

Solvikingen

Nr 1, 2002, årg. 40



Starten har gått för Sylvesterloppets långa bana. Loppet är ett i de flesta avseenden mycket lyckat arrangemang. Det borde dock kunna locka fler deltagare. Ett spörsmål vi kan diskutera på planeringsdagen.

Solvikingarna fyller fyrtio. Det skall vi fira med en stor fest.

Denna händelse ger oss en särskild anledning att planera för de kommande fyrtio åren. Klubben arrangerar under våren tre för oss medlemmar angelägna och viktiga sammankomster: **planeringsdag** för alla medlemmar den 2 mars, **jubileumsfesten** den 23 mars och sist men inte minst viktigt, **årsmötet** den 9 april. På sidorna fem och sex kan du läsa om allt detta och om var du kan nå valberedningen. **Kan doktorn komma?** Ja, det kan han - den 26 februari kommer han till stugan. Spara skavankerna till dess.

**Egenskaper hos vissa Solvikingar
- 15 bokstäver?**

Vad kan det vara? Du kan lista ut det om du prövar på att lösa det korsord Gunnar Olsson har gjort. Du finner det på sidan 21.

Årets träningsläger
kommer att hållas den 3 - 5
maj (fredag till söndag) med
samling klockan 18.00 på
Skatås. Buss därifrån till
hemlig ort, meddelar Lennart
"Rosa Pantern" Hansson.



O

rdförandens rader

Hej å hå allihopa

Ett nytt år har börjat och för er som inte redan gjort det är det hög tid att damma av alla träningsredskap och komma igång. Verksamhetsåret däremot lider mot sitt slut och planeringen för nästa års aktiviteter har tagit sin början.

I denna tidning kan du läsa om några av våra redan planerade aktiviteter. Då det känns viktigt för oss i styrelsen och övriga arbetsgrupper att veta om vi jobbar på rätt väg är det bra om du kommer på dessa träffar. Ta med dig de tankar och idéer du har om hur nästa års verksamhet skall se ut och anmäl dig direkt. Att se fram emot är även vårt 40-års jubileum.

Utöver vår fest finns det tankar på andra aktiviteter som kommer att hända under året. Håll kontakten med allas vår Kent om vad som kommer att hända och håll ett öga på anslags-tavlan, Solvikingen och Solvikingnytt.

Mot en härlig vår, Göran Wiemerö



Solvikingen

Ansvarig utgivare: Göran Wiemerö
Redaktör: Kurt Karlsson
Blåmusslegatan 6, 426 79 Västra Frölunda
Tel- och faxnr: 031-29 43 38
E:post: kurten@telia.com
Tryck: Elanders Digitaltryck, Göteborg 2001

Solvikingarna

Skatås motionscentral

416 55 Göteborg
kansli@solvikingarna.com
www.solvikingarna.com
postgiro: 52 47 86-1

Kansli

Solvikingarna, Skatås
Tel: 031-21 15 89
Fax: 031-84 63 33

Ordförande: Göran Wiemerö

Jungmansgatan 33 a
413 11 Göteborg. Tel: 031-12 72 20
goran@naasfabriker.se

Vice ordförande: Matts Leandersson

Landhöjningsvägen 2
436 50 Hovås. Tel: 031-27 83 22
alfalea@telia.com

Sekreterare: Charlotte Lindstedt

Skogsglantan 3
435 38 Mölnlycke. Tel: 031-88 27 78
charlotte.lindstedt@harryda.se

Kassör: Gunnar Olsson

Rävekärsgatan 267
413 33 Mölndal. Tel: 031-87 79 24
gunnar.olsson@papyrus.com

Ledamöter:

Magnus Andersson
Tel: 031-22 31 10

Lena Linder
Tel: 031-707 46 77

Michael Wågström
Tel: 031-711 15 98
wagstrom@telia.com

Tränare:

Lennart Hansson
Tel: 031-94 88 93
rosa-pantern@swipnet.se

Resultatarkivarie: Kent Johansson

Ungdomssektionen: Magnus Andersson
och Magnus Lund.

Vandring och gång: Kjell Augustsson,
Ernst Knutsen och Jan Krantz.



Hjärtliga
gratulationer på
födelsdagen!

60 år	2 mars	Jan Krantz
	3 mars	Roger Carlsson
45 år	27 mars	Anders Trygg
	8 april	Håkan Johansson
40 år	16 mars	Gunnar Hedlund
	4 april	Mikael Königsson
	17 juni	Ann-Sofie Andersson
35 år	25 mars	Steve Sheppard
	22 april	Anders Kronlöf
	14 maj	Patrick Wallin
30 år	23 mars	Roshan Pilth
	28 mars	Fredrik Gustafson
	6 maj	Olle Malmring
	14 juni	Urban Broms
25 år	21 feb.	Tove Carlshamre
	14 mars	Therese Augustsson
	8 april	Olof Persson
	11 april	Daniel Lewandowski
10 år	14 maj	Johan Lund



Gunnar grunnar

Hur går det till att sköta
ekonomin i en löparklubb?

