang. Båda två undervisar i svenska på universitet i Peking.

På fredagen besökte vi de kejserliga palatsen i den förbjudna staden. Sedan var dagarna fulltecknade med utflykter innan vi skulle springa. Vi gjorde bl a ett första oförglömligt besök på Kinesiska Muren vid Badaling ca 6 mil nordväst om Peking.

Marathonloppet och övriga lopp på 5, 10 och 21 km startade från Himmelska Fridens Torg tidigt på söndag morron den 16 oktober. Mina kompisar Bosse Andersson och Göte Berglund sprang 10 km, men jag valde marathonloppet. Det var en speciell känsla att stå där på detta omtalade torg bland tusentals kineser och många löpare från övriga världen.. Bansträckningen var densamma för alla lopp. Maran var alltså en sträckning med mål inne på en friidrottsstadion 42 195 m bort i en annan del av denna väldiga metropol. Det var lite kylslaget när startskottet brann av kl 08.15, men frampå förmiddagen gassade solen allt varmare och temperaturen låg på över 25 grader när vi – jag – passerade målet för halvmaran. Banan gick mestadels på motorleder och större gator och var helt platt snarare som på två lätta stigningar vid broar. Vätska

varje 2,5 km, vatten och sportdryck. Vid 30 km och kanske rent av innan dess började det kännas tungt, men med hjälp av lite extra sportdryck efter 35 km kändes det ändå lite lättare igen och jag kunde till och med höja tempot en liten aning de sista 2 km in mot mål. Tiden blev 3.42,36. En av mina sämsta tider genom åren, men å andra sidan har jag ju aldrig varit lika gammal som nu!

Det viktigaste var ju ändå att jag kunde genomföra loppet utan några missöden och att allt det praktiska runt omkring fungerade så bra för mig med tanke på en helt ny miljö i en helt främmande storstad i detta väldiga land med alla dessa människor. Peking har 13 miljoner invånare just nu...och Kina 1,3 miljarder! Ni som känner mig vet ju att jag ser

ledsagare under vistelsen i Peking eller Beijing som man också säger.

Den specialintressera de kan läsa om Beijing International Marathon och se resultaten på nätet, adressen är: <http://www.cits.net/travel/travel/marathon/marathon-10.jsp>

Efter tävlingarna och nödvändig återhämtning på hotellet samlades vi i den svenska gruppen till gemensam middag. I gruppen ingick 15 deltagare från vår grannklubb Ale 90 IK. Flera av dem har jag tävlat mot redan på 1980-talet så det var trevligt att återses på det här sättet. Där fanns bl a Håkan Martinsson, Bertil Johansson (Öman) och Anders Sörensen, alla goda långdistanslöpare på främst 1980-talet.

Även om marathonloppet var en stor grej så var förstas Kinaresan



Thomas värmdes upp med en vandring på Kinesiska muren dagen före loppet. Ulla-Britt Krantz tog bilden

väldigt dåligt, men jag kompenserar detta med erfarenhet och rutin från många maror tidigare, både i Sverige och utomlands. Jag måste också ge en eloge till vår reseledare Odd Blakkisrud som tog emot mig efter målgång och eskorterade mig ut ur stadion så att jag kunde återförenas med vår svenska grupp. Ulla-Britt, min fru, var annars min ständiga

som sådan med alla upplevelser och sevärdheter ett oförglömligt minne för livet. Under de återstående dagarna efter loppet gjorde vi ett andra besök på Kinesiska Muren i Simatai ca 10 mil nordväst om Peking. Återresan därifrån tog över fyra timmar på grund av kraftiga trafikstockningar som är del av vardagen där utbyggnaden av trafiksystemen inte

har en chans mot den mycket snabbt ökande bilismen.

Vi ägnade oss förstås också åt shopping och vi köpte bl a en del kläder till mycket låga priser efter ett livligt och ibland kaotiskt prutande.

Den kinesiska maten påminde inte mycket om den vi äter på restaurangerna här hemma. Det dukades upp många och goda rätter både till frukost och middag. Vi hann även med en måltid med Ale 90-gänget på J O Waldners Sportbar. Där serverades svenska specialitéer såsom köttbullar och entrecote med bakad potatis.

Vi fick också tillfälle att besöka ett sjukhus som behandlade med naturmedicin efter kinesisk beprövad vetenskap och undersökningsmetod. Vi blev diagnostiserade och flera av oss hade både för oss själva kända och okända åkommor som borde behandlas med örtmediciner. Jag och Ulla-Britt nöjde oss dock med fotmassage och den gjorde gott efter allt gående och springande.

Vårt helhetsintryck av Kina och Peking efter denna korta vistelse är mycket positivt. Trevligt bemötande överallt, rent och snyggt på gator och torg. Den vanlige kinesen har

dock långt kvar till vår levnadsstandard. Ett minus i Peking som i andra storstäder är bilismens utbredning och dess miljökonsekvenser. Fast det är ju ett växande problem även i städer som Göteborg och Stockholm, bara på en annan nivå.

Vi kan varmt rekommendera Springtimes löparresor till er andra som funderar på att göra en längre resa för att springa någonstans i världen.

—— @ @ @ ——

Massage !?

Är dina muskler stela, trötta eller ömma? Då behöver de massage! På måndagar finns jag i klubbstugan och masserar. Det finns en lista i stugan där den som vill ha massage efter träningen kan anteckna sig. För andra tider, ring eller maila till mig!

Lena Linder: 031- 7074677
mobiltel: 0738090609
e-post: linder10@telia.com



Kostens betydelse

Den 20 oktober gästades klubben av Johanna Taberman som höll en föreläsning om "Kostens betydelse för prestationen". Samtidigt anordnade hon och hennes studiekamrater en utställning "Ladda rätt-Orka mer-Prester bättre!" och med fokus på kolhydraternas betydelse för prestationen vid uthållighetsträning. Utställningen visade hur man gör en kolhydratuppladdning, kolhydrats källor i maten, hur prestationen påverkas om man är väl laddad med kolhydrater, hur mycket kolhydrater bör man äta per dag e t c.

Föreläsningen var klart informativ och mötte stort intresse.

Spring med rätt teknik på halt underlag

New Balance har kommit ut med en ny skomodell som skall underlätta vår vinterträning utomhus. Den har modellnr M/W871.



Funderar du på att köpa ett par så kom ihåg den rabatt Solvikingarna har hos Löp & Sko Kliniken på Plantagegatan.

Vinterlöpning är ett härligt men ofta halt nöje som kan resultera i en osäker och snubblande löpstil. Men med rätt teknik optimeras löpturen. Böj till att börja med lite mer på knäna när du springer. Det gör det lättare att hålla balansen. Försök att landa mitt på foten och ta avstamp med en större del av framfoten än vad du är van vid. Då glider fötterna inte på underlaget. Ta även kortare steg. Det får dig att landa mer stabilt och med mindre felsteg. Slappna av i axlarna och använd armarna som balansredskap.



Johanna nyss kommen i mål på Sylvesterloppet 2003. Vi hoppas att få se henne vid starten i årets upplaga.

Varifrån får han allt?

Av Kurt Karlsson

”Tyst i ledet. Koncentrera er på träningen” ropar Frank vänligt men bestämt till oss då vi under de första uppvärmningsminuterna har mycket att prata med varandra om och då vi ännu har ork att prata. Vi är denna kväll inte mindre än tjugosju deltagare i Franks grupp. Det är den 3 oktober och vädret är strålande vackert och härligt varmt med några träd och buskar som börjat klä sig i höstfärgerna. Under det här passet skall vi bland annat träna löpteknik samt styrketräna vid stockarna utmed tvåochenhalvan. Uppvärmningen tar slut på stora grusplanen där flera Skatåstävlingar har och har haft sina starter. Frank ritade upp en cirkel, stor som en cirkusmanege runt vilken vi skulle springa under det att han betraktade vårt löpsteg och gav den som behövde det goda råd. ”Spring på framfoten, det underlättar genom att det ger ett naturligt frångskjut” – instruerade han. Vi sprang runt, runt i evighet, upplevde jag det som. Under många varv i lugnt tempo men så ville Frank se om vi kunde behålla vårt löpsteg även när tempot ökade och då fick vi ta i ännu mer. Jag tar aldrig med mig min klocka på gruppträningar för att inte förfalla till att se hur lång tid som är kvar av passet. I slutet av manegelöpningsen tittade jag ofta på Frank i hopp om att få se honom föra visselpipan till munnen. Men ack. Det dröjde.

Från grusplan till styrketräningsplatsen. Där gjorde vi så gott vi kunde och fick plats. Minst fem övningar med varje redskap. När de var gjorda sprang vi en annan, längre runda som förde oss tillbaka till styrketräningen för förnyade stocklyft och ryggböjningar. Vid ett tillfälle kom en ung man med cykel till platsen. Han såg undrande ut så jag frågade om han skulle träna. ”Ja”, sa han dröjande när han såg oss alla solvikingar, ”men det kanske är abonnerat”. Jag försäkrade honom att vi inte hade abonnerat utan att hela Skatås är till för alla när som helst. Han såg lättad ut, ställde cykeln och tog av sig hjälmen och gick fram mot stockarna.

Efter drygt en timmes träning kom vi tillbaka till stugan och till bastun för dem som ville dit. Jag har ju ofta undrat över vad Frank får alla sina träningsuppslag ifrån. Frank har under de senaste åren varit ledare för Måndagsgruppen eller, som den tidigare benämndes då den tränade på tisdagarna, Lätta gruppen. Hans träningsupplägg har hela tiden förändrats. Från början var det mest löpning rakt fram med några avvikelser in i terrängen och fartlek. Nu för tiden har Frank ett träningschema som omfattar fem veckor och lika många variationer; backträning, långa intervaller och styrketräning, distanssträning, fartlek ca 10 km på blandat underlag, slätlöpning med inslag av löpskolning och styrketräning samt till sist kortintervall.

Med tanke på hur hans träningsupplägg har utvecklats har jag många gånger velat fråga honom varifrån han får sina idéer. Nu, i bastun tog jag chansen att få stillat min nyfikenhet.



Frank kallar sig själv för självlärd. Han började med löpning 1978 och har sålunda många, många års erfarenhet från dels sin egen träning och dels alla de tävlingar han har deltagit i. Han har sprungit inte mindre än 290 maratonlopp och fyra 24-timmarslopp förutom alla andra tävlingar på kortare distanser. Inte minst har han lärt sig mycket av Lennart ”Rosa Pantern” Hansson då han deltog i dennes tisdagsträningar. Frank anser att Lennart är en mycket duktig tränare och att Lennart har

många goda idéer om löpträning. Frank läser gärna Runners World där han finner en och annan inspirerande artikel. Frank planerar väl varje enskilt träningspass och när vi, som deltar i träningen kommer till stugan på måndagarna, är han i färd med att plocka fram redskapen för dagens träning.

Klubbens tränare har mycket stor betydelse för klubben. Det är ett ansvarsfullt uppdrag att vara tränare. Vi, som tränar, förutsätter att det alltid skall vara en tränare när vi kommer till stugan till de officiella gruppträningarna. Vi själva kan ju stanna hemma en träningskväll utan att någon blir lidande men skulle till exempel Frank utebli fick vi på måndagarna kanske varken träning eller bröd. Det är väl ingen hemlighet att det är Frank, som sedan fem-sex år tillbaka, fixar brödet till måndags- och tisdagsfikat. Därtill kommer att han och några mer från gruppen städar upp i stugan efter träningen.

Utöver tränaruppdraget är Frank tillsammans med, Sofia Löytynoja, Ernst Knutsen och Lars-Göran Dahl ansvarig för våra Klubbmästerskap.

Frank delade senare ut till oss deltagare några sidor med tränings-tips. De finns säkert anslagna på tavlan i entrén. På hemsidan finns Lennart Hanssons tidigare publicerade träningstips.

<http://www.solvikingarna.com/Solv/HTML/Gamla/reportage/rp-tra1.htm>

Äntligen 1000 poäng i GP!

Av Gunnar Olsson

Första Grand prix året var jag inte riktigt nära, bara 970, så då verkade 1000 avlägset men ifjol hade jag 990 och då var det faktiskt inom räckhåll. Stefan Lemurell, som är duktig på att snappa upp vad som händer, hörde att jag satsade på 1000 och räknade ut att jag behövde 87,5 poäng i snitt på åtta tävlingar plus full funktionärspoäng. Med ett maraton på c:a 3.40 och utan katastrof på GöteborgsVarvet så kanske, kanske. London marathonresan var ämnad som ett steg på vägen men där sprack det styggt (3.55), vilket dock rättades till i först Stockholm (3.41) och senare i Mariestad (3.35). På GöteborgsVarvet fick jag, för ovanlighetens skull, en fullträff (äntligen under 1.40) och på KM 1000m, min paradgren, klämde jag i med 3.31 vilket gav 93,6 poäng.

Eftersom Federico och Lennart H försvunnit och Frank och Mikael W var skadade i våras såg det även ut att kunna bli en bra totalplacering men mitt i skadeglädjen råkade jag själv ut för en olyckshändelse så tji fick jag. Där missade jag några tävlingar under sommaren och till min förtret så kryade gubbarna på sig och så var det kört.

Det såg ändå bra ut inför de avslutande tävlingarna, Billingehusloppet och Finalloppet.

Men ni vet hur det kan bli ibland. Inte ens de högsta önskningarna och mest lysande planerna uppfylls av sig själv. Finalloppet försvann av familjeskäl och två dagar innan Billingehusloppet fick jag den värsta förkylning jag drabbats av på flera år, i alla fall kändes det så. Åka dit skulle jag, om så bara för att göra reklam för Sylvesterloppet och heja på kompisarna, men tävla kändes osannolikt.

Jag behövde ungefär 80 poäng, vilket jag borde kunnat få ihop även med en svag normalprestation, men när kallsvetten bröt igenom vid frukosten på morgonen innan jag skulle iväg, kändes det som att det inte skulle bli något lopp. Och när andra hörde hur hes jag var men att jag fortfarande funderade på att starta, skakade de på huvudet.

Eftersom jag skulle ranta runt med inbjudningar bytte jag i alla fall om till tävlingskläder, och om det kändes bra så tänkte jag starta, så nummerlappen åkte också på. Att jogga kändes helt OK men tävlingsfart är ju något annat. Jag provar några rusher. Helt OK det också. Ja men då så. Starta längst bak och öppna försiktigt.

Planen höll ganska bra och allt kändes OK de första kilometerna, efter omständigheterna.

Jag lyckades hålla några klubbkompisar bakom mig och trodde vid målgång att de behövliga poängen var bärgade och i den tron gick jag ända tills jag såg tiden som var c:a en minut sämre än jag trott/hoppats och mer än två minuter sämre än ifjol. Sjutton också. Jag hade inte kört för fullt, någon självbevarelsedrift finns det, men så retligt om det hänger på sekunderna. Så då sjönk mungiporna igen och förblev kvar därnere tills Stefan på måndag förmiddag, snabbt som vanligt, räknat fram GP-poängen och det visade sig att min tid gav 86 poäng och slutpoäng 1006.

Nej då, jag var inte ensam från klubben på Billingen. 22 medlemmar tävlade, alla på långa banan, 10,5 km. 21 i tävlingsklasserna och Jesper Grönlund i motion. Jespers pappa har sprungit 35 gånger eller om det nu blev 36:e. Annika var bästa dam och Dan Hökbring bäste herre. Våra duktiga damer dominerade prislistan. Annika tvåa och Cecilia trea i D-sen. Lotta vann D35, Ingela B-S vann D40, Helén A blev tvåa i D45 och Lena trea i D55. Herrar på pallplats var Dan H, trea i H35 och Tommy B, tvåa i H45.

En av våra färskaste medlemmar, Poly, gjorde tävlingsdebut med den äran.

Erik Östbye fyller 85 år

Den 25:e januari 2006 fyller en av världshistoriens största idrottsmän 85 år - Erik Östbye, en av grundarna av Solvikingarna. Erik, vars löparkarriär började på bana och i terräng, övergick senare till landsvägslöpning. Han debuterade på maratondistansen när han var 34 år på en tid om 3.08. Fyra år senare, 1959, blev han svensk mästare på tiden 2.32.00. Därefter följde en otrolig mängd segrar. Han blev förste svensk med resultat under 2.20. Erik deltog i många världsmästerskap för löpare över 40 år och gjorde mycket stora framgångar, såväl individuellt som i klubb- och landslag. Det är inte möjligt att här

räkna upp alla segrar han tagit och de fantastiska resultat han uppnått. Erik tränade och tävlade aktivt till för ett par år sedan. Erik har i många år glatt oss med att ställa upp som funktionär på flera av våra lopp. På bilden delar han ut plaketter på årets Göteborg Marathon. Det är Erik, och hans löparprestationer, som gjort Solvikingarna till ett aktat namn i löparkretsar.

Vi firar Erik i stugan efter träningen **tisdagen den 24 januari.**



100%:arna

Gunnar Olsson presenterar en ny idé

I detta nummer inleder vi en artikelserie om medlemmar som någon gång tagit 100% i vår Grand Prix (GP). Namnet kommer från franska och betyder ”stort pris”. För de som, till äventyrs, missat poängen med GP-tävlingarna gör vi en kort bakgrund. Tävlingsformen introducerades -01 på initiativ av Stefan Lemurell som ett sätt att stimulera medlemmarna till att inte bara tävla utan att även göra funktionärsinsatser. Grunden i beräkningssystemet är WAWA-tabellen som ger tidskompensation för ålder om man är 35+. Uppläggningsen har varit i stort sett densamma sedan starten men inför varje nytt år görs utvärdering vilket kan leda till att andra tävlingar kommer in. Regler och uppföljning av ställningen finns på hemsidan under Resultat.

Serien inledes med två av de som ofta tar toppoäng, Bibbi Lind och Rune Svensson.

Bibbi och Rune har några saker gemensamt förutom benägenheten att knipa 100%.

- de kom till klubben sent - Rune 2002 och Bibbi 2003
- de tävlar ganska sparsamt
- de har åldersrekord i Lidingöloppet, Rune ett, Bibbi sex
- de är inte så ofta med på gemensamma träningar

Det finns också några saker som skiljer dem åt:

- Rune tävlar gärna på korta sträckor, typ millopp, medan Bibbi trivs bäst på riktigt långt, Lidingöloppet är en av favorittävlingarna.
- Rune kör intervaller på träning för snabbhetens skull, det gör inte Bibbi.

Intervjuerna har skett i form av att de intervjuade har besvarat skriftliga frågor.

Intervju med Bibbi Lind

Berätta om dig själv!

Jag växte upp i Kinna bland stuvbilar och en radion som refererade från sportevenemang om nu inte Kinna IF spelade match förstås. Textilindustrin var grunden till födan och jag kunde sy innan jag lärde mig cykla. På 60 talet arbetade jag som designer inom damkonfektion. Nyfiken på livet utanför tygriket, flyttade jag till Göteborg och upptäckte böckerna. Läste på Hermods, utbildade mig till förskollärare, fortsatte på KomVux och sedan läkarlinjen. Under tiden träffade jag norrlänningen Jan-Erik (som alltid hade idrottat) och första dottern Hanna föddes. Efter läkarstudier föddes Alicia och Arvid. Sedan 1983 har jag arbetat som läkare. Mitt specialintresse är idrottsmedicin och jag har deltagit i olika idrottsevenemang där mina medicinska kunskaper kan utnyttjas.

Har du alltid idrottat?

Den enda ”idrott” som jag höll på med som barn var folkdans. En och annan cykeltur och skidtur blev det, men det dröjde till jag blev 35 år innan Jan-Erik lurade med mig på en springruna i Slottskogen. Efter ett par kilometer skulle jag aldrig springa mer - det var urtråkigt! Men som ofta ändrade jag mig och fick snart svårt att tänka mig livet utan en härlig tur i



skogen. Första tävlingen var GT loppet 1983, sedan har det blivit en del tävlingar och även tre klassiker. Vasaloppet och Lidingöloppet har blivit den årliga hälsosoran.

Vilka egenskaper hos dig har mest bidragit till dina fantastiska resultat?

Nu tycker jag inte att det är så fantastiska resultat men egenskaper som bidragit till 100%:are är att vara tillräckligt gammal, hålla sig frisk och ha rätt kön - samtidigt!

Hur kom du till Solvikingarna?

Familjen var med i Vindelälvsloppet 1995 och -96. Då lärde vi känna flera ”goa” medlemmar i Solvikingarna bland annat Lennart Hansson. Det var därför naturligt att välja Solvikingarna för att få träna med andra, få

råd och träningsvana inför mitt första maraton 2004.

Har du haft några skador?

Första skadan var stressfraktur på ett skenben. Då tränade jag med ÖIS. Nu är jag tyvärr också skadad, meniskproblem. När jag tränat själv brukar jag inte vara skadad. Det är kul att träna med andra men risken är att man inte känner efter vad den egna kroppen säger. Det är då de typiska skadorna med överansträngning kan komma.

Några tips!

Ett tips till alla energiska löpare är att inte gå upp för snabbt i träning! Lyssna på kroppen! Det gäller att den ska orka med träning på kort sikt och på lång sikt hela livet!

Att planera så att jag hinner idrotta har aldrig varit något problem. Tränar oftast efter arbetet, eller till och från arbetet, eller under tiden barnen tränar, eller springer till barnens träning. Det gäller mer att få tid att planera så att ”det andra” som måste göras också hinns med. Oftast går det lättare efter träning!

Att behålla motivationen är inte svårt. Kroppen och själen mår ju så

Fortsättning på sidan 20

Intervju med Rune Svensson

Berätta lite om dig själv

Det hela började en decemberdag för snart 68 år sedan då jag kom till världen. Min uppväxt och mina rötter har jag i Västra Frölunda några 100 meter från torget där mina föräldrar, som också är uppväxta i V.Frölunda, hade en villa samt min mors föräldrar hade en bondgård. Fram till 50-talets början var det verkligen landet här. Jag gick ut 8-årig folkskola 1952 (mycket skoltrött) och började arbeta inom verkstadsindustrin bl.a. i maskinverkstaden på Götaverken som maskinarbetare. 1960 blev det giftermål och barn samt flytt till en lägenhet i Kungsladugård.

Läslusten kom tillbaka och jag börja-de läsa på kvällarna vid Göteborgs Stads Tekn Aftonskola (GSTA) fyra kvällar i veckan, vissa terminer fem kvällar under fem år och 1965 tog jag en ingenjörsexamen i maskin (det skulle jag nog inte klara idag). Att sluta arbeta och studera på dagtid var ju inte att tänka på rent ekonomiskt. Med denna examen i bagaget fick jag andra arbetsuppgifter inom olika företag. Den arbetsgivare som till största delen ca (30 år) har haft "glädje" av mina tjänster är Televerket där jag haft befattningar som verkstadsingenjör, platschef, an-lägningsingenjör, samt inköpare. Tyvärr blir det ibland ändringar i civilståndet men jag hann med att få två grabbar, som idag är uppväxta och där den ene har två egna små pojkar som farfar hoppas på blir intresserade av någon form av idrott.

Har du alltid idrottat?

Så länge jag kan minnas har jag alltid hållit på med någon form av aktivitet. På sommaren kickade vi boll och på vintern var det skridskor som gällde. Tyvärr var det dåligt med klubbar att vara med i men runt 1950 bildades Nässets IS som höll på med gymnastik på vintern och terränglöpning övrig tid. Min första tävling i organiserad form var ett lopp som hette Sanna-terrängen och som gick i Sjöbergen i Kungssten vilket också ledde till en medaljplats min första. Jag tror det var i klass P13 eller P14. Jag kommer också ihåg att jag blev klubbmästare



i min klass det året. Tyvärr blev det ingen längre livstid på föreningen men istället bildades Nässets sportklubb som på 50-talet var verksam inom bandy och där jag var med och kämpade på vintern som högerinner och ytter, jag var rätt så snabb på grillerna. Det var lite sporadiskt med idrottandet under 60-till mitten på 70-talet på grund av skola och familj. Därefter har jag hållit på ganska mycket med löpning och även besökt gymmet någon gång i veckan.

Från början på 80-talet fram till 97-98 höll jag mycket på med orientering i GOK. Orientering är en mycket kul sport där det gäller att hela tiden vara koncentrerad och följa med på kartan och veta precis var man är annars är man snart borta. Man kan säga att det gäller att springa med huvudet. För egen del gick benen många gånger fortare än huvudet. Det har också på senare tid blivit en del långlopp på skidor såsom Marcialonga i Dolomiterna i Italien, König Ludwig loppet i Oberammergau i Tyskland, Jirzerska i Tjeckien, Finlandialoppet i Lathis, samt några vasalopp varav ett vanligt och två öppna. Jag har även anmält mig till ytterligare ett öppet spår nästa år. Förutom all löpning och skidor har jag även börjat med bowling vilket kanske inte är någon pulshöjande aktivitet men mycket teknisk och koncentrationskrävande. Jag har faktiskt lyckas med att vid något tillfälle slå 10 strike i rad. Man behöver slå 12 strike för att få max poäng 300 i en serie. Jag fick den gången 287. Det är kul när man lyckas. Snittet per serie ligger väl

idag på 170-180 så det finns stora möjligheter att höja.

Ett av mina övriga intressen som jag har är gammaldans som kanske inte direkt räknas som en idrott men är en mycket fin aktivitet där man blandar gammalt och modernt vilket då också blir inslag av tryckare och bugg. Där är det så mycket fart och fläkt att man ofta är tvungen att byta skjorta i pausen för att den är genomblöt.

Vilka egenskaper hos dig har mest bidragit till dina fantastiska resultat?

Allting är ju relativt och det beror ju på hur man jämför resultat. Jag kan faktiskt inte riktigt själv förklara det för ingen av mina föräldrar har hållit på med löpning. Vad jag vet höll en farbror till mig på med någon form av friidrott på 40-talet. Det är väl så att det finns inga genvägar till bra resultat utan det gäller att träna och träna och åter igen träna, och då olika saker som långpass, korta och långa intervaller, backe, styrketräning mm. Man får hålla inte glömma vilan mellan träningen som också är mycket viktig. Träningen är nedbrytande och vilan är uppbyggande säger experterna.

Hur kom du till Solvikingarna?

Innan jag kom med i Solvikingarna var jag med i Televerkets idrottsförening (TIF) som jag tävlade för och på de olika tävlingarna lärde jag känna en del Solvikingar som Frank Brodin, Lena Linder, Rolf Andersson, Lennart "Rosa Pantern" Hansson och Glenn Gustavsson. När jag slutade på Telia, som företaget heter idag, fann jag det OK att söka medlemskap hos Solvikingarna vilket jag inte har ångrat.

Har du haft några skador?

Oj, Oj, Oj Det finns väl inte en kroppsdel som jag inte haft ont i men mest har det varit benen. Det har varit bristningar i vadmuskler och lårmuskler både fram och baksida, hälsenan samt hälben har krånglat, bruten fotled knäna från och till. För tillfället känns det hyfsat men det är alltid lite någonstans. Det har varit många besök hos läkare och

specialister. Ibland har jag fått tid för olika ingrepp men det har varit så lång väntetid att skadan oftast har läkt sig själv kanske på grund av eget rehabiliteringsarbete.

Några tips för att -hålla sig frisk, -undvika skador, -behålla motivationen och planera så att man hinner med att träna.

Jag har inga direkt speciella knep för att hålla mig frisk mer än att jag äter mycket frukt och grönt. En stadig frukost på havregrynsgrot med krossade linfrö och solrosfrö och lite sylt och mjölk och någon smörgås till blir det så gott som varje morgon plus ett glas juice. Det springer man bra på.

Att undvika skador är ju väldigt svårt. De kommer när de kommer speciellt en bristning men det gäller att försöka lyssna till kroppen. Känner man sig lite halvtaskig får man ta det lite försiktigt i sin träning och känna sig för. Ofta blir det bättre när man varit ute en stund efter att ha startat lugnt. Det är ju viktigt att inte träna om man har feber eller någon infektion i kroppen men det är ju inget nytt.

För min del har jag kunnat hålla motivationen uppe då jag tycker att jag har presterat och placerat mig hyfsat i de olika tävlingar som jag varit med i. Det sporrar ju alltid. Dessutom tycker jag om att röra på mig och hålla mig form. Man får vara tacksam så länge man kan hålla på.

Nu för tiden är det inte några större problem för mig att få tid till träning (pensionär). Men när jag arbetade kunde jobbet ibland lägga hinder i vägen. Jag brukade för det mesta packa väskan på morgonen och ta med till jobbet för att åka direkt till träningen efter att jag slutat. Händet att jag åkte hem först var det ofta trögt att komma ut igen. Det var mitt sätt att försöka hålla träningen igång.

Någon löprelaterad episod, eller fler, som du vill berätta om, gärna i klubben men även annat.....

Jag har väl inte direkt någon episod att berätta om utan det har löpt på ganska smärtfritt i de olika loppen jag varit med i. Jag brukar vara väldigt uppmärksam i starten så att man inte

blir avtrampad skorna eller krokad och står på öronen. Men detta hände mig dock en gång vid starten i Solvikingarnas Sylvesterlopp på Slottsskogsvallen att jag blev krokad och ramlade i backen med skavsår på händer och knä men det värsta var när jag försökte komma upp så kom ytterligare löpare och tryckte ner mig igen men till slut kom jag upp och kunde fortsätta lite tilltufsad. Liknande hände mig också på Lidingöloppet för många år sedan då en bakomvarande löpare krokad mig och det blev pang i backen på grusvägen upp mot vätskan vid tjugo kilometer. Luften gick helt ur mig och jag riktigt hörde hur åskådarna ojade sig för mig. Då var väldigt nära att jag bröt. Det är ju nära till mål där.

Nedan har jag sammanfattat en liten meritförteckning på de jag presterat under åren. Nämnas bör att jag egentligen började med tävlandet rätt så sent i livet förutom de åren i tonåren.

Jag har till dags dato varit med i ca 50-60 olika lopp (alltså olika arrangörer) men de lopp av dessa som jag tävlat i mer än 10 gånger är bl.a. Göteborgsvarvet 20 gånger med en bästa tid på 1.21 som 58-åring. Jag har vunnit samtliga år i H60 samt två år i H65, två år har jag inte startat i H65 av olika anledningar men det finns ett år kvar 2006. Lidingöloppet 12 gånger med en bästa tid på 2.08 som 55-åring. Jag har även haft åldersrekord som 63 och 64-åring. Korploppet 13 gånger med ett flertal guld, silver och bronsplaceringar. Finalloppet 11 gånger med ett flertal segrar i 50 och 55 klassen. Kungsham-Smögenvarvet 13 gånger 10 st ½-mara med en bästa tid på 1.24 och 3 st 15 km.

Dessutom finns ett flertal lopp som jag sprungit mellan 5-10 gånger. Min bästa tid "hittills" på en ½-mara är 1.20 1994 i Borås. Jag har även några maror och den bästa av dessa är Borås marathon som gick på 2.58 det var 1995 vilket gav mig en bronsplacering i veteran-SM det året. 1998 var jag segrare i Stockholm marathon bland de som var födda 1937 på tiden 3.13 vilket också räckte till en silverplats i H60. Bästa tid på Sthm mara är 3.01 år 1994. I halv-

maraton har jag två bronsplatser i veteran-SM i klass H60 år 2000 och 2001 på tiden 1.26 resp 1.28 samt en silverplakett i veteran-SM i terräng i H65. Jag har ju dessutom lyckats med att bli klubbmästare både i TIF och i Solvikingarna. Ovanstående resultat är ju historia, vad som gäller är vad jag presterar idag. Det känns rätt så bra för närvarande så det är bara att hoppas på att det får fortsätta.

Fortsättning från sidan 16 Bibbi

himla mycket bättre av att röra sig! Dessutom håller man sig friskare på köpet och känner sig yngre.

Någon löpepisod, som du vill berätta om!

Den roligaste löpartävlingen - även om jag inte var Solviking - var Vindelälvsloppet. Folkfest i 35 mil, i flera dagar, för unga och gamla, engagemanget från människorna som bor utefter älven, gemenskapen inom laget och med andra lag, fantasin fick blomstra hos deltagarna och lag 57 från Göteborg uppskattades av många och löpningen var en fest!



August Strindberg gav år 1877 (jag minns det såväl) ut "Anvisning att på 60 minuter bliva Konstkännare". Det är ett litet häfte om 30 sidor med goda tips för oss som inte alltid förstår konst men som kanske vill ge sken av att vi gör det. Ett citat:

Besynnerligt, sällsamt. Uttalas mycket långsamt med armarna i kors och ögonbrynen sammandragna, med en djupt begrundande min. Därigenom vinner kännaren tid att stilistiskt utarbete sitt omdöme.
Red

Veteran-SM på marathon i Mariestad 050910

Av Gunnar Olsson. Artikeln tidigare publicerad på Svenska Marathonsällskapets hemsida

Att Mariestad skulle få arrangera Veteran-SM på marathon 2005 fick vi i Solvikingarna reda på tidigt, beroende på att vi också sökt, men eftersom MAIF fyllde 100 år fick de förtur, precis som IF Göta Karlstad vid sitt sekeljubiléum 2004. Nu blir det i stället vår tur 2006 i samband med Göteborg marathon. En koncentration till mellan Sverige som kan synas olycklig men efter vad jag förstår var Solvikingarna enda sökande för 2006.

Efter visst "lobbade" inom klubben för att få med fler till Mariestad, vi Solvikingar vill ju vara representerade minst i alla herrklasser, blev det fem förnamnda varav en, Tommy Bäckström, ramlade på torsdagsträningen och inte visste om det svullna knäet skulle möjliggöra start.

Men alla våra förnamnda kom, David Cooper och Anders Hansson i H40, Tommy Bäckström H45, jag i H55 och Frank i H60. Som efternamnd tillkom Glenn Gustavsson i H40. Vi hade diskuterat innan om vi skulle övernatta eller åka de c:a 17 milen på morgonen och alla utom jag, som har bekanta i Mariestad, väntade till tävlingsdagen. Naturligtvis inte optimalt för dom med så tidig väckning.

Väderförutsättningarna spåddes bli utmärkta men det fanns risk för vind eftersom den uppgivet lätta banan gick längs Vänerns strand. Jag var i farten ganska tidigt på tävlingsdagen och såg till att det i omklädningsrummen fanns inbjudningar till Göteborg marathon 8/10 och alltså VSM nästa år, och Sylvesterloppet på nyårs-afton. Jag hann också med att träffa Lars Björnfot från arrangören Mariestads AIF. Han hade tänkt tävla men tyckte att "det hade varit mycket" så han tvekade. Därefter körde jag ut och kollade banan mot Ekudden och var starten låg, vid Karlsholme Folkets park, passade på att plocka ut nummerlappen och åkte tillbaka "hem" för att byta om. På vägen fick

jag med mig två bilar som ville ha lotsning till omklädningsrummet vid Vads-bogymnasiet varav en var Urban Apell Lidköping, H55 precis som jag.

På väg till start passerade jag åter omklädningsrummet för att se om det var någon som ville ha skjuts. Och sällan har min insats blivit mer uppskattad. Rune från Navåsen och Stefan Jingholt hade haft problem med orienteringen så de kom instormande med andan i halsen och hade bråttom till start.

- Det är lugnt sa jag, ni kan åka med mig.



Gunnar Olsson tillsammans med segraren Reima i mitten och banchefen Lars Björnfot

Rune var så tacksam för detta att jag t o m fick passera honom i loppet på de sista kilometerna.

Så var vi framme vid strax dags för start och då blir det brått att hälsa på kända löpare.

Alltså de jag känner. Sture Axén var inte ombytt och meddelade att han var förkyld och inte kunde starta. Bosse Johansson i tävlingsledningen, H55 även han, hade tvekat eftersom han med flera jobbat hårt med arrangemanget, men nu var han med och även Bernth Ekberg medan Lars Björnfot avstod.

Starten gick och Reima tog täten direkt, tätt följd av klubbkompisen Roger Helmersson och mina klubb-kamrater David, Anders o Tommy. En bit in på banan stod Sture nära sitt hus och hejade på. Det gick rätt så fort, betydligt fortare än de 53 jag tänkt öppna första milen på. Tillbaka mot första varvning hade jag rygg på Hugo Liss vilket också tydde på att det gick för fort och när Götlunda-Jakko passerade blev det ytterligare en bekräftelse. Så när jag fick mil-tiden c:a 48.30 av Martin Grudemo vid Ekudden så blev det den definitiva signalen till ett lägre tempo.

Roger höll en dryg mil i Reimas tempo och Stefan Hult TV88 låg före David. Precis vid varvning efter hälften mötte jag Reima och fick också min halvtid, 1.42. OK. Om jag gör 55 var på de två sista kvart-smarorna så blir det 3.32 vilket i så fall skulle bli min bästa tid sedan -98. Möjligt? Teoretiskt ja, men realistiskt? Nej knappast. 2x55 på milarna kanske men så är det de där retliga 1097,5 meterna på slutet. In på sista rundan började TK, Torbjörn Karlsson ta in oroväckande och bakom honom jagade Värmlands-maffian Tommy Englund, Jan Lundell och Tommy Oskars-son. Alla tre har gjort bra lopp i år.

- Nu får du lugna dig Gunnar, ropade Tommy, annars kommer vi ju inte ikapp.

Fram till 26-27 rullade det på bra men runt 3 mil började jag, föga förvånande, tappa stinget i steget. Den hårda öppningen krävde sin tribut men det var aldrig någon panik och när Lennart Skoog uppmunt-rande ropade att jag skulle göra "bara några minuter över 3.30" kändes det bra, fast rejält trött är man ju vid 39 km. Tack Lennart!

Till Götlunda-Jakko och Agneta från Skavsåret som var med i London i våras hade jag sagt att jag var nöjd

med 4 tim. så de tyckte också att jag jobbade på bra. Och när jag ropade "bra jobbat" till Navåsen-Rune, sa han

- Då måste det ju vara ännu bättre av dig.

Och det fick jag hålla med om.

Här vill jag passa på att harangera Reima och Roger och alla deras Skövdekompisar. Tack för stödet! Ni är ena riktiga hejare. Reima hade nog klarat sitt pers. om han inte brukat energi på att heja på oss andra. Nu blev det c:a en minut sämre. Men vi som fick del av uppmuntran är glada. Jag försöker heja på alla jag känner med deras namn och alla andra också. Det funkade inte alltid, naturligt nog sämre när man blir riktigt trött, men är bra för att aktivera de få hjärnceller som återstår. Vissa återgäldar men alltför få, tycker jag. OK, det kostar kanske men det ger också.

David, som var trea i Karlstad i fjol, gjorde (ytterligare) ett suveränt sololopp till 2:a i H40 bakom Reima. Anders o Tommy hängde ihop länge men Anders fick släppa och Tommy gjorde ett tappert lopp till 3:a i H45 och kom i mål just när jag gick ut på sista sjukilometersslingan. Glenn är pålitlig runt 3.20 och jag själv höll ändå ganska bra till 3.35. Alltså 56,5 i snitt på de två sista kvartsmarorna i stället för 55 som jag hoppats. Elva minuter sämre på andra halvan. Inte bra, men ingen katastrof. Att passera två "klasskamrater" i H55 på de sista kilometrerna är sådant som stärker även om den ene framhöll att han sprang otränad.

Träningskamraten och alltför-sällanmaratonlöparen Christer Stenborg Högsbo AIK höll bra till silver i H50 efter värmlänningen Hans Jansson. F d Solvikingen Jan-Åke Lundberg vann H60 stort i Stures frånvaro på en tid som gett seger i H50 och Hugo Liss gjorde ett säkert lopp, som vanligt. Låg och lurade på sin antagonist om klassbronset som hade ett stort försprång till bara någon km kvar. Aldrig någon panik, sa Hugo efteråt och plirade illfundigt. Jörgen Larssons 3.28 i H65 är också imponerande.

Anja Auvinen från Mälarhöjden vann damklassen före tidigare

Solvikingen Ann Hellgren, numera Kville, som persade med många minuter och närmade sig mot slutet. Britt Hellmark Lidköping gjorde också ett kanonlopp i D55 och hade ofinheten att slå mig. Sällskapets medlemmar Rebecka Gräsman och Ove Engman gjorde tappra lopp och K-G "med kryckorna" Nyström, och Sune "med byxorna" Hjalmarsson hade länge sällskap med eftercyklisten men överlät den positionen mot slutet av loppet till andra löpare.

Det händer ju alltid saker i ett maratonlopp även om man springer solo som jag gjorde mest denna gång. Nu var det t ex så att man passerade start/mål flera gånger vilket är bra eftersom man då kan korrigera utrustningen. Jag lade av min t-shirt vid första passeringen och hade tagit med ett par skor i reserv om de jag valde från början känts för tunna. Jan Paraniak hade också gjort någon förändring och kämpade febrilt med att få ordning på ett linne när jag kom ifatt.

- Stå still Janne, sa jag, annars bryter du armarna.

Efter lite pyssel fick vi rätsida på problemet och kunde fortsätta. Att Jan sedan hade den dåliga smaken att senare passera mig är väl en smäll man får ta.

En annan sak som väl inte direkt förbättrade mitt resultat var att jag helt plötsligt började se att det låg streckkoder efter banan. Inte bra. De behövs ju för tidtagningen efter målgång. Hur gör man annars?

Den första jag såg var nr 83 men då hade jag inte mental beredskap för att stanna och ta upp den men den nästa jag såg, och nästa. Totalt plockade jag nog upp nästan 10 st. En lämnade jag till Sture som fick i uppdrag att ge till nr 71 när han passerade, vilket också fungerade, det bekräftade han, Lars Holm, när vi möttes nästa gång. Sedan kom jag på att jag kunde lämna dem vid mål och lustigt nog var en, nr 33, Tommy Bäckströms. Att det var en av oss förstod jag eftersom jag själv hade 34. Papperet de var gjorda av var för tunt så när tröjan blev våt blöttes papperet upp runt häftklammern och lossnade vilket de flesta löparna inte uppmärksammade, naturligt nog.

Så utan att ha varit påklädare åt Jan, och pappersplockare, och hejat på alla andra, och öppnat smartare, så kanske jag klarat 3.32. Men det får väl bli en annan gång så att jag kan nå mitt mål, en WAWAtid under tre tim. Nu blev det c:a 3.02 med "farbrorskompensationen". Lité kul hade det varit om jag prickat tiden från vårt klubbmästerskap på 1000m tisdagen före 3.31. Vi brukar skoja om att man kan ha samma tid på 1000m som på marathontid.

I samband med prisutdelning förrättade Jan Paraniak utdelning av Marathonsällskapets förtjänststecken till Christer Högberg IF Göta och tackade arrangörerna. Det vill jag också göra. Ett arrangemang i positiv anda.

Konstruktiv kritik tar vi direkt med arrangören. De vet själva om vissa brister och så blir det alltid vid ett nytt arrangemang.

Kvibergs Idrottscenter splittras

Av Kurt Karlsson

De gamla militära anläggningarna ute vid Kviberg planerades att bli ett centrum för Göteborgsidrotten. Där har sedan 1998 samlats expeditioner för många olika idrottsförbund. Det är Västsvenska Idrottsförbundet (VSIF), som ansvarar för centrat. Fram tills kommande årsskifte har hyrorna varit överkomliga men där-efter får de olika förbunden, som hyr lokalerna, vidkännas en chockartad hyres- och kostnadshöjning. En nuvarande årshyra om 35 000 kr höjs till 60 000 kr. Därtill kommer, som en extra pålaga, uttaxering för gemensam service för data, telefon och reception oavsett om hyresgästen behöver det eller ej. De här höjningarna har lett till att minst 10 av 25 förbund har sagt upp sina kontrakt och flyttar därifrån.

VSIF motiverar kostnadshöjningarna med att VSIF sedan inflyttningen -98 har stått för alla förvaltningskostnaderna och inte förrän nu sett över hyresnivåerna. Det har lett till att VSIF har dragit på sig ett underskott om 1,5 miljoner kronor, vilket nu skall hämtas hem.

Juana möter Kent!

Av Juana Estrada

Namn: Kent Johansson

Född: 460901

Adress: Vommedalsv. Kålleröd

Yrke: stugvärd hos Solvikingarna

Om man säger Kent i stugan! Vet de flesta vem det handlar om, men vem är han egentligen? Vad gör han i stugan? Är du nerstämd eller på dåligt humör så ring till Kent, en gladare människa får man leta efter. Han har ett härligt skratt som smittar av sig.

Om något går sönder, är det vår egen lilla hustomt som är framme likaså är det med städningen. Även inbjudningar till våra tävlingar sköter Kent om. Fikat på måndag och tisdag är inte att förglömma. Kent sköter

mig till Nödinge", skrockar Kent. De har fyra barn gemensamt, en dotter och tre pojkar. Kent har även en son i ett tidigare förhållande. – "Det räcker att skaka kalsongerna så kommer storken farande", säger Kent. Pekinesen Sally och katten Skrollan är två viktiga familjemedlemmar som kräver mycket tid, - men det är dom värda, tycker Kent.

Kent har alltid varit intresserad av idrott. Som barn/ungdom blev det både orientering och fotboll, så löpning har nog alltid funnits där. Han sprang Mölndalsbro loppet 1985 och sedan var han fast i löpar världen.

Solvikingarna fick han nys om när han var på olika tävlingar, bland

uppe ca: 7- 8 mil per vecka. Nu blir det bara tre gånger i veckan ca: 3 – 4 mil per vecka. Däremot cyklar han 28 km, till och från arbetet varje dag. Maraton eller längre lopp var det som lockade mest. Kent har avverkat inte mindre än 118 maror, varav den bästa tiden ligger på 3.14. Kent har även sprungit 6-timmars, 12-timmars och en 10-milare. Tävlarna gör han allt för sällan nu för tiden. Om det blir någon mer tävling skulle det i så fall bli något av långloppen. Ett litet lätt 12-timmars lopp skulle sitta fint, tycker Kent. Det är visserligen långlopp som lockar mest, men han har ändå hyfsade tider både på milslopp (38 min) och halvmaraton (1,27).

Den ende av barnen som springer är Jonny. Susanne, dottern sprang när hon var liten. Robert, ett av barnen håller på med boxning. Även Karin, Kents fru har sprungit, men kände att det inte var något för henne. – "Nä, jag får nog stå för stollerycken själv", säger Kent, och skrattar gott.

Kent trivs med livet och har fått många nya vänner genom klubben. När det finns tid, tar han en fika med Klasse på IK Stern, Gårda Maggie eller Benny som arbetar i Skatås.

Måhända att Kent behöver klubben, men klubben behöver definitivt Kent.

Tack Kent!



med andra ord om det mesta i stugan.

Kent är född och uppvuxen på en liten gård i Utby-Hjärtum, med mamma, pappa och sina tre syskon. Pappa arbetade som skogsarbetare på dagarna och jordbruket på kvällarna. Mamma var hemmafru med allt som det innebar.

Som Kent ser det var det en bra tid att växa upp på. Barnen lekte och busade då. Nu är det bara data som gäller. Inte undra på att barn blir över viktiga nu för tiden.

Kents fru, Karin, träffade han i Norge 1971. – "Man kan undra vad hon såg hos mig, men något måste det ha varit eftersom hon följde med

annat Falkenbergs statslopp, där han träffade Rolf Svensson och Göte Berglund. Kent, som så många andra, blev även han nyfiken på de orange klädda löparna. Kent sprang helt enkelt förbi klubbstugan 1987 och frågade om man kunde hänga på, och på den vägen är det. Stugvärd blev han först 1991, då han hade varit arbetslös ett tag. Han tog kontakt med arbetsförmedlingen som genast tog tag i ärendet. Några dagar senare var det klart. Innan har han arbetat med allt möjligt. Cykelreparatör, skogsarbetare, fastighets-skötare mm.

Kent började träna allt flitigare. När han tränade som mest var han



Strax efter den här intervjun fick Kent besked från Länsarbetsnämnden att hans anställning hos oss förlängts till och med december 2008, vilket vi alla är mycket glada över. **Red.**

Resultatbörsen

Stafett DM 24 aug

Damer 4 x 800 m

1 Solvikingarna	10.50,63
Cecilia Lindström	
Elisabeth Sundeman	
Ingela Berrum Svennung	
Annika Kihlström	

Skatåsstafetten 25 aug

Damer 3 x 2,5 km

1 Saik damer 1	
Sävedalens Aik	28.01
2 Solvikingarna	28.03

Herrar 4 x 2,5 km

1 Tobias lag 1	
Sävedalens AIK	32.39
3 Solvikingarna lag 1	33.13
5 Solvikingarna lag 2	34.32
8 Solvikingarna lag 3	39.10

Edet Runt 28 aug

M-tävl klass 11,1 km, delt 18

1 Joakim Engström

Kongahälla AIK	37.18
14 Mattias Karlsson	46.43
16 Gunnar Olsson	50.48

M-motion, delt 59

1 Jan Bråthen	
Volvo Aero	41.33
21 Tommy Jacobsson	50.03

Tjejmilen 28 aug, delt 5270

1 Lisa Blomé	
Hässelby SK	34.45
1161 Stina Nilsson	52.54

Löparnas kväll 31 aug

Kristinebergs IP Stockholm

Män 1000 m, delt 37

1 Johan Lindberg	
Uppsala	31.20
34 Jakob Karlsson	39.29

Tiarsloppet Halmstad 3 sept

M-motion 10 km, delt 105

1 Michael Kålebo	
Brittatorp TK	35.34
3 Jonny Johansson	36.19
5 Jonas Carlsson	37.56
6 Joakim Röstlund	38.41
30 Hans Lundgren	44.14
K-mot 10 km, delt 18	
1 Cecilia Lindström	41.36

Kolarmora Marathon 4 sept

1 Matti Mustonen	
Rånäs 4 H	2.41.00
28 Hans Jochens	3.57.11

SAIK:s Hösttävlingar 8 sept M 800

m heat 2, delt 7

1 Tord Alenljung 77	
Högsbo AIK	2.06,01
6 Åke Lutner 45	2.35,08

M 5000 m

1 Joakim Johansson 76	
Hälle IF	14.31,27
4 Thony Edelfborg 71	17.55,36
6 Hans Lundgren 62	19.48,98

Hisingsrundan 10 sep

M-elit 8 km, delt 23

1 Patrik Gustafson

Brittatorp TK	24.07
6 Anders Öhgren	27.38
8 Jörgen Feltenby	27.46
9 Jonas Carlsson	27.59
10 Klas Östbye	28.15
17 Daniel Sols	29.30
21 Hans Lundgren	31.18

K-elit, delt 8

Mia Larsson IF Kville	28.07
2 Annika Kihlström	30.33
3 Elisabeth Sundeman	31.08
6 Lena Linder	36.47
8 Juana Estrada	38.42

M-mot, delt 38

1 Jesper Ahlqvist	
Lerum	28.45
24 Patrik Sonehage	32.42

K-mot

2 Susanna Jacobsson	34.46
---------------------	-------

Vrångöloppet 10 sep

Män 8 km, delt 47

1 Dan Hökbring	29.43
2 Anders Öhgren	30.38
4 Daniel Sols	31.17
5 Klas Östbye	32.22
21 Urban Andersson	41.26
25 Magnus Pettersson	44.44
26 Åke Pettersson	45.01
34 Bengt Pettersson	54.48

Damer, delt 14

1 Anna Hallberg	
Ullevi FK	33.13
2 Annika Kihlström	33.40
3 Elisabeth Sundeman	34.38
4 Juana Estrada	43.22
6 Ingrid Johansson	46.20

Fredsloppet 10 sep

Ej tidtagning (egen klocka)

Per Holmqvist	26.53
---------------	-------

S:t Erikssloppet 10 sep

M halvmara, delt 3423

1 Marek Poszepczynski	
Enhörna IF	1.07.07
1041 Tommy Jacobsson	1.39.29

Norasjön runt 10 sep

M-mot halvmara, delt 60

25 Tommy Lundmark	1.39.18
-------------------	---------

Rådalunken 11 sep

M-sen 18 km, delt 14

1 Henry Gross	
Trollhättans IF	1.05.31
6 Torbjörn Sahl	1.12.28

Mariestad Marathon 10 sep

Veteran-SM

M 40, delt

1 Reima Hartikainen	
IFK Skövde	2.36.45
2 David Cooper	2.50.58
4 Anders Hansson	3.09.53
8 Glenn Gustavsson	3.22.25

M 45, delt

1 Stefan Hult TV 88	2.49.59
3 Tommy Bäckström	2.57.20

M 55, delt

1 Hans Jansson	
Kils AIK	3.12.30
8 Gunnar Olsson	3.35.07

M 60, delt

1 Jan-Åke Lundberg	
Stenungsunds FI	3.09.26
6 Frank Brodin	4.14.21

Trondheim Marathon 11 sep

1 Helge Hafsås Norge 2.32.31

M-sen

11 Ingebrigt Landsem	4.31.40
----------------------	---------

Skräcklanmaran 17 sep

Män, delt 37

1 Reima Hartikainen	2.45.02
15 Lennart Bengtsson	3.51.24
16 Bengt Bergman	3.53.11

Asics Jubileumslopp 17 sep

Stockholm

M-veteraner 10 km

1 Christer Freij	
Oskarshamns IF	34.40
4 Tommy Lundmark	44.20

Hagenloppet 18 sep

M-sen 8 km, delt 16

1 Oskar Käck	
IF Hagen	25.35
11 Klas Östbye	31.21

KG:s 6-timmars Gröndal**Trollhättan 24 sep** Banan 1300 m**Män, delt 4**

1 Jonas Håkansson	
Team Blekinge	66.050 m
2 Hans Jochens	57.500
4 Kent Johansson	44.200

Dam, delt 1

1 Jenni Johansson	
Vi som springer	47.250

Nya 26:an loppet Skövde 1 okt**M 50 halvmara, delt 7**

1 Ulf Bjöling Falköping	1.37.21
3 Ernst Knutsen	1.44.26

Vårgårdaruset 2 okt**K-sen 6 km, delt 3**

1 Cecilia Lindström	23,46
---------------------	-------

M 40 6 km, delt 6

1 Magnus Almén	
Ryda SK	20.12
2 Anders Hansson	21.34

M 45, delt 6

1 Tommy Bäckström	21,32
-------------------	-------

Sillamilen Styrso 2 okt**Män 10,2 km**

1 Ola Sjöholm	39.52
---------------	-------

Berlin Marathon 2 okt

1 Philip Manyim	
Kenya	2.07.41
21630 Bengt-Inge	
Larsson	4.55.32

Budapest Marathon 2 okt

1 Jackton Odhiambo	
Kenya	2.22.03
379 Niclas Carlsson	3.24.46

Mössebergslunken 8 okt**M-sen 9,9 km, delt**

1 Rickard Westergren	
IK Wilske	33.28
4 Torbjörn Sahl	36.44

Göteborgs Marathon 8 okt**M 35**

Patrik Gustafson	
Brittatorp TK	2.40.57

M 40, delt 8

1 Hans Ackerot	3.14.09
2 Mats Perélius	3.19.30

M 50, delt 9

1 Björn Gjerde Norge	2.57.21
4 Torsten Olsson	3.32.36
6 Staffan Malmberg	3.49.03

M 60, delt 7

1 Hugo Liss	
Storådalens SK	3.20.07
3 Frank Brodin	3.35.28

M-mot, delt 45

1 Henrik Olsson	
Täby Blås	2.46.23

13 Farzad Pakzad	3.31.58
------------------	---------

Kvinnor**1/ sen Caroline Aistrup**

Ultra Team Danmark	3.03.58
--------------------	---------

K 55, delt 1

1 Barbro Nilsson	3.51.37
------------------	---------

K-halvmara, delt 28

1 Karin Schön	
IF Kville	1.23.19
3 Elisabeth Sundeman	1.28.43
7 Lotta Hallenberg	1.36.42
9 Anna Adriansson	1.39.54
10 Ingela Berrum	
Svennung	1.43.57
12 Lena Linder	1.46.57
14 Anna-Karin	
Gärdebäck	1.48.56

M-halvmara, delt 152

1 Göran Sander	1.13.05
3 Jonny Johansson	1.15.42
6 Anders Öhgren	1.18.54
7 Joakim Röstlund	1.19.26
15 Anders Hansson	1.23.41
21 Stefan Litzén	1.26.32
22 Joachim Persson	1.26.37
31 Kenneth Ohlson	1.28.40
40 Peter Nilsson	1.32.00
44 Hans Jochens	1.32.35
46 Ingemar Svensson	1.32.46
50 Mikael Niklasson	1.33.59
56 Rolf Andersson	1.35.22
65 Tommy Lundmark	1.37.10
68 Thomas Krantz	1.37.29
70 Markus Frank	1.38.03
82 Göran Johansson	1.42.08
83 Marcus Ehrnell	1.42.15
84 Lars Åke Johansson	1.42.18
85 Hans Lundgren	1.42.20
87 Stefan Elmgren	1.42.29
95 Ingemar Henriksson	1.43.27
108 Harry Linna	1.47.31
127 Bengt-Inge Larsson	1.56.48
131 Krister Norén	1.59.12

Eremitaglöpets 9 okt**Köpenhamn****Män 13,3 km, delt 10877**

1 William Kiprotich	
Team Newline	39.57
190 Tomas Lindh	51.26

Sävedalsloppet 15 okt**Män 8 km, delt 107**

1 Henrik Ahnström	
Brittatorp TK	24.18
2 Jonny Johansson	26.39
10 Dan Hökbring	28.04
23 Sren Thunberg	29.49
24 Klas Östbye	30.02

Damer 8 km, delt 35

1 Andrea Lundberg	
Lerum FI	29.51

13 Susanna Jacobsson	35.55
----------------------	-------

18 Lena Linder	37.28
----------------	-------

Pojkar 14 3 km, delt 15

1 Björn Hammar	
Sävedalens AIK	11.22
12 Adam Sonehag	13.53

Växjö Marathon 15 okt

1/ M35 Lars Hansson	
SK Graal	2.32.57

M-sen, delt 16

1 Johan Sundkvist	
Taberg	2.42.29
4 Jonas Carlsson	2.49.20
11 Thony Edelfborg	3.08.48

M 40, delt 18

1 Niklas Wikner	
Tranås AIF	2.43.42
5 Tomas Lindh	3.15.46

M 60, delt 6

1 Hugo Liss	
Storådalens SK	3.22.24
2 Frank Brodin	3.22.48

Lagtävling

1 Solvikingarna	9.13.54
Jonas Carlsson	
Thony Edelfborg Tomas Lindh	

Peking Marathon 16 okt

1 James Moiben Kenya	2.12.15
707 Thomas Krantz	3.42.32

M 10 km

Göte Berglund	43 min
Bo Andersson	59 min

Stenshultsrundan 22 okt**M 50 10 km**

6 Ernst Knutsen	54.41
-----------------	-------

Frankfurt Marathon 30 okt

1 Wilfred Kigen	
Kenya	2.09.29
37 Göran Sander	2.36.46

Billingehusloppet 30 okt**M-sen 10.5 km, delt 19**

Henrik Ahnström	
Brittatorp TK	32.25
18 Joakim Röstlund	39.34

M 35, delt 14

1 Svein-Inge Bahaug	
SK Vidar Norge	33.10
3 Dan Hökbring	38.27
13 Lars-Åke Johansson	51.12

M 40, delt 16

1 Magnus Almén	
Ryda SK	36.09
8 Hans Ackerot	42.18
9 Mats Perélius	42.23

M 45, delt 13

1 Torbjörn Svenningsson	
Mullsjö SOK	38.32
2 Tommy Bäckström	39.59

13 Nikael Nilsson	53.02
M 50, delt 10	
1 Stefan Jingholt	
Bollebygds IF	41.39
9 Rolf Andersson	47.23
M 55, delt 11	
1 Staffan Sandberg	
IF Göta Friidrott	41.01
7 Rolf Wallin	46.33
10 Gunnar Olsson	50.57
M 60, delt 14	
1 Sture Axén	
IFK Skövde	42.28
5 Frank Brodin	47.33
12 Sven-Erik Fredricson	54.22
K-sen, delt 3	
1 Linda Ström	
Hässelby SK	39.30
2 Annika Kihlström	43.50
3 Cecilia Lindström	45.12
K 35, delt 6	
1 Lotta Hallenberg	47.54
3 Anna Adriansson	50.10
5 Polly Urgell	53.22
K 40, delt 2	
1 Ingela Berrum S	58.17
2 Helén Lindqvist	58.17
K 45, delt 5	
1 Annicka Wernersson	
Kvänums IF	44.01
2 Helén Axelsson	47.04
K 55, delt 4	
1 Britt Hellmark	
Lidköpings IS	49.45
3 Lena Linder	53.37

Finalloppet Skatås 5 nov

M-sen 18,8 km, delt 35

1 Patric Gustafson	
Brittatorp TK	1.04.22
5 Jonny Johansson	1.09.41
11 Anders Öhgren	1.12.29
22 Joakim Röstlund	1.17.44
28 Daniel Sols	1.20.51
M 35, delt 18	
1 Mikael Hermansson	
Sävedalens AIK	1.12.56
4 Stefan Lemurell	1.16.05
6 Jörgen Feltenby	1.17.47
17 Lars Åke Johansson	1.38.07

M 40, delt 29

1 Per Lilja IF Kville	1.11.07
3 David Cooper	1.15.22
4 Tomas Lindh	1.19.13
5 Anders Hansson	1.20.26
6 Hans Ackerot	1.20.45
10 Mats Perélius	1.22.17
19 Ingemar Svensson	1.32.37
M 45, delt 21	
1 Torbjörn Sveningsson	
Mullsjö SOK	1.12.20

2 Tommy Bäckström	1.13.46
7 Conny Persson	1.24.06
9 Peter Nilsson	1.24.54
11 Björn Södahl	1.28.22
14 Jörgen Sjöberg	1.35.58

M 50, delt 14

1 Ulf Johansson	
Stenungsunds FI	1.19.29
5 Astor Hansson	1.32.00
9 Bengt Bergman	1.36.13
10 Anders Holmqvist	1.38.59

M 55, delt 12

1 Curt Borglund	
Högsbo AIK	1.16.18
5 Rune Svensson	1.28.13
6 Frank Brodin	1.29.42
7 Rolf Andersson	1.32.28

M-mot, delt 122

1 Per Rosén IK Uven	1.15.59
56 Robert Nilsen	1.32.54
113 Krister Norén	1.57.21

Kvinnor 18,8 km, delt 7

1 Karolina Söderberg	
FK Herkules	1.25.53
3 Anna Adriansson	1.36.42
5 Barbro Nilsson	1.42.17

K-mot, delt

1 Anna Wik	
Mölnbäcks RK	1.32.16
2 Anneli Thunberg	1.32.40

K 35 8,8 km, delt 14

1 Karin Schön IF	
IF Kville	35.14
6 Lotta Hallenberg	39.28
8 Ingela Berrum	
Svennung	42.26

K 45, delt 7

1 Helén Axelsson	38.37
------------------	-------

K-mot, delt 70

1 Anna Egner Gbg	40.15
7 Marie Nilsson	42.37

M 60 8,8 km, delt 21

1 Christer Josefsson	
Ulricehamns FK	40.07
2 Tommy Lundmark	40.22
17 Tommy Strauss	1.00.42

M-mot, delt 106

1 Markus Lundgren	33.29
36 Tommy Jacobsson	41.58

Pojkar 14 5,2 km, delt 19

1 Jonas Lagergren	
Ullevi FK	17.24
14 Adam Sonehag	24.00

New York Marathon 6 nov

Damer

1 Jelena Prokopcuka	2.24.41
114 Elisabeth Sundeman	3.13.49

Män

1 Paul Tergat Kenya	2.09.30
5586 Thomas Forsell	3.48.47

Skovmaren Hilleröd

Danmark 6 nov

1 Per Nilsson	2.40.33
55 Frank Brodin	3.42.19

Korploppet Skatås 13 nov

K-sen 8 km, delt 4

1 Andrea Lundberg	
Lerums FI	29.36
3 Ingela Johannesson	41.13

K 40, delt 7

1 Åse Belsby Ranbøll	33.37
2 Sofia Löytynoja	37.49

K 50, delt 2

1 Lotta Wilkens	45.49
-----------------	-------

M 60, delt 8

1 Ernst Wiggen	
Postens IF	33.08
2 Frank Brodin	34.06

M 65, delt 3

1 Tommy Lundmark	34.43
------------------	-------

M 30 12 km, delt 2

1 Klas Östbye	47.04
---------------	-------

M 45, delt 11

1 Tommy Bäckström	42.21
3 Conny Persson	47.55

M 50, delt 16

1 Ulf Johansson	
Postens IF	45.26
3 Halvar Albertus	47.27
4 Kjell Selander	53.20

M 55, delt 17

1 JanÅke Lundberg	
Stenungsunds FI	46.51
3 Rune Svensson	49.48
14 Bosse Holm	1.04.09

Jessheim Vintermarathon

Norge 20 nov

1/ M35 Reima Hartikainen

IFK Skövde	2.45.12
------------	---------

M 45, delt 10

1 Per Gunnar Alfheim	
IL Væggø	2.58.04

6 Conny Persson	3.34.05
-----------------	---------

M 60, delt 10

1 Hugo Liss	
Storådalens SK	3.19.39
2 Frank Brodin	3.33.54



”Frank Brodin, en av mange blide svensker med tommelen opp for arrangør og egen innsats”

Lidingöloppet 25-26 sep 2005

Antal:30km=57 st. Övriga lopp=10 st.

K 30 km

1	Lena Gavelin	
	Trångsviks IF	1.58.39
12	Annika Kihlström	2.17.28
13	Elisabeth Sundeman	2.18.01
30	Cecilia Lindström	2.27.34
110	Lotta Hallenberg	2.39.34
138	Bibbi Lind	2.42.36
	(Åldersrekord 61 år)	
203	Katja Leibe-Bergstedt	2.47.33
248	Ingela Berrum-Svennung	2.49.55
352	Barbro Nilsson	2.55.40
370	Sofia Löytynoja	2.57.04
386	Susanna Jacobsson	2.57.34
498	Carina Persson	3.02.30
573	Lena Linder	3.06.13
1412	Ann Ransgård	3.52.34

Tjejlloppet 10 km

1	Susanne Wigene Norge	33.27
43	Annika Kihlström	43.01
167	Susanna Jacobsson	50.44
2026	Elisabeth Nilsson	1.06.53

M 30 km

1	Silas Sang Kenya	1.37.39
70	Jonas Carlsson	1.59.32
91	Thomas Rennemo	2.01.56
130	Dan Hökbring	2.05.28
157	Jonny Johansson	2.08.05
188	Tommy Bäckström	2.09.53
192	Jörgen Feltenby	2.10.00
217	Joakim Röstlund	2.11.19
262	Thony Edelfborg	2.12.51
276	Tomas Lindh	2.13.14
354	Joachim Persson	2.15.31
422	Anders Hansson	2.18.07
436	Henrik Junkell	2.18.43
443	Sten Thunberg	2.18.56
543	Klas Östbye	2.21.32
563	Lukas Tollig	2.22.09
637	Stefan Litzén	2.23.51
639	Mats Perélius	2.23.56
767	Jakob Karlsson	2.26.37
872	Rune Svensson	2.28.14
982	Jonas Kallander	2.29.46
1189	Kenth Avander	2.33.28
1213	Jonas Johansson	2.33.44
1262	Björn Södahl	2.34.23
1283	Mats Ransgård	2.34.45
1420	Robert Nilsen	2.36.44
1426	Glenn Gustavsson	2.36.49
1533	Kenneth Ohlson	2.37.59
1561	Patrik Sonehag	2.38.18
1618	Hans Lundgren	2.38.57
1690	Mikael Bergstedt	2.39.46
2215	Linus Kron	2.45.23
2436	Frank Brodin	2.47.39
2552	Gunnar Olsson	2.48.34

2761	Bertil Fritzell	2.50.27
2775	Roger Antonsson	2.50.38

(41:a loppet !)

2781	Henrik Lindström	2.50.43
3054	Stefan Elmgren	2.53.08
3576	Anders Öhgren	2.57.46
3403	Göran Johansson	2.56.12
3681	Sven-Eric Fredricsson	2.58.32
4299	Marcus Ehrnell	3.04.22
4426	Henrik Sundeman	3.05.49
4730	Kjell Augustsson	3.09.04
5442	Björn Boring	3.17.15
6308	Krister Norén	3.29.46
6461	Per-Erik Melander	3.32.19
7536	Mikael Königsson	4.01.15
7612	Robert Frisk	4.05.58

M 50, 15 km

1	Carl-Johan Olofsgård	
	Hässelby SK	0.54.50
75	Rolf Wallin	1.09.33
142	Roger Carlsson	1.13.41
144	Lennart Hansson	1.14.03
MK motion 15 km		
765	Juana Estrada	1.26.49
804	Michael Lundström	1.27.40
1077	Patrick Wallin	1.32.38
1306	Cecilia Karlberg	1.36.37

Åldersrekord i Lidingöloppet, efter 2004 års lopp.

Herrar 30 km

64 år 2001	Rune Svensson, Telia IF Göteborg	2.17.52 (medlem 2002)
63 år 2002	Roger Antonsson, Solvikingarna	2.15.40
49 år 1970	Erik Östbye, Örgryte IS	1.52.10 (medlem 1969)
47 år 1968	Erik Östbye, Örgryte IS	1.48,36

Damer 30 km

60 år 2004	Bibbi Lind, Solvikingarna	2.36.34
59 år 2003	Bibbi Lind, Solvikingarna	2.36.57
58 år 2002	Bibbi Lind (ingen klubb)	2.37.25 (medlem 2003)
57 år 2001	Bibbi Lind (ingen klubb)	2.37.16
56 år 2000	Bibbi Lind (ingen klubb)	2.40.13
55 år 1999	Bibbi Lind (ingen klubb)	2.38.21
54 år 1998	Bibbi Lind (har förlorat 54-års rekordet, står därför inte kvar på LL:s sida).	

M 50 15 km (Ny bana 2004)

62 år 2004	Roger Carlsson, Solvikingarna	1.14.57
------------	-------------------------------	---------

Solvikingkläder!

Det finns nu linnen, kortbyxor, runtop och t-shirts att köpa i klubbstugan! Jacka och vindbyxor kommer inom kort!! Har du några frågor kan du prata med Kent, Ann-Marie eller Juana.



Redaktörens funderingar

Det är inte alltid lätt att välja en bra och allmängiltig fundering att skriva om eftersom jag har många funderingar på gång. Jag tänkte först att fördjupa mig i en relativt ny rörelse som heter Slow Food. Jag såg av en tillfällighet en snutt i TV om en annorlunda stad i Italien och sökte mer information om den på Internet. Det visade sig vara en rörelse som, tja, med god vilja, skulle kunna påminna om den ursprungliga idén till Solvikingarna i vart fall vad det gäller kostens betydelse. Slow food är en protest mot dess motsats, Fast food. I rörelsens manifest står det bland annat "Detta vårt århundrade föddes och växte upp i industrisamhällets tecken. Först uppfann det maskinerna och sedan gjorde det dessa till sin livsmodell. Snabbheten har blivit vår boja. Vi är alla offer för samma virus: "Fast Life", vilket omkullkastar våra vanor, anfaller oss till och med i våra hem och stänger in oss på "Fast Food"-ställen för att inhämta vår näring. Men "homo sapiens" måste nu återvinna sin klokhet och befria sig från snabbheten, vilken annars kan reducera honom till en utdöende art".

Det, som lockade mig att läsa vidare om rörelsen, var det förhållandet att den italienske författaren och regissören Dario Fo är en av grundarna av den och denne man hyser jag stor respekt för. Slow Food vill "återupptäcka de lokala kökens rikedomar och dofter" genom att köpa råvarorna från lokala odlare och handlare. Rörelsen är mer kulinarisk än vad jag är intresserad av men jag tycker att grundidén är god. Jag ser den också som en

motvikt till dagens ohälsoproblem som mycket beror på felaktig kost. Ett förhållande som klubbens tidiga tillskyndare, Are Waerland, uppmärksammade redan på trettioalet och förde en hård kamp mot och för vilken han fick ringa eller intet gehör. Snarare tvärtom efter han blev fängslad för sina då provocerande tankar om kost och motion.

Hade Are levtt idag hade han säkert blivit en av regeringens sakkunnige på området. Statsmakterna ser med stor vanda på framtidens kostnader för den sjukvård felaktigt leverne ger upphov till. De överväger till och med lagstiftning mot godis och sötsaker vilket ter sig absurt. Men, det är ju så att vi människor gärna vill köpa billiga varor, de som säljer vill tjäna så mycket som möjligt och då får de goda idéerna om en bättre folkhälsa stå tillbaka. Det är ungefär som med bilägare, som skrapar isen från bilen under det att motorn går för tomgång. Bilägarna vet att det skadar naturen men struntar i det - vindrutan är isig och det är kallt. Vi är nog inte särskilt solidariska annat än när det gagnar oss själva.

Trots allt gäller det att se tiden an med tillförsikt. Vi, som aktiva, gör ju vad vi kan för att få fler att hänga med oss. Det kanske kan bli några av alla dem som ställer upp på Sylvesterloppet som en engångsgrej som fortsätter löpa livet ut.

Redaktionen önskar alla en mycket trevlig jul och ett gott nytt år.

Solvikingarnas samarbetspartners



TAGENE BYGG- & INDUSTRISTÄLLNING AB
031-50 03 60

