

# Solvikingen

Nr 4, 2006, årg. 44



I brist på snö får vi nöja oss med denna bild från förra vintern.

## Sylvesterloppet

behöver funktionärer. Har du ännu inget uppdrag kontakta Kent i stugan.

## Sylvesterfest

lördagen den 27 januari. Mer detaljer om festen på sidan 6

## Enkät om

medlemsinflytade, träning information och fler angelägna frågor medföljer som bilaga till det här numret. Enkäten presenteras på sidan 10

## Årsmöte 7 febr.

Kallelse och all information står på sidan 4. Missa inte möjligheten att vara med att påverka klubbens utveckling.

Redaktionen önskar alla sina läsare en riktigt

God Jul  
och ett  
Gott Nytt År

## Helgträning

Tränargruppen har på sidan 5 gjort ett litet schema över helgens träningstillfällen. Där finns även information om **Funktionärsloppet.**

# Ordförandens rader

Några har uppenbarligen förstått att jag avböjt att fortsätta som ordförande. Anledningen är inte bara en men de viktigaste är

Positivt sett

- jag har varit medlem i 10 år till våren och jobbat för klubben i olika roller under nästan hela den tiden, som är en lång period. Jag har lagt ner mycket energi och känt stor tillfredsställelse eftersom jag fått mycket positivt tillbaka

- enligt min uppfattning har vi genom målmedvetet arbete nu nått positionen som Sveriges mest aktiva löparklubb, vilket varit mitt mål. "På köpet" har vi också blivit en av de mest respekterade

- klubben har nu en stark ekonomi vilket innebär handlingsfrihet

- våra arrangemang lockar många löpare vilket gör att även den närmaste framtiden ser ljus ut

Negativt sett

- en hel del kritik och antydningar om att jag inte gjort mitt bästa för klubben vilket rimligtvis bör betyda att man tycker att någon annan skulle passa bättre

- jag har, uppenbarligen, en gammalmodig (föråldrad?) inställning om hur man borde kunna driva klubben och den vill jag inte ändra på

- de som tar ansvar får inte det stöd från övriga medlemmar som jag anser att de borde kunna räkna med

Allmänt sett

- man ska inte sitta för länge

- det behövs fler som är beredda att ta ansvar. Om man inte provat förstår man inte alltid vad det innebär

Som några av er kanske minns funderade jag både en o två gånger innan jag till slut kandiderade för min andra tvåårsperiod men fortsatte för att jag ville driva vidare några påbörjade projekt. Nu är jag glad att jag trots allt gjorde det.

Vad jag ska göra nu då? Jo jag räknar med att fortsätta träna ungefär som förut och hoppas få göra viss nytta i fortsättningen också t ex som medlemssekreterare, den roll som jag gillar bäst.

Till sist vill jag tacka för förtroendet och önska den nye ordföranden och nya styrelsen lycka till!

**PS.** Ett stort tack till alla som deltog i uppvaktningen på min 60-årsdag. DS

## Solvikingarna

Skatås motionscentral

416 55 Göteborg

kansli@solvikingarna.se

www.solvikingarna.se

postgiro: 52 47 86-1

### Kansli

Solvikingarna, Skatås, stuga 17

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

Fax: 031-84 63 33

### Ordförande: Gunnar Olsson

Rävekärsgatan 267

413 33 Mölndal. Tel: 031-87 79 24

gunnar.olsson46@comhem.se

gunnar.olsson@papyrus.com

### Vice ordförande: Magnus Andersson

Övre Hallegatan 38

417 13 Göteborg. Tel: 031-22 31 10

ulla.carlshamre@telia.com

### Sekreterare: Stefan Litzén

Dr Hjorts gata 6a

413 23 Göteborg. Tel: 031-7554232

E-post: stefan.litzen@gmail.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

tommy.backstrom@tele2.se

Jonas Carlson

Slottsskogsgatan 9 F

414 53 Göteborg. Tel. 0768-728588

donas@comhem.se

Ann-Marie Persson

Mogatan 8

426 76 V. Frölunda Tel: 031-290173

ann-marie@persson.vg

### Resultatarkivarie: Kent Johansson

## Nästa Solvikingen

kommer ut i början av mars. Manusstoppet infaller sålunda den 20 februari. Manus med illustrationer kan skickas till vidstående adress eller lämnas till Kent i stugan.

## Solvikingen

**Ansvarig utgivare:** Gunnar Olsson

**Redaktör:** Kurt Karlsson

Blåmusslegatan 6, 426 79 Västra Frölunda

Telefon: 031-29 43 38

E-post: [kurten@telia.com](mailto:kurten@telia.com) [www.kurt.se](http://www.kurt.se)

**Tryck:** Elanders Infologistics Väst AB Göteborg 2006



*Vi  
gratulerar!*

75 år	24 jan.	Lennart Aronsson
70 år	3 dec.	Kjell Augustsson
65 år	13 feb.	Lennart Bengtsson
60 år	31 jan.	Per Bergström
55 år	6 dec. 24 dec.	Peter Starke Eva Håkansson
50 år	1 jan. 3 feb.	Anita Nordlund Magnus Andersson
45 år	8 dec. 13 jan. 5 feb. 20 feb. 27 feb.	David Cooper Margareta Bruhn Helén Lindqvist Maria René Jari Kinaret
40 år	13 jan.	Jörgen Feltenby
35 år	1 feb.	David Schönström
30 år	14 feb. 27 feb.	Jakob Karlsson Anders Sundholm
20 år	9 feb.	Kajsa Westerberg



**Gunnar  
grunnar:**

När jag kommer  
att sätta person-  
ligt rekord nästa  
gång är en ren  
tidsfråga.



Marina Andersson, Meta Bergman, Jenny Boberg, Christer Erlach, Melek Gunaydin, Ann Hammarstedt, Mattias Heimdahl, Sofia Johansson, Erika Karlsson, Peter Laanemets, Karin Ohrankämnen, Niklas Rasmussen, Marie Semmelhofer och Kajsa Westerberg.

#### Medlemsavgift 2007

För nya medlemmar som betalar efter 061001 gäller avgiften hela 07

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 friidrottsförbund-arrangemang, t ex GöteborgsVarvet.

**OBS!** Med tidningen skall du ha fått ett inbetalningskort på medlemsavgiften för 07 som skall vara betald 070228. Om du betalat skickas medlemskort med Solvikingen nr 1:2007. Betala gärna över Internet men kom ihåg att ändra i medlemsregistret om någon uppgift ändrats. Om du har flyttat, skaffat nytt mobilnummer, ändrat mailadress o s v. Du kan också maila [kansli@solvikingarna.se](mailto:kansli@solvikingarna.se) eller meddela Kent på 031-211589.

Avgifterna finns under "Bli medlem" på hemsidan. Blanda gamla (befintliga) medlemmar som betalar före 061231 lottar vi ut 2x5 tialotter.

#### Är dina uppgifter i vårt medlemsregister korrekta och kompletta?

Är du osäker, gå in och kolla. Lägg märke till att det finns två sidor. En med adressuppgifter och en med tel.nr, yrke, arbetsgivare, anhörig (kan vara bra att kunna se om någon skadar sig) m m

Du vet väl också att du kan lägga in en bild? Över 180 medlemmar har gjort det. Om någon ny medlem inte fått medlemskort och välkomstbrev, kontakta Kent

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

#### Utträden

Mikael Königsson och Ingrid Nyby.

#### Medlemsantal

Vid presstopp 368 (årsskiftet 367) inklusive familjemedlemmar.



## Träna med oss

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

### Måndag 17:30 - 18:30

Nybörjargrupp: Ledare - Frank Brodin.

I ett lugnt tempo får ni grunderna och fokus på löpskolning, teknik och taktik med mera.

### Måndag 17:30 - 19:00

Motionsgruppen: Ledare - Lena Linder.

Ett alternativ för er som vill motionera regelbundet. Ni vill röra er för hälsans skull. Träffa kompisar - det sociala går före tävlandet.

### Tisdag 17:30 - 19:00

Tävlingsgruppen: Ledare - Alternerande.

För dig som är lite mer erfaren. Varierande intervaller för ökad snabbhet, styrka och smidighet.

### Tisdag: 17.30 - 19:00

Tävling Elit: Ledare - Tommy Bäckström.

För klubbens allra bästa och mest målinriktade löpare där all fokus ligger på tävlingsresultat.

### Torsdag 18:00 - 19:30

Kvällen då vi alla kan träffas. Vi delar upp oss i olika grupper.

Lätta gruppen: Ledare - Frank Brodin.

Mellangruppen: Ledare - Alternerande

Snabba gruppen: Ledare - Tommy Bäckström/Klas Östbye.

### Söndag 10:00 - 13:00

Ledare: Alternerande

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

### Söndag 11:00 - 13:00

Ledare: Alternerande.

LSD i två timmar i cirka 5.20 - det blir ca 22 km

**De alternerande tränarna är:** Magnus Andersson, Lotta Hallenberg, 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.

## Kallelse till årsmötet

**Årsmötet 2007** kommer att hållas i klubbstugan i Skatås onsdagen 7 februari klockan 18.00 då klubben också bjuder på någon form av förtäring. Vi har som vanligt bjudit in Anders Prytz att presidera.

**Röstberättigade** är de som betalat medlemsavgift för 2006 eller 2007 om de är nya medlemmar.

**Motioner** skall vara inlämnade senast tre veckor innan mötet d v s onsdag 17/1. Ta en kopia för eget bruk.

**Årsmöteshandlingar** kommer att finnas tillgängliga i en pärm märkt "Årsmötet 2007" 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** är:

Thomas Lindh, tel. 869716, 185425 tl@cactus.se

Jonas Thorin, tel. 449020, 575095 jonas.thorin@comhem.se

Elisabeth Sundeman, tel. 268926 gumman98@yahoo.se

## Välkomna önskar

**Styrelsen.**

## Två nya ledare!

Tränargruppen har nu utsett två nya ledare! Lena Linder skall ha hand om motionsgruppen på måndagar, som en fortsättningsgrupp. Frank skall självklart vara kvar på måndagar, men han tar hand om nybörjargruppen. Klas Östbye skall ta hand om den snabba gruppen på torsdagar.

Lena Linder är 57 år och har varit medlem sedan 1996. Hon började springa i 35 års ålder då, sprang hon för Kville. Lena har tidigare varit ledare för Solvikingarna på torsdagar under åren 2001 och 2002.

Behöver du masseras så finns Lena Linder som en hjälpande hand/händer. Hon har redan knådat flera på klubben, mot en viss ersättning. Till vardags arbetar hon som brevbärare.

Klas Östbye är 32 år och är i stort sett född på klubben, han kommer från en riktig löparfamilj. Klas morbror Bo Leuchovius är en av grundarna till Solvikingarna. Erik Östbye, Klas farfar, är en av Solvikingarnas främsta löpare, så löpningen ligger nog i blodet. Klas är en duktig fotograf och står för flertalet foton på klubben. Till vardags arbetar han som låssmed

**Juana Estrada**

# Succémara

Gunnar Olsson sammanfattar

2006 års upplaga av Göteborg maraton blev succé. Många efteranmälda gjorde att antalet fullföljande totalt blev 388 - en ökning med 28%. Ökningen kom på maraton, 205 mot 125 ifjol vilket naturligtvis, (i alla fall till största delen) berodde på Veteran-SM. 183 sprang halva distansen (180). Allt eftersom efteranmälningarna strömmade in såg det ut att bli ännu fler i spåret men förvånansvärt

många föränmälda uteblev, troligen eftersom de hade tolkat väderutsikterna negativt. De som fanns på nära håll kunde själva konstatera att det inte var så farligt. Eftersom det varit trångt i

Slottsskogshallen tidigare år utnyttjades i år delar av ombyggda Friidrottens hus för efteranmälan och nummerlappsutdelning.

Dagen före tävlingen hade vi i Göteborg ett störtregn som vi inte sett maken till på länge men på tävlingsdagen, +15 och växlande molnighet vilket ju är utmärkta förhållanden något som dock stördes av delvis besvärande vind.



Bansträckningen, som är ganska flack, följer cykelbanan från Slottsskogsvallen till Amundön på banvallen för den nedlagda Säröbanan där Gustav V åkte tåg från Göteborg till Särö på somrarna för att spela tennis. Två varv för ett helt maraton.

Segertiden på helmaran 2.32 är snudd på svensk elit och uppnåddes av den endast 24 år unga och mycket lovande

Erik Wickström, IK Ymer Borås efter ledning i stort sett hela loppet. Maratonsträckan brukar ju passa bäst för veteraner som genom många lopp lärt sig hur man disponerar krafterna men Erik gjorde 1.52 på Lidingöloppet så vi visste att han var stark.

Tvåa var Johan Sundqvist Sävedalens AIK på 2.35, även han en nykomling i marathonsammanhang och trea mer rutinerade Roger Helmersson IFK Skövde 2.44.

Även Stefan Hult TV88 vann H45, Stefan Gustafson Örebro AIK vann M40

och Jörgen Holmqvist Heleneholms IF 2:a M40 gick under 2.45.

Damsnabbast var Christina Greis, Örebro AIK på 3.16, (2:a ifjol på 3.33) före Maria Gustavsson, Herkules 3.21 och Beatrice Edvardsson, Ultratokarna 3.24. Även Annette Kroon, Laholm och Veronica Pettersson, OK Njudung gick under 3.30.

Övriga med goda prestationer var segrarinnorna på damsidan i K55 Britt Hellmark, Lidköpings IS, K60 Gunilla Juthback, Hemlingby LK, K65 Maj Hedberg, Fredrikshof.

På herrsidan Mats Zackrisson, Höno som vann motionsklassen på 3.04, 2:an i M35 Matti Linna Nilivaara IS, M50 Jörgen Thorsell vann och Peter Jaktlund 2:a båda tävlande för Kvarnsveden, M55 Björn Suneson, Majornas IK, Lars Jacobsson, Huddinge AIS, Magnus Bergh, Heleneholms IF, M60 Åke Palmkvist, IK Akele, M65 Jörgen Larsson IFK Sala, M75 Gert-Arne Åkerberg, Laholms IF

Förbundets kontrollant var Ulf Agrell och han gav arrange-manget godkänt på stående fot.



## Klubbens träningar under jul och nyår

Vecka 51 Söndag 24 dec. Julafton: VILA. Ingen träning.

Vecka 52 Tisdag Annandag: Funktionärsloppet kl. 14.00 (se notis)

Söndag Nyårsafton: Sylvesterloppet. VILA. Ingen träning.

Vecka 1 Måndag Nyårsdagen: LSD från stugan kl. 10.00 3 timmars kl. 11.00 2 timmars



## Tränargruppen inbjuder till Funktionärsloppet

Annandag Jul den 26 december

För att ge alla, som ställer upp som funktionärer på Sylvesterloppet, chans att få en känsla av att ha sprungit det loppet anordnar vi ett lopp för funktionärerna. Vi genomför det under gemytliga och uppsluppna former och ta därför gärna på dig maskeradkläder.

Vi samlas vid stugan kl. 14.00.

Gemensam lätt joggtill startplatsen på Heden. Ni som önskar kan möta upp där kl. 14.30.

Välkomna till en trevlig tur.

# Juana möter Bengt-Inge!

Namn: Bengt-Inge Larsson  
Född: 1966  
Yrke: Dataingenjör

**A**tt Bengt-Inge är grundaren till Solvikingarnas hemsida (1998) är kanske inte många som vet, men att han är med i datagruppen vet nog dom flesta.

Bengt-Inge är en kille som har koll på det mesta. Om det är någon Solviking som springer något lopp, även om det så är på andra sidan jordklotet, så har Bengt-Inge med all säkerhet kollat upp det. Behövs det funktionärer till någon av våra tävlingar, ställer han genast upp. Inte konstigt att han blev vald till årets Solviking 2002. Han tränar för det mesta i Franks grupp på måndagar.

Bengt-Inge är född och uppvuxen i Mellerud tillsammans med mamma, pappa, en syster och en bror. Föräldrarnas orienteringsintresse blev startskottet för Bengt-Ingens löpning. Hans mor och far har alltid tyckt om att vara ute i naturen. Av syskonen är det endast Bengt-Inge som har fått spring i benen. Brorsan håller på med fäktning, där han är domare på internationell nivå.

I skolan gick han från 1:an till 6: an i Mellerud och gymnasiet gick han i Vänersborg. Redan i tidig ålder blev han intresserad av data. Eftersom han ville bli dataingenjör var Chalmers i Götet ett naturligt val. Han blev kvar i Göteborg och fick jobb på dataföretaget Novametric. Numera arbetar han hos Caran som dataingenjör.

Intresset för orientering vecknade, men han fortsatte springa utan karta och kompass. Bengt-Inge började springa

några lopp och fick på det viset nys om Solvikingarna. Det är svårt att undkomma det orangeklädda folket. Han blev nyfiken på Solstollarna som verkade vara en klubb för vanliga motionärer.



Så för si så där tio år sedan klev han in i klubbstugan för första gången, kände direkt att han hade hamnat rätt. Det var något helt nytt, att springa i grupp med en bredd från nybörjare till riktigt rutinerade löpare, och dessutom kunna få ut något vettig träning själva.

Bengt-Inge har många bollar i luften. Han tycker om att åka skidor, inlines och att klättra men framför allt att resa. Han var med på en inlinestävling som hette Solskenet, den gick från Varberg till Halmstad - en sträcka av 7 mil. Här gäller det att komma väl förberedd till tävlingen tänkte han, så inför tävlingen

tränade han inlines, summa 31 mil det året.

Bengt-Inge har rest mycket och har varit i de flesta länder i Europa men Australien är det bästa resmål han haft. När han skall ut och resa, ser han gärna om där finns något lopp och han hittade en halvmaraton i Melbourne, vilket han skrev en artikel om i Solvikingen 3-2005.

Bengt-Inge är kanske inte den snabbaste killen på klubben men seg som få, det är han. Han ger inte upp i första taget. Har nästan aldrig brutit ett lopp. Han har tagit två svenska klassiker, sprungit GöteborgsVarvet fjorton gånger, Lidingöloppet nio ggr, tre maraton, ett antal triathlon, både sprint och så sent som i somras, en halv ironman. Sprint innebär att man simmar 400m, cyklar 20km, och springer 5km. – Fast det är ju inget märkvärdigt, säger han. Däremot en ironman är något av det tuffaste man kan göra. Här skall man simma 3,8 km, cykla 18 mil och avsluta med ett maraton. Triathlon är en relativt ung sport som har sina rötter på Hawaii. Apropå triathlon, så avslöjar Bengt-Inge här och nu för oss alla: att han skall göra en ironman under 2007. Tufft vågat!

Jag är säker på att hela klubben håller tummarna för honom och som den kämpe han är kommer han att klara det med bravur. :-)



## Sylvesterfest

**lördagen den 27 januari 2007 kl 19.00**

bjuder Solvikingarna återigen alla sina medlemmar med vänner på en stor fest. Precis som förra Sylvesterfesten blir det buffé med mat, dryck, efterrätt, kaffe och snacks. Det blir underhållning med musik och dans samt prisutdelningar och, inte minst, överraskningar.

Plats ej bestämd. Pris 75kr per person. Betalning innan, helst per postgiro. Mer information kommer på hemsidan och i klubbstugan. Anmälan till kansli@solvikingarna.se eller på listan i klubbstugan. Eventuella frågor besvaras av Jonas Carlson: donas@comhem.se. Tel: 076-8728588.

/mvh festkommittén



# Göteborgsmaran ur löparperspektiv

Av Björn Suneson

**S**jälvkligt skall man vara nykter under ett maratonlopp. Men på Göteborgsmaran har jag uppträtt onykter - det var underbart.

Ovan sagda kräver en förklaring. Nej, här inmundigas inte starkare saker än sportdryck under idrottsutövandet. Men för ett antal år sedan drabbades jag av fenomenet runners high under Göteborg Marathon, för övrigt enda gången under 25 års löpande. Efter cirka 35 kilometer översköljdes jag av en otrolig lyckokänsla, jag tänkte på familjen, ville ta åskådarna i famnen (fanns dessbättre inga att omfamna) och jag grät. Efter 1-2 minuters lyckorus återgick jag till normaltillståndet igen.

Årets upplaga av Göteborgsmaran gav inte dessa kickar. Men ändå är det här ett lopp som är rena nostalgi-trippen för en numera Stockholmare. Jag växte upp invid Slottsskogsvallen, där jag såg Sigge Ericsson och Benke Nilsson sätta svenskt rekord och Ingemar Johansson träningsboxa. Radiotorget, Järnbrott, Säröbanan, radiomasterna, reningsverket, avloppsdiket där kondomerna flöt och båtvarvet som alltid luktade fernissa, herregud jag har minnen från varenda meter av banan.

Känslomässigt är därför Göteborgsmaran något speciellt. Rent förnuftsmässigt finns det kanske lika bra maror (Stockholm inte minst) men det är ändå Göteborg som är hemma-banan. Tyvärr har jag aldrig fått till något riktigt kanonlopp här men banan har potentialen, den är snabb, på en vändpunktsbana känner jag att jag har grepp om loppet och att det inte finns publik är ingen större nackdel.

Normalt springer jag alltid mitt eget lopp, struntar i konkurrenterna och klockan och försöker aldrig ta rygg på någon. Men i år när maran var veteran-SM blev taktiken annorlunda. Nu var Lars Jacobsson, Magnus Berg och Solvikingen Kenneth Ohlson och andra giftiga herrar i M55 högingressanta. Jag la mig helt enkelt i lä bakom dessa tävlingsrävar, kändes nästan lite fuskigt där jag låg och "vilade" i 27 kilometer. Plötsligt skriker Kenneth "kramp" och sedan fick jag köra mitt eget lopp. Det höll hela vägen

men nog var det nervöst när man under de sista kilometrarna plötsligt hörde klappande steg bakom sig. Men det var från gubbs i andra klasser. Först vid bron vid Botaniska vågade jag vända mig om, vilken lycka när inte Jacobssons gula linne syntes (jo, vi är träningskompisar i Stockholm).

Att Stockholmare kan uppfattas som dryga är lätt att förstå. Men rikemansfolket neråt Billdal är inte mycket bättre. Just under Göteborgsmaran märks det extra tydligt. I år var det någon villaägare i bil som skulle fram till varje pris och tutade på löpare som han tyckte var i vägen. Andra år är det promenerande som inte viker en tum. Här är vi löpare ett störande moment och några applåder får vi inte.

Med SM-tecknet säkrat vågar jag avslöja ett vinnande recept. Varje år på Göteborgsmaran lägger jag ut en skalad övermogen banan på stenmuren precis vid utgången till Vallen. På andra varvet grabbar jag tag i bananen som brukar vara uppäten neråt Järnbrott. Bara nu ingen knycker den för mig nästa år!



Björn, Majornas IK, har deltagit i flera Göteborgsmaror. I årets mara vann han sin klass, M55, på tiden 3.06.16.

## Kostens betydelse för idrottare

**Tisdag den 16 januari kommer Stefan Pettersson till stugan och föreläser om kostens betydelse för idrottare.**

**Några frågor som han kan ge svar på:**

- Är det bra att äta sent på kvällen?
- Finns det något näringsämne som det är vanligt att det råder brist på i Sverige?
- Hur många kalorier behöver man få i sig om dagen?
- Hur kan måltidsordningen se ut en träningsdag?
- Orkar man mer om man dricker sportdryck istället för vanligt vatten?
- Hur laddar man upp kostmässigt inför idrottsevenemang som Vasaloppet?
- Hur ska man äta och dricka om man har långa träningspass?
- Varför är det viktigt att äta kolhydrater och protein efter

- ett träningspass?
- Vad innebär glykemiskt index?

Stefan är utbildad dietist och är nu lärare på Universitetet i kost & idrott. Han sitter också med som kostrådgivare för SOK (Svenska Olympiska Kommittén).

Här är adressen till hans hemsida:  
<http://idrottsnutrition.nu>



# Solvikingarna sparar massor med pengar åt samhället

Lata svenskers sjukdomar kostar sex miljarder varje år

**KOSTSAM OHÄLSA.** Svenskarnas brist på motion kostar samhället 6 miljarder kronor om året. Kostnaden för rökning ligger runt 8 miljarder. Det visar en färsk studie gjorts vid Lunds universitets centrum för samhällsekonomi.

Studien, som är den första i sitt slag, har beställts av Friluftsförbundet i samverkan (Frisam) och visar vilka fördomar som tros ha ett samband med för lite motion och vad detta kostar samhället i form av vård, medel, sjukskrivningar för tidiga dödsfall.

- En tioprocentig ökning av gruppen fysiskt aktiva skulle spara samhället en kostnad på 1,7 miljarder kronor, säger Björn Lindgren, professor i hälsoekonomi vid Lunds universitet och en av författarna till rapporten. Mest förvånades forskarna att risken att drabbas av välfärdssjukdomar på grund av för lite motion ligger på samma nivå som för tobaksrökning.

- Detta är alarmerande, säger Eva Bjernudd, ordförande i Frisam.

Att svenskar är så fysiskt inaktiva beror till stor del på skolan, som under senare år kraftigt dragit ner på den schemalagda fysiska träningen, menar Björn Lindgren.

- Skolan har ett stort ansvar eftersom det är i den åldern som grunden läggs till goda motionsvanor, säger han.

- En halvtimmes rask promenad om dagen minskar risken betydligt för att drabbas av sjukdomar som slaganfall, hjärt-kärlsjukdomar och depressioner, hävdar forskarna. Men trots de positiva effekterna på hälsan är det bara drygt 40 procent av svenskarna i åldrarna 18-64 år som motionerar regelbundet.

**Den här artikeln - utom bilden som är en clip art - är hämtad ur Metro 2006-09-26 och skriven av: KATARINA ARNSTAD ELMBLAD katarinarnstad@metro.se**



## Så kostar det:

Sjukdomar som orsakas av för lite motion/kostnaden för samhället

per år i miljoner kronor:

Slaganfall:	603
Kärlkramp, hjärtinfarkt:	370
Bröstcancer:	350
Högt blodtryck:	302
Tjocktarmscancer:	230
Depressioner, ångest:	157

## Sylvesterloppet

**26:e Sylvesterloppet** kommer att bli ungefär som ifjol eftersom det gick så bra då. En ändring är att vi i år har tre ungdomsklasser 11, 13 och 15 år och att vi planerar att ha ungdomarnas prisutdelning 12.45 och för den "stora" klassen 13.30.

Vi vill gärna att det ska komma fler löpare än i fjol och eftersom vi inte har draghjälp av metroannonser i år behöver vi hjälp av alla medlemmar att sprida information om loppet. Man vet aldrig vem som kan vara intresserad och 10 km klarar ju alla.

Solvikingar springer inte eftersom vi behöver ca 130 funktionärer. Det är skälet till att vi anordnar Funktionärsloppet, som du kanske läst om på sidan 5. Ni som var med ifjol kan räkna med att bli kontaktade, övriga hör av er till Kent.

Årets medaljmotiv är Götatunneln som väl får anses som årets händelse i Göteborg. Tävlingskommittén är i år utökad med Stefan Litzén. Kvar sedan tidigare är Ann-Mari Persson, Gunnar Olsson, Magnus Andersson och Tommy Bäckström



(Medaljens baksida)



# Växjö marathon 2006

Av Gunnar Olsson

Man ska göra saker man talat om och tänkt. Att någon gång springa ett ultra klarade jag av i mars och att springa Växjö, som alla talar så väl om, har varit en sådan sak som bara inte blivit av. I år kändes det mer angeläget än på länge med tanke på de eländiga resultaten först i Stockholm och sedan på Lidingö. Förhoppningsvis skulle det då, i mitten av oktober, inte vara över +20 utan kanske 15 eller något sådant och banan skulle enligt uppgift vara snabb. M a o läge för en bra tid.

Vi tog lagsegern ifjol så för att försvara den var det viktigt att vi ställde upp med minst tre snabba gubbar. Tomas Lindh, som ingick i laget ifjol, skulle åka och nye medlemmen Mattias Heimdal men därutöver var det osäkert. Jag kontaktade alla tänkbara i klubben för att fylla ut laget men maraton ska ju vara planerat, inget man bestämmer sig för från en dag till en annan, så alla tackade nej. Jonas C var intresserad och även Anders H trots att han sprang Göteborg maraton helgen innan. Frank skulle ta egen bil så på fredag eftermiddag såg det ut som om det bara skulle bli Tomas och jag som åkte från Göteborg plus att vi skulle hämta upp en kille i Falkenberg som skrivit i gästboken och frågat om samåkning. Vid 21.30-tiden på fredagkvällen ringde det.

- Hej det är Anders. Jag vill åka med. Så vi bestämde tid och plats.  
- Skulle jag ändra mig så ringer jag imorgon bitti innan du åker.  
- OK.

Så bra. Då har vi ju ett bra lag som jag jobbat så hårt för, men trots att jag misslyckats. Mattias var visserligen inte anmäld i klubbens namn men beredd att ändra det och med tre löpare under eller runt 3.15 luktade det medalj och kanske rentav guld, i alla fall om konkurrensen var som vanligt.

Jag hämtade Anders och Tomas och vi dundrade iväg från Mölnådal strax efter 7, hämtade Mats i Falkenberg som planerat och styrde kosan mot Växjö. Det var dimmigt och bitvis smalt och vi ville hinna fram före 10 eftersom Mats och Anders skulle efteranmäla. Många klubbar tar ju emot efteranmälan även efter utsatt tid men jag tycker, vis av

egen arrangörserfarenhet, att man ska respektera uppsatta tidsgränser.

Inte långt från Växjö ringde Rolf Andersson till Anders och frågade om vi ville åka förbi Värnamo på hemvägen för i så fall skulle vi få middag. Det lät ju trevligt men vi ville vänta med beskedet till efter tävlingen. Mats skulle ju tillbaka till Falkenberg så det skulle bli c:a 4 mil längre resa. Vi kom till Växjö några minuter före 10. Nu skulle vi



”bara” hitta Simhallen. och körde mot centrum i hopp om att hitta skyltning för loppet, eller i vart fall mot simhallen, men förgäves.

Vi frågade ett par som gav en riktning och att vi skulle köra mot universitetet. Ganska snart förstod vi att vi kommit fel och behövde fråga på nytt.

-Där går ett gammalt par. Vi frågar dom.

-Men här kan jag inte stanna, mitt i trafiken och bara en fil.

-Men det är ju ingen bakom.

-OK.

- Kan ni visa oss till simhallen? Det var något bekant över ”den gamle mannen”. Herregud det är ju f. d. fotbollsförbundskaptener Tommy Svensson. Han försökte förklara att vi skulle köra tillbaka två rondeller och till vänster. Under tiden hade en polisbil kört upp bakom oss och stod snällt och väntade.

-Nej nu kan jag inte stå kvar längre.

Alla hade lyssnat på Tommy men ingen kom ihåg vad han sagt och när vi skulle följa instruktionerna blev vi oense och var snart tillbaka där vi frågade första gången. Ny frågeperson.

- Känner ni till Telleborg frågade damen.

- Ja sa jag, det är väl någonstans i Skåne.

- Nej inget r. Telleborg.

- OK. Nej, tyvärr.

- Jo sa Anders det såg jag på vägen.

Så vi körde tillbaka en bit åt samma håll som förut men svängde nu österut enligt Anders känsla istället för att fortsätta norrut. Ny frågeperson. Fortsätt fram och nästa vänster. Och nu, titta, Telleborg OCH Universitetet. Nu såg vi en bil som kom från andra hållet och också frågade vägen. Aha, fler löpare.

Nu hittade vi en skylt mot Simhallen och förstod att vi snart skulle vara framme men tiden hade ju gått så stressen var inte över. In på parkeringen, släppa av Anders o Mats först o parkera sen.

Hitta någon funktionär att lämna vandringspriset till och sen in i simhallen, hälsa snabbt på några maratonkamrater och hitta omklädningsrum. Jag hamnade tillsammans med ”flera-hundramaratonmannen” Lennart Skoog, Stenungsund. På med tävlingskostymen. Väderprognosen sa uppehåll, så jag hade redan planerat att ha T-shirt under, linne ovanpå och kortbyxor. Ingen mössa eftersom det inte var sol och inga vantar, det var ju +14-15.

Ut igen, hälsa på ännu fler maratonkamrater, ni vet de där egotrippade typerna som bara vill berätta om sina egna bedrifter. Tur att man inte är så'n. Placera ut inbjudningar till Sylvesterloppet, ge en till speakern och ställa ut ett extra par skor vid varvningen om mina vanliga ganska tunna tävlings skor skulle ge problem. Banan går runt Växjösjön, är naturligt nog helt flack och c:a 5 km, alltså 8 varv för ett maraton.

Ännu fler att heja på vid starten och en koll att Mattias bytt klubb. Nähej. Få fatt i en funktionär för att det i alla fall

## Fortsättning från sidan 9

skulle fungera i resultatlistan. Och mitt i alltihop gick starten. Milda makter vad det kändes trögt i början, säkert för lite uppvärmning, men det försvann efter några km. Frank stack iväg i god fart men han brukar tröttna så jag hade fortfarande förhoppning om en pallplats i H60. Efter bara några km fick jag sällskap med en tjej som jag kände igen från korten som togs i Göteborg. Vi höll ihop flera varv och jag fick veta att det var Veronica Pettersson, OK Njudung. Andra runt mig där i början var Tord Blycher och Hugo Liss Storådalen och Lars-Göran Berggren, Skavsåret, som samtliga också sprang i Göteborg. Hugo brukar vinna H60 så jag var förvånad att jag höll jämna steg med honom. Dumt nog drog jag förbi Hugo och Tord, men det kändes ju så bra och man hoppas ju alltid att idag är dagen då man inte ska tröttna. Förutsättningarna var ju faktiskt de bästa på länge.

Halvvägs kände jag att Veronica var starkare så jag sa adjö och hon försvann snabbt. Vi hade c:a 1.45 vid halvmarapasseringen vilket tydde på 3.35 med fem minuters tapp på andra halvan. De sista varven gick dock långsammare så "måltiden" blev något sämre. Anders H hade varvat mig i god fart och nu väntade jag på Tomas som kom då jag hade något mer än ett varv kvar, vilket tydde

på att såväl Tomas som Anders gjorde bra lopp. Mattias hade jag inte sett till men jag frågade hans flickvän som var åskådare och hon försäkrade att det gick bra. Viss förhoppning om lagguld om inte Skillingarydarna smugit in en duktig efteranmäld.

Nu hade Hugo seglat förbi i sin trippande stil. Vid min sista varvning stod klockan på 3.08 så med ett varv på under 32, alltså lite drygt 6-tempo skulle jag klara 3.40 vilket var målet. Det gick bra och jag kom in ett par sekunder under 3.39 vilket jag får vara nöjd med trots att banan måste vara en av Sveriges snabbaste. Lite knixig på vissa ställen men som sagt nästan helt platt. Det disiga vädret hade övergått i klart och soligt, helt underbart löparväder.

Alla glada tillrop från vissa funktionärer och speakern gjorde också sitt till för att hålla humöret uppe långt fram i loppet. Solvikingar ska ju skina som solen som hon (speakern) sa. Och bra reklam för Sylvesterloppet fick vi också på köpet.

Eftersom jag lyckades hyfsat med att hålla tempo hade jag räknat med att komma ifatt Frank men han höll undan, och tog en välförtjänt andra plats i H60 på 3.30 mindre än tre minuter efter segraren. Hugo petade ner mig från pallen till en fjärdeplats. Alla våra

tilltänkta lagmedlemmar hade gjort bra lopp, Anders 2.56 2:a i M40, Thomas 3.08 4:a i M40 och även Mathias fast vi då inte visste hans tid närmare. Det blev 3.19. Efter dusch när vi kollade upp läget i lagtävlingen insåg vi dock snabbt att Akele hade ett kanonlag och vann lätt tack vare en snabb dam men att vi var tvåa. Så står det visserligen inte i lagresultaten men det beror på att Mathias hamnade i motionsklassen vilket nu inte hade någon betydelse.

OK, då kör vi till Värnamo. Sagt och gjort. Vi letade oss rätt med hjälp av mobilen och avnjöt en ljuvlig middag i trevligt sällskap innan vi startade sista etappen, Falkenberg –Göteborg. Rolf skulle till Göteborg så Anders hoppade in hos honom.

Växjö maraton var lika trevligt som man sagt och jag föreslår att vi 2007 försöker få fler intresserade. Datum för tävlingen är 13/10 en vecka efter Göteborg maraton och två veckor efter Lidingö.

## Medlemsenkät Solvikingarna 2006

En enkät medföljer tidningen, med vilken styrelsen önskar nå och inhämta åsikter från alla medlemmar, oavsett om du besöker vår hemsida, dyker upp i stugan med jämna mellanrum, eller deltar i års- eller planeringsmöten.

Enkäten består av en sida flervals- och öppna frågor kring träning, informationsspridning och medlemsinflytande/engagemang. Dessutom ett Solviking-Nöjd-Index som kommer att påvisa just hur kul och bra det är att vara med i Solvikingarna. Eller hur?

Du uppmanas att ta aktiv ställning i samtliga frågor! Kommentera och fördjupa gärna! Skriv gärna på baksidan av enkäten om du inte får plats. Du behöver inte svara på allt. Vi ber dig ange ditt namn (=en enkät per person), men enskilda personer kommer inte offentliggöras.

Alla inkomna svar är viktiga och kommer vara rådgivande för styrelsens och tränargruppens framtida ställningstagande och agerande. Enkäten kommer dessutom att sammanställas i en rapport, som presenteras muntligen på årsmötet

den 7 februari, och i skriftlig form. Vi vill därför att du så snart som möjligt skickar/lämnar denna enkät ifylld till kansliet.

Behövs fler enkäter finns det att hämta på hemsidan eller i stugan.

**Vem är du?...**

Namn? \_\_\_\_\_

Tränar mestadels på \_\_\_\_\_

Läser och skickar e-post frekvent? \_\_\_\_\_

Besöker stugan \_\_\_\_\_

Besöker vår hemsida \_\_\_\_\_

€ kvinna	€ man
€ måndag	€ tisdag
€ 1g/dag	€ 1g/vecka
€ 1g/dag	€ varje vecka
	€ mer sällan
	€ mer sällan
	€ mer sällan



De tre Solvikingtjerna i rubriken ovan har erövrat det åtråvärda diplomaten för "En Svensk Klassiker"! De har under en tolv månaders period genomfört Vasaloppets Öppna spår 90 km, Vätternrundan på cykel 30 km, Vansbrosimningen 3 km och Lidingöloppet 30 km. Elisabeth och Charlotte sprang Lidingöloppet 2005 ovetandes om den andres deltagande. Juana sprang sitt Lidingölopp i år. Hon och Elisabeth cyklade tillsammans Vätternrundan. Elisabeth skriver här nedan om sin väg till diplomaten. Charlotte har uttryckt att hon tyckte det var jätteroligt att åka Vasaloppet och att simma men att Vätternrundan var så jobbig att hon inte vill göra om den

Jag startade min klassiker, skriver Elisabeth, med Lidingöloppet (som jag ju brukar springa) 2005 - detta året gick det lätt (i motsats till 2006)

Första helgen i mars 2006 var det dax att åka skidor och det var "Öppet spår" som gällde. Ett bra val med tanke på sol och före (det hade de inte på Vasaloppshelgen, förstod jag!) Helnöjd med min insats med tanke på att jag är en löpare på skidor (hade inte åkt på längden sedan barnsben, men denna vinter fanns det ju goda förutsättningar att träna även i Göteborg!-



Charlotte Ardfors och Elisabeth Sundeman. Juana Estrada finns på bild på sidan 6.

vilket jag också gjorde!) Vill även rikta ett stort tack till Ove Nordh och IK-stern, som backade upp oss på bästa tänkbara sätt!

I juni var det sedan dags för att bestiga cykeln för att under ett flertal timmar ta sig runt Vättern - även här tur med vädret, en kanoncykeltur (men kan dock räknas som den kanske jobbigaste av de olika grenarna eftersom man håller på längst och får rätt ont i baken, eller snarare skoskav i denna region!)

Min slutliga gren var 9 juli med

Vansbrosimningen, den var nog det lättaste av de fyra, men detta året var det ju också relativt varmt och jag tror att det var 19 gr C i vattnet. Två km medströms, och slutligen sista km motströms - vilket var jobbigast för ögonen. då jag aldrig simmar med simglasögon och är en inbiten bröstsimmare. Det var obehagligt med både vinden och strömmen som hela tiden skvätte upp sötvatten i ögonen. Vådräkt hade jag fått låna av Ingela Johansson i klubben - det var nog tur, för man hinner bli ganska kall under denna timmen (i alla fall jag, som lätt blir både vit och blå!)

Det var ett skojigt och bra sätt att träna på, för man använde sig verkligen av för säsongen mest riktiga träning och förutsättningar. Bra varierad desutom.

Det gav absolut mersmak och jag kommer så fort jag hinner att göra om det!

Bästa hälsningar Elisabeth Sundeman.

Rekommenderas verkligen till andra intressenter!

## Utslitna skor?

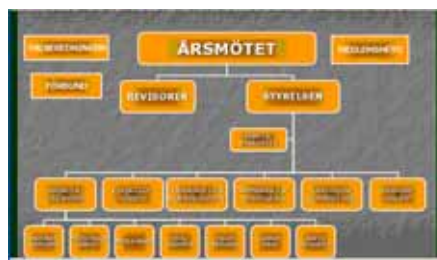
Solvikingar har % hos



Tänk på att skorna förlorar i dämpning innan de blir utslitna på annat sätt.

Löp & Sko Klinken Tel. 031-775 69 69  
Plantagegatan 4 Fax. 031-775 70 65  
413 05 Göteborg info@lopsko.se

## Ny funktion på hemsidan



Under länken "Blandat" på vår hemsida finns den nya funktionen - "Klubbens organisation". Dessvärre är bilden här intill en dålig kopia av originalet men det gick inte att få den bättre. Rutorna länkas till en välformulerad information om de olika delarna av klubbens organisation. Överst finns länken till Årsmötet, Valberedningen och Medlemsmöte. Längre ner följer övriga länkar till Styrelsen, Arbetsgrupper, Årets Solviking för att nämna några av dem.

# Premiärturen

## Möln dal -Lerum -Skatås - Möln dal på fyra timmar

Gunnar Olsson är ute och cyklar

Låter kanske inte så märkvärdigt men det beror ju på hur man färdas.

I present från mina arbetskamrater och företaget fick jag en summa pengar som jag skulle placera i en cykel. Eftersom jag gillar och har förtroende för killarna på Cykelstudion i Lerum blev det där affären hamnade. På väg till vår filmare Inge Rogesund i Bergsjön hoppade jag i mitten av oktober in i butiken och fick titta på ett alternativ. Ingen racer men en riktigt fräck all-roundvariant med 21 växlar (fast jag tidigare klarat mig bra helt utan) och två dämpningnivåer i framgaffeln. Bara trycka på en knapp vilket kan ske i farten! Ingen broms i pedalerna får jag väl vänja mig vid och att komplettera med skärmar, lås och lyse skulle kosta mig några hundralappar till och medföra ett par dagars leveranstid är smällar man får ta.

OK, jag hämtar på lördag. Nej lördag var stängt. Men nästa lördag? Lika illa. Hur ska jag nu greja detta? Onsdag 25 oktober var sista Skatåskvällen och då ville jag gärna vara med. Hämta i Lerum och cykla till Skatås, vara med på passet och sedan cykla vidare hem. Så såg planeringen ut.

Vem bor åt det hållet som jag skulle kunna lifta med? En av jobbarkompisarna noterade mitt intresse men blev sjuk så det sprack. En annan skulle inte ha egen bil den aktuella dagen. Nähä. Men så här då.

Jag tar min egen bil, lånar ut den till jobbarkompisen som släpper av mig i Lerum, fortsätter hem och lämnar tillbaka bilen dagen därpå. Perfekt, tyckte han också.

Men hur cyklar man från Lerum till Skatås? Jo, Jonservedsvägen måste det väl bli? När jag väl kommer fram till Partille och Sävedalen känner jag förhoppningsvis igen mig efter alla löpturer. Och det måste ju vara 2 mil, klarar jag det som ovan cyklist på en timme?

Och jag kan ju inte gå i träningsoverall på jobbet och en väska kan jag inte ha på cykeln? Ryggsäck naturligt-

vis, och byta om innan jag lämnar jobbet. När det började dra ihop sig blev jag nervös för att inte hinna fram till Skatås i tid så vi i lämnade 16.20, 10 min före arbetstidens egentliga slut, stannade i Lerum för att ta ut kontanter och vid 16.56-tiden klev jag in i butiken. Jag fick däcken pumpade, instruktioner om blocklåsets funktion och en bekräftelse på att jag planerat rätt cykelväg. Men hinner jag till Skatås till 1800? Jodå det trodde killarna i butiken nog skulle ordna sig. Tack, adjö och iväg.

Det tog några vådliga hundra meter innan jag fick kläm på växlarerna och grepp på bromshandtagen. Hur var det nu? 7x3, eller 3x7. Jo på vänstra handtaget hög, medium och låg och på högra 1-7, det blir 21. Och på lägsta växeln klarar man alla backar. – det är jobbigare att dra cykeln, var det inte så Anders hade sagt?

Första problemet blev att leta sig ut ur Lerum. Det fick bli gatan, det var en väldigt hög kant upp till cykelbanan. Hoppsan, den vägen gick i rätt väderstreck men tyvärr upp till pendeltågshållplatsen. Hoppsan igen, där var en tvär kurva på cykelbanan och mötande gångtrafikanter, mycket nära att jag hamnat i diket. I fortsättningen gäller det att ha fingrarna placerade på handbromshandtagen.

Så småningom hittade jag både Jonservedsvägen och växlarerna. D v s ju av dom. De andra fjorton får vi ta så småningom. En paketbil signalerade och passerade. Tyckte han att jag låg för långt ut i vägen? Efter en km fick jag svaret. Det var Klas Östbye som identifierat den främmande trafikanten och stod med kameran i högsta hugg. Tjänare Klas! Men nu hade jag fått upp farten så jag ville inte stanna utan färden gick vidare.

När jag kom ut ur Jonsered blev jag osäker. Kåhög? Det låter som fel sida älven men OK. I sista stund upptäckte jag en cykelbana på rätt sida och kunde fortsätta. Vilken väg ska jag ta på slutet för att köra kortaste vägen? Jo, så borde det gå att köra. Jag kände igen gatan och

tog backen upp Brattåskärrsvägen och kom ner mot Vallhamra som jag planerat. Nu var Skatås inte långt borta och snart var jag vid Härlanda tjärn. Shit, där hoppade kedjan av. Det ska väl inte behöva hända nu? Visserligen hade dreven brakat också förut men... Nåja, jag löste problemet snabbt och ångade vidare.

Framme vid stugan var det helt tomt. Aj aj. Har passet redan börjat? Fort upp till motionscentralen. Där var massor med folk och tränargruppen höll på att hälsa välkomna. Vad gör jag nu? Ingen nyckel till stugan, den sitter på bilnyckelknippan. Men Klas Ö var på plats så jag lånade hans nyckel. Oj då. Hur låser man nu cykeln? Äsch, jag ställde in den i stugan, hängde av ryggsäcken, rusade tillbaka upp till gruppen och kom precis när de gav sig iväg.

Så jag var med och körde passet i Magnus grupp som även omfattade Juana och Bibbi. Tommy ledde andra gruppen med hjälp av Elisabeth och Lotta. Uppvärmningsgymnastik, jogg tre km in på åttan och snabbdistans tillbaka. Efteråt stretching med Charlotte, en banan och lite vätska. Kul med så många nöjda löpare och kanon-PR för klubben. Snackade lite Sylvester med löparna och bar några bord tillbaka till stugan innan jag styrde kosan och cykeln hemåt. Resan gick bra men när jag kom hem var paniken inte långt borta. Harrejavvlar. Ingen dörrnyckel. Den sitter ju också på bilnyckelknippan. Och fru Olsson skulle inte komma förrän 21.30. En hel timme. Men jag måste ju få duscha. Mobil? Skämtar du? Min mobil trivs bäst i originalförpackningen. Vilken av grannarna ska jag ringa på hos? Men så efter några minuter kom jag på att jag faktiskt planerat för detta och lagt undan en dörrnyckel. Himla skönt! Och under tiden som jag badade riktigt varmt kunde jag gotta mig åt att den nätverksplanering jag lagt upp fungerat hela vägen vilket inte alltid är fallet.



# Skövde 6-timmars 2006

Gunnar Olsson fortsätter sin artikel från förra numret om sin första tävling där tiden och inte sträckan är förutbestämd

## Det löper

Varven rullade på och man drack och stoppade i sig olika saker vid varvningen. Choklad, och jordnötter var inte bra eftersom de behövde tuggas, men banan fungerade. Tankning var varv lät logiskt men det blev betydligt oftare, av psykologiska skäl. Och alla ni, som tycker 1200m är för kort, ska veta att det fungerar utmärkt och det är väldigt skönt att känna att man avverkar många varv. Hur många tappar man snart räkningen på men det går ju att fråga funktionärerna.

Efter 25 varv eller något sådant kom jag ifatt Frank som inte alls var i form. Han försökte inte ens följa och inom ytterligare ett antal varv hade jag varvat honom tre gånger men då hade han också hunnit med att besöka en friluftstoalett under tiden.

Nu började tankarna om en klasserger snurra. Lennart Skog och Stig Söderström var bakom, det var jag ganska klar över och hur skulle Frank ta in tre varv nu när det började kännas som att det bara rullade på. Vad är klockan?

En timme och trettifem minuter kvar.

- Du vet väl att det är femtio varv som gäller, sa Reima när jag passerade.

- Jo tack, sa jag. Det är mitt mål.

## Chocken

Nu hände det som jag borde insett. Räkna aldrig bort Frank. Som en furie kom han farande och skrockade  
- Nu börjar tävlingen!

Attans också! Bit ihop och låt honom inte dra ifrån för mycket. Det blev några tunga varv men Frank kunde inte hålla farten utan sackade igen och jag kunde, om inte andas ut, så dra ner tempot något. Men det kan ju hända mycket sista timmen.

Efter hand förstod jag att många av de som öppnat hårt "bara" siktat på 36 varv d v s maraton. T ex Jan Paraniak och Röhdin, Jörgen Larsson, Lundell och Englund. Och Torbjörn Karlsson.

- Hur går det TK?

- Jo Te Kår bra.

## Sociala biten

Under loppet träffar man ju massor med trevliga löpare och en av de jag sällskapade med var Skövde-Malin som gjorde sin debut i långloppsammanhang. "Inte ens" ett maraton hade hon gjort innan men jobbade på riktigt bra, riktigt länge. Jag konstaterade att hon på grund av sin ungdom sänkte medelåldern i loppet men genom sin bristande erfarenhet troligen skulle höja "medeltiden". En annan sällskapsdam var Reimas fru Torill, ultrafenomenet som springer nästan lika långt på 24-timmars som vad han gör. Annars bestod den sociala biten mest av att som vanligt heja på medlöpare, både snabbare och långsammare. Trevligt nog svarade många på dessa kommentarer, faktiskt också loppets två snabbaste, Stefan Hult och Mattias Bramstång, även om det i Stefans fall, förstaeligt nog med tanke på farten, mest bestod av svårtydda grymtanden.

Och trots högtidliga föresatser om att inte skoja bort loppet kunde jag som vanligt inte avhålla mig från lite spex som t ex att varje gång jag varvade "kryckan" Nyström fråga honom en gåta. T ex. vad händer om en ko sväljer ett rakblad? Vem skulle vilja vara enögd och andra djupsinnigheter som - vilket djur vet mest om skor? Svaren får ni nästa gång vi träffas, om inte förr så på VSM, Göteborg maraton i höst för då hoppas jag få ser er allihop som läser detta. (Red. antar att de som ville veta svaren fick dem den vid det utlovade tillfället - om inte så finns de på sidan 23).

## Slutet gott

Efter ett toalettbesök lyckades jag till slut få ihop mina efterlängttade 50 varv och då var de sex timmarna nästan slut. Bonusvarvet tog jag sällskap med Sofia Kay från Vänersborg som sprang Göteborg maraton i höstas. Hon var lika positiv och glad under hela loppet. I sista backen kom Torill farande och ropade -1 minut kvar! Vi spurtade för att hinna fram till mål men missade med c:a 50 meter och fick alltså stanna för att vänta på mätthjulet. Mer rutinerade hade stannat vid varvning. Torill var så glad för sitt lopp att glädjetårarna bröt fram.

Tror jag det, hon var ju bara 4 meter efter mig trots att hon (och Reima) var knappt hemkomna från långlöpningslandslagsuppdrag i Kina. Ganska snart började vi frysa och Torill klagade över spända benmuskler men avböjde vänligt men bestämt mitt erbjudande om vadslagning.

## Epilog

Efter loppet serverades lasagne och sallad vilket var mycket uppskattat och så blev det naturligtvis prisutdelning till total- och klasssegrare. Resultaten finns på [www.ultrasweden.se](http://www.ultrasweden.se)

När jag fick nummerlapp 21 skojade jag inför en oförstående omgivning om att det också skulle bli min plats i resultatlistan. Vad det verkligen blev? 22 bland herrarna, 23 om man räknar in damerna.

Om jag ska göra om det? För tidigt att säga. Det blev en fantastisk upplevelse eftersom jag fick så många positiva kommentarer när flytet väl infann sig och även om det blev tungt de fem sista varven jag var betydligt tröttare på Säfte maraton 04 i värmen (+25). Jag gjorde säkert mitt bästa lopp hittills överhuvudtaget och jag har aldrig känt mig så nära riktigt bra löpare och haft nöjet att få slå så många andra riktigt bra löpare.

En titt på resultatlistan från tävlingen visar - rätt tolkat - att Gunnar blev 22:a av 68 fullföljande. Det är en bra prestation av en debutant på distansen och i tävlingsformen - det handlar ju om att springa - för Gunnars vidkommande - 50 varv. Mycket starkt, tycker Red.



Gör som, Gunnar, köp din cykel hos

**Cykelstudion, Brobacken 15, 443 30 Lerum, 0302 - 711 92**

# KM gruppen om årets KM tävlingar 2006 och avgång

Vi har i år kämpat med 4 deltävlingar, 5 km terräng i Skatås – 1000 m. på bana – 10000 m. och 5000 m. på bana - 10 km. terräng i Skatås.

På de båda terrängloppen i Skatås fungerade arrangemangen bra. Många kom och sprang. Vi hade markerat sträckorna med pilar på tveksamma ställen så att ingen skulle springa fel. + tur med vädret, regnet kom efter tävlingen.

10000 m och 5000 m löptes på Rambergsvallen i tryckande värme och med en del strul där. Vi kom först inte in på arenan, fick jaga runt och leta upp någon ansvarig, fick ringa telefonsamtal och till slut fick vi tag i ansvarig person som skickade en vaktmästare på moped som kom så småningom. Tiden gick och vi började känna oss lite stressade. Så helt plötsligt fanns där tre vaktmästare, inte dåligt, men tiden gick, allt skulle på plats. Lite förvirring, löpare kom, fråga saker, svarade: hinner inte, vänta, det ordnar sig. Löpare kom sent, ville springa i senare heat än det de var anmälda till, snabba beslut, i förvirringen, OK, spring i senare heat eller inte alls få springa. Rätt eller fel osportsligt. Tål att funderas på. Alltnog, tävlingen genomfördes i denna varma sommarkväll, Alla fick sitt KM och fika efteråt.

På Slottsskogsvallen genomförde vi 1000 m. på bana i strålande solsken. Detta KM blev en succè. Bra förberedelse med heaten så att alla kunde se i vilket heat var och en skulle starta i. Vi höll tidsschemat för varje heat bra, så ingen behövde gå och vänta för länge på sin start. Även här fika efteråt med god stämning, och lovord som vi fick för ett bra genomfört arrangemang, Bara att buga och tacka.

Vi i KM-gruppen tackar nu för det förtroendet vi haft att arrangera KM tävlingarna de senaste åren. Själv har jag varit med i KM-gruppen i fyra år, varav de tre senaste som KM-ansvarig. Ernst Knutsen likaså fyra år, Lars Dahl tre år och Sofia Löytynoja två år. Det har varit ett givande och tagande, men på ett för mig stärkande sätt i rollen som ansvarig och att vi i gruppen har jobbat ihop på ett bra och trevligt sätt. Så nu överlämnar vi detta uppdrag till en kommande KM-grupp som får jobba vidare med KM-arrangemangen. Men vi kan vara behjälpliga vid behov det kommande året om så önskas.

*Med vänliga hälsningar*

*Frank, Sofia, Lasse och Ernst.*



Avgående KM-gruppen: Ernst, Sofia, Lars-Göran och Frank

## Födelsedagsbarn

**D**et fattas något på tillgångssidan i klubbens balansräkning men det beror inte på att kassören och revisorerna missat något. Snarare är det något man skulle kunna kalla en immateriell tillgång (något som inte kan säljas) och som man normalt inte räknar med i föreningsekonomi men ändå kan ha stor betydelse. Jag syftar på Magnus Andersson O-ord brukar ju vara negativa men inte i det här sammanhanget och här är några egenskaper som passar på Magnus

- otroligt slitstark / som ledare av träningspass
- ovärderlig / i planering och en fast hand i genomförande av våra tävlingar
- oefterhärmlig / ingen kan som Magnus få en att med gott mod se fram mot ett gäng nya intervaller när man trodde att träningen var slut, eller 50 nya armhävningar när man redan gjort 50 (den veckan)

- obrottsligt lojal / tar ett stort ansvar i många olika roller i klubben
- oerhört erfaren / Magnus är en av de nu aktiva som varit längst i klubben

Man kan säga att medlemmar kommer o går men Magnus består. Genom Ulla och Klara bidrar Magnus med ytterligare resurser till klubbarbetet t ex som ansvariga för prisinsamling och – utdelning på Sylvesterloppet. Härom året när Ulla blev indisponerad på tävlingsdagen klev Klara fram och tog hand om det hela som om det varit den naturligaste sak i världen. Om vi hade haft en bild i medlemsregistret så hade hon nog blivit veckans profil. Jag föreslog i alla fall det.

Magnus fyller alltså 50 år 3 februari och när det blir aktuellt kommer klubben naturligtvis att se till att jubilaren firas på vederbörligt sätt

På nästa sida presenterar sig Magnus genom Gunnar Olsson.

# Magnus 50

Intervjuad av Gunnar Olsson

Berätta något om dig själv.

- var är du uppvuxen?

I Göteborg (Högsbohöjd och Hisingen), min familj tillhör "urgöteborgarna".

- familjesituation som barn

Mamma, pappa och fyra syskon ( en syster och tre bröder). Jag är nr två i syskonskaran. Mamma var hemmafru och pappa hade bensinstation och senare ett företag som sålde bildelar (EU).

- skola

9-årig grundskola

-yrkesutbildning

Industriskola på Götaverken

- nuvarande arbete

smed/snickare på PEAB

- nuvarande familjesituation

gift med Ulla, en dotter Klara, 18 år; plus "bonusdotter" Tove 29 år och snart ett "bonusbarnbarn".

När blev du medlem i Solvikingarna?

1988

Hur kom det sig?

Jag ville träna i grupp. Att det blev Solvikingarna berodde på att jag fått intryck av att det var bra träning och sunda idéer.

Jag vet att du var ungdomsledare, berätta

Vi började 1990 och höll på i ca 10 år med träning varje söndag för barn och ungdomar (och föräldrar). En rolig tid som gett många goda minnen och erfarenheter.

Har du alltid varit lika aktiv som de senaste åren?

Ja. mer eller mindre sedan 1976. Under åren 1978 – 83 var jag tränare för pojkar och dam-laget i Häcken samtidigt som jag själv tränade fotboll. Under de år jag var ungdomstränare i Solvikingarna hade jag mindre tid för egen träning men fick desto mer stimulans från ungdomarna.

Hur många år har du suttit i styrelsen?

Ca 6 år fördelat på två perioder.

Några saker du vill berätta?

Hur mycket som helst men det mesta har ni redan hört i bastun.



Magnus löparen

Lennart Hansson, som lyfte klubben flera pinnhål genom att inspirera och provocera oss under många år som tränare i klubben. Lennart blev en god vän som trots sin särskilda personlighet alltid har varit en positiv person för mig.

Dina bästa löpprestationer?

1,22 på Göteborgsvarvet och 3,07 på Stockholms Marathon, båda 1990 som var mitt glansår.

Favoritroll i klubbverksamheten?

Tränarrollen.

Du, och även resten av din familj, har en lojalitet till klubben som är större än de flestas. Vad baserar den sig på?

En grundsyn om att både ge och få som gäller det mesta i livet. Det blir meningsfullt och värdefullt om man själv är med och bidrar, dessutom vill jag gärna var med och påverka.

Några skillnader förr och nu?

Vi är betydligt fler på träningarna nu-förtiden. Kanske mindre av att "alla känner alla" på grund av att vi har fler aktiva medlemmar, fler grupper och fler tränare idag. Samtidigt är det positivt att klubben har breddat sig och kan erbjuda mer varierat utbud för personer med olika behov och önskemål. En skillnad är att klubben inte längre är så tydligt profilerad på "hälsosam livsstil", många medlemmar var vegetarianer förr.

Några profiler?

Bengt Andersson, som var ordförande när jag blev medlem 1988 och som är den som i första hand skall ha äran av att Solvikingarna utvecklats till den livskraftiga och moderna klubb den är idag. Han var den som tog initiativ till Sylvesterloppet som är en viktig inkomstkälla och ett ansikte utåt för klubben. Bengt, som person, har också betytt mycket genom sin humanistiska och ödmjuka inställning till andra människor.



Magnus har många olika roller i klubben. Här funktionär på Vallen.



Grattis Magnus, från Red.

# Min säsong

Av Anders Hansson

**S**äsongen 2006 började för mig i november 2005. När jag har summerat säsongen har jag haft 327 träningsstillfällen (inkl. tävlingar) och i kilometer blir detta 5440 km för hela säsongen.

Nu har jag ingen klocka som mäter hur långt jag sprungit. Dock har jag fört ner allt i min träningsdagbok. Jag brukar skriva ner hur långt jag springer, vilket tempo jag har på tempopassen, alla intervallpassens tider och hur intervallpasset är upplagt. Givetvis skriver jag ner allt om tävlingarna, tider, hur det kändes, hur uppvärmningen var upplagd, kilometertider etc.

Man kan säga att min grundträningssperiod sträcker sig från november till en bit in i april månad. Min grundträning har inneburit, 7-9 löppass/vecka, 10-15 mil/vecka. De tuffaste veckorna kör jag nio pass 13-15 mil/vecka. Jag har försökt att hålla tre kvalitetspass/vecka helst samma dagar. Två intervallpass och ett snabbdistanspass. Ofta korta intervaller på tisdagar och längre intervaller på lördag förmiddag. Jag har hela tiden prioriterat lördags passet, ofta har fredag varit en vilodag för att kunna prestera så bra som möjligt på lördagen. Det har varit många pass med långa intervaller, 1000, 2000, 3000 meter i olika varianter. Två riktigt tuffa pass som jag testade var, 2x3000m 2x2000m 2x600m samt 1x400-300-200m och det andra passet var, 5000m 3000m 1500m 500m. Dessa pass har jag tagit från Anders Szalkais träningsrapporter. Dessa intervallpass kördes inne i Friidrottens hus. Resterande är distanspass samt ett långpass/vecka.

Något som saknas är backträning, det blev några backpass under slutet av grundträningen. Skulle ha behövts en längre tid med backträning. Att kunna träna inomhus på vintern är en förutsättning för bra träning under vinterperioden.

Jag har sprungit 29 tävlingar denna säsong. På tio av dessa tävlingar satte jag personligt rekord. Jag började säsongen med två tävlingar inomhus, 1500m och 3000m. Personligt rekord på

3000 m med tiden 9,16 80. Fick ett tidigt kvitto på att jag tränat på bra under grundträningssperioden.

Nästa positiva signal blev Vårtävlingen 8 km med tiden 26,35 - personligt rekord med cirka 25 sekunder. Mitt första längre lopp blev Kungsbackaloppet, halv maraton. Perfekta förutsättningar; jag sprang in på tredje plats, på tiden 1.5,00 - personligt rekord. Skall man prestera på topp så skall man springa en tävling direkt efter en hård träningsperiod, kanske bara behöver ta det lugnt några dagar innan. Sedan följde ett antal lopp som gick hyfsat, bäst var cross country och terräng SM. Tog en fjärde plats på SM.



Anders i Terräng SM 2006. Foto: S.Litzén

Efter det kom årets besvikelse. Jag bröt på Varvet efter 15 km. En oerhörd besvikelse, fick håll (kramp i magen) och fick helt enkelt bryta. Att bryta lopp är inget man rekommenderar, det känns mycket tungt att inte ta sig i mål. Efter att ha tränat mindre och tävlat en del så var formen på väg neråt. Ville snabbt ta revansch efter varvet, åkte upp till Stockholm och sprang VSM i halv maraton, gick så där, ännu en fjärde plats, 1 17,29.

Jag deltog i Stockholm marathon, visste att jag inte var tränad för maraton. Sprang in på 3 tim 15 min. (stora problem med magen igen)

Dags för att börja träna ordentligt igen, några bra träningsveckor innan tävlingarna i juli månad. Hade en mycket bra period i juli/augusti, några bra resultat i juli, etta M40 på Strömstadsmilen, (fjärde året i rad som jag kommer etta i min klass uppe i Strömstad).

Sommarens höjdpunkt blev min tionde plats på EM loppet, var före Solvikingarnas bästa löpare, Göran Sander.

Under min semesterperiod tränade jag mer och hårdare än jag gjort förut, många tuffa distanspass. Under den här tiden på året har jag ofta dragit på mig skador. Men detta år har jag klarat mig från skador. Det är, som Pantern brukar säga, ” blir man skadad då har man gjort något fel”. Jag har försökt tänka på detta i år att inte öka träningsmängden för snabbt och att inte träna för hårt efter ett maratonlopp eller halvmaratonlopp.

Efter sommarens hårda träning kom formtoppen tyvärr lite för tidigt. Den kom på Skatås genrep. Har nog aldrig känt mig så stark som på denna tävling. Hade 1 tim 13 min efter 20 km i terräng, tappade en del på sista 5 km, femte plats 1 tim 36,47.

Formtoppen skulle ha kommit på Lidingöloppet. Jag kom aldrig riktigt upp i den form jag var i slutet av augusti. Blev ändå personligt rekord med 7 minuter på Lidingö, 2 tim 07,06 min. På KM 5 km gick jag under 17 min för första gången, 16,52.

I min planering efter Lidingö återstod bland annat ett maratonlopp, vårt egna maratonlopp. Gick inte så bra som jag hade tänkt. Klarade att hålla strax under 4 min tempo i tre mil, sedan tappade jag cirka 10 min på sista 12 km. Tiden blev 2.55, 29. Veckan efter tränade jag på som vanligt, långpass, ett hårt intervallpass och något distanspass. Slutet av den veckan bestämde jag mig för att springa ett maratonlopp till. Så lördagen efter Göteborgs maraton stod jag på startlinjen på Växjö maraton. Tog det extra lugnt första halvan, tror jag hade 1 tim 28 min efter halva. Det kändes bra att springa snabbare andra hälften och



kunna springa förbi många löpare i slutet. Tiden blev nästan den samma som veckan innan. Det var en underbar känsla att springa i mål på ännu ett maratonlopp på en tid jag inte trodde jag skulle klara.

Avslutningen på säsongen blev inte som jag hade tänkt, Billinge- och Finalloppet var planerade. Blev sjuk i två veckor, sprang Finalloppet halvsjuk. Kanske en reaktion från kroppen efter den hårda veckan med två maraton.

Jag har nu startat grundträningen inför 2007. För mig känns det viktigt att det blir något som är annorlunda från förra årets träning. I år försöker jag att träna lite mer styrka. När det gäller intervallträningen skall jag träna lite mer efter det schemat som Lorenzo Nezi (tränare i Studenterna) har skrivit om på [marathon.se](http://marathon.se). Detta går ut på att variera vilan från 30, 45, 60 sek och variera

antalet intervaller mellan 8-15. Schemat gäller 1000 meters intervaller, finns i tre olika varianter utifrån hur många mil man springer/vecka.

Jag har inte riktigt bestämt mig vilka tävlingar jag skall satsa på nästa år. Det kan nog vara bra att delta i något färre tävlingar. Fokusera på några få tävlingar.

Avslutningsvis vill jag säga att även om man är väldigt fokuserad på sina egna resultat så gläds jag åt andras klubb- och träningskompisars framgångar. Klubbens betydelse för min träning är oerhört betydelsefull. Jag måste ha tillgång till en grupp både för att orka med och för att kunna prestera bra på kvalitetspassen. Till sist vill jag säga till Er, som alltid ställer upp som funktionärer och andra i klubben som arbetar ideellt, "utan Er skulle vi inte ha en så bra och trevlig klubb".



Anders på en startlinje

## Att åldras tillsammans

Av Kurt Karlsson

Häromdagen kom mitt medlemskort för 2007 från STF (Svenska Turistföreningen). Det känns alltid lika trevligt att få det ty det väcker så många härliga fjällminnen till livs och genast såg jag min kommande vintertur tillsammans med Skipbo framför mig samtidigt som jag något funderade över hur vi kommer att klara den.

Vi i min familj var under många år trägna fjällfarare – på sommaren vandrade vi tillsammans och på vintern åkte jag och våra två barn långtur på skidor mellan STF:s stugor, vilka ligger på dagsturs avstånd från varandra. När barnen blev äldre och fick andra intressen blev det under flera år bara jag och min fru som vandrade. Vinterturerna fick jag då företa på egna ben. Under en tur för länge sedan från Abisko och neröver mötte jag en härlig vinterdag ett draghundsekipage som hade en god fart i förhållande till mig, som själv fick dra min pulka. Det skulle vara någonting att skaffa en hund, som följeslagare i fjällen, tänkte jag. Den gången blev det ingen hund. Jag förvärvsarbetade och trivdes ypperligt med mitt arbete och var en synnerligen aktiv långdistanslöpare med många mils träning i veckan och jag insåg lätt att det inte fanns plats för en hund.

Det var först i samband med att jag gick i pension och min son fixade så att jag fick en pensionerad polishund, Buster, som jag blev påmind om hundekipaget i Abisko. Buster fick genast hänga med på den sommarens fjällvandring men med hänsyn till hans ålder behövde han inte bära någon packning (varför det blev extra tungt för mig, som fick bära även hans mat). Dessvärre nödgades jag avliva honom efter ett par års samvaro på grund av att han drabbades av ett allvarligt hjärtfel som medförde att han inte kunde kasta vatten utan fick tömmas på sin urin – ett förhållande som inte kunde pågå längre än en vecka varefter veterinären sade stopp och belägg. Han blev sålunda aldrig min fjällkompis.

Senare samma år som Buster lämnat oss, 1996, kom Skipbo, Pilfalkens Jim, in vår tillvaro och vände upp och ner på alla mina rutiner och vanor. Det blev hund för hela slanten. Jag hade det mycket jobbigt med att få någon ordning på Skipbo. Han skulle göra allt som andra hundar gjorde och det samtidigt. Några ansåg det positivt och kallade det för att han hade "motor" – jag hade varit glad om jag i så fall hade kunnat växla ner honom till en lägre växel – till krypfart.

Vi kämpade båda – jag för att hålla styr på Skipbo och försöka få honom att någorlunda respektera tävlingsbestämmelserna och han för att behålla sin frihet och göra det han ville och avstå från det han ogillade. Allt lugnade ner sig efter några år och vi uppnått Högre klass i Spår och jag lovat honom att vi skulle sluta tävla. Han blev som en omvänd tass – lugn, otroligt lydig, pillemarisk och ja, en helt underbar hund.

Redan när han fyllt ett år fick han följa med på sin första sommarvandring. Han fick bära tom klövja, som fladdrade som vingar när han försökte hinna i kapp harar eller renar som kom i vår väg. Under vinterturen följande år fick han börja dra pulkan med i stort sett hela vår utrustning. Jag skall inte påstå att han gillade det. Redan i första nerförsbacken från bilparkeringen vid Kläppen ovanför Ljungdalen satte han sig ner under det att jag med god fart åkte utför och hann långt ner på en sjö innan jag fick stanna och vända om för att hämta ner honom. Liknande händelser inträffade ofta under de första åren vid långa utförlöpor. Skipbo har aldrig tvekat när det gällt att visa att han är trött eller kanske rent av inte vill gå längre. Han lägger sig helt sonika ner

Fortsättning på sidan 18

## Fortsättning från sidan 17

och vilar en stund innan han på eget initiativ går vidare. Det har också inträffat att han har gått och gömt sig då han sett mig ta fram packning och pulka för avfärd.

Vi har, skall jag ärligt uppge, haft våra tråtor under turena när jag tyckt att han tagit det alltför lugnt eller backat inför en jobbig passage – djupsnö eller på sommaren högt vattenstånd vid vadställe – men vi har rätt ut det och kompromissat – det senare genom att jag till exempel har tagit hans packning. Senast i somras hände det vid foten av Helagsfjället. Vi hade vandrat i närmare åtta timmar och hade knappt en kilometer till en tänkt tältplats då han lade sig ner och vägrade att gå vidare. Jag valde då att gå ner till tältplatsen, lägga av min packning och gå tillbaka till honom och ta hans klövja. Lättad småsprang han ner till tältplatsen och så fort jag fått upp tältet gjorde han som han brukar göra, rusade in i det och lade sig längst in där han har sin plats.

Det är i sådana här situationer jag funderar över hur länge till vi orkar med våra fjällturer. För egen del har jag tappat mycket ork. Från att för många år sedan ha kunnat bära en packning om mer än trettio kilo försöker jag nu få ner som-marvikten till knappt tjugo kilo för att vandrigen skall bli uthärdlig. Jag har allvarligt övervägt att inte längre tälta utan göra som jag gör på vintern, logera i STF:s stationer och stugor. I dessa finns allt en vandrare behöver för övernattnings förutom sovlakan eller sovsäck. Skipbo å sin sida har blivit märkbart mycket tröttare och långsammare i allt vad han gör förutom när han går spår och drar mig runt med måndags-gruppen. Vid dessa tillfällen är han på alerten – i spåret tar han sig fort fram i snårig skog utan att väja för några besvärliga passager och på måndagarna gör han allt för att ligga främst.

Nackdelen med stugvandring är uppenbar – den ger begränsad frihet och färre härliga naturupplevelser. Jag skulle sakna ljudet av porlande bäckar och vindens sus om jag ligger i stugorna – dessutom blir dagsetapperna beroende av avståndet mellan stugorna vilket de inte är idag då jag slår upp tältet där det passar mig. Inte minst skulle jag sakna doften av våt hund och känslan av att ligga och knö med Skipbo i tältet.

Under fjällturen i mars i år (2006) upplevde jag att pulkan var tung och åbakig. Jag köpte den i mitten av sextioalet – en Segebadens träpulka avsedd för tre-fyra personers packning. Efter hemkomsten skänkte jag bort den i avsikt att till nästa tur hyra eller köpa en lättare pulka av glasfiber – allt för att underlätta för Skipbo. Jag bävar för den dagen då han vare sig orkar eller vill följa med på mina turer. Jag har alltid låtit Skipbo vara mycket aktiv med flera mils löpning i veckan, tre spår i månaden och ett rapportmoment (omkring 7 km) i veckan – dels för att jag själv gillar att vara igång och dels i förhoppning om att han skall hålla sig frisk längre än vad jag räknar med att han skulle ha gjort utan denna träning. Emellertid, vid den senaste och sannolikt den sista rapportövningen, som vi gjorde i oktober i år, ville han inte ge

sig iväg på andra skicket från mig. Istället för att springa på Marsch, som han skall göra, vände han sig mot mig, sträckte upp en tass och vädjade om att få slippa. Och det fick han. Jag tog av honom tjänstetecknet och vi gick tillsammans ut till min hjälpförare (en äldre morbroder) som sa: "Oj, kommer ni redan". Det förhöll sig inte så att han inte visste att Skipbo börjat bli trött – han hade liksom jag märkt att Skipbo blivit allt mindre intresserad av att springa de olika sträckorna och vi har förstått av den tid han har behövt för att springa mellan oss att han har tagit det lugnt. Så istället för Rapport gör vi numer långa promenader i Delsjöskogen eller i Kikås eller i trakterna kring Härkeshult.

Skipbo visar även i andra avseenden att han blivit äldre och tröttare eller mindre benägen att röra sig. Våra rasturer tar allt längre tid, löpturena på morgonen likaså och under den allra senaste månaden har han oftare stannat kvar i vårt entréplan istället för, som han alltid har gjort, följt med upp i övervåningen och lagt sig till-sammans med oss i sovrummet för att under natten flytta sig ett par gånger i huset. Jag tror

inte att han lider av någon ohälsa. Han var hos veterinären senast i höstas för noskvalster och då genomgick han en mindre hälso-undersökning utan anmärkning. Skipbo har under många år i sitt beteende hemmavid mer påmint om Tjuren Ferdinand än om en schäfer. När han är hemma ligger han stor del av dagen under en, ja, just det, ek, och påverkas inte

av någonting som rör sig på gatan. Renhållningsbilen kan backa alldeles intill hans bakdel utan att han gör annat än stilla vrider på huvudet. Främmande hundar kan springa fram och skalla utan att han ens lyfter på huvudet men, kommer grannen nära reser sig Skipbo ty då vankas en skinkbit.

Det är inte enbart Skipbo som blir äldre och tröttare vi följs åt i den utvecklingen. Förr bar jag behändigt upp två bilhjul åt gången till förvaring i ett uthus på tomten. Nu med svårighet ett. Förr tränade jag - om inte fullt ut så som Anders Hansson beskriver det i sin artikel men snudd på vad det gäller tid och distans - nu är kroppen nöjd med SSD (short slow distance).

Strax efter nyår skall jag börja med förberedelserna för nästa tur i mars och allra först måste jag få tag i en pulka och jag måste utgå ifrån att Skipbo, som då närmar sig elva år, fortfarande vill och orkar hänga med. Vi får se vid nerförslutet vid Kläppen – stannar han där och lyfter vädjande en tass eller följer han med?



Vadå? Jag har ingenting emot pulkan.



Risigt spår

# Stipulationstider 2005

## Medlemmar som klarat stipulationstider 2005 d v s berättigade till ersättning 2006. Borde redovisats i nummer 4:05

2005 2 damer och 9 herrar finns på listan som vid 2 resp. 20 tillfällen underskridit  
2004 2 och 8, 4 och 15  
2003 0 och 7, 0 och 11)

Namn	född	tävling	uppnått	stipulerat	
<b>Damer</b>					
<b>Seniorer</b>					
Annika Kihlström	74	GV	1.24.42	1.25	
<b>K60</b>					
Bibbi Lind	44	KM 10000	46.10	46.40	
<b>Herrar</b>					
<b>Seniorer</b>					
Thomas Rennemo	72	GV	1.15.52	1.16.45	
Thomas Rennemo	72	Kungsbacka	1.15.55	1.16.45	
ej kvar i klubben					
<b>H35</b>					
Göran Sander	67	KM 10000	33.28.5	34.15	
Göran Sander	67	GV	1.14.45	1.16.45	
Göran Sander	67	Frankf Mara	2.36.42	2.44.30	
Patrik Nyström	70	GV	1.16.41	1.16.45	
Patrik Nyström	70	Sth. Mara.	2.38.59	2.44.30	
ej kvar i klubben					
<b>H40</b>					
Anders Hansson	63	KM 10000	34.24	35.25	
David Cooper	61	GV	1.17.53	1.19	
David Cooper	61	Kungsbacka	1.17.51	1.19	
<b>H45</b>					
Tommy Bäckström	58	KM 10000	35.26	36.45	
Tommy Bäckström	58	GV	1.18.34	1.21.45	
Tommy Bäckström	58	Prinsens	1.20.20	1.21.45	
<b>H50</b>					
Eric Skoog	53	KM 10000	37.46	38.05	
Halvar Albertus	55	KM 10000	38.04	38.05	
Halvar Albertus	55	GV	1.23.13	1.25	
<b>H65</b>					
Rune Svensson	37	GV	1.30.14	1.37.15	
Rune Svensson	37	Gbg Mara	1.30.20	1.37.15	
<b>Mycket nära</b>					
<b>H35</b>					
Stefan Lemurell	68	KM 10000		34.15	34.38
<b>H55</b>					
Kent Wågdahl	47	GV		1.28.30	1.28.38
Rolf Wallin	50	GV		1.28.30	1.29.07
Torgny Karlsson	49	KM 10000		39.40	39.54
<b>H60</b>					
Michael Wågström	45	GV		1.32.30	1.33.15

# Stipulationstider 2006

## Medlemmar som klarat stipulationstider 2006 d v s berättigade till ersättning 2007.

2006 1 dam och 11 herrar, 1 resp. 16 tillfällen trots att hetta och blåst förstörde möjligheten att göra bra tider på KM 10000 och att damerna då sprang 5000

2005 1 och 9, 2 och 20

2004 2 och 8, 4 och 15

2003 0 och 7, 0 och 11

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

### Damer

K40

Elisabeth Sundeman	65	GV	1.26.14	1.27.45
--------------------	----	----	---------	---------

### Herrar

Seniorer

Anders Öhgren	74	GV	1.16.08	1.16.45
---------------	----	----	---------	---------

Jonny Johansson	77	GV	1.15.56	1.16.45
-----------------	----	----	---------	---------

ej kvar i klubben

### H35

Göran Sander	67	DM 10000	33.46.9	34.15
--------------	----	----------	---------	-------

Göran Sander	67	GV	1.13.11	1.16.45
--------------	----	----	---------	---------

Göran Sander	67	Sth. Mara	2.43.22	2.44.30
--------------	----	-----------	---------	---------

Jonas Carlson	71	GV	1.16.15	1.16.45
---------------	----	----	---------	---------

Stefan Lemurell	68	GV	1.16.17	1.16.45
-----------------	----	----	---------	---------

### H40

Anders Hansson	63	Kungsbacka	1.15.00	1.19
----------------	----	------------	---------	------

### H45

David Cooper	61	GV	1.21.36	1.21.45
--------------	----	----	---------	---------

### H50

Halvar Albertus	55	GV	1.21.13	1.25
-----------------	----	----	---------	------

### H55

Kenneth Ohlson	51	GV	1.25.46	1.28.30
----------------	----	----	---------	---------

Kenneth Ohlson	51	Kungsbacka	1.26.52	1.28.30
----------------	----	------------	---------	---------

### H65

Rune Svensson	37	GV	1.31.25	1.37.15
---------------	----	----	---------	---------

Rune Svensson	37	Gbg Mara	1.31.33	1.37.15
---------------	----	----------	---------	---------

Rune Svensson	37	Kungsbacka.	1.31.16	1.37.15
---------------	----	-------------	---------	---------

### Mycket nära

#### K40

Elisabeth Sundeman	65	GV	1.27.45	1.28.10
--------------------	----	----	---------	---------

#### H35

Jonas Carlson	71	Kungsbacka	1.16.45	1.17.31
---------------	----	------------	---------	---------

#### H45

Tommy Bäckström	58	GV	1.21.45	1.22.02
-----------------	----	----	---------	---------

#### H55

Kent Wågdahl	47	GV	1.28.30	1.29.06
--------------	----	----	---------	---------

#### H65

Tommy Lundmark	39	GV	1.37.15	1.37.19
----------------	----	----	---------	---------

# Resultatbörser

## Sankt Erikloppet 2 sep

### Män Halvmara

1 Erik Sjöqvist	
Enhörna IF	1.06.24
273 Jakob Karlsson	1.28.44
519 Rolf Andersson	1.33.46
1016 Lars-Åke Johansson	1.41.03
1421 Olof Sidén	1.45.05

### Kvinnor

1 Anna Rahm 81	
Rånäs 4H	1.15.26
227 Katarina Norrby	1.48.05
377 Carina Persson	1.54.39

## Sävedalens hösttävling 7 sep

### M40 800m

1 Anders Eriksson 55	
Majornas IK	2.31,33
2 Åke Lutner 45	2.43,02

### Hisingsrundan 9 sep

#### Män elit 8 km, delt 26

1 Robert Limo Kibor	
Kenya	25:25
6 Anders Hansson	27:08
7 Jonas Carlson	27:57
11 Jörgen Feltenby	29:01
12 Klas Östbye	29:05
15 Ingemar Svensson	30:00
16 Gunnar Hedlund	30:12
19 Conny Persson	30:54
20 Mattias Karlsson	30:59
23 Hans Lundgren	32:52
24 Rolf Andersson	33:10
26 Lars-Åke Johansson	35:15

### Dam Elit, delt 8

1 Katarina Johansson	
IF Kville	29:58
3 Elisabeth Sundeman	30:58
7 Ingela Berrum Svennung	35:20
8 Sofia Löytynoja	36:20

### Män mot, 107

15 Benny Eriksson	31:38
81 Bosse Holm	41:37
85 Jan Olausson	42:22
89 Per Erik Melander	43:30

### Dam mot, 49

11 Helena Orsenmark	40:29
---------------------	-------

### Fredslppet 9 sept 5 km

2 Klas Östbye	18:03
Per Holmqvist	27:29
Ingen tidtagning, egna klockor	

### Vikigaruset 16 sept, Uddevalla

1 Henry Gross	
Trollhättans IF	31.29
21 Ernst Knutsen	47.47

### DM Göteborg 10000 m 19 sep

1 Johan Sundkvist 78	
Sävedalens AIK	32.40,4

2 Göran Sander 67	33.46,9
-------------------	---------

3 Andreas Magnusson 74	35.51,8
------------------------	---------

### ALJ OPEN LIGHT 4 okt

#### DM Stockholm 10.000 m

##### Stockholms Stadion

1 Fredrik Swahn 77	
Rånäs 4H	31:48.64
23 Jakob Karlsson 77	39:06.46

### Eremitageløbet 8 okt

#### Herrar 13,3 km

1 Dennis Jensen	
KØBENHAVN S DEN	40:03
179 Tomas Lindh	51:30

### Landskrona Marathon 27 aug

1 Jörgen Holmqvist	
Heleneholms IF	2.51.15
6 Stefan Lindvall	3.11.43
20 Frank Brodin	3.51.18

### Halvmarathon

1 Svensson, Jonas	
Högastenskolan	1.30.04
23 Holm, Bosse	2.05.38
26 Dahl, Lars-Göran	2.15.15

### Mariestads Marathon 9 sep

1 Roger Helmersson	
IFK Skövde 68	2.42.13

### M60, delt 7

1 Brodin Frank	4:03.58
----------------	---------

### Skräcklanmaran 16 sep

#### Herrar

1 Reima Hartikainen	
IFK Skövde	2,44,34

### M 45, delt 3

1 Conny Persson	3,28,52
-----------------	---------

### M 50, delt 5

1 Ronny Schutser VAIK	3.21.43
2 Staffan Malmberg	3,40,41

### M 60, delt 5

1 Hugo Liss	
Storådalens SK	3.22.03
3 Frank Brodin	3,54,18

### Göteborg Marathon 7 okt

#### Veteran-SM

1 Christina Greis	
Örebro AIK	3.16.00

### K55, delt 2

1 Britt Hellmark 50	
Lidköpings IS	3.35.34
2 Barbro Nilsson 49	3:59:51

### M-sen

Erik Wikström IK Ymer	2.32.08
-----------------------	---------

### M35, delt 7

1 Roger Helmersson 68	
IFK Skövde	2.44.05
3 Göran Sander 67	2:49:06

### M40, delt 17

1 Stefan Gustavsson 66	
Örebro AIK	2.44.38
5 Anders Hansson 63	2:55:24
11 Glenn Gustavsson 65	3:26:18

### M50, delt 17

1 Jörgen Thorsell	
Kvarnsvedens Goif FIK	2.52.12
9 Thomas Forsell 56	3:33:06
10 Staffan Malmberg 54	3:34:41

### M55, delt 15

1 Björn Sunesson	
Majornas IK	3.06.16
6 Kenneth Ohlson 51	3:26:06
7 Torsten Olsson 51	3:27:07

### M60, delt 12

1 Åke Palmqvist IK Akele	3.05.46
6 Frank Brodin 43	3:52:13

### M mot, delt 69

1 Mats Zackrisson 68	
Hönö	3.04.01
65 Erik Bergeå 70	4:53:57

### Halvmarathon

#### Damer, delt 40

1 Annika Kihlström	1:28:07
2 Elisabeth Sundeman	1:28:10
3 Charlotte Ardfors	1:29:45
6 Kajsa Westerberg	1:34:27
7 Cecilia Lindström	1:36:29
9 Katarina Norrby	1:38:03
14 Anna Adriansson	1:45:55
30 Helena Orsenmark	1:59:12

### Män, delt 144

1 Robert Limo Kibor	
Kenya	1.13.21
3 Anders Öhgren	1:18:22
4 Joakim Röstlund	1:20:10
9 Kent Davidsson	1:22:53
10 Thony Edelfborg	1:23:08
13 Gunnar Hedlund	1:26:32
15 Joachim Persson	1:27:32
17 Hans Ackerot	1:28:15
20 Mikael Andersson	1:29:39
31 Rune Svensson	1:31:33
41 Peter Nilsson	1:33:42
44 Lars-Åke Johansson	1:35:12
49 Magnus Lund	1:38:01
63 Bengt Dahlberg	1:40:58
118 Krister Norén	1:56:56
132 Jan Olausson	2:03:28

### Växjö Marathon 14 oktober

1 Jens Jonasson	
IK Akele	2:36:38

### M 40, delt 10

1 Niklas Wikner	
Tranås AIF	2.46.40
2 Anders Hansson	2:56:28
21 Tomas Lindh	3:07:50

**M 60**, delt 16

1 Nils-Olof Nilsson	
Team Blekinge	3.27.43
2 Frank Brodin	3:30:11
4 Gunnar Olsson	3.38.58

**M mot**, delt 81

1 Eskil Svensson	
Simlångsdalens IF	3.11.19
40 Mattias Heimdahl	3:19:44

**Sävedalsloppet 14 okt****Män 8 km**, delt 114

1 Dan- Erik Archer	
Sävedalens AIK	25.20
5 Anders Sundholm	26.20
20 Klas Östbye	29.14
26 Peter Rydin	30.40
27 Bo Freyschuss	30.47
39 Patrik Sonehag	32.18
43 Benny Eriksson	32.36
58 Lars-Åke Johansson	35.28

**Damer**, delt 30

1 Katarina Johansson	
IF Kville	30.44
23 Helena Orsenmark	41.53

**Flickor 8 1 km**, delt 34

1 Josefine Persson	
Sävedalens AIK	4.09
34 Tilda Edelborg	7.17

**Peking Marathon 15 okt****Halvmara**

Bosse Holm	2.07.54
------------	---------

**Echternach Marathon 15 okt****Luxemburg och Tyskland**

1 Alain Francis	2.34.36
167 Conny Persson	3.23.51

**Fredrikstad Marathon 28 okt**

1 Mats Haldin Halden IL	2.36.53
-------------------------	---------

**M 50**

6 Staffan Malmberg	3.41.05
--------------------	---------

**Billingshusloppet 29 okt****M-sen 10,5 km**, delt

1 Mustafa Mohamed	
Hälle IF	32.18
14 Anders Sundholm	35.36

**M 35**, delt 18

1 Patrik Gustavsson	
Brittatorp TK	34.39
18 Jari Löytynoja	54.42

**M 40**, delt 20

1 Mats Johansson	
Lerums FI	35.43
13 Joachim Persson	43.47
14 Hans Jochens	44.12
19 Bengt-Inge Larsson	56.48
20 Bengt-Åke Andersson	57.34

**M 45**, delt 6

1 Torbjörn Svenningsson	
Mullsjö SOK	39.13
2 Tommy Bäckström	39.39

**M 50**, delt 11

1 Anders Davidsson	
IK Wilske	40.40
9 Rolf Andersson	47.25

**M 55**, delt 10

1 Hans Jansson Kils AIK	42.45
2 Kenneth Ohlsson	42.45
9 Lars-Göran Dahl	1.03.06

**M 60**, delt 8

1 Åke Palmqvist IK Akele	41.54
3 Gunnar Olsson	47.40
7 Frank Brodin	51.06

**K**, delt 6

1 Annika Kihlström	43.09
2 Cecilia Lindström	44.10

**K 35**, delt 4

1 Birgitta Karlsson	
Stenstorp	46.13
4 Lotta Hallenberg	50.23

**K 40**, delt 5

1 Elisabeth Sundeman	44.58
4 Sofia Löytynoja	51.06

**K 19-22 år**, delt 2

1 Kajsa Westerberg	45.12
--------------------	-------

**Dublin Marathon 30 okt**

1 Aleksey Sokolov	2.11.39
184 Thony Edelborg	3.00.05

**Finalloppet 4 nov****Män elit 18,8 km**, delt 29

1 Mustafa Mohamed	
Hälle IF	1.03.27
9 Anders Öhgren	1.12.22
11 Jonas Carlson	1.13.32
14 Joakim Röstlund	1.13.48
20 Klas Östbye	1.20.03
25 Fredrik Larsson	1.22.56

**M 35**, delt 23

1 Thomas Carlsson	
IF Kville	1.10.22
2 Göran Sander	1.10.42
7 Kent Davidsson	1.17.51
13 Patrik Alm	1.21.22
15 Stefan Litzén	1.25.24
20 Fredrik Dahl	1.38.21
21 Jari Löytynoja	1.44.34

**M 40**, delt 27

1 Tomas Bengtsson	
Stenungsunds FI	1.15.26
6 Christian Dahl	1.23.33
7 Hans Ackerot	1.24.19
8 Tomas Lindh	1.24.32
9 Hans Jochens	1.25.16
16 Stéphane Verdier	1.33.48

**M 45**, delt 19

1 Torbjörn Svenningsson	
Mullsjö SOK	1.13.48
3 Tommy Bäckström	1.15.37
6 Thor Wahlberg	1.25.55
8 Sten Thunberg	1.24.10
17 Tony Andersson	1.45.26

**M 50**, delt 12

1 Anders Davidsson	
IK Wilske	1.17.48
4 Benny Eriksson	1.28.38

**M 55**, delt 7

1 Ulf Johansson	
Stenungsunds FI	1.17.55
2 Kenneth Ohlson	1.22.10
3 Roger Carlsson	1.36.32
4 Ingemar Henriksson	1.37.36

**M mot**, delt 164

1 Mattias Lundqvist	
Aktivitus	1.17.36
2 Anders Hansson	1.18.53
20 Rune Svensson	1.24.59
79 Tommy Lundmark	1.36.40

**Kvinnor**, delt 18

1 Anneli Thunberg	1.30.06
9 Sofia Löytynoja	1.43.41
13 Barbro Nilsson	1.50.29

**K mot**, delt 26

1 Annika Kuhlin	1.31.05
17 Helena Orsenmark	1.55.37

**K elit 8,8 km**, delt 11

1 Christina Johansson	
IF Kville	32.20
6 Charlotte Ardfors	37.38
7 Annika Kihlström	38.35
9 Sofia Lindén	40.03

**K 35**, delt 16

1 Karin Schön IF Kville	35.59
2 Elisabeth Sundeman	36.31
7 Lotta Hallenberg	40.30

**Flickor 19**, delt 6

1 Kajsa Westerberg	36.46
--------------------	-------

**M**, delt 48

1 Peter Gross	
Trollhättans IF	28.06
25 Jakob Sellberg	39.00

**M 60**, delt 25

1 Jack Grönroos	
OK Alehof	37.39
9 Göran Johansson	43.59
12 Kjell Augustsson	46.06

**M-22**, delt 8

1 William Lind	
Sävedalens AIK	29.26
6 Mattias Karlsson	36.06

**Flickor 10 2,1 km**, delt 23

1 Malin Jonsson	
Sävedalens AIK	9.24
11 Alfrida Svennung	11.08

**Nev York City Marathon 5 nov**

1 Marilson Gomes Bra	2.09.57
3046 Mats Perélius	3.25.42

**Aten Marathon 5 nov**

1 Tarus Henry Kenya	2.17.45
99 Lars Lundsjo	3.03.21
524 Glenn Gustavsson	3.37.48
536 Lars-Åke Johansson	3.37.38

**Skovmaren Hilleröd 5 nov**

1 Rasmus Tonboe	
Danmark	2.42.13
84 Frank Brodin	3.59.21

**5-timmars Trollhättan 11 nov****Damer**, delt 10

1 Barbro Nilsson	48217 m
------------------	---------

**Herrar**, delt 21

1 Christian Rittela	63420 m
2 Hans Jochens	52550
13 Frank Brodin	42280

### Korploppet Skatås 12 nov

#### K 40 8 km, delt 6

1 Åse Belsby Ramböll	33.44
2 Sofia Löytynoja	37.21

#### K 45, delt 3

1 Lena Martinsson Ale 90	38.00
--------------------------	-------

2 Ann Ericson	40,39
---------------	-------

#### K 50, delt 3

1 Helena Orsenmark	39.42
--------------------	-------

3 Lotta Wilkens	43.40
-----------------	-------

#### M-mot, delt 24

1 Daniel Tidholm	
------------------	--

Sävedalens AIK	26.20
----------------	-------

5 Mattias Karlsson	31.34
--------------------	-------

#### M 30 12 km, delt 6

1 Jesper Alqvist	
------------------	--

Hagens BK	43.04
-----------	-------

3 Klas Östbye	44.15
---------------	-------

#### M 35, delt 4

1 Kent Davidsson	43.51
------------------	-------

2 Tony Edelborg	44.52
-----------------	-------

#### M 40, delt

1 Per-Erik Johansson	
Ale 90	46.59

2 Ingemar Svensson	48.18
--------------------	-------

#### M 45, delt 7

1 Per Lilja IF Kville	42.07
-----------------------	-------

2 Conny Persson	49.18
-----------------	-------

6 Krister Norén	63.47
-----------------	-------

#### M 50, delt 8

1 Stefan Jingholt	
-------------------	--

Bollebygds IF	44.18
---------------	-------

3 Benny Eriksson	47.51
------------------	-------

#### M 55, delt 17

1 Ulf Johansson	
-----------------	--

Postens IF	45.29
------------	-------

3 Rune Svensson	48.42
-----------------	-------

5 Gunnar Olsson	53.25
-----------------	-------

16 Bosse Holm	65.15
---------------	-------

## Tack för mig!

Jonny Johansson, som kom med i klubben under förra året och blev en av våra allra snabbaste löpare med tider på halvmaran på strax under 1.16, har lämnat klubben på grund av att han har flyttat från stan. Han skickar här en hälsning:

”Tack för mig.

Som en del kanske märkt så har jag inte syns till på träningarna på några månader. Detta beror på att jag och min sambo, med en liten på väg och en avklarad utbildning, flyttat hem till Östergötland igen. Jag vill därför passa på att tacka alla träningskamrater som jag träffat för 1,5 års trevlig träning.

Ha det så bra alla Solvikingar. Vi ses i tävlingsspåren framöver men då, för min del, i en lila dräkt med trycket IK Akele på ryggen. MVH Jonny Johansson”

## Lämplig plats för nästa träningsläger?



Claes Trané har skickat in det här förslaget

## Löparkvällarna populära

Aldrig har GöteborgsVarvets löparkvällar lockat så många deltagare tidigare under höstsäsongen.

Med utgångspunkt från Skatås Motionscentrum i Göteborg har Göteborgs-Varvet bjudit in till löparkvällar under hösten.

Det har varit en fantastisk uppslutning - bara den senaste träningskvällen var det över 100 löparsugna som tagit sig till löparträffen.

Två kvällar återstår i höst, den 18/10 och 25/10.

Vi kommer även att återkomma under hösten med datum för vinterns långpass.

Vi vill också förtydliga att förutom löpning den 25/10 kommer det finnas möjlighet att låna skor från adidas under träningspasset (begränsat antal). I samband med passet kommer det även vara möjligt att köpa löparskor.

Notisen hämtad från GöteborgsVarvets hemsida 2006-10-17. Det framgår inte av den att det var Solvikingar som ledde träningen.



Vi önskar Jonny och hans familj lycka till.

## Svar på Gunnars gåtor:

Den som är blind.  
Mjölken skär sig.

# Redaktörens funderingar

Nog måste ni hålla med om att det är lätt att inspireras av vad våra klubbkamrater skriver i Solvikingen och på hemsidan om sina tävlingar, träningsmetoder, funktionsnärsskap och många andra aktiviteter. Jag får alltid ett sug efter att börja tävla igen när jag läser de olika artiklarna och kan väl återuppleva de känslor jag hade då jag stod på startlinjen eller sprang över mållinjen.

Det var genom att läsa referat från tävlingar som jag fick kunskap om 100-km tävlingarna. Det hände under ett av mina otaliga besök hos Valborgs släktingar i Danmark som jag i danska tidningar kunde läsa om just 100 km-loppet. Jag trodde först att det var ett stafettlopp men det var det ju inte. Mitt problem då var att jag inte kände någon med egna erfarenheter av en sådan distans av vilken jag kunde få råd av. Solvikingar har en klar fördel som har mycket nära till dem som i Solvikingen och på hemsidan delar med sig av sina erfarenheter – det är bara att hugga tag i dem under ett träningspass eller att söka rätt på dem genom vår hemsida. En annan fördel är att klubben har en sådan bredd på träning och tävling - från elit till motion - vilket gör det möjligt att få råd som gäller just den egna personliga nivån. Det står våra ambitiösa och duktiga tränare som garanter för. Ingen behöver därför befara att bli rådd till överdrifter. Det är viktigt att all träning och

tävling är lustfylld – det blir den inte om man tar i mer än vad man orkar..

Det vore intressant att få ta del av vad våra nya och i många fall yngre klubbkamrater tycker om och hur de upplever klubbens verksamhet. Alla är välkomna att skriva i Solvikingen och på hemsidan. En unik möjlighet att uttrycka sin uppfattning om klubben ges nu när styrelsen med det här numret av tidningen skickar med ett frågeformulär som rör vilka synpunkter vi har på träning, information inom och utanför klubben och medlemsinflytande. Det är bara att hoppas på att den enkäten tas emot välvilligt och besvaras så att den nyvalda styrelsen tillsammans med medlemmarna kan förbättra och utveckla klubben.



Målgång efter ett 100 km-lopp

(Nej, det är det inte. Det är en skulptur av Alberto Giacometti på Louisiana Museum i Humlebæk)

## Solvikingarnas samarbetspartners

 **Göteborg Energi**  
För framtiden.

**TBS**

TAGENE BYGG- & INDUSTRISTÄLLNING AB  
031-50 03 60

  
**Löp & Sko**  
Kliniken

**new balance**  
ATHLETIC SHOES

**BOB**

**stor**bildsbolaget väst  


**eductus** ▶