Man får inte låta de löpande
kostnaderna rusa iväg.

Välkomna till Solvikingarna!

Mikael Eriksson, Titti Sjölin, Lars-Erik
Lindberg, Marie Berg, Tommy Lindgren,
Gunilla Gedin Holmberg, Maria René. Olle
och Peter Bergstedt, Anna-Karin Karlsson
och Elisabeth Johansson.

Rapport från medlemssekreteraren

Klubben har kunnat välkomna 35 nya medlemmar sedan
010301. Efter samma tidpunkt har 21 lämnat klubben
eller inte betalat medlemsavgiften under förra året.

Etthundratjugofem medlemmar har (2002-02-04) betalat
medlemsavgiften för i år Dessa får ett medlemskort som
bevis. Om du har betalat men inte fått inbetalningskort,
meddela det till kansliet när och hur du betalat. Bland
gamla medlemmar, som betalat före årsskiftet, lottar vi
på årsmötet ut två bingolotter till en vinnare

Inbetalningskort bifogas tidningen 1:2002 till dem vars
avgift vi inte registrerat vid utskicket. Vill du ha inbetal-
ningskort så hör av dig till kansliet. Det går naturligtvis
bra att betala på Internet. **Pg 524786-1**

De nya inbetalningskortet innehåller fler fält nämligen
för möjligheten att (naturligtvis frivilligt) ange yrke, ar-
betsgivare och eventuell specialkunskap som vi kan ha
nytta eller glädje av. Anledningen till att vi vill veta när
ni är födda är dels att vi lättare kan göra klassindelning
vid KM och för att kunna fira er i tidningen. Tillsam-
mans med tidningen skall du alltså ha fått endera ett
medlemskort eller ett inbetalningskort oavsett om du får
tidningen med post eller hämtar den i stugan Meddela
telefon- och adressförändringar till kansliet.



Här har du adressen till vår hemsida



Träningsstider

Träningspassen utgår från Solvikingarnas stuga, nr 17, i Skatås

Tisdag 17.30 Kort distans (tufft).

Varierande intervaller för ökad snabbhet, styrka och teknik. Distans: ca 10 km.

Tränare: Lennart Hansson (031-94 88 93).

Tisdag 17.30 Kort distans

(kom-i-formgrupp) Lätt pass, 5-10 km i jämnt tempo.

Ledare: Rolf Andersson (031-25 26 19).

Torsdag 18.00 Medeldistans.

Löpning 13-17 km i två grupper i cirka 4,5 eller 5 minuters tempo. Uppsamling av fältet genom olika vägval.

Ledare: Lena Linder (031-707 436 77).

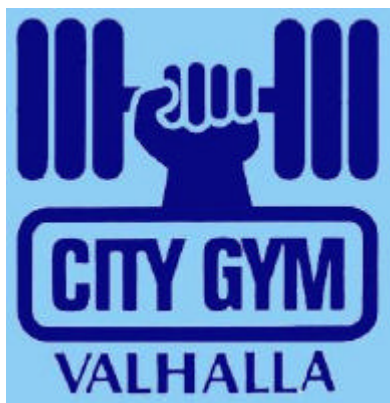
Söndag 10.00 Ultradistans (ibland).

Tre timmar i cirka 5,15 minuters tempo (30-34 km). Gemensamt med 2-timmarslöparna från kl. 11.00, Eller endast en timma, om man vill.

Söndag 11.00 Långdistans.

Två timmar i 5-15 minuters tempo (20-23 km). Samlad tropp.

Ledare: Magnus Andersson (031-22 31 10)



Solvikingar på City Gym

Catherine Stolfer berättar om klubbmedlemmars besök på City Gym

En tidig höstlördag hade jag (Catherine) bjudit in Solvikingarna till min arbetsplats och tillika homeland, City Gym. Sammankomsten var ett resultat av ett tidigare föredrag som jag hade i klubbhuset efter en tisdagsträning i våras. Denna aktuella lördag dök ett tjugotal träningssugna, orangeklädda personer upp vid niotiden. Vi började med en kort inledning och förevisning av ett antal övningar innan det var dags för "action".

Uppvärmningsmaskinerna provades med varierande entusiasm. Tommy sprang på löpbandet med en något ansträngd löpteknik. Löpningen bör nog stanna utanför gymmets väggar?! Rolf rodde som en galning på roddmaskinen och ett tag var jag lite orolig att han skulle kräkas (det har hänