

Solvikingen

Nr 4, 2013 årg. 51



Twist - ett alternativ efter den aktiva löpperioden. Mer härom under Reds funderingar på sista sidan.

Bibbi
hyllas på sid 10 av Björn Suneson

Marcus Morins
grandiosa seger på Eko halvmara
sid 23

Tips om att lura trängsel-
skatten sid 6

Barbro Nilsson swissar åter i
Alperna sid 7

Gran Prix
id. 29



Årets Sylvestermedalj

Vildmarksleden
återuppstånden efter många års
dvala sid 17

Redaktionen önskar alla
God Jul och Gott Nytt år

Ordförandens rader

Ska börja mina rader med lite eftertanke och funderingar. Jag har tyvärr inte varit så synlig eller närvarande i stugan eller löparspåret under hösten pga skada. Pausat rätt rejält från löpning kan man säga. Det gör "som jag sagt tidigare" ingen större skada, man måste våga vila och bryta mönster. Superviktigt för att hitta tillbaks till motivationen och för sin egna utveckling.

Men nu kommer det..... jag har börjat längta nåt så förfärligt till Skatås och stugan. Jag kan inte springa på för fullt men längtat till alla härliga Solvikingar; till tjetet i omklädningsrummet, fikat, kul samtal och gemenskapen. Till alla tränarna som gör sitt yttersta för att få till riktigt bra träningspass, Roffes insats som fikageneral m.m.

Tycker det är härligt med våra olika mål/önskningar med att vara med i klubben, medlemmar som mår bra av gemenskapen, de som gett sig tusan på att bli bäst, de som nöjer sig med lite lugnare pass för att varva ner från stressig vardag, de som vill ha liten del av allt. Detta är verkligen en fantastisk klubb med stor bredd både på träning och personligheter, inte konstigt man längtar tillbaks upp till skogen.

Klubben är så mycket mer än bara löpning för mig har jag insett. Är det så kanske att man måste vara borta lite för att inse vad viktig klubben är som ett komplement till den övriga vardagen (som är viktig den också), både när det gäller träning och gemenskap.

Hoppas många känner igen sig för det tycker jag är lite av målet med klubben. Att det ska finnas professionalitet gällande träning blandat med go gemenskap och längtan tillbaks så fort man lämnat stugan.

Tänker man efter så är det otroligt mycket man får som medlem i Solvikingarna. Stort tack från mig till mina vänner i styrelsen, tränargruppen och alla er medlemmar för era insatser. Utan er hade det inte funnits en löparklubb vid namn Solvikingarna. Vi är ett namn på stan ska ni veta. Visst är det härligt!

Vi lämnar 2013 supernöjda med allt vi tillsammans åstadkommit och ett spännande 2014 har vi framför oss med många utmaningar men det tar vi då. Snart är det Lusse och det ska firas. **Julaftonslöpning** kl 09.00 «as usual», välkomna önskar vi i tränargruppen. Sedan ångar vi på med Sylvesterloppet som vi hoppas på genomförs med sol och deltagarrekor. Minns ni regnet 2012??

I början på Januari..... ja då slänger vi oss i soffan lite mer än vanligt tycker jag allteller??

Ta hand om er på bästa sätt och passa på att umgås med familjen och vänner nu när vi får lite extra ledigt kring Jul o Nyår.

Lite tidigt men ändå.....

God Jul och

Gott Nytt År

önskar ordf. Lena
«Doris».



Solvikingarna

Skatås motionscentral
416 55 Göteborg
kansli@solvikingarna.se
www.solvikingarna.se
Plusgiro: 52 47 86-1

Kansli

Solvikingarna, Skatås, stuga 17
Tel: 031-21 15 89

Fax: 031-84 63 33

Ordförande: Lena Larsson

Hårdvällsgatan 7 D
41718 Göteborg
dorisrunner@hotmail.com

Vice ordförande: Jonas Boman

Gröna Annas gata 17
41708 Göteborg
jonas.boman@gmail.com

Sekreterare: Poly Jensell

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

Kassör: Stefan Litzén

Skomakaregården 25
423 55 Torslanda
stefan.litzen@gmail.com

Ledamöter:

Thony Edelborg
Patrik Nilsson
Lars Teljå

Kansliets öppettider:

Måndagar, Tisdagar och Torsdagar
kl. 15-17.30.

Solvikingen

Ansvarig utgivare:
Gunnar Olsson
gunnar.olsson46@comhem.se
031-877924; 070-5760309

Redaktör:

Kurt Karlsson
Ängås Gård 12. 42147 V Frölunda
031-29 43 38; 070-3294338
kurt@kurt.se
Utgivningsbevisnr: 28 527

Manusstoppen för år 2014 är:
2 februari, 4 maj, 3 augusti och 2 november. Material till tidningen kan lämnas antingen till Gunnar i stugan eller skickas till kurt@kurt.se

Mycket välkomna!



90 år 28 jan. Alf Spångberg

75 år 24 feb. Roger Antonsson

65 år 28 jan. Lena Linder
24 feb. Barbro Nilsson

55 år 8 feb. Christer Erlach
27 feb. Ann Ericson Kilander

35 år 1 jan. Kathrine Hårdmark
24 jan. Peter Beckne
31 jan. Jonas Boman

30 år 12 feb. Jonas Algården

25 år 5 jan. Johanna Adolfsson
27 feb. Maria Abbestam

20 år 27 feb. Moa Björkqvist

15 år 19 jan. Gustav Svennung
4 feb. Julia Öst



Gunnar
grunnar:

Nu mera är det så
trögt att komma igång
att jag ibland känner
mig starkare i slutet
på träningarna än i
början



Peter Beckne, Melina Da Silva, Geraint Davies, Victor Eliasson, Edit Eliasson, Robert Eriksson, Niklas Genchel, Tomas Gudmundsson, Hrafnhildur Hardardottir, Kathrine Hårdmark, Camilla James, Carl Johan Svensson, Markus Johansson, Hans Kristoffersen, Kennert Lundgren, David Lundgren, Veronica Lundgren, Svante Lundgren, Julia Lundquist, Jack Magnusson, Therese Oskarsson, Daniel Persson, Olof Rooth, Emil Rucinski, Sara Rydberg, Eme-lie Segergren och Johan Svensson.

Medlemsinfo

Observera att alla medlemmar förväntas ställa upp minst två gånger per år som funktionär i någon av våra öppna tävlingar Vårtävlingarna, Midnattsloppet, Göteborg marathon eller Sylvesterloppet. Kvalificerande är också våra fyra klubbmästerskap och Göteborgs friidrottsförbunds arrangemang, t ex GöteborgsVarvet. Du vet väl att du kan lägga in en bild i medlemsregistret? Gör det för att underlätta identifiering.

Kolla också att dina uppgifter är korrekta och kompletta under "Ändra i medlemsregistret"

Nya medlemmar

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

Utträdda

Erik Käppi

Medlemsantal

Vid presstopp 463 inklusive familjemedlemmar.

Medlemsavgift

Välkomna att betala avgift för 2014. Lars Teljå var först ut. Han är skadad och kan inte kan träna just nu, men var aktiv i tävlingskomitten för Göteborg marathon.

500,- för senior, 750,- familj. Kärnfamilj, vuxna och barn på samma adress. Övriga avgifter finns på hemsidan "Om klubben" och underrubrik "Bli medlem".

Bland de som redan är medlemmar och betalar före 1231 lottar vi (som vanligt) ut 10 trisslotter

Tore Sahlströms möten med sportprofiler (24):

I dag Valter Berggren (Publicerad fredag, 11 oktober 2013 i Lidköpingsnytt.nu)



Valter Berggren var en Solvikingarnas elitlöpare som jag som ny i klubben hörde talas om men inte träffade personligen förrän jag sprang Lidköping marathon 2010. Som framgår av artikeln var han och Erik Östbye kompisar och Valter slog även Erik vid några tillfällen. Redaktionen tycker att artikeln fyller en funktion genom att påminna om sprungna tider. **Gunnar Olsson**

Veckans profil är en av Lidköpings bäste manliga långdistanslöpare genom tiderna med en lång meritlista inom löpning. Det är andra gången jag träffar Valter Berggren. Första gången var när jag jobbade på lokaltidningen som fotograf när, jag tillsammans med journalisten Gun Ljungblom skulle göra ett litet annorlunda reportage inför julen. Det var i slutet av 70-talet och vi hade hört att familjen Berggren firade julen med bara vegetarisk mat.

På 70-talet var inte vegetarisk mat så vanligt, särskilt inte om julen. Valter och frun Anita hade dukat upp riktigt gott vegetariskt julbord och, jag lär minnas att det var så himla gott. Ljungblom med fotograf blev sittande i flera timmar och, njöt av julmaten hemma hos Berggrens på Rudenshöldsgatan.

Jag träffar Valter i hans boning i Drömstan-han har varit lite ”skröpperlig”, som han säger själv, på sistone i ben och rygg efter att ha ramlat när han skulle böja sig ner och klappa en liten hund utanför sin bostad. Valter fastnade i hundens halsband och på något konstigt vis föll Valter bakåt med rygg och bensmärter som minne av den klappen.



Från sin balkong kan Valter Berggren följa höghusbygget i Drömstan.

Vi sätter oss vid köksbordet där Valter har plockat fram sina minnesböcker och, nu börjar några episoder från en långlöparens liv att återges.

Valter växte upp för 81 år sedan i Spiken som enda barnet i familjen.

Fadern Gustav som var sjöman, flyttade tillsammans med hustrun Lisa och sonen in till Lidköping när Valter var 5 år. Boendet blev vid Förstadsvägen och vid unga år blev det korpfotboll med Dalängens IF.

På 1950-talet dök det upp en ny generation friidrottare i Lidköping med kända lokala namn som, Kalle Lundh, Sven-Evert Gustavsson samt Valter Berggren. VSK anordnade 1955 en terränglöpning som Valter Berggren ställde upp i och det blev en löparseger direkt. Det var hans första riktiga tävling och, nu fick han blodad tand och ville fortsätta med sitt friidrottande.

Valter gick med i Lidköpings Idrottssällskap (LIS) och nu i börjades det tävlas i friidrott lite varstans i Skaraborgsbygderna. På 1950-och 1960 talen tävlade man i en grupp där man mötte andra friidrottslag i en serie. Det kunde vara Tibro, Hagen i Skövde och Kinne-Kleva sportklubbar.

I Kinne-Kleva idrottade man på den gamla Kinnemalma idrottsarena som låg inklämd mellan skifferhögar.

Nu började framgångarna komma mer och mer för Berggren. Han blev Skaraborgsmästare i 3000 meter hinderlöpning 1957.

Den första lite längre resan för den nu ”springande bagarn” blev till Oslo och en löpartävling i Holmenkollen. En jättestor tävling där, lagen bestod av tio man som skulle springa upp och ner för backarna.

- Det var en kul grej.- jag minns att Göran Kjörk var med samt att, kulstötaren Sven-Evert Gustavsson hade glömt sina löparskor hemma så han fick springa i sina medhavda lågskor – vi kom på 19:e plats av jättemånga lag, erinrar sig Valter.

Nästa stora tävling var Friidrottsförbundet och Stockholms-Tidningens propagandalopp på 1500 meter på Stockholms Stadion.

Först var det uttagnings tävlingar runt om i Sverige och Valter kom två i Malmö och blev en av de 15 som sedan fick springa final på Stockholms Stadion i samband med en landskamp mot Ungern. Valter Berggren kom åtta på tiden 4.11 – vinnaren hade tiden 4.06.

Valter minns att det var många som vid den här tiden höll på med friidrott – det fanns gott om många mindre tävlingar men även lite större arrangemang.

-Det var särskilt många som åkte till Tibro (Sveriges möbel-center) på deras tävlingar för där var alltid så bra priser där. Det var alltid möbler i första pris och många kom långt ifrån – just till Tibro för deras fina priser, minns Berggren.

I mitten på 60-talet började Valter Berggren mera övergå till att springa landsvägslopp och hans första var Kungsbackaloppet där han blev sexa. Den som vann detta lopp blev en riktig kompis för Valter senare, nämligen löparlegendaren Erik Östbye (död 2011). Erik var i många år den mest framgångsrike svenske långdistanslöparen och Valter och Erik blev riktigt goda vänner genom åren. Även om Östbye var den store långlöparstjärnan i Sverige kan Valter stoltsera med att han besegrade sin bästa löparkompis fem gånger.

Såväl Erik som Valter var vegetarianer och lärde mycket av varandra om rätt kost inför storloppen. Många löpare hade blivit påverkade av Östbye livsstil så även Berggren. Östbyes fantastiska krafter och uthållighet blev upptakten till att Valter började fundera på kostens betydelse, och vikten av den rätta näringen i kroppen. Östbye lär ha uttalat en gång: ”Alla vet vad som är rätt oktantal för bränslet till bilmotorn, men ytterst få bryr sig om vad som är bästa bränslet för kroppsmotorn”.

När SM i maraton 1964 avgjordes i Södertälje kom Valter Berggren på andra plats som dittills räknas som hans största framgång. Det var samma år som Berggren vann Furuviksrundan där kompisen och konkurrenten Erik Östbye hamnade efter Lidköpingslöparen. Efter den bravaden blev han även känd lite längre norrut i Sverige och i tidningarna omskrevs bland annat som ”Bagarn som smet genom grinden” beroende på att han passerade Östbye just till grindhålet till Furuviksparken.

För sina bravader detta år belönades Valter med NLT-medaljen.



Det har blivit en hel del vunna priser genom åren för Valter Berggren.

Nu blev det en hårdare mängd träning; 5- 6 dagar under en veckoperiod – en dylik nätt sammanlagd sträcka på 15 mil i veckan. Springpassen blev ungefär 3 mil åt gången. Jämte löpträningen blev det även backövningar i Råda som gav Valter benstyrka. Tio gånger uppför Lunnelidsbacken och när det var färdigt så blev det att kuta hem till Rudenschöldsgatan. Ner i den egenhändiga inredda gillestugan som Valter nyttjade som träningslokal och fortsatte här med ytterligare styrketräning.

Slutet på 60-talet började Berggren med tips från kompisen Östbye att under en vecka före ett större lopp börja med att fasta de första fyra dagarna. Endast intagande av morotssaft samt löpträning ingick i fastaplanen. De tre sista dagarna innan själva loppet var det dags att ladda upp med en massa kolhydrater som bland annat bestod av potatis och bröd med honung på. Detta slog väl ut tyckte Berggren om sina fastastrategi.

Eftersom Valter Berggren kände sig ensam som långdistanslöpare i LIS gick han 1968 över till löparklubben Solvikingarna i Göteborg där redan Erik Östbye tillhörde. Flera andra långdistanslöpare sökte sig till denna klubb där alla gemensamt, hade det vegetarianska synsättet på kosten.

Under sin aktiva tid har Valter Berggren sprungit 50 maratonlopp både i Sverige men även i Boston, Paris, London och Köln med flera orter. Alla maratonloppen har sprungits under tre timmar. Maratonloppen började Berggren med att springa 1964 och det sista avverkades 1991 då Valter hade fyllt 60 år. Valter har fortfarande Lidköpingsrekordet i maraton på tiden 2,25,41 (sattes 1967)

- I USA var det särskilt roligt att springa – publiken var så entusiastisk, minns Valter.

Jag frågar Valter- vilka av alla tälingsorter som han har sprungit som han har det starkaste minnet ifrån – så blev snabbt svaret:

- Tjeckoslovakien, året efter den ryska invasionen.

Svenska friidrottsförbundet hade sänt Valter och ytterligare några löpare att springa i Prag. De möttes på flygplatsen av k-pistbeväpnade ryssar och fick bo på en militärförläggning. Själva loppet gick under mycket varma väderförhållanden på Prags gator och det sändes i tjeckisk TV.

På kvällen blev det bankett och då fick Valter Berggren tillfälle att träffa den store nationalidolen och olympiske guldmedaljören Emil Zatopek som även sprang i samma lopp som Berggren. Innan loppet tittade Zatopek förvånad på Valters skor och tyckte att de inte såg

tillräckligt bra ut för springa maraton.

- När vi skulle lämna Prags flygplats grät de tjeckiska ledarna – ni kan vara lyckliga som bor i ett fritt land, sa de till oss.

- Även om det var en minnesvärd resa så var det också mycket tragiskt att få se hur verkligheten var i Tjeckoslovakien efter ryssarnas intåg beskriver Berggren, från sin vistelse i slutet på 60-talet.

Valter Berggren har två barn, en dotter Ann och en son Dan – båda bor i Stockholm. Sonen Dan” sprang” i unga år i pappa Valters fotspår och började springa långlopp – ibland var både far och son med i samma lopp. Sonen Dan hade löpartalanger då han som, trettonåring sprang maraton på 3.30 – så fort hade ingen i hans ålder sprungit. Han höll på med löpning tills han var 17 år sedan började han ägna sig åt studier som tog mycket tid. Dan är nu professor i markkemi vid institutionen för mark o miljö i Uppsala.

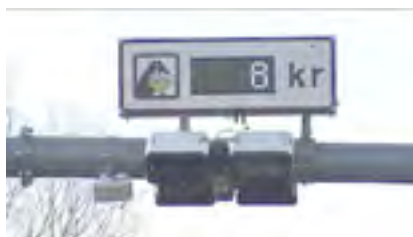
Valters egna arbetsliv har varit, först bagare och sedan konditor på Garströms.

Valter Berggren lever numera ensam i sin lägenhet i Lidköping. Han följer mycket idrott på TV och varje tisdag förmiddag tar han sig till Rådåsgården för att med VSK-pensionärerna gå en långpromenad och sedan fika tillsammans med dom.

-Fast denna vecka blir det ingen promenad – måste först få bort det onda i rygg och ben efter den där ouppmärksamma hundklappen, avslutar Valter Berggren.

Spotlight, trängselskatten och få tiden att räcka till

Gustav Cruse om trängselskattens betydelse för den dagliga motionen



Det går att sköta sin underhålls- löpning utan att vända ut och in på sig själv. Nyttja restiden! Säg den joggar/löpare som får tiden att räcka till för sitt eget välmående. Många av oss klarar på sin höjd två-tre av tillfällena men alla har vi ju så ont om tid. Sedan trängselskatten införts har jag lagt pussel med resande och min tid. Nu har jag ställt bilen och åker buss, också till träningarna på Skatås, det går utmärkt. Det tar 11 minuter långsam promenad upp till stugan, det tar nio ner till hållplatsen igen.

Jag bestämde mig för att börja jogga hemåt på eftermiddagarna. Jag väljer de vandrings-, ridstigar eller cykelbanor som finns. Färden går från Mölnlycke centrum via gamla Boråsvägen, genom Kallebäck och över motorvägen före jag tar de 150-200 trappstegen på Krokslätts studenthem. Här ges tillfälle till utmärkt backträning strax före målgång i Johanneberg.

Upplärd av Frank Brodin så frestas jag av att i början av joggen välja terrängen när jag joggar i stilla mak.

Om det är mörkt och blött så joggar jag längs den nybyggda och utmärkta cykelbanan som från Mölnlycke till Göteborg. Vid sidan av asfalten finns en sträng med grus som gör det mjukare. Då och då möter jag andra motionärer, en och annan joggar, många cyklisterna samt numera också de blixtnabba rullskidåkarna. Någon vacker augustikväll har jag joggat förbi Mölnlycke företagspark och kommit på vid Bertilssons stuga för att sedan få en 16-18 kilometers flanörsjogg hem.

Mitt nya resande ger mig 2 x 10,5 km per vecka som grundkondis, ovanpå detta har jag kvar att ambitionen att delta i minst en klubbträning per vecka.

Jag är ingen vidare morgonjoggar, då tar jag bussen som går var femte minut med nytvättade träningskläder i en väska. Varannan dag tar hem de kläder som jag lämnat kvar

i samma väska. I en liten ryggsäck får jag ändå med mig det nödvändigaste. Klockan sex på kvällen är jag nyduschad, har rensat skallen och ätit min kvällsmat. Med lite disciplin så klarar jag lätt 30 kilometer i veckan utan att ens fundera på det.

Det är gott att leva.



Gustav i tjänsten. Foto: Anne Marie Håkansson

Swiss Alpine Marathon 78 km, 27 juli, 2013

Barbro Nilsson sprang loppet för tredje gången. Bilderna från loppets hemsida.

Jag hade i flera år funderat på att åka till Davos igen för att springa Swiss Alpine Marathon, 78 km. Jag har två gånger tidigare sprungit denna långa distans, 1999 och 2005. Även några kortare lopp har jag sprungit i Swiss Alpine Marathons regi. Det var dags att åka dit igen och springa i Alperna. Min kompis Merit, som jag hade rest till Davos tillsammans med en gång



tidigare, hade funderat på samma sak och då bestämde vi att vi skulle åka ner igen. Vi bokade resan i god tid. Flyget bokade vi själva och i övrigt anslöt vi oss till Springtimes arrangemang. Efter ett tag beslöt sig också Merits dotter Sara för att följa med.

Jag åkte till Göteborg och övernattade hos Merit natten till 20 juli, då vi skulle åka. Efter en mellanlandning i Berlin landade vi Zurich. Sara hade fått ett tidigare flyg från Berlin så hon sprang direkt till sin anslutning. Merit och jag hann äta lunch i lugn och ro innan vi skulle åka vidare. Framme i Zurich väntade vi tålmodigt vid bagagebandet, men våra väskor kom inte. På detta sätt missade vi det tåg vi hade räknat med att ta till Davos. Men det gick flera tåg och vi kom fram till hotellet lagom till de andra deltagarna i gruppen hade börjat på middagen. Där träffade vi också Sara, som inte heller hade fått sitt bagage. Efter en snabb dusch anslöt vi till de övriga i gruppen. Jag träffade flera kompisar från andra löparresor, bland andra Maria och Sofia som hade varit med på träningsläger i Portugal. Trevligt att träffas och prata om den 5-dagarslöpning med Rune Larsson som ledare vi gjorde utmed Algarvekusten för ett par år sedan.

Reseledarna kände jag också sedan tidigare, norrmannen Odd, som jag har träffat på flera Springtimeresor och Heike, som debuterade som reseledare. Det var hon väl meriterad för. Dels talar hon tyska flytande, dels har hon varit många gånger i Davos.

Nästa dag, söndag, var det vandring på den vackra Panoramweg ovanför Davos. Man har en fantastisk utsikt över staden med Davosjön i ena ändan och bergen bakom. När man vandrar i Alperna brukar man efter en lämplig sträcka komma fram till en restaurang. Så gjorde vi också här och då smakade det gott med lunch.

På måndagen var det banbesiktning. Vi åkte buss till Chants, där den verkliga stigningen börjar. Vi gick upp till Keschhutte på 2630 m.ö.h., där vi tog paus för lunch och njöt av den friska luften och det vackra, varma sommarvädret. Sedan gick det lite nerför en stenig stig, innan vi skulle gå upp till banans högsta punkt, Sertigpass på 2739 m.ö.h. Det var brant och jobbigt, men jag förutsatte att det skulle kännas lättare på lördag. Nu var det ju bara banbesiktning och höjdanpassning. På lördag var det löpning!

Efter en stunds fotografering på den högsta punkten bar det nerför till Sertig-Dörfli, där det lämpligt nog fanns

en trevlig restaurang, där man kunde få kaffe och Apfelstrudel. Sedan tog vi bussen ner till Davos.

När jag kom fram till hotellet stod min väska på rummet. Jag hade dumt nog inte lagt ner löparskorna i handbagaget (eller tagit dem på mig), men jag hade fått låna ett par skor av Sofia under måndagen. Det hade varit en lång, härlig dag och hotellets 4-rättersmiddag på kvällen smakade utmärkt.

De följande dagarna gjorde vi flera vandringar i omgivningarna för att på bästa sätt anpassa oss och förbereda oss för loppet på lördag. På tisdagen tog vi linbanan upp till Jakobshorn och vandrade över en smal bergskam med Jatzhorn som högsta punkt ner till Sertig- Dörfli. Efter fikapaus tog de flesta bussen, men vi var några som ville springa sista biten av banan (ca 12 km) genom skogen ner till Davos. Jag ville jogga lugnt och fick sällskap med Sofia. Sara ville springa lite fortare och sprang i förväg med ett par killar.

På onsdagen gjorde vi en heldagsutflykt i mycket kuperad terräng då vi kunde kana i snön utför branta backar, bada i en kall sjö om man ville. De flesta i gruppen badade, själv avstod jag. Efter några timmars vandring kom vi till Verein, där spagettilunch var förbeställd. Mätta och belåtna vandrade vi sedan på en grusväg ner till Klosters. Vi hade hela vägen sällskap av den mäktiga forsen som rinner vid sidan av vägen. Från Klosters tog vi tåget tillbaka till Davos.



På torsdagen vandrade vi en del av banans första del, från Glaris till Wiesen. Efter lunch på ett trevligt kafé gick vi några hundra meter för att se den vackra järnvägsbron som finns alldeles i närheten. Sedan var det dags att ta tåget tillbaka.

Fredagen tog de flesta det lugnt. Merit, Sara och jag tog linbanan upp till Jakobshorn för att få lite mera höjd i kroppen och ta en fika med äppelkaka. På eftermiddagen kom det en kort regnskur, men solen kom snart fram igen, lika varm som vanligt. Då gick Merit och jag och badade i Davossjön. Denna sjö är vanligtvis kall, men nu var temperaturen mycket behaglig.

Loppet startade kl 0700 på lördag. Vädret var fortfarande soligt och varmt. Det var en kort promenad från hotellet genom en park till idrottsplatsen, där man också skulle springa i mål så småningom.

Jag träffade flera löparkompisar bland de startande, pratade lite och önskade lycka till. Efter stämningshöjande musik som dånade ur högtalarna gick startskottet. De första 5 kilometerna gick en runda genom Davos, sedan var vi ute på landet. Mycket folk var ute eller stod på sina balkonger och hejade. Första biten var asfalt, sedan blev det skog och så småningom, började det gå rejält uppför. Det blev en del gående, eftersom det inte lönade sig att försöka springa i de branta backarna. Efter 52 km var vi uppe vid Keschhutte och sedan gick det nerför på stenig, smal stig innan det

gick brant upp till banans högsta punkt, Sertigpass. Därefter var det bara nerför till Sertig Dörfli, dit jag kom med 10 minuters marginal till spårrtiden. Jag vågar inte tänka på hur det hade gått om jag hade varit lite långsammare. Vi hade naturligtvis fått information om dess spårrtider, men jag hade glömt bort de olika tiderna. Sedan var det ca 12 km kvar genom skogen ner till Davos. När man har några km kvar ser man ett kyrktorn nere i stan och då får man nya krafter. Sista biten går bekvämt nerför och snart svänger man in på Isstadion, som man lämnade för många timmar sedan.

Det var en lång dag, men jag kom i mål inom godkänd tid och jag var glad att ha klarat detta bergslopp för tredje gången.



Jag promenerade den korta vägen till hotellet, där jag gratulerades av de som redan hade kommit i mål och satt vid middagsbordet. Efter dusch smakade det bra med mat. En kille i gruppen, som jag hade sprungit förbi ner mot Sertig-Dörfli och som jag befärade hade missat spårrtiden, kom in i matsalen med medaljen om halsen. Han fick naturligtvis en applåd, som alla fick när vi kom tillbaka. Merit hade klarat sitt 10 km-lopp och Sara sin halvmara. De var båda nöjda med sina resultat. Swiss Alpine Marathon har ett stort utbud av lopp, så alla kan hitta något som passar.

Det var en riktigt fin sommarvecka i Davos med omgivningar.

Nästa dag var hemresa och när vi kom till Landvetter kom våra väskor först av alla på bandet.

HOLAVEDEN ULTRA

Den 5 oktober var det dags för Barbro att springa 52 km

Mellan Gränna och Tranås går den vackra vandringsleden Holavedsleden som är ca 52 km lång. Sedan 2011 kan man springa den som ett ultralopp. Jag sprang både 2011 och 2012. Deltagarantalet har ökat för varje år och i år var vi en hel busslast som åkte från Örsbacken i Tranås, där vi skulle komma i mål, till starten i Gränna. Banan är mycket kuperad och består mest av skogsstig och grusväg plus en liten bit asfalt mot slutet. De två första gångerna sprang jag fel vid ett par tillfällen som sinkade mig så att jag båda gångerna kom i mål näst sist. Nu hade jag lärt mig var jag inte skulle springa fel och nu gick det bättre, jag hittade rätt hela vägen. Banan är

markerad, men det är lätt att missa att man ska springa in i skogen från en slät fin grusväg om man inte är uppmärksam hela tiden. Det är lätt att bara springa på och tänka på annat, tills man upp-täcker att man inte har sett någon markering på en stund.

Landskapet är mycket omväxlande med skog, öppna landskap och gårdar, och bjuder på fina upplevelser. Början av banan går mycket brant uppför, så där är det ingen idé att försöka springa. Jag låg i början bland de sista, men arbetade mig sakta framåt och sprang om flera löpare, men blev aldrig själv omsprungen. Det kändes riktigt bra att kunna göra detta lopp utan fel och förbättra både min tid och min

placering. Vädret var också bra, mulet, men inget regn och behaglig temperatur. Efter 6 timmar och 13 minuter kom jag i mål. Med tanke på den kuperade banan är jag nöjd med tiden. Alla löpare bjöds på grillad korv och potatissallad efter målgång.

Jag träffade flera intressanta löparprofiler denna dag, bl.a. ultra-löparen Björn Suneson, som tre gånger har sprungit tvärs över USA och planerar för ett fjärde lopp till våren. Björn tävlar aldrig i ultra, och hade därför sprungit den korta versionen av loppet, 19 km, tillsammans med sin son. Kanske funderar han på ett 6-timmarslopp framöver. En person som gjort mycket för ultralöpningsen är Jan Söderqvist,

som drog igång TEC 100 och 50 miles i Täby. Han berättade under bussresan till starten om sina löpäventyr i Eng-land. Innan start hann jag gratulera Johan Steene, som några veckor tidigare hade sprungit det extremt jobbiga Sparthathlon, 246 km, på en mycket bra tid.

Segrare i denna års upplaga av Holaveden Ultra blev de duktiga ultralöparna Philip von Rosen och Frida Södermark (personerna i bild). Frida

träffade jag första gången i Adak 2012, där hon tog SM-guld på 100 km. Philip blev tvåa i samma lopp. I oktobernumret av Runner's World 2013, kan man läsa om Frida.

Vill man en riktigt fin naturupplevelse och en omväxlande och backig bana är detta lopp ett bra val.



En vecka senare...

Krösnabanan 5 oktober

Den 12 oktober var det dags för premiären av ett nytt ultralopp, Krösna-banan ca 60 km. Jag fick ett tips från klubbkompisen Stefan van den Berg, tack för det!

Banan följer till stora delar en gammal banvall där en järnväg gick mellan Älmeboda i Småland och Nättraby i Blekinge under åren 1897 - 1939. I motsats till loppet jag hade sprungit en vecka tidigare var denna bana nästan helt platt, med något litet undantag.

En liten skara löpare hade samlats vid den gamla stationen i Älmeboda där starten skulle gå kl 0900 på lördagsmorgonen. Det vara ganska

En bit efter första kontrollen gick banan en bit på asfalt genom Eringsboda. Här blev jag lite tveksam om jag hade missat någon avfart eftersom det inte fanns någon markering förrän man skulle svänga in i skogen, men två löpare som kom efter mig visste att vi var på rätt väg.

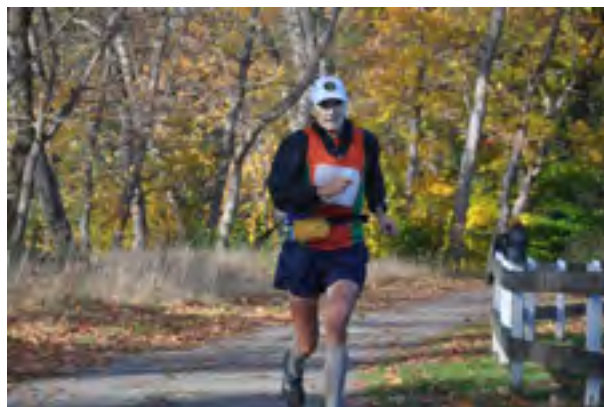
Det var en fin upplevelse att ett i olika etapper få springa på en spikrak banvall genom mäktiga, lika spikraka höga granar och tallar och med Nättrabyån porlande vid sidan om. Som att springa genom pelarsal.

Så småningom såg jag kyrktornet i Nättraby och sista biten gick utefter Nättrabyån fram till målet i närheten av kyrkan. Tiden blev 06.13, nästan exakt

som en vecka tidigare på Holaveden-leden. Jag fick en fin medalj i glas och blev fotograferad framför den gamla biljettluckan. Arne mötte mig och sedan åkte vi till en kompis, som bor i Nättraby och åt lunch. Jag tog med den pastasallad som en livsmedelsaffär hade sponsrat med. Segrare i denna första upplaga av Krösnabanan blev Fredrik Hallsten på 04.30 och Marie Johansson på 06.01.

Detta var en väl använd dag, kan inte tänka mig något bättre att göra en solig höstlördag.

Karlskrona Simsällskap hade lyckats väl med denna premiär och jag hoppas vi blir flera Solvikingar nästa år.



kyligt så vantar och mössa behövdes. Temperaturen steg under dagen och solen lyste, så det blev ett alldeles perfekt löpväder.

I motsats till hur det vanligtvis brukar vara, kände jag ingen av löparna i detta lopp. Vi var ett tjugotal löpare varav bara två damer.

Efter 20 och 40 km serverade dricka, bananer och energikakor. Även på vissa ställen däremellan fanns folk som såg till att vi inte sprang fel.



Starten i Älmeboda. Foto: Pia Granstedt Söderling. Barbro bakom alla herrarna.

I PM:et står det bland annat att nedskräpning under loppet kan leda till diskning.

Tystnaden efter världsrekordet

Björn Suneson kommenterar på sin blogg de i övriga pressen frånvarande kommentarerna om Bibbis prestation



Bibbi Lind från Göteborgsklubben Solvikingarna skulle om hon ville (men det vill hon inte) kalla sig för Sveriges bästa långdistanslöpare. Foto: Anders Hofgren, Göteborgs Posten.

Bra veteranprestationer inom idrotten uppmärksammas alldeles för dåligt, tycker jag. Inte ens när en svenska satte nytt världsrekord på Vintermarathon i Stockholm skrevs det något.

Tyvärr är det bara att konstatera; är du medelålders eller äldre är du ointressant för svenska sportjournalister. Och skulle dom någon gång skriva om dig, ja då handlar det ofta «stålfarfar» och liknande begrepp. Vad journalister och den breda allmänheten inte vet är att vi veteraner (du klassas som veteran i tävlingssammanhang om du är 35 år eller äldre) kan ta tävlandet på lika blodigt allvar som den så kallade eliten. Och det finns veteraner, bl a inom långdistanslöpningen, som tränar minst lika mycket eller mera än eliten.

Lördagen den 9 november avgjordes Vintermarathon i Stockholm. Inte förvånande riktades allt ljus på två stjärnor, ultralöparen Jonas Buud (35 år och faktiskt veteran) och ultralöparen Kajsa Berg (34). Jonas fick berättigad uppmärksamhet för sina 2.25- den snabbaste veterantiden i år. Också Kajsa blev omskriven trots att det inte gick så bra. Men den klart främsta prestationen uppmärksammades inte.

Jag syftar på Bibbi Linds 3.31.14, en enastående maratontid för en 69-åring. Ingen annan 69-årig kvinna i världen har sprungit så fort. Bibbi, som är läkare och tävlar för Göteborgsklubben Solvikingarna, har sedan tidigare «världsrekordet» för 67-åringar (3:31:33). Hon borde alltså inte

vara helt okänd men i referaten efter loppet fick hon inte en rad, inte ens på arrangörens hemsida. Skandal!

Vad beror då denna tystnad på? Okunskap, gissar jag. För hade någon förstått att Bibbis 3.31 var en mycket bättre prestation än Jonas 2.25, ja då hade strålkastarljuset också riktats mot henne.

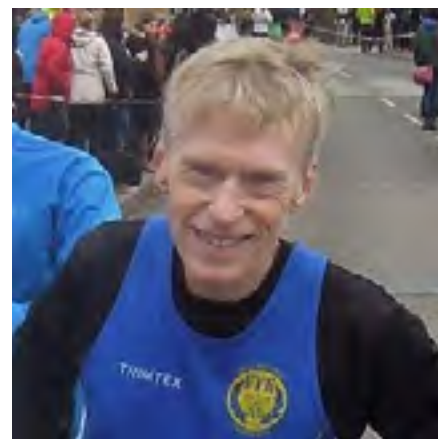
Men kan man verkligen jämföra en yngre persons resultat med en äldres? Ja, i alla fall få en hum om vem som utfört den bästa prestationen. Säg att en 35-årig man springer maran på 2.50 och en 65-årig på 3.33, vem är då «bäst». Svar: 65-åringen. Då har man jämfört hur 35-åringens tid står sig mot världens bästa 35-åring och hur 65-åringens tid står sig mot världens bästa 65-åring. Den som kommer närmast världsrekordet räknat i procent «vinner». Kritiker menar att det här bara är en sifferlek och en tröst för äldre när deras tider dalar. Vill du med hjälp av en åldersomräknare kolla hur din egen tid på maran eller halvmaran står sig i konkurrensen kan du göra det här. Och här ser du alla alla åldersrekord på maraton. Åldersrekorden på halvmaraton finner du här.

Åldersomräknade resultat, wava, tycker jag ibland kan vara motiverade. I min veteranstatistik har jag gjort denna omräkning. Där får du svart på vitt att Bibbi är Sveriges bästa dam på maraton. Inte ens 33-åriga Isabellah Andersson med tiden 2.26.05 i år hänger med.

Jag känner inte Bibbi Lind men förstår att hon måste ha en perfekt fysik för långdistanslöpning. Hon tränar inte särskilt mycket, sex mil i veckan och inga intervaller men backlöpning i Slottsskogen, sa hon i en intervju i

Göteborgs Tidningen för två år sedan. Hon har i år haft skadeproblem men dessförinnan egentligen aldrig varit skadad. Hon började jogga först när hon var 35 år och den sena debuten kan vara en förklaring till att hon hållit. Som läkare vet hon att all träning måste trappas upp väldigt långsamt och att tvära kast i träningen leder till skador.

Grattis Bibbi och keep on running!



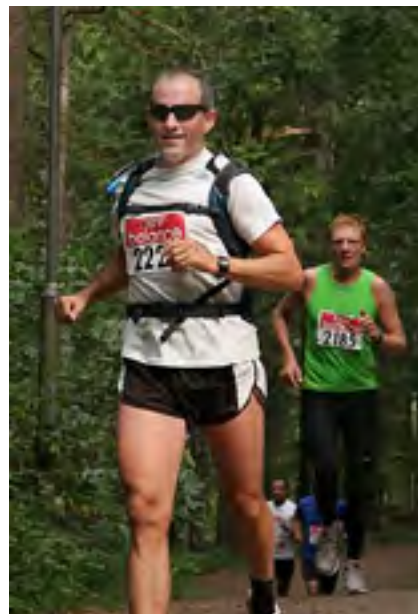
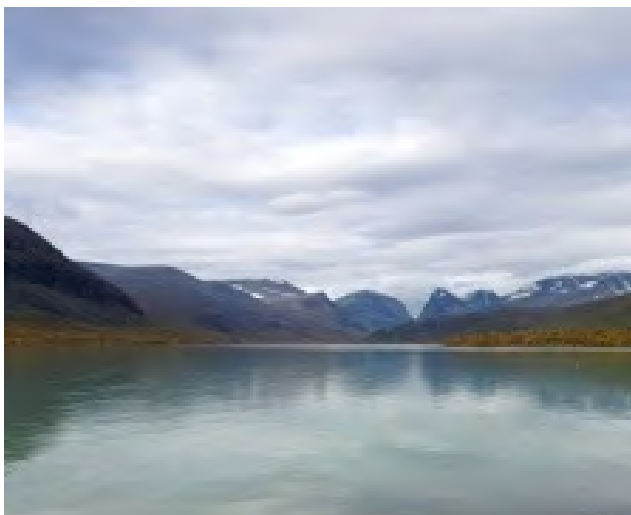
Löptur Nikkaluokta - Abisko

Under första veckan i september sprang Micke Christensson 105 km mellan de välkända turistmålen. Micke skriver om turen i dagsboksform på sin blogg <http://mickech.wordpress.com/2013/09/04/start-fran-nikkaluokta> illustrerad med ett tjusigt bildgalleri. I det följande presenteras texten och några av alla hans bilder.

Kebnekaise fjällstation

4 september, 2013

Efter en god frukost i Nikkaloukta skickade jag min väska med buss till Abisko. Det är verkligen vackra färger i fjällen så här på höstkanten. 19 km avklarade av dagens 33 km. Allt känns bra och det kändes lätt den första biten. Får se hur det känns nu när jag skall komma igång igen efter vilan :-)



Micke i Skatås Genrep 2008.
Foto: Stefan Litzén

Passerade Enok Sarris ställe efter ca 6 km. Där kan man köpa renburgare i världens enda Lap Dånalds. Riktigt bra namn :) Nu skall jag vila lite innan jag sätter kurs mot Singistugorna.



Värsta vadet dag 1.

Det är väldigt torrt utmed leden och detta vad var värst. Platsen var en liten bit innan Kebnekaise.

I stugan i Singi finns det ingen butik så det jag ville äta i stugan där var jag tvungen att köpa i butiken i Kebnekaise. När jag satt i det stora "dagrummet" var det en mängd med olika personer som kom och gick hela tiden. Träffade många



trevliga personer bland annat han som klippte Håkan Hellströms nya film.

Sträckan till Singi var enligt den guideboken jag läst ca 12 km. Min GPS-klocka fick det till 14.8. Jag tror på min GPS i detta fallet. Till och från var det mycket stenigt som gjorde det nästan omöjligt att springa. Vissa sträckor var mer lätta att springa på och jag kunde "springa på". Att "springa på" innebär inte någon fart egentligen utan det blev snabbare än gång bara.

Jag bestämde att om det är för brant eller för stor risk att ramla och skada mig så går jag istället.

Området mellan Keb och Singi är vackert med många småsjöar samtidigt som det finns väldigt höga berg runt omkring. Stannade ofta och drack för det var ett kanonväder och ganska varmt. Salta jordnötter och vätskeersättning fungerade så att jag inte tappade för mycket mineraler samt att jordnötterna fyllde på med energi. Det fanns många små bäckar som man kunde fylla på vatten under vägen.

På många ställen finns det spångar för att man inte skall trampa sönder naturen eller för att underlätta för oss vandrare/löpare.

Kände att jag fått i mig tillräckligt med både vätska och salt för jag hade ingen krampkänning alls i slutet, vilket jag brukar få vid långa distanser. Totalt blev det idag ca 34 km. Sista km innan stugan valde jag att gå nerför. Jag var trött och det var mycket sten vilket gör att det är lätt att trampa fel. Stugorna syns på långt håll när man kommer från Kebnekaise.

Träffade stugvärden som visade mig en sängplats i en stuga direkt. Gjorde en kopp kaffe först och slog mig ner vid ett bord. Att springa mellan stugorna är en riktig samtalsöppnare och alla var intresserade av hur det hade gått, hur jag kommit på idén, hur mycket jag tränade osv, osv. Vi pratade om allt möjligt tills vi skulle gå och lägga oss.

Stugan var jättefin och all köksutrustning fanns. Tre stycken gasolspisar fanns för att laga mat på. Väldigt smidigt. Klockan 20 började det regna lite och klockan 21 hade alla gått och lagt sig.

Imorgon är det en kortare dag, ca 25 km. Dock fick jag veta att det är jättemycket sten mellan Sälka och Tjåktja. Men, men, vi får se imorgon.

Singi till Sälka till Tjåktja

Alla gick upp med tuppen och det var ungefär då som det började ljusna ute. Vädret var fortfarande lite osäkert och enligt stugvärden skulle det bli fint väder under dagen men det kunde komma någon regnskur på förmiddagen. På väg mot Sälka (ca 12 km) kom det några droppar bara. Det gick riktigt bra att springa och det tog bara 1:44 tim till Sälka. Det var en snäll del på leden och det var inte mycket uppför eller nerför. Dock tyckte jag att det var väldigt blött och det var mycket lera på sina ställen.

Det gick riktigt bra att springa och det tog bara 1:44 tim till Sälka. Det var en snäll del på leden och det var inte mycket uppför eller nerför. Dock tyckte jag att det var väldigt blött och det var mycket lera på sina ställen. På vägen efter Sälka klarnade det upp och solen började värma. Väl uppe i passet var det en vidunderlig utsikt.

Stugvärden i Sälka sa att klara dagar ser man ända till Singi och det var riktigt klart väder som jag hade som tur var. Alldeles på toppen av passet finns ett vindskydd som jag gick in i få lite skydd för vinden. Där satt 3 tyskar och 3 schweizare. De 3 från Schweiz delade jag kupé med i tåget upp. Skoj att höra hur de haft det.



Singistugorna. STF-bild



Permanent bro över glaciärrjokk



Upp mot toppen av Tjåktjapasset

Efter Tjäktjapasset var det nästan enbart sten att gå på fram till stugan där jag skulle stanna över natten. En tröstlös sträcka på ca 4 km som också var jobbig. Väl framme i stugan blev det en kopp kaffe och så bytte jag till torra kläder. Med hänsyn till övriga vandrare, tvättade jag mina kläder som jag springer i.

Stugvärden startade värmen i torkrummet så kläderna skulle vara torra till dagen efter. Stugan, Tjäktjastugan, var lika fin som de andra. Allt finns som behövs i stugorna som kudde, täcke, all köksutrustning samt gasolspisar. Så om man vill gå/springa med lätt packning så fungerar det jättebra. Ur bekvämlighetssynpunkt är det en fördel att stanna i de stugor som har butik. Denna stuga hade inte det. Sedan kom det in 7 kvinnor som alla jobbade inom sjukvården. Ett härligt gäng.

Träffade de jag samtalade med från bistron på tåget upp. De hade haft det lite kämpigt på vägen upp. En av dom gick slut på energi. Väl framme mårde alla bra vilket är det viktigaste.

Stugvärden kom in och frågade om någon ville följa med upp på toppen på närmsta berget, Lulip Muorahiscohka när solen är på väg ner. Jag och 2 från kvinnogänget följde med. Stugvärden Åke, hade rätt, det var en fantastisk utsikt. En hel del kort togs och jag hoppas att de kan återspegla det storslagna.

En tysk fotograf som var ute och fotograferade mycket sa att han såg mig när jag sprang förbi honom tidigare på dagen. Han visade mig korten han tog och sa att gärna skickar några kort. Han tyckte att det var udda att springa i fjällen så det var därför han tog korten på mig.

Senare var det trevligt att sitta i stearinljusets sken och prata om allt möjligt. Dagen som helhet var bra och gemenskapen på kvällen var riktig bra.

Tjäktja till Alesjaure till Abiskojaure

Startade vid 8-tiden och det var lättlöpt från början tyckte jag. Gick snabbt och kilometrarna matades på bra. Naturen blev ganska snart nästan helt platt och det var en hel del spångar. Sprang i dalgången som heter Alisvagge. Då jag startade ganska tidigt var det inte många jag mötte. Men det var en vacker dag med sol och endast lätta moln.

Vid ca 2 km före Alesjaure träffade jag Erik Ahlström med 9 andra löpare. De skulle springa till Sälka idag. Den turen som Erik höll i var arrangerad av STF. De skulle springa från Abisko till Keb på 3 dagar. När jag kom till Alesjaure överlämnade jag brevet jag fått ifrån stugvärden i Tjäktja till stugvärden i Alesjaure. Fick en gratis fika för jag agerade löpande brevbärare för stugvärden i Tjäktja.

STF-stugan i Alesjaure var vackert placerad på en liten höjd med utsikt över sjön och även över inloppet. Här skulle jag kunna tänka mig att stanna någon dag och ta det lugnt eller ta någon dagstur i omgivningen. Det var väldigt fint här. Vattnet var turkosfärgat i sjön och i inloppet. Måste bero på att vattnet kommer från glaciärer. Har googlat efter det men inte hittat något. Om någon som läser detta vet hur det hänger ihop får ni gärna höra av er...



Det skulle vara ca 21 km till Abiskojaure och utmed hela sjön var det lätt att springa. 21 km är en rejäl distans utan att springa i fjällen. Att dessutom redan sprungit 12 km kändes som en rejäl utmaning. Jag kunde alltid gå bitar om det blev för tungt framöver. De första 12 km var det relativt lättsprunget och det gick riktigt bra. Stannade då och då för att fylla på med både vätska och kolhydrater. Tog en resorb (vätskeersättning) efter några kilometer också.

Efter ca 12 km ändrades naturen till mera stenigt och så var det sedan till och från hela vägen till Abiskojaure. Gick de sista 6 km för då var jag såpass trött i benen så de gjorde inte alltid som huvudet ville vilket kan bli farligt om jag skulle snubbla när det var brant. Var nästan helt slut när jag kom fram vilket kanske inte är så konstigt i och med det var ca 33 km som jag sprungit/gått. Kunde konstatera nu efteråt att jag skulle stannat oftare och druckit/ätit. När kroppen har slut på energi fungerar inte hjärnan så bra och man gör ibland inte så kloka val. Tror att det hade blivit mycket lättare om jag fått i mig lite energi under de sista kilometrarna.

Väl framme skulle jag kunna somna direkt men bytte till nya kläder och handlade lite mat. Åt 3 portioner tortellini och 2 burkar cola och choklad som efterrätt innan jag blev någorlunda mätt. Här i Abiskojaure fanns det en bastu också. Under min tur har jag lyckats pricka in de stugor som inte har butik och inte har bastu. Mellan 19-20 var det herrarnas bastu och det var otroligt skönt att få sitta i lite värme ett tag. De återvann en del av värmen till vattnet så jag kunde tvätta mig med varmvatten. Lyx på dessa ställen.

Imorgon är det bara 15 km till Abisko. Alla sa att det var en bra stig hela vägen vilket gjorde att jag inte behövde vara orolig att missa tåget som gick klockan 12.00. Borde klara sträckan på ca 2 timmar.

En trevlig tysk kille skulle också med samma tåg och han bad om ursäkt för att han skulle gå upp så tidigt. Blandningen av folk som bodde i stugan var stor. Ålder allt från 25 till 78 år. En stugvärd från STF-stugan i Tarfala på väg hem, en kille som jobbade säsong på Abisko turiststation (han sprang också under några dagar). En dam från Estland som älskade svenska fjällvärlden, 2 pensionärer från Sverige varav den ena var 78 år. Han hade gått samma sträcka som jag sprang, imponerande. En kille från Danmark som hade mest prylar med sig av alla jag träffat på resan. Han hade

ett gasolkök som utvecklats av amerikanska förvaret som var gjort av titan. Vägde ytterst lite. Han hade satellittelefon, solpanel, batteripack, tält (egenmodifierat av honom för att väga så lite som möjligt). 2 gånger dagligen fick han SMS från sin dotter med väderrapport i aktuellt område till sin satellittelefon. Gemensamt för alla jag träffat är att alla är trevliga och de gärna delar med sig av sin egen erfarenhet.

Lite senare kom en av stugvärdarna in och frågade om jag kunde ta med och posta 9 st vykort i Abisko åt honom. Givetvis gick det bra. Bara skoj att kunna hjälpa till. Som vanligt i stugorna så gick alla och la sig mellan 21 och 22. Abiskojaure till Abisko.

Upp tidigt för att få i mig lite frukost. Märkte att gårdagens frukost inte räckte för att springa långt på. 2 varma koppen och några knäckemackor fick det bli idag. Kom iväg vid 7:30-tiden. Mycket spångar och en ganska bra stig att springa på. Då jag hade kommit under trädgränsen så sprang jag nu omväxlande över myrar och genom björkskog. Det var tyvärr inte mycket djurliv. Tysken som skulle med samma tåg hann sticka tidigare och jag kom ifatt honom vid 7 km. Gick bredvid honom till 11 km och pratade om allt möjligt. Sedan sprang jag i förväg för det blev lite kallt för mig.

Stigen blev bättre och bättre och bredvid stigen rann Abiskojäkken från Abiskojaure ut i Torne Träsk. Väldigt pampigt var det.

Jag visste att jag var framme i Abisko när jag såg både en järnvägsbro och en bilbro. Blev förvånad över att bilarna gick så fort. Varför ska man ha så bråttom?

Väl framme vid Abisko Turiststation hämtade jag ut min väska som blivit skickad hit från Nikkaluokta. Väldigt smidigt. En varm dusch var kanon och så blev det "civila" kläder istället för löpkläderna. Skönt att få ta av sig löparskorna som varit de enda jag haft med mig på turen.

Köpte lite mat i butiken på turiststationen för jag var och är enormt hungrig. Som tur var det inga bekymmer att hinna med tåget klockan 12.00. Först ner till Boden på ca 5 timmar och sedan nattåg till Stockholm. I bistron senare träffade jag två damer som jag stötte på i Singistugorna. Roligt. Åt lite mat (igen) och drack den första ölen på hela resan. Lämpligt nog hette ölen Sarek. Tåget upp till Abisko just i augusti/början av september är packad med vand-

rare. På vägen upp träffar man flera som man sedan träffar i stugorna. Många av de man träffar i stugorna träffar man sedan på tåget hemåt.

Framme i Stockholm köpte jag en stor pastasallad för att stilla min hunger med, givetvis hade jag ätit frukost på tåget innan vi kom till Stockholm.

Nu närmar det sig slutet på resan. Det har varit både fantastiskt och strapslagen och vädret har jag haft tur med.

Varför ska man springa i fjällen när man kan gå i lugn och ro kan man fråga sig? Det finns bra grundförutsättningar för att kunna springa i fjällen och det är bland annat fjällstugor att övernatta i. STF:s stugor är komplett utrustade med spis, kök, kudde och täcke i varje säng. Att springa med tält och sovsäck blir för tungt. När man väl har tagit beslutet att gå med lätt packning (under 6 kg) kan man lika gärna springa. Det finns många leder att springa på men varför jag valde Kungsleden är för att den är mest trafikerad. Jag sprang själv och av säkerhetsskäl skall man alltid vara försiktig. Om jag hade ramlat och skadat mig utan möjlighet att fortsätta hade någon hittat mig inom kort och kunna tillkalla hjälp. Om jag hade sprungit utanför kända leder hade det kunnat ta dagar innan någon hittat mig. Telefonen fungerar inte alls på Kungsleden förutom mellan Nikkaluokta och Keb så den är ingen säkerhet.

Mat finns att köpa i stugorna (kolla innan vilka) och vatten finns i bäckarna. Om det rinner och ser klart ut kan man dricka det. Grumligt vatten skall man inte dricka. Maten i stugorna är inte billigt men det är en bra sortering tycker jag. Det kan ta slut, som efter Fjällräven Classic som går i mitten av augusti varje år. Den går på samma sträcka som jag springer fast de går istället. I år var det en bit över 2000 som startade. Då kan man förstå att maten tar slut på vissa ställen. För att fylla på maten i stugorna måste de frakta ut maten med helikopter. Därav den dyrare kostnaden på maten.



Abiskojäkkes slut

Göteborg Marathon

Tävlingskommitté: Björn Amfors, Anders Bogelius, Jonas Boman, Elisabeth Björk Brämberg, Heleen Frings, Gunnar Olsson och Lars Teljå,

Det 40:e Göteborg Marathon genomfördes den 12 oktober och bjöd på ett nytt deltagarrekord och fina sluttider för både kvinnor och män. Vädret var som vanligt bra med ca 12 grader och inte alltför besvärlig vind.

På herrsidan i maraton segrade Andras McConville på fina 2:27:34. Vår Olle Dahlberg kom på en hedrande tredjeplats med 2:44:38. Kvinnornas lopp vanns av vår eminenta Manuela Krämer på tiden 2:59:18.

Resultat maraton

Män

- 1) Andreas McConville , FK Studenterna, 2.27.34
- 2) Tomas Johansson, LK Spring Åmål, 2.41.30
- 3) Olle Dahlberg, Solvikingarna, 2.44.38

Kvinnor

- 1) Manuela Krämer, Solvikingarna, 2.59.18
- 2) Camilla Larsson, Mölndal Outdoor IF , 2.59.52
- 3) Frida Södermark, GOIF Tjälve, 3.06.28

Läs mer om resultaten från maran, halvmaran och stafetten på tävlingssidan:

<http://www.solvikingarna.se/Tavlingar/GoteborgMarathon/Resultat.aspx>

Deltagarstatistik

Lopp	M/K	Anmälda	Startande	Fullföljande
Mara	K	62	49	42
Mara	M	339	284	272
Summa		401	333	314
Halvmara	K	112	87	86
Halvmara	M	389	333	327
Summa		501	420	413
Stafett	K	3	3	3
Stafett	M	7	7	7
Summa		10	10	10
Alla	K	177	139	131
Alla	M	735	624	606
Totalt		912	763	737

Arrangörsmässigt blev loppet mycket lyckat tack vare goda funktionärsinsatser av alla ni medlemmar, såväl mina kollegor i tävlingsledningen som du som var funktion i anslutning till loppet. Både elitlöpare och motionärer är beredda att korsa Sverige för att springa vår snabba och välarrangerade mara. Det vittnar flera inlägg om på vår hemsida, facebook-sida, och i olika löparforum samt svar vi fått i vår löparenkät efter loppet. Läs gärna Anders Szalkais intervju med herrsegraren. Där får vi mycket plus för vårt lopp.

<http://www.marathon.se/aktuellt/22736-%E2%80%93-pl%C3%B6tsligt-h%C3%A4nder-det>

I år siktade vi på att få 700 startande vilket vi nådde med råge. Nästa år kanske vi kan sikta på 1 000 löpare och samtidigt behålla ett lika bra arrangemang!

Anders Bogelius

KM-året 2013

Året startade med det alltid lika tuffa 5 km terräng.

Loppen på bana, medeldistans och 10.000m, är en lika stor prövning för funktionärer och tävlingsledning som för löparna med täta intensiva lopp.

Sommarens roliga och lite annorlunda tävlingar i Ugglemossen och uppför Ramberget genomfördes i vackert väder och gemytliga anda. Varje år är det lika spännande att få starten att fungera i backloppet eftersom mobiltäckningen är svår runt berget. Mossen erbjuder en utmaning som suger i benen.

10km terräng i Skatås var ett rekordlopp, räknat i antalet löpare och segertider.

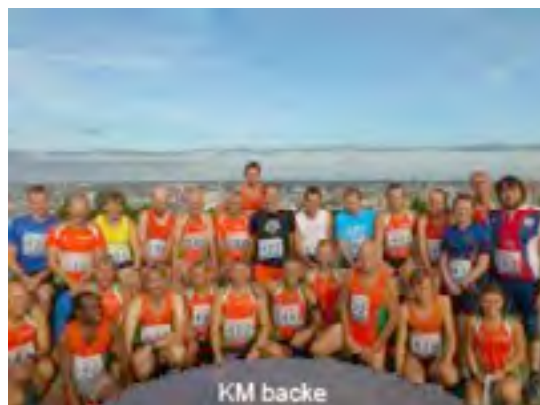
Nytt för i år var KM 5000m bana som arrangeras av Lerum friidrott. Solvikingar som ställer upp i 5000m loppet får startavgiften betald av klubben.

Under året kommer vi också att ersätta plaketterna med presentkort med ett värde för varje vunnen klass. Prisutdelningen sker i samband med Lucia.

Vi har genomfört förändring i funktionärsanmälan för att underlätta administrationen och till nästa års 10.000m på bana ska vi införa tilldelning av varvräknare vid funktionärsanmälan för att få en smidigare start.

Vill du också vara med i KM-gruppen? Kontakta oss, Gunnar eller någon i styrelsen.

KM-gruppen
genom *Christer Ingelsten*



Björn korsar än en gång USA

Björn Suneson

Den 24 april startar jag mitt fjärde lopp över USA. Aldrig har jag varit i sämre skick. Därför måste jag spela ut mina sista trumf.

Hö ålder gör ingen till en bättre löpare, i alla fall inte rent fysiskt. Som 66-åring kommer jag att vara en av de äldsta coast to coast-löparna genom tiderna. Medianåldern i denna något udda grupp bestående av cirka 300 personer ligger på 36 år och äldste löparen är 75. Med tanke på att jag dessutom varit skadad (artros i ett knä) under större delen av 2013 är förutsättningarna, i alla fall på pappret, inte de bästa.

Ändå är jag nog lika hoppfull som tidigare. Hur kan detta vara möjligt? Styv i korken, naturligtvis! Jag förlitar mig mer och mer på min erfarenhet. Den är guld värd eftersom det handlar mer om psyke än löpstyrka. Något måste man ju ha lärt sig under årens lopp.

Vad är då svårigheterna? Ja, det är inte att springa fem mil om dagen non stop i cirka 100 dagar. Många skulle klara det men pensionärerna ligger i lä. Snarare handlar det om att alltid gilla läget, att veta hur man tacklar problemen när de uppstår. Behåller du lugnet och känner dig trygg, ja då är förutsättningarna goda att lyckas. Så det är alltså erfarenheten jag förlitar mig på, den får bli mitt trumfkort. En sporre är också att det bara är en annan löpare i världen som korsat den amerikanska kontinenten till fots fler gånger än jag (fyra gånger och med följebil). Det blir en kul grej att försöka dela det "världsrekordet" även om jag inte gör det här för att slå några rekord. Jag har ju redan rekordet i antalet ensamlöpningar.

Fyra gånger över samma kontinent låter tjugigt. Varför inte istället göra något motsvarande i Europa? är en vanlig fråga. Fast tjugigt är det inte, rutterna har alltid varit olika och så även den här gången. Att jag föredrar USA beror på att jag känner mig ganska hemma här och jag älskar den amerikanska attityden; man gillar

galningar som satsar 100 procent, oavsett vad det handlar om. Det stödet betyder mycket för en ensamlöpare, som kan vara ute tolv timmar utan att knappt träffa några människor.

Den som upprepar samma sak har fördelen att kunna fila på detaljerna. Och det tänker jag göra den här gången. Utrustningen kan alltid bli bättre och det är framför allt lättare prylar jag ska ha med mig men kanske även något färre saker. Under första löpet 2007 kånkade jag med mig onödigt mycket vatten men att få tag i vätska är sällan några problem, 4-5 liter vid start brukar räcka även om det kan gå åt 10-12 liter varma dagar. Senaste gången vägde utrustningen inklusive joggingvagnen men exklusive vätska bara 19,2 kilo. Den vikten ska jag försöka pressa något och minst ett halvt kilo försvinner när jag byter ut min bärbara dator till en surfplatta. Min joggingvagn (Baby Jogger Performance 25th Anniversary) var toppen men kanske byter jag ut de lätta och stora 20-tumshjulen mot specialbyggda och ännu lättare 24-tumshjul, allt för att minska rullmotståndet.

För första gången tänker jag starta i Kalifornien, i Long Beach i södra Los Angeles. Det innebär att jag stöter

på öken redan efter någon vecka. Egentligen inte alls bra varför jag kommer att ha följebil några dagar fram till Las Vegas i Nevada. Det blir min släkting Linda Feldman i San Francisco som hjälper mig med transporterna till och från motellen i de besvärliga ökentrakterna utanför Las Vegas i Nevada. Sedan blir det etter värre med Utah och alla bergen och där det kan vara 20 mil mellan motellen. Men där får jag transporthjälp av min bror Jan så att jag slipper campa bland.

Hittills är bara halva ruten klar, slutdestinationen funderar jag fortfarande på. Kanske blir det Boston och kanske blir det en sväng in i Kanada för att se Niagarafallet.

Men en sak är klar, jag ska som vanligt springa till Göteborg, förlåt Gothenburg i Nebraska, mitt i USA. Här har jag varit under alla mina tre lopp och lärt känna en del människor och till och med fått mässa i kyrkan om min löpning. Extra kul att berätta för de få kvarvarande och svensktalande utvandrarerna att jag själv kommer från det riktiga Göteborg.

Jag kommer att blogga varje dag och du följer mig på www.suneson.se
Björn Suneson



Originalen är bättre än kopian. Men varje gång jag passerar Gothenburg i Nebraska gör jag ett glädjehopp vid stadsgränsen. Bilden är från 2011.

Vildmarksleden invigd igen, efter 40 år

Gustav Cruce är involverad i projektet och har varit med om att realisera det

I mitten av november 2013 invigdes halva sträckan av den upprustade Vildmarksleden. Arrangörerna bjöd på busstur till olika startplatser så man kunde vandra 10 eller 20 kilometer. Trots regnväder var det stort intresse från när och fjärran. När man kom fram väntade ärtsoppa och gemyt i Hindås stationshus.



38 kilometer senare i Hindås

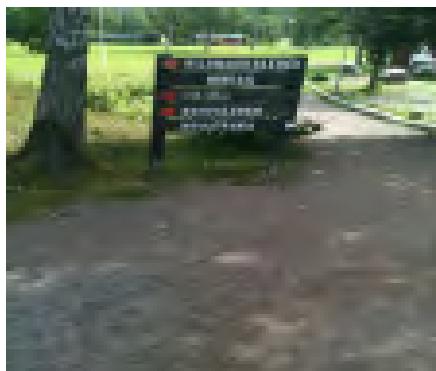
Den första halvan från Hindås räknat är nu upprustad, det har genomförts genom att föreningsaktiva på olika sätt har upprustat det som har behövts. Den resterande delen skall föreningen försöka klara av men här krävs en utvidgad samverkan med lokala föreningar och kommunerna i Partille och Göteborg. Parallellt sker en upprustning eller nybyggnation av andra sträckningar med vandrings- och ridstigar och cykelbanor. Arbetet sker i samverkan mellan Härryda kommun och andra lokala aktörer exempelvis företag eller föreningar där tjejdrott prioriteras.



Ärtsoppelunch för hungriga vandrare

Vandringsleden var från ursprungligen 38 kilometer och kom till för drygt 40 år sedan. Den går mellan Skatås i väst till Hindås i öst i en av de fem gröna korridorerna som omger Göteborg. Leden har vuxit igen med åren och det har varit svårt att komma fram. Initiativtagare till renoveringen har varit Hindås kommunalförening och under sakkunnig ledning av Janne Höglund och Mette Waldrop genomförs projektet praktiskt och administrativt. Projektet underlättas via EU stöd.

Hindås kommunalförening har tagit vid där Härryda kommun gjort ett förarbete med att förhandla med ägarna till ett sextiotall skogsfastigheter längst leden. Leden går vidare genom Lerum, Partille och Göteborg men där är det huvudsakligen kommunal mark.



Skyltning i Skatås



Föreningsaktiva har lagt ner ett stort arbete med att transportera material och åtgärda på otillgängliga sträckningar.

Det krävs samverkan mellan föreningar, privata företagare och kommunen för att enas kring alternativa sträckningar och skyltning av Vildmarksleden. Detta arbete måste ske under slutet av 2014 och planeras under 2013 eftersom beviljade EU pengar annars fryser inne. Det är en förhoppning att den nya sträckningen skall utökas och slumpa sig till 42195 meter!

Fortfarande befinner vi joggare oss i en löparboom där vi ser att tävlingar av större och mindre slag avlöser varandra. Vår egen klubb hjälper väldigt många att ta första steget och springa sin första tävling på Midnatts-

och Sylvesterloppen. Vi är något färre som ägnar oss åt längre lopp men bjuder på ett eget alltmer växande genom Göteborgsmaraton. Snart kan löparboomen utvecklas ännu mer till en företeelse där loppet blir till varumärken. Tänk så framgångsrika Stockholmsmaraton och Lidingöloppet har profilerat Stockholm! För att inte tala om Vansbrosimmet, Vätternrundan och Vasaloppet ute i landsbygden!

Nog skulle väl en dröm om en terrängmara "Göteborg-Hindås loppet" kunna bli ett värdefullt tillskott till raden av mera kända Göteborgsvarvet. Ett sådant lopp skulle nog tagga en och annan som vill ha större utmaningar än en asfaltmara eller Lidingöloppet. Men ännu inte är klar för en ultramaraton till Borås eller en fjällmara!



Den upprustade sträckan kan användas av den bekväme joggaren eller vandraren. De mer äventyrliga har redan använt sträckningen Skatås – Borås i BORÅS ULTRAMARATON "BUM 2013" 80 kilometer.



Historiens vingslag ger sig tillkänna genom att Solvikingmedlemmen Kurt Karlsson (redaktören) visat fram en av sina medaljer från tidigt 1970 tal då loppet hette Skogsmaraton. En av de vackraste medaljerna! Den gör vi om!

Hindås kommunalförening har fått 1.100.000 kronor från EU.s landsbygdsprogram för att göra Vildmarksleden attraktiv igen. Pengarna kan användas under 2012-2014 till material men också till events exv en löpartävling. EU.s landsbygdsprogram är en av EU.s tre strukturfonder och dess syfte är att utveckla landsbygden genom att föra samman privata och ideella aktörer

som gemensamt vill göra något bra för samhällets utveckling. Samverkan sker genom att lokala aktörer gemensamt garanterar ett samarbete, bland annat måste man satsa 30-50% av budgeten i s k egenfinansiering. Det vanligaste är att dessa pengar räknas om från de föreningsaktivas nedlagda arbetstid. Exempelvis är en bokförd arbetstimme för en vuxen värd 175:-. Detta genererar 30-50% i EU bidrag.

Solvikingarna har i en viljeyttring stärkt EU ansökan genom att berätta att Vildmarksleden är en värdefull tillgång i klubbens aktiviteter. Yttrandet stärkte bl a politikernas avvägning till ett positivt beslut. EU:s landsbygdsprogram öster om Göteborg förvaltas av den ideella föreningen Göteborgs insjörike som är ett samarbete mellan de fem kommunerna Mölndal, Härryda, Partille Lerum och Alingsås. Mer om hur denna EU förening har fördelat sina 50.000.000 de senaste fem åren till 40-50 lokala projekt kan du läsa på www.goteborgsin-sjorike.se



Barbro Nilsson, 1949, sprang 50 miles (80 km) på tiden 11.28.40. Hon var en av många damer och herrar Solvikingar som deltog i tävlingarna.

MAIFs stålman Bosse Johansson

Den 14/11 har Bosse Johansson sprungit totalt 15 000 mil. Det har tagit 40 år för Bosse att uppnå denna anse- nliga mängd. Bosses började föra dagbok 1973. Han har sprungit totalt 784 lopp. Guldmärket från Lidingöloppet har han genom 10 lopp på 3 milen under 2 tim- mar 15 minuter. Vidare har han sprungit 40 maratonlopp.

Maraton perset är 2.48.27 1984 på erkänt tunga Stockholm Marathon. Bosse vann M 35 på Vällingby Maraton 1990 med fina 2.52.14. Perset på 5000 meter är 16.41 och på 10.000 meter 34.27(1992). 1984 satte Bosse sitt pers på Örebro halvmarathon med impone- rande 1.18.04. 1992 vann Bosse 50 km i Vänersborg på 3.37.18. 32 Lidingölopp har det blivit totalt inräknat 30 km, 15 km och 10 km banan. Bosse siktar om 15 år att få springa Lidingöloppets 4 km för 80-åringar. Bosse född 1948 har fyllt 65 år i år.



Bosse representerar Mariestads AIF och är tävlingsledare för Mariestads marathon. Han är en välsedd deltagare i vårt Sylves- terlopp. Artikeln från klubbens hemsida.

Beskrivning av gröna korridorer i Göteborgsregionen

- ett sätt att nyttja den fysiska samhällsplaneringen så att joggar kan finna sin plats i storstaden.

Planera för joggar

Härryda kommun vars kommungräns klubbträningarna ofta passerar när vi joggar österut från Skatås har som ambition att utveckla konceptet med vandrings-, cykelleder och ridstigar på flera olika ställen. Vår medverkan i ett interregionalt EU projekt med olika länder runt Nordsjön har inneburit att vi lärt oss hur kommunen kan bli ännu bättre på att planera området utanför storstaden, det så kallade randområdet

Med stöd i dessa erfarenheter har vi i samarbete med medborgare och företag sökt och under 2013 fått flera typer av externa bidrag från exv från EU:s landsbygdsprogram och Naturvårdsverket. Vår del i tidigare EU projektet 2010-2012 utgick från Vildmarksleden som går mellan Skatås i Delsjöområdet till Hindås, 38 kilometer österut. Vandringsleden kom till för 40 år sedan men har sedan vuxit igen. Den ligger i en av de gröna korridorer som omger Göteborg. Sträckningen

går huvudsakligen genom Härryda kommun men också i Göteborgs, Partille och Lerums kommuner. I de nämnda kommunerna är det kommunal mark i vår egen är det privat mark. Sträckan är på 35 - 40 kilometer. Som en fristående fortsättning finns den upprustade Knalleleden som går vidare mot Borås. Sedan förlängs sträckningen mot Ulricehamn.

Inom Härryda kommun finns drygt sextio stycken olika skogsfastigheter fördelat på etthundra markägare där leden passerar. De flesta ägarna bedriver småskaligt skogsbruk, förmodligen som sysselsättning bredvid sitt ordinarie arbete.

I skallen på en samhällsvetare

Med dess rader vill jag beskriva hur politiker och tjänstemän tänker för den tillgänglighet som vi flanörsjoggar tar för självklart: den gröna korridoren i området Delsjön och österut ändå till Borås.

Beskrivningen gäller Göteborgsregionen, det vill säga storstad och de omkringliggande kommunerna. Inom Göteborgsregionen finns en aktiv samverkan inom fysisk planering, vård- och omsorg, utbildning, kultur och fritid vars medlemskommuner har 930.000 invånare. Detta är ca tio procent av Sveriges befolkning. Göteborgs kommun har drygt 500.000 invånare. Härryda kommun har 34.000 invånare dvs 4% av stor Göteborgs befolkning. Beskrivningen gäller förutsättningar för den fysiska indelningen oavsett om den är planerad eller om den har vuxit fram beroende på naturen med berg och avgränsande dalgångar etc.

Artikeln är en bearbetning av ett PM som användes i EU projektet SURF med deltagare från England, Holland, Belgien, Tyskland och Sverige. Medlemmarna arbetar på universitet, regionala och lokala myndigheter. Mer om projektet kan du läsa på: www.sustainablefringes.eu/home/home.asp

GRÖNA KORRIDORER som en del av strukturbilden i Göteborgsregionen

De gröna korridorerna är en del av strukturbilden i Göteborgsregionen med Göteborgs stad i centrum. Det är en övergripande strukturbild: kust och hav, skogar och sjöar, en stark och attraktiv regional kärna samt tydliga stråk med attraktiva regiondelscentrum.



Infrastrukturen skall utvecklas genom att anlägga en tågtunnel under centrala Göteborg som ska binda samman pendeltågstrafiken till genomgående linjer och ge nya stationer i staden samt en utbyggnad av en attraktiv pendel- och regiontrafik. För att uppnå detta krävs ett samstämt agerande under lång tid. En av flera delar är de gröna korridorerna.

Strukturbilden består av sex delar:



5.1. Kärnan: regionens kärna utgörs av centrala Göteborgs stad, den har rollen som nav och motor för regionen med sin helhet av bostäder, arbetsplatser, utbildning, kultur och nöjen, kommersiell service med mera. I kärnan bor det cirka 150.000 invånare.



5.2. Det sammanhängande stadsområdet: de tätbefolkade delarna av framförallt Mölndal och Partille kommuner, men också övriga kommuner i "storGöteborg" som ligger utanför själva Göteborgs centrum. Möjligheterna till komplettering av bostäder och arbetsplatser är goda med en redan utbyggd infrastruktur. I denna del av Göteborgsregionen bor det cirka 200.000 personer.



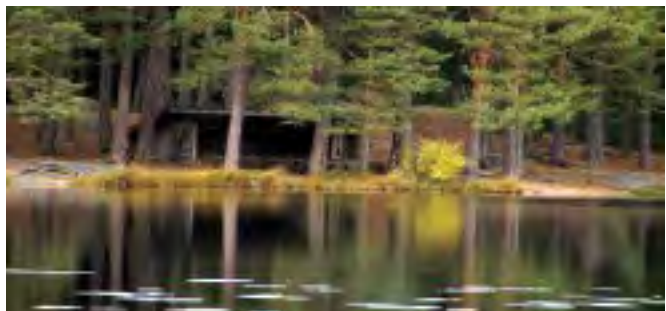
5.3 Huvudstråken: är en grundläggande beståndsdel för att stärka regionen. Stråken bestäms av fem olika järnvägsbanor norr-, öster- och söderut. Stråken innefattar de orter som ligger i anslutning till dessa banor och med en restid på mellan 30 minuter – två timmar. Sammantaget består dessa städer av en stor befolkning med arbetsplatser, utbildning, handel och tjänster. Sammanlagt 200.000 personer bor längs huvudstråken



5.4 Kustzonen: har en hög attraktionskraft och är identitetsskapande för hela Göteborgsregionen. I kustzonen finns en betydande del av regionens bosättning. Kustzonen påminner i sin funktion av de gröna korridorerna eftersom de är en möjlighet till en kombination av friluftsliv, attraktivt boende mm.



5.5. Göta älv: Älven är grunden för Göteborgs stad placering vid Västerhavet med vattnet som transportled inåt landet. Idag har älven många funktioner, bl a som vattentäkt för 700.000 personer mm.



5.6. De gröna korridorerna: är sammanhängande grönområden och bidrar till regionens attraktionskraft.

De regionala gröna korridorerna utgörs av de större sammanhängande skogs- och jordbrukslandskapen som når djupt in mot det sammanhängande stadsområdet. Härryda kommun har delansvar för två av de gröna korridorerna. Den ena är den som går österut från Göteborgs kommungräns till Härskogens friluftsområde. Den andra går från Rådasjöns naturreservat åt sydöst.

De större sammanhängande grönområdena – en slags gröna korridorer – bidrar till hela Göteborgsregionens attraktionskraft. I de gröna korrido-

terna finns även visst jordbruk, men framförallt skogsbruk, i många fall med kulturhistoriska värden.

Naturen är en omistlig tillgång för ett rikt friluftsliv som ger medborgarna möjlighet till återhämtning genom rekreation, lek, naturupplevelser, naturpedagogik och odling. De gröna korridorerna skapar förutsättningar för bevarandet av biologisk mångfald liksom som lokala klimat och miljöförbättrare.

De gröna korridorernas värde är många gånger beroende av att grönområdena är stora och sammanhängande samt att det

finns möjligheter att nå områdena. Det finns några invånare som vill bosätta sig i det öppna landskapet eller i skogsområden utanför tätortsområdena. Många små ingrepp kan på sikt ge betydande påverkan på jordbrukslandskapet och grönområden där andra värden av betydelse för regionens utveckling kan äventyras. Samspelet mellan olika aktörer och myndigheter måste fungera för att lämpliga avvägningar ska uppnås mellan dessa intressen

Gustav Cruce

Undrens tid ...

är inte förbi. Torsdagen 10 oktober hade jag tänkt ta det lugnt på träningen och gå med i sexminutersgruppen som ofta leds av Frank. Mycket runt Göteborg marathon och en efterhängsen förkylning gjorde mig defensiv.

Men så blev det bara en kombinerad 5.30-6 minutersgrupp ledd av Bengan och då behövde jag inte välja. Upplägget var att köra tillsammans i normaltempo till Bertilsson och samma väg hem i fri fart. Utresan kändes bra och jag funderade inte så mycket på hur jag skulle ta mig tillbaka.

Så, var vi framme vid vändpunkten och på något märkligt sätt fick jag för mig att sätta full fart tillbaka. Jag gillar ju att ligga först så länge det går men förväntade mig att ganska snart bli passerad. Mycket riktigt kom också Lars

Järvesjö men ingen mer vilket borde betyda att jag höll bra fart.

Efter någon km såg jag framför mig en annan av grupperna, vilken kunde jag inte avgöra men jag tog in på dom så det var nog inte 4.30. Efter ytterligare några hundra meter var jag ikapp och det kändes 100% så jag passerade och gastade

- Det här hade ni inte trott. Och inte jag heller!

Gruppen leddes av Yttring vilket ju kunde tytt på 4.30 men det var ju orealistiskt och jag tror att Kadmark också var med och jag tyckte mig ha hört att han skulle köra 5. Men att jag som brukar köra 5.30 skulle passera 5:an var ju inte heller logiskt. Jag hörde också kommentarer och alla trodde säkert att jag fått hybris och att de snart skulle vara ifatt. Det trodde jag också men jag skulle inte ge ner utan fight

så jag lubbade på och i stället för att ta närmaste vägen hem längs sjön svängde jag höger vid korset med åttan. Gruppen följde efter och i uppforsbacken vid bäcken tyckte jag att rösterna hördes obehagligt nära. Men så tänkte jag att jag ska försöka hålla raksträcken ut för i utförsbackarna ska jag nog kunna hänga på. Taktiken höll och jag hade ett litet försprång när vi kom fram mot Härlanda tjärn.

Där hörde jag Yttring säga:

- Vi kör rakt fram.

Då hade jag redan svängt in längs skogen och trodde att den vägen var kortare men endera var min väg längre eller så ökade gruppen farten för de svängde in längs tjärnen en bit före mig och nu tog både min ork och min ambition slut. Jag var ändå lycklig för att ha hållit undan så länge och fick många uppmuntrande kommentarer efteråt.

Gunnar Olsson



Gunnar Olsson som farthållare

Redan ifjol när det stod klart att min svärson Anders skulle göra klassikern började han prata om att Lidingöloppet skulle bli den tuffaste av de fyra momenten och undrade förslut om jag kunde tänka mig att coacha honom runt när(om) det blev aktuellt. Jag började genast tänka på att det, troligen, skulle innebära en sämre tid än jag kunnat göra på egen hand men vad gör man inte för dottern och svärsonen. Så efter att han genomfört Vasaloppet, Vättern och Vansbro med goda resultat så frågade han igen och då hade jag vant mig vid tanken så jag sa ja.

Det blir väl 3.30 trodde jag och det hade ju varit god marginal för mig men så nämnde han att det fattades 3.08 till 24 timmar jämt på hela klassikern och det insåg jag ju att han ville nå. Och då var det inte lika lugnt längre. För att testa hur det skulle vara att springa tillsammans anmälde vi oss till Kåsjön runt 31/8, ett Solomontraillopp på 21 km i hans hemtrakter Öjersjö. Kortare än Lidingö men helt säkert jobbigt det också och en bra test fyra veckor innan.

Vi genomförde tre fjärdedelar av loppet tillsammans men där mådde svärsonen inte riktigt bra så jag fortsatte ensam. Jag trodde jag skulle få vänta länge i mål men han hade piggnat till och var inte så många minuter efter. Loppet var riktigt jobbigt. Efter 8 km hade vi en timme och i mål hade jag 2.27. Tungt men en bra test, det var vi överens om. Både på hur det var att springa tillsammans och på hur jobbigt det skulle bli med 30km.

Efteråt funderade jag på om loppet skulle påverka hans målsättning för Lidingö men han ville köra mot 3.08 så det blev mitt uppdrag.

I tidsgissningstävlingen tyckte jag att det kändes realistiskt med 3.15. För att ha chansen att nå tidsmålet räknade jag med att första milarna skulle behöva avverkas något under timmen för att vi skulle ha c:a 70 minuter till sista milen. Min viktigaste uppgift var att se till att det inte gick för fort i början

Förutom svärsonen skulle två av hans kompisar, två bröder, Johan o Oskar,

som också jobbade på klassikern följa med i spåret. De hade visserligen inte kört Vasaloppet men den chansen får de ju igen till våren. Alla tre åkte upp från Göteborg på morgonen medan jag ju åkte med vår buss dagen innan. Vi träffades på Lidingövallen och pro-menerade till starten. Det blev ganska tight om tid men vi hann i alla fall värma lité grann och jag fick tid att leta Solvikingkompisar i startfällan. Martina, som jag delat sittplats med på bussen, Ingmar Rahm och Lars Lindsköld.

Starten är ju bödig och det är svårt att hålla ihop i men det gick bra och vi skojade glatt med varandra och med andra löpare de första kilometerna. Vid första vätskan upptäckte vi att Oskar fattades men vi hade ju ett schema att följa så vi drog vidare. Jag uppfattade att vi nådde första 10 på budgeterad tid och så långt var allt OK. Jag fortsatte att "hara" och även 20 nåddes med gott mod och inom rimlig tid även om det nu började kosta på. Vid 15 km hade vi fått sällskap av Miranda från Kåsjön runt och det var ju jättekul. Hon frågade om det var OK att haka på oss och jag kunde inte tänka mig trevligare sällskap, just där. Vår lilla grupp gick Grönstaben upp och egentligen tappade vi nog 3.08 redan där men vi höll hyfsat tempo ett tag till. Efter att ha gått Abborrbacken upp och även asfalten efteråt började jag misströsta. Naturligtvis peppade jag mina reskamrater men vi gick även i Karins backe och då förstod jag att 3.08 var kört. Anders och Johan tyckte att jag såg hyfsat opåverkad ut så Johan frågade om jag inte i alla fall kunde låtsas trött. Jag kan försöka, sa jag men det gick inte.

1500m kvar kände sig Johan piggså han stack och det kliade även i mina ben men jag hade lovat Anders att följa hela vägen så jag blev kvar. Han var enligt egen utsago "helt tom" men vi passerade ändå löpare och till slut hade vi bara målranken kvar. Då hände något jag inte trodde möjligt. Anders drog upp ett tempo som jag tänkte att han bara skulle orka en kort bit så jag svarade

men han höll undan ända in i mål. Det var ju roligt, för hans skull. I mål visste jag inte riktigt hur det hade gått men vi hade haft riktigt kul och fullföljt, det var viktigast. Miranda hade hållit sitt tempo från före 20 så hon kom in på 3.02, Johan var ungefär minuten före oss.

Efteråt noterade vi att tiden blivit 3.10.30 men Anders var inte särskilt besviken. Jag gjorde vad jag kunde och de två minuter som fattas till 24 timmar jag på Vasaloppet nästa år, sa han utan darr på rösten. Vi hade behövt gå lité snabbare i början men då hade det hade kostat mer och kanske lett till en sämre sluttid så jag var nöjd med min reseledarinsats.

I vimlet efter mål skildes vi eftersom jag stannade och pratade med Roger Antonsson som också just kommit i mål och blev intervjuad om sitt lopp men vid utlämningen av överdragskläder träffades vi igen och där satt Anders och räknade. Resultatet blev Vasaloppet=498 minuter, Vättern=682, Vansbro=69 och Lidingö=190,5. Summa=1439,5 minuter = 23,99167 timmar!!! Målet var alltså nått med minsta möjliga marginal och att vi spurtade hela upploppet utgjorde skillnaden.

Att ovanstående är i stort sett korrekt återgivet intygas.

Anders, svärson

PS Om texten innehåller överdrifter så är de små. DS

Gunnars tid 2012 var 2:54:26.
Reds.anm.

Eko halvmaraton i Skanör

Marcus Morin om en efterlängtat seger. En rafflande berättelse om en taktisk löpning.

Lördagen den 21 september var jag i Skanör för att delta i Eko halvmaraton i Skanör. Det kan tyckas som en lång resa men med tanke på att jag är född i Staffanstorps utanför Lund och har min familj kvar nere i Skåne så var det ett av de fyra lopp som jag i våras planerade in som fokuslopp den här säsongen.

Alla som känner mig vet att jag är extremt resultatinriktad och jag drivs av att sätta upp drömmål långt fram i tiden som jag sedan tränar hårt mot. Den enda nackdelen med detta är att jag väldigt sällan uppnår dem. Senast måste ha varit min silvermedalj på Lidingö 2009. För mig känns detta ändå rätt och jag är bra på att justera ner målen om de inte är rimliga när det blir dags och istället sätta upp nya drömmål längre fram. Därför fungerar det bra för mig. Denna gång hade träningen dessutom gått riktigt bra hela sommaren och det var inte förrän under de sista veckorna som jag fick inse att drömmen om 1:20 behövde justeras till att istället sikta på 1:21. Förhoppningen var att detta skulle räcka till topp 6 vilket för mig är så bra att jag var inriktad på att kriga även om placering. Av denna anledning var jag riktigt taggad inför detta lopp som dessutom var årets enda halvmaraton för mig. Nu var det äntligen dags att radera ut mitt pers på 1:21:26 från Göteborgsvarvet 2011 och jag hade gott självförtroende om att lyckas med detta.

Jag jobbade bara halvdag på fredagen och åkte ner till Skåne direkt efter lunch. Normalt så brukar jag bo hos min syster med där finns det två små syskonbarn som inte har lärt sig vad orden ”lugn och leka senare” betyder. Därför flydde jag denna gång ut till min mor som bor utanför Anderslöv på den Skånska landsbygden. Där väntade en mycket lugn kväll samt en alltid lika utsökt välsmakande middag.

Redan när jag vaknade på morgonen var jag därför taggad och när jag efter frukost lade mig och lyssnade på ”Snart skiner Poseidon igen” så var jag redo att börja springa direkt. Trots att fotbollsintresset inte är speciellt stort längre så har jag under året varit med Mattias Karlsson och Karin Axelsson (många matcher till för Karin så har vi nog lyckats lära henne vad offside innebär) på några av Blåvitts

hemmamatcher. Detta mycket på grund av att jag tycker att det blir en härlig stämning när hela publiken står upp och sjunger den låten när spelarna vandrar in på planen. Det var den känslan som jag sökte för att få upp adrenalinet och det lyckades med råge. Redan vid halv 10 var jag superladdad och insåg att jag var tvungen att tagga ner för att inte ha slut på energin redan innan start. Lite goda råd från Andreas Magnusson samt hjälp från min mor genom att hon ställde de vanliga frågorna om vad av min hemgift som jag kunde tänka mig att befria henne ifrån denna gång hjälpte dock. Jag svarade om möjligt ännu snabbare än vanligt kategoriskt nej och lyssnade nog egentligen bara på max hälften men det hjälpte i alla fall för att skingra tankarna lite.

I god tid åkte jag sedan ner till Skanör. Det var väldigt bra skyltat så jag kom så tidigt att jag hann lägga mig och vila lite under några träd i en hage innan jag drog iväg på uppvärmning. Spanade under denna in de två första km på banan och efter att ha sprungit fel i mina två senaste lopp så gladdes jag åt den blåa linjen som precis som på Göteborgsvarvet markerade banan. Det kändes hemtamt och i Skanör finns det dessutom inte några jobbiga backar att oro sig för. Det måste verkligen vara omöjligt att lägga en plattare halvmaral! Däremot ligger Skanör längst ut på näset i Skåne så det blåser alltid men idag var det inte så farligt och det var en strålande dag med sol och cirka 20 grader varmt. Strax innan start kom min syster, hennes fästman, syskonbarn och min goda vän Anton så det blev lite kort socialiserande innan jag begav mig bort till start.

Starten gick inne på gräset vid Rytarstadion. Jag var där ganska tidigt för att säkra plats längst fram. Det märkliga var att det inte dök upp några fler som var intresserade av att stå längst fram och i takt med att starten närmade sig ökade mina förhoppningar om en bra placering och jag började spana in mina konkurrenter. Med 1 minut kvar till start inträffade det märkliga att startmannen uppmanade deltagarna att gå fram till repet men ingen kände sig manad att stå där utan de var först under de sista sekunderna innan skottet gick som vi var några som klev fram. Jag brukar alltid starta förhållandevis lugnt men denna

gång hängde jag med i den kvartett som direkt bildades och när jag efter drygt 300M kollade på klockan första gången så såg jag att det gick i 3:26 tempo. Även om det var lite gummiband den första dryga km (3:41 för mig) innan kvartetten samlades ihop ordentligt så slog vi sedan följe. Den fjärde killen sladdade lite till och från men för varje km gick det ett par sek långsammare och km 5 och 6 började det kännas riktigt bekvämt för mig i rygg på den kille som drog hela tiden. Under 6:e km sökte han flera gånger draghjälp men vid det här laget struntade jag helt i tiden och gick jag enbart för placering och eftersom jag hittills aldrig har förlorat en spurt så vägrade jag att gå upp utan följde bara efter i hans fotspår. Detta trots att det gick i sicksack några gånger samt att detta var den långsammaste kilometern (3:51) under första milen. Det var fantastiskt roligt att för första gången någonsin få ligga med i en tätklunga och springa taktiskt. Eftersom kroppen dessutom kändes fantastisk och kilometrarna bara flöt förbi i bra fart så njöt jag av varje sekund. Ingen glädje varar dock för evigt för vid 6,5 km tyckte killen som legat trea att det gick för långsamt och gick upp och ökade tempot. Jag låg nu själv trea och det som varit trivsamt var plötsligt ansträngt. Det gick nu i 3:44 fart och de 7 sekundernas ökning gjorde att jag fick långa steget för att hänga med och jag kände hur andningen ökade och den förhatliga mjölksyratröskeln närmade sig. Jag bestämde mig dock för att bita i och hänga på och hoppas att tempoökningen bara skulle vara tillfälligt. Mellan 7 och 8 km hakade vi av den 4:e killen i gruppen och när ledaren såg detta i en sväng så tryckte han precis vid 8 km skylten på lite till och då blev det en lucka till andrakillen som jag inte heller orkade gå förbi och täcka. Istället fortsatte jag i rygg på tvåan och var nöjd med att tempot nu åter sänktes cirka 3 sek per km. Det lilla räckte för att jag skulle återhämta mig och vid passering 9 km började det åter att kännas bra i rygg. Till och med så bra att jag utan att flåsa det minsta lyckades få ur mig att ”han kommer att tröttna under andra varvet”. Detta syftade såklart på ledaren och så lätt som han försvann bort trodde jag inte en sekund på det men ligger jag nu för första gången i mitt liv på pallplats

så ville jag ta chansen att försöka psyka killen som jag nu slogs om andra plats med. Jag fick som svar att "tror du verkligen det" och jag tycker själv att jag lät övertygande när jag svarade "jodå". Vi återgick sedan till tystnad och jag limmade hans rygg.

Vid varvning stod min syster med en gel som jag snabbt avböjde. Det kändes jättekul att ligga trea här och min systers uppgift att räkna min placering blev oväntat enkel (ofta svårt att hinna se som folk rusar iväg i starten). Planen var att ligga kvar i rygg fram tills spurt men då jag vid vätskekontrollen vid 11 km fick några meter bestämde jag mig för att han skulle få jobba lite för att tappa igen dem och trots bibehållet tempo hade han stora svårigheter med detta och det berömda gummibandet sträcktes och slakade om vartannat i flera km. Tempot var inom några sekunder varje km fram till den 15:e men denna blev rejält tuff då den gick i motvind rakt ut mot havet. Det var första gången jag kände att jag var trött och här funderade jag på att släppa ikapp och förbi honom för att få drag-
hjälp men då millöparna här löpte samma väg så tog jag istället rygg på några av dem. Trots att denna kilo-meter blev loppets klart långsammaste (3:57) så sprack gummibandet precis när vi svängde vänster vid 15 km skylten. Anledningen till att jag fortsatte att dra i dessa 4 km var att jag hörde på andningen hur plågad han var och gjorde bedömningen att det inte skulle kunna hålla hela vägen. Vid 15 km sprack det alltså mycket riktigt och även om jag själv fick kämpa för att bibehålla tempot så var det skönt att känna att avståndet bakåt hela tiden ökade.

Vid 16 km skiljdes vi åt från millöparna och jag såg då faktiskt ledaren cirka 200M framför mig men han försvann fort bakom en sväng och i samma ögonblick som han försvann så hade jag inte en tanke på honom längre. Antagligen för att jag nu fick kämpa för att hålla samma fart som tidigare och här valde jag istället att hålla igen för att säkert inte gå i väggen och säkra min andraplats. Efter någon km kom vi åter ut längre ner bland millöparna och det fanns nu gott om folk framför mig men ingen omedelbar rygg för mig. Jag kämpade på och fokuserade fortsatt på att hålla undan bakåt men strax innan 18 km noterade jag att det en bra bit fram nu var två vitklädda löpare och ledaren hade vit tröja så det skulle kunna vara han som långt först av dessa båda. Det var dock så långt fram att jag inte kunde se det så jag fäste mig inte vid det. Vid 18,3 km går dock den bakre vitklädde om och jag ser nu att den passerade killen är ledaren och inser att det nu inte skiljer mer än uppskattningsvis 125M. Är inte så stolt över min första tanke som var "oj, nu

blir det jobbigt igen". Andra platsen kändes vid det här laget nästan säkrad och ansträngningsnivån var uthärdlig så jag hade hållit ett förhållandevis bekvämt tempo de sista kilometrarna och var jättekul nöjd med min tillvaro. Självklart ökade jag dock direkt tempot och till min stora glädje märkte jag att ledaren var rejält trött för trots att min ökning bara var några sekunder per km så plockade jag nu snabbt in på honom. Detta var naturligtvis inspirerande men jag höll mig lugn och bara matade på. Redan vid 20 km skylten var jag ikapp. Han suckade till när han såg mig vilket såklart kändes bra för mig. Min plan var nu att efter den lilla tempoökningen lägga mig i rygg och vila och samla kraft till dess att det var 500M kvar då jag planerade att ge precis allt jag hade kvar. Detta bästa i situationen är att jag kände att jag helt klart hade en reserv kvar och visste att jag skulle kunna spurta riktigt vasst sista 500 om jag nu bara fick flyta med fram till dess. Det gick dock inte ens 50M innan jag bara råkade gå förbi. Jag försökte först vänta in honom och gå ner i rygg igen

men han var så trött att jag istället ändrade mig och bestämde mig för att köra på i kontrollerat tempo. Det räckte för att det direkt skulle bli en lucka och ganska snart var han så långt efter att jag inte hörde honom längre.

Känslorna bubblade nu inom mig men jag tryckte bestämt bort alla tankar på seger och matade på. Jag är nog ganska pessimistiskt lagd och vill inte ta ut något i förskott så trots att jag inte hörde honom längre började jag nu fundera att tänk om han lurar mig och har en rökare kvar och helt plötsligt kommer tillbaka i hög fart. I och med att jag själv hade en reserv stressade jag dock inte upp mig och med 500M kvar när jag själv lade in sista växeln och det svarade riktigt bra så kände jag att detta är klart! För att få motivation att ta i så tittade jag för första gången på länge på klockan och då denna visade 3:46 i snitt och



jag visste att jag passerade km-skyltarna lite drygt 100M efter det att klockan slog så började jag nu forcera för fullt för att möjligen kunna nå 1:20. Det målet försvann dock nästan lika snabbt som det uppkom för när klockan passerade 21 km hade jag bara knappt 40 sekunder på mig och precis då rundar jag ett hörn och ser att det är cirka 300M kvar och alltså kört. Jag fortsätter dock överlycklig att spurta och upplever det som att jag far in på Ryttestadion och känslan när de sista 100M på gräs närmar sig är helt underbar! Jag har tränat så hårt med målsättning att någon gång bara få komma upp på prispallen och nu är jag på väg att vinna ett ganska stort lopp! Armarna åker därför i vädret och jag vrålar ”JAAA” rakt ut. Jag är rädd för att detta pågår under stora delar av upploppet och jag går efter mållinjen ner på knä och vrålar med knutna händer. Först därefter inser jag att jag är rätt trött och övergår till tystnad och min för de flesta välkända Muhammedställning. Därefter når familjen fram och jag blir kramad av två syskonbarn som tycker att det är rätt coolt att deras morbror vann! Just att få dela segern med både min familj och min barndomskompis som aldrig någonsin är med på mina lopp är pricken över i:et den här dagen.

Jag får i efterhand höra av min syster att det precis hade varit en rapport från 18 km från banan där Daniel Svensson hade ropats ut som klar ledare och det var därför honom alla väntade på. Varken speakern eller min syster hann därför riktigt fatta vad som hände när jag kom farande men min syster lyckades i alla fall få upp kameran och ta en bild på upploppet som därmed är förevigat. Den står numer med den fina pokalen i min bokhylla!

Segertiden blev 1:20:17 (netto 1:20:15). Att jag inte klarade 1:20 gör ingenting utan nu har jag istället det målet kvar. Dessutom var det med 4 sekunders marginal tillräckligt bra för att jag åtminstone hela denna vinter ska kunna retas med Klas Östbye. 😊 Jag har förstått att jag är extremt intresserad av km-tider och statistik men om någon annan har detta intresse så gick femmorna på 18:44, 18:55, 19:03, 19:02 och sista 1,3 km på min GPS gick i 3:30 fart.

Det dröjde ganska länge innan det blev prisutdelning. Mitt livs första inom löpning! Jag hade ingen aning om att Jonsons liv var så här glamouröst. 😊 Bland annat så fick jag en surfplatta och en övernattnings på ett spa i Skanör

men det coolaste är att jag fick en inskrift i loppets vandringspris så någon duktig löpare kommer till sist att få denna buckla med mitt namn ingraverat (krävs 3 segrar)! Marcus W. Petersson fick förra året det gamla vandringspriset efter 3 raka segrar och då har det krävts tider runt 1:11. Förra året hade dessutom fyra man under 1:15 så jag hade en extrem tur med motståndet i år men någon gång ska man ha det också!

Mina syskonbarn var nästan lika nöjda som jag med denna dag. De hann med varm korv, hoppborg, att krama paprikagubben samt att få stoltsera med vandringspriset! Kan det bli bättre? Morbror Marcus stod trots detta inte högt i kurs när han precis utkommen ur duschen hos våra vänner inte var sugen på att gå ut och sparka fotboll i trädgården. Min kompis Anton räddade dock husfriden denna underbara dag!



Bromölla marathon -13

eller Olssons skånska resa

Det här blev en lång historia men ett marathon är ju långt och särskilt om man börjar en bit före och slutar en bra bit efteråt.

Planer på Bromölla marathon har funnits i flera år eftersom loppet ligger sent och kan vara en lämplig säsongsavslutning. Nästa och absolut sista chansen (i Sverige inom rimligt avstånd) är Luciamarathon i Bovallstrand men där kan man inte göra bra tider, i a f inte jag.

Det är knixigt och kuperat för att inte tala om att vädret kan vara vad som helst, utom möjligtvis varmt.

Det som kommit i vägen för Bromölla är att vi ofta åker till Värmland över All helgona och det har också gått ut över Finalloppet. Men i år hade svärmor och en av Gerds bröder hälsat på i Göteborg helgen innan eftersom broderns dotter gifte sig så en del av släkten hade fått sitt där.

Under senhösten hade formen känts stigande så jag var angelägen att komma iväg men att åka så långt ensam kändes inte som någon höjdare så jag skrev en blänkare i gästboken ett par veckor innan men ingen nappade. 25/10 var sista dag för anmälan och den morgonen hade jag riktigt ont under hålfoten, symptom som antydde hälsporre. Illa! Ingen föranmälan, kanske inget lopp alls. Helvila fredag underlättades av släkträffen och "bara" halvannan timmes promenad på lördag i stället för långpass. Söndag morgon hade jag skjutsat släkten till tåget så vi kunde vandra vid Kåsjön med kompisarna som planerat. De två timmarnas skogspromenad i stövlar förvärrade inte symptomen men måndagsträningen skulle få avgöra min närmaste marathonframtid.

Så på måndag åkte jag direkt till stugan efter Korsordshörnan eftersom det skulle bli storm och när situationen uppgraderats till en trea ringde frun och sa att hon tyckte att jag skulle cykla hem innan träden började falla. Och då blev det ingen (löp-)träning. Den dagen heller. Nu blev ju stormen inte så farlig som förmodat här men den räckte för att det skulle vara kämpigt att cykla i motvinden.

Att anmäla sig till ett marathon med begynnande hälsporre är kanske inte vad sjukgymnaster skulle rekommendera som den ultimata terapin. När skulle jag då testa foten? Det fick bli med tisdagsgänget. Klas höll i passet som skulle innebära långa intervaller på åttan. Två km

uppvärmning och så 1000, 2000, 3000, 3000, 2000, 1000 med 1 min vila efter de två "korta" och två min efter den långa. Mastigt för mig men jag gick med i avsikt att inte köra allt. Klas höll nere tempot i uppvärmningen så jag orkade följa med. Annars brukar jag vara helt slut efter uppvärmningen på tisdagarna men även detta tydde på bra form. Eller som jag sa under ett tisdagsspass på Tommy B:s tid

Om det här är uppvärmningen så hoppas jag att intervallerna börjar snart.

Så jag tjuvstartade rejält första 1000 och var till min förvåning först vid tre-km-märket. Men sedan kom ju naturligtvis gänget dunderande anförda av Andreas M och Olle. Vi vände vid 5 km och körde nästa 3000 tillbaka. Där vände vi igen och då körde jag "bara" 2000. Därefter joggade jag 1000 tillbaka och avslutade med 1000 till två-km-märket. Är ni med? Kändes bra och som jag lyckats genomföra hela passet med ganska bra fart på benhögen. På hemjoggen fick jag sällskap av Johannes Löparen Öhlin som antydde att vi höll 5-tempo vilket ju är min tävlingsfart på milen. Efter det hemska intervallpasset!

Och, det bästa av allt, foten smärtade inte. Kanske hade jag lyckats vila bort problemet? Så på onsdag bokade jag tågbiljetter och övernattnings som jag lyckades hitta med gångavstånd från Bromölla station och till Dalaskolan där starten skulle gå. Dyrt med resa och övernattnings men nöden har ingen lag.

Varför var nu detta så viktigt? Här är några skäl:

Inget marathon tidigare 2013, bara 4.07 som mellantid på Skövde 6-timmars och jag vill ha under fyra i snitt på mina maror under året

Jag hade pratat med ganska många om att jag tänkte springa och då var det viktigt för mig att också genomföra planerna

Ett krampaktigt försök att återigen nå 1000 poäng i GP efter misslyckandet ifjol. Försöka få en tid under 3 tim med WAWA efter tre år med misslyckanden

Ta hem KM på marathon i H65

På torsdag middag hämtade jag enjoyhäften på Mölndalsgatan och berättade för en löpartjej som heter Andrea som jobbar där att jag skulle

springa i Bromölla.

Då ska du besöka Bellas place, sa hon. De är med i häftet.

Det är där jag ska bo.

Häftigt!

Har du kollat prognosen frågades i omklädningsrummet torsdagen innan?

Nej, jag får ta det väder som kommer svarade jag sanningsenligt, väl medveten om att november kan bjuda på rusk, även i Skåne.

Lördagsförmiddagen tillbringade jag med att träffa löparkompisar som endera skulle springa eller titta på Finalloppet. Kan inte tänka mig trevligare sammanhang men eftersom jag skulle ta tåget från Mölndal 16.48 så kunde jag inte stanna tills långa banan var i mål.

Jag hade tänkt promenera halvtimmen till stationen men kände att ryggsäcken var tung bl a av all mat jag fått med mig och då skulle jag bli svettig och behöva byta om på tåget så jag bad frun köra. Återstod att hitta rätt plattform, det finns ju faktiskt två sidor i Mölndal men det gick bra. Första etappen gick till Lund där var det tre kvarts väntan före avgång till Hässleholm så jag hade tid att stoppa i mig en burgare. Det är ju viktigt att inte vara tom på energi när loppet startar och frukosten skulle bara innebära en kasse med kalla drycker, lité bröd och tillbehör. Så jag hade bunkrat upp med en termos med thé, smörgåsar, lité mjölk, mysli, en blandning med jordnötter och russin s k jägarsnus och lité annat.

Nästan alltid brukar jag hitta trevligt resällskap på ensamresor men nu dröjde det till sista etappen. En dam satt i utrymmet utanför kupén omgiven av stor packning och där slog jag mig också ner. Snart började vi prata och det visade sig att hon var på väg hem till Karlskrona efter två veckor i Indien. Hon hade hälsat på bekanta som bor där men var helt förskräckt över förhållandena. Inte för de bekanta men befolkningen i stort. Ungefär som jag efter Nepalresan, så vi fann varann i den övertygelsen och blev så engagerade att jag nästan missade att gå av. När jag kom ut på perrongen frågade jag ett sällskap om vägen till Bellas place där jag skulle bo.

- Runda bara Maxi här så kommer du

rätt. Och maratonbanan går förbi där vi bor så vi ska sätta ut en skylt med heja Gunnar.

Och jag travade och gick en bra bit, längre och längre ut på landet kändes det som och klocka blev 22.30 så jag tänkte att om jag nu kommit fel så blir det inte roligt. Ringde motellet och det visade sig att jag bara hade en knapp km kvar. Väl framme betalade jag och fick mitt rum som var helt OK, drack mitt thé, åt några av de medhavda smörgåsarna och ännu mera jägarsnus.

Sov länge, min vana trogen numera, starten gick ju inte förrän kl 11 men det skulle ta en stund att gå och arrangören vill ju att efteranmälare ska vara i god tid. Vädret var som dagen innan grått men uppehåll ända tills det blev dags att gå. Då öppnade sig himlen i ett riktigt skyfall. Attans! Tur att jag har regnkläder. Det kändes inte kul ens att gå tvärs över parkeringen för att lämna tillbaka nyckeln i det vädret och sedan skulle jag gå en halvtimme till starten. Om jag hittade raka vägen. Som tur var lättade regnet från stört till ymnigt när jag väl lämnade och jag kom fram i användbart skick, efteranmälde mig och lämnade värdesaker. Omklädningen var i en annan byggnad och när jag klev in där utbrast jag:

- En massa marathonlöpare och jag känner inte en enda.

Sakta i backarna säger då Jörgen Nilsson. Vi två är ju göteborgare som sprang Göteborg marathon. Den andre var Pekka Hellström. Sedan hittade jag fler bekanta så till slut var det nog i a f 10 t ex f d Solvikingen Farzad som flyttat till Skåne. Han kände igen mig och mindes t o m mitt namn. Trevligt.

Preludierna pågick sedan en stund och jag lämnade mina Enervitpåsar och -tabletter på ett bord vid varvning. Småregnandet fortsatte och tilltog något vid starten som låg bara nåt 100-tal meter bort. Dit hade jag sällskap med Lennart Olsson från Laholm som jag sprang Sunne marathon med -08. Mitt bästa marathon, hittills. Berättade för honom att jag siktade på 3.49.

Banan skulle innebära fyra varv med Dalaskolan som nav. Så gick starten och som vanligt blev det rusning. Jag tog det lugnt men bl a Lennart körde på. Efter bara två km stannade han och knöt om skorna, trodde jag, men efteråt berättade han att det var för att ta ut en sten. Strax var han förbi mig igen och jag tänkte att det skulle sluta illa. Jag fick sällskap med två damer i knappt halva

min ålder och det brukar vara utmärkt sällskap eftersom de är bättre på att hålla tempo hela vägen än vi karlar.

Men så fick jag ändå för mig att gå ifrån och jaga en klunga på tre personer en bit före. Några km senare var jag ifatt dom också och låg en bit före vid första varvning. Där schabblade jag med att få ut Enervittabletten som jag skulle ta ur förpackningen så de hann förbi. Men jag kom ifatt igen och fick då sällskap med en av dom som gått ifrån något. Vi gjorde sällskap några km utan att byta ett enda ord. Men så, vid varvets första vätska sa jag att vi ska tydligen ha sällskap ett tag och då kan vi ju presentera oss. Han hette Mats och hade flyttat från Trollhättan till Lund med jobbet för många år sedan. Men sedan gick det inte som jag tänkt. Han tyckte att det gick litet för fort så han släppte medan jag försökte hålla farten.

Nu hade jag fått kännning av höger häl. Skavsår? Redan, inte bra. Men vad gör man? Inga skor att byta med så det var bara att köra på.

Passerade Lennart som redan gett sitt bästa och varvade halvvägs på 1.57 enligt målklockan. Dubbelt det blir 3.54. Inte bra det heller. Skulle alltså behöva köra andra halvan på 1.52 för att klara 3.49. Låter tufft. Tyckte att jag redan körde vad jag kunde. Tredje varvningen missade jag klockan men jag kom alltså i mål på 3.48.52 vilket alltså innebär rejält negativ split och det var ju positivt. Sluttiden behöver vi väl inte tveka om men om mellantiderna stämmer vet jag inte. Jag vill i a f gärna tro att jag såg rätt. Ett tecken på att jag höll hyfsad fart på slutet var att jag passerade löpare efterhand och ingen passerade mig. Skavsåret visade sig vara en rejäl blåsa som dock inte gått sönder. Den tiden är min näst bästa efter Sunne marathon 3.34 -08. Kanske gjorde jag dock ett lika bra lopp i stormens Bovallstrand -11 på 3.56.

Direkt efter målgång intervjuade jag tävlingsledningen om det chipsystem som användes och det visade sig att de köpt det vilket ju var intressant för oss och när jag kom hem satte jag Litzén på att kolla. I omklädningsrummet efteråt var det som vanligt ett ”gött tjöt” eller vad det kan heta på skånska och det är ju alltid roligare att delta i när man gjort ett bra lopp. Här gjorde jag ett snabbt övervägande om jag skulle åka tillbaka med Göteborgarna men jag ville vara med på prisutdelningen eftersom jag hade vissa förhoppningar om klassegger och dessutom hade jag ju redan betalt tåget. Klassegern missade jag med en minut till Bengt Lindgren Vallentuna

som jag pratat med innan men som jag trodde var en klass yngre men jag fick 2:a pris.

Lennart körde mig till tåget och mindes att jag sagt 3.49. Vi irrade runt litet på vägen och var nästan framme i Nymölla innan vi vände och hittade rätt. Han skulle ju till Laholm och där missade jag ytterligare en chans till att korta hemresan. På perrongen kollade jag biljetten och upptäckte att det stod buss på första och tredje raden. Alltså. Bromölla – Kristianstad med buss. Därefter till Hässleholm med tåg, sedan till Ängelholm med ny buss och sedan tåg. Milda Maria! Tur att jag kunde gå av i Mölndal.

I Ängelholm fick jag vänta utomhus en stund i snålåsten och när tåget väl kom var det överfullt. Jag ville verkligen ha någonstans att sitta så jag sökte mig in i en kupé där det fanns lediga platser. Inte fattade jag att det var första klass. När jag närmade mig frågade jag högt om det fanns en sittplats för någon som sprungit marathon och då flyttade en man på sin väska och sa:

- Du kan få sitta här.

Hej Gunnar, hör jag någon säga och när jag vänder mig om är det Anders Bogelius som är på väg hem efter besök hos sin dam som bor i närheten av Ängelholm.

Anders försökte försöka hitta Solvikingstider från New York men mottagningen på tåget var inte tillräckligt bra. Efter en stund började jag prata med mannen som erbjudit mig plats och det visade sig att han också var löpare, men dessutom familje- och organisationskonsult. Nu hade jag upptäckt att jag satt fel men vi kom överens om att jag kunde stanna kvar tills konduktören kom.

Så skedde men hon körde inte ut mig så jag satt kvar. Och om hon försökt så hade jag ju både två bekanta, skavsår och trötta ben att motargumentera med. Vi hade alltså jättetrevligt och precis som på ditresan blev det en livlig konversation men nu var det han som nästan missade sin station i Varberg.

Och återigen fick frun rycka ut. Mest p g a skavsåret men också för att det var bråttom hem och ta itu med korsorden som helst skulle vara klara halv 10 morronen därpå innan det var dags att cykla till Korsordshörnan. Och nu var klockan redan 22.30.

Hade jag åkt med Göteborgarna hem hade jag varit hemma 19.30. Ja, ja. Jodå, jag hann lösa korsorden också.



NYC Marathon 1983-2013. Vi springer NYC Marathon regelbundet. En reseberättelse av Lars & Gunilla Lindsköld för Solvikingarna.

Vart trettionde år. Målsättningen är enkel men kanske svår att slå: vi springer med samma vikt, på samma tid och med samma partner.

New York City Marathon är världens största maratonlopp med 50,304 deltagande löpare 2013. Loppet arrangeras årligen i New York, den första söndagen i november med premiär 1970. Arrangör är New York Road Runners (NYRR). I år 2013 var det 61% män och 39% kvinnor som deltog, 31 stycken var över 80 år. När vi sprang för 30 år sedan (1983) var det inte så många startade och könsfördelningen var något ojämnare.



Hur började det ?

En apriildag 1983 på väg hem från jobbet i Oslo, började detta regelbundna springande ta sin form.

”Grethe Waits ler mot mig från en resebyrås skyltfönster.
 ”Informasjon ikveld, bli med till NYC marathon i oktober”...
 jag gick in och anmälde mig och maken till kvällens info. Vi anmälades till loppet samma kväll. Grethe ville ha med fler ”jenter” i långlopp, vi var inte så många som deltog då, i år var andelen kvinnor betydligt högre.

Dagen innan loppet 1983 genomförde alla nordiska deltagare ett fredslöpp, vi sprang med våra nordiska flaggor ifrån FN-skrapan till Tavern on the Green i Central Park där vi bjöds en härlig frukost och en riklig goodie-bag innehållande bland annat shorts, linne och T-shirt. I år kunde man betala 50 dollar för att springa 5 km ”Dasht to the finsih line” dagen före den riktiga Maran, man kan gott säga att det är mer kommersialiserat nu än för 30 år sedan.

I år åkte vi med Spring Time Travel som är en utmärkt arrangör för denna typen av resor, man blir väl omhändertagen och behöver bara koncentrera sig på att ”Springa Världens största marathon”, dock fick vi redan anmäla oss i december 2011 för loppet 2013. Trots detta var det 832 svenska löpare som fullföljde årets NYC Marathon, många som gjort det många gånger och fler som gjorde sin första. Vi var de enda som hade gjort det för 30 år sedan och nu gjorde det igen.

Säkerhetsanordningarna i år var rigorösa. NYCRunners hade satsat en miljon dollar för att säkerställa att inga attentat skulle ske likt det i Boston. Varje löpare blev kroppsvisiterad innan vi släpptes in på startområdet, som vi ankom redan 06:45 för att starta 10.40.

Marathonmorgonen bjöd på 0-gradig temperatur vilket var ett radikalt väderomslag - dagen innan gick vi omkring i kortärmad i 17-gradig sensommarvärme. New York bjöd på stark blåst i starten och strålande sol under hela loppet. Publiken genomför en stor show och vrålar, sjunger, spelar, bjuder på förfriskningar av olika sorter.

De mest frekventa tillropen: ”You’re awesome”, ”You run





better than our government", "You look good", "Go Go Sweden", "You 're almost there", åskådaranantalet runt sträckan närmar sig 2,5 miljoner människor. De verkligen lyfter löparna! En kille berättade att han försökte bryta tre ggr men blev inputad av åskådarmassorna så han fullföljde!

Fullföljde gjorde också den 87-åriga damen som föll och skadade sig lätt, omplåstrades och efter målgång intog en god middag på sitt hotell, somnade för att aldrig vakna upp igen. Det var också det enda dödsfallet. Vi får se hur det blir om 30 år igen, då är vi också i den åldersklassen.

Men hur gick det då?

Samma partner var det nu 2013 som det var 1983 – bara det är ju värt att fira. Lars hade något bättre tid än för 30 år sedan och det anser han vara Solvikingarnas förtjänst, dock vägde han 1 kilo mer nu än för 30 år sedan, Sammantaget är vi nöjda över våra kroppar att de så väl har tagit hand om oss under de gångna 30 åren.

Vem vet – kanske vi kommer att springa ytterligare en marathon i NYC. Vi önskar att varje marathon löpare borde en gång få uppleva känslan av att ha 2,3 miljoner supportrar.



Lars Lindsköld 04.17.53



Gunilla Lindsköld 5.03.37

Grand Prix prisutdelning 2013

Under festligare fika kommer priser delas ut för Solvikingarnas GP 2013 torsdagen den 20/2 kl 19.15. Träningen kortas ner något den dagen så kvällen inte blir allt för sen. Pristagare kommer meddelas mejlvägen. Vi bjuder på gourmetfika för de som förbokar sig antingen på en lista vi sätter upp i stugan eller via hemsidan. Vi tar tack-samt emot feedback på 2013 års tävlingar, såväl positivt som negativt för att på bästa sätt skapa en bra GP 2014. Har ni sprungit andra tävlingar i vårt närområde som Ni tror kan passa in så tipsa oss gärna. GP tävlingsprogrammet 2014 presenteras på prisutdelningen och kommer också att uppdateras på hemsidan (Tävlingar/Grand Prix), där även regler och WAVA-systemet förklaras. Har Ni något att skänka till prisutdelningen så kontakta oss.

Varmt Välkomna, *GP-gruppen/Ingela*

Veteranträff

Solvikingarna får allt fler medlemmar som uppnått pensionsåldern. Flera av dem syns fortfarande i resultatlistorna medan andra av olika orsaker slutat tävla och i en del fall även löpträna. Det har med väldigt många års mellanrum dykt upp idéer om samt gjorts försök att samla de äldre medlemmar som inte längre kan delta i den ledda träningen i en grupp för gemensamma mindre krävande aktiviteter. Torsdagen den 19 november var det sålunda dags på initiativ av Kjell Augustsson att ånyo försöka skapa en äldregrupp. Drygt tjugo kom till träffen av vilka några var tidigare medlemmar. Det blev lite snack om gamla tider och om vad deltagarna förväntade sig av att träffas regelbundet för att företa sig något gemensamt. Det beslöts att gruppen skall träffas var fjortonde dag från torsdagen den 5 december. Sammankomsten avslutades med att klubben bjöd deltagarna på lunch på Motionscentralen.

På den nästa träffen den 5 december kom ca tio personer som även den inleddes med en fikastund och avslutades med en gemensam promenad i omgivningarna. Nästa träff blir torsdagen den 19 december klockan 10.00. Väl mött till er som ännu inte anslutit sig till gruppen.



Kjell Augustsson



Arne Sandsgård, Peter Hansen och Lennart Bengtsson



Rune Svensson, Bengt Andersson och Arne Sandsgård



Gunnar Olsson och Bo Westerberg



Thomas Krantz



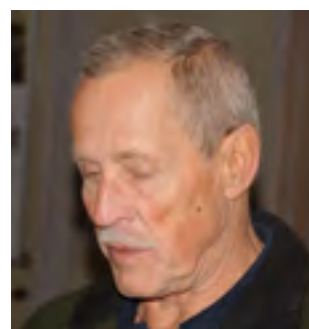
Roger "Målarn" Carlsson



Lennart Bengtsson



Kjell Johansson



Jan Krantz

Längs rymdkusten: en reserapport från Space Coast Marathon

Av Philip Gerlee

För ett par månader sedan tog jag ett uppehåll från det annalkande regnrasket i Göteborg och korsade Atlanten för att spendera ett år i det något mer behagliga klimat som Florida erbjuder. Anledningen var arbete, närmare bestämt forskning vid Moffitt Cancer Center i Tampa, men jag såg också med ett visst nöje fram emot en förlängd tävlingssäsong. På grund av de varma somrarna har Florida en omvänd säsong där tävlingarna börjar i oktober och slutar fram på sensvåren.

Redan innan flytten hade jag letat efter lämpliga lopp att springa och jag fastnade ganska snart för Space Coast Marathon. Lagom stort (ett par tusen deltagare), en flack bana och ett startdatum i december (alltså rimliga väderleksförhållanden) kändes väldigt lockande. Att sedan få resa från gulfkusten över till Atlanten gjorde loppet än mer attraktivt. Sagt och gjort anmälde jag mig och hade loppet i tankarna då jag långsamt vande mig vid att rutinemässigt springa i 25-gradig värme och stiga upp kl sex på morgonen på helgerna, för att under lågpassen slippa den 30-gradiga värme som oftast infinner sig halvvägs in på förmiddagen.

Med flera hundra floridienska kilometer under fotsulorna begav jag mig så mot Cocoa. Förhoppningarna var höga och målet var att förbättra personbästat på maratondistansen (3:06:47) som jag satte på det kuperade Båstad Marathon tidigare i år. En flackare bana och en högre löpvolym pekade båda mot ett nytt pers. Första anhalt var Kennedy Space Center, som trots att det ligger ca 25 kilometer från Cocoa, tjänade som plats för nummerlappsutdelning och som mässhall. Avståndet var dock ett mindre problem eftersom den tidiga starten för loppet (kl 6:30) gjorde att alla förberedelser fick klaras av dagen innan. Således, efter fastnålad nummerlapp och fastklistrat tidtagningsschip var det tidigt i säng för att kl 5:00 på morgonen ta bussen från hotellet till starten.

Det kan här vara värt att poängtera att löptävlingar i USA mer har karaktären av folkfester än de har i Sverige. Många deltar för att umgås, klä ut sig, och bryr sig mer om att komma i mål än om att slå ett personbästa. Ytterligare en skillnad är den nästan totala avsaknaden av klubbloppe. Jag har fått intrycket att andelen klubbanslutna löpare är mycket lägre, även bland hårt satsande motionärer, vilket kanske förklarar saken. I lokala lopp (som nog Space Coast får räknas till) är därför spetsen något trubbigare och svansen något längre jämfört med motsvarande lopp i Sverige.

Tävlingsdagen bjöd både på ett halvmaraton (som startade kl 6) och ett fullt maraton, vilket inte är ett ovanligt upplägg i USA. Banan för maraton var uppdelad i två jämnlånga vändlingar (se kartan) där den norra sprangs först, man passerade målområdet halvvägs och sedan sprang den södra slingan. Vägen följde den böljande kustlinjen och var därför ganska varierad och bjöd också på en och annan mindre backe.

Med siktet högt inställt gick jag iväg i en fart som, om den höll hela vägen, skulle ge mig en sluttid på ca 2:55. Detta placerade mig någonstans bland de tio första löparna och jag hittade ganska snabbt ett par andra med liknande ambitioner. Med hjälp av min nyinköpta gps-klocka kunde jag konstatera att farten var både jämn och hög, men klockan hjälpte

mig föga då jag efter 26 kilometer började inse att mina ambitioner nog var lite väl högt ställda.

Jag justerade ner takten, men till liten nytta, skadan var redan skedd och farten minskade kontinuerligt under resten av loppet. Med ca fem kilometer kvar blev jag upphunnen av en löpare som med typiska amerikanska tillrop («Come on man, we don't leave ANYONE behind») försökte få mig att öka. Men inte ens de mest patriotiska tilltag kunde få mig att springa snabbare, och till råga på allt fick jag stanna med kramp precis vid 26 miles-markeringen (alltså med 0.2 miles kvar). Därmed rök chansen att slå personbästat, men jag knep trots det 10:e platsen med en tid på 3:07:58, och var snabbast i min åldersgrupp (30-34 år). Förutom den flådiga medaljen fick jag därför också motta ett diplom och skaka hand med självaste Jeff Galloway, som också sprungit loppet.



Reds funderingar om tiden efter löparkarriären

En onsdag i november samlades ett gäng äldre Solvikingar i stugan för att bilda en veterangrupp (se särskild artikel på annan plats i tidningen) för gemensamma aktiviteter såsom promenader och fikastunder med samtal om tidigare glansdagar. För några av oss som var med är den aktiva löpperioden definitivt över och vi får vara glada över att vi än kan ta långpromenader i lugnt tempo, cykla och åka skidor som nybörjare. För egen del lämnade jag tävlingsbanorna för länge sedan. Inte på grund av ålder och sjukdom utan för att jag inte kunde acceptera mina allt längre resultattider. Jag fortsatte emellertid löpträna om än i mindre omfattning än tidigare. Senare, efter min infarkt 2010 och halverad hjärtsmuskel, förmår jag inte springa annat än i slow motion och då med viss draghjälp av Twist – en snart sexårig schäferhane av gigantiska mått. Twist är en förutsättning för att jag kan bibehålla min nuvarande hälsostatus.

I mitten av nittioalet kom hunden in i mitt liv. Det började med Buster, en pensionerad polishund, som jag hade några år tills han dog av hjärtfel. Därefter kom Skipbo – en alla tiders härlig hund, som gav mitt liv en helt ny dimension och skäl till allehanda aktiviteter i något mer än tolv år och självklart var min följeslagare under alla träningspassen. De finns de i klubben som än minns hans startskall på måndagspassen. Innan han fick lämna mig skaffade jag Twist. Var Skipbo ett under så är Twist det i än högre grad. Han överträffar alla mina förväntningar på hur en hund skall bete sig. Vi har gjort bort oss helt och hållet på tävlingsbanorna för lydnad. Vi nådde efter ett par år och många tävlingar den allra lägsta utmärkelser innan jag insåg att det var meningslöst att fortsätta försöka nå de

högre klasserna. Det hände under lydnadsproven att Twist började leka med mina skosnören så att jag snubblade och höll på att falla. Twist var i unga år hyperaktiv, nyfiken, lekfull och så stark att jag hade svårt att på kurserna hålla honom från att nå fram till andra hundar för att leka. Vi blev till irritation för andra förare och jag kände ett allt större obehag att vistas på appellplan tillsammans med andra.

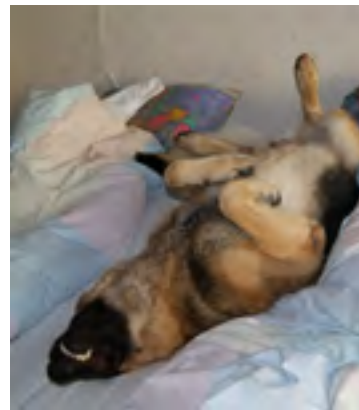
Vi håller oss därför sedan ett par år utanför appellplanerna och har utvecklat ett samspel som jag själv är mycket imponerad av och stolt över. Twist är en mycket arbetsvillig hund och mår bra av att vara i rörelse och utnyttja sina förmågor som att spåra, leta efter föremål, spela fotboll, springa och cykla. Han har stortrivits under våra fjällturer då han, liksom Skipbo, sommartid burit klövja och vintertid dragit pulka. Twist har blivit den inspiratör som löptävlingsmomenten tidigare var för mig. Utan honom hade jag inte rört mig i den omfattning som vi gör tillsammans. Han har ju ett annat driv än jag och det kräver att han kan röra sig fritt. Det innebär att han måste vara okopplad när vi är ute i skog och mark och hemma på våra kända rastturer. Förutsättningen för att han får vara det är hans i det närmaste absoluta lydnad eller förståelse för hur han skall bete sig då han möter andra hundar, hästar, löpare, vandrare, cyklister och fordon av olika slag. Det förhållande, att det händer att folk vi möter tar honom för en varg där han kommer ensam på stigen, ändrar ingenting. Han får nästan varje dag lovord från dem vi möter som ”Å, en sån skönhet!”, ”Den vackraste schäfern jag sett” och ”Hur har du fått en sådan lydnad på honom?”

Exteriören har jag inte kunnat påverka annat än genom (i förhållande till de

flesta hundar) extremt mycket motion – en vanlig dag är han igång omkring fyra timmar. Lydnaden har jag jobbat på genom att successivt ge honom allt större frihet och lära honom höger och vänster och att gå på gångbanorna, stan- na vid övergångsställen och inte sniffa på förbipasserande. Jag skulle kunna lämna honom Plats på Femmans torg men törs inte. Med Skipbo tränade jag framföregående (ca 15-20 meter före mig) på Avenyn till mångas förvåning: ”En herrelös hund” sa ett par damer när Skipbo passerade mellan dem.

Jag har god nytta av den mobiltelefon jag tidigare i höst utrustade honom med. Han verkar tycka det vara roligare att jag kallar in honom med telefonen än med rop eller visslingar. Än har jag inte lyckats avbryta en har- eller rådjursjakt med att ringa till honom. Men det kommer jag att kunna göra. Sålunda jagar han inte hararna i det område där vi bor. Det kan vara tre harar som hoppar omkring på gräsmattorna utan att han bryr sig om dem.

Twist är min hälsobefrämjare nu när jag inte har någon löpförmåga och jag strävar efter att kunna hålla honom aktiv i åtminstone fyra år till innan min orksinar allt mer och vi får nöja oss med att gå runt kvarteret.



”Det ska va gött å leva”

Solvikingarnas samarbetspartners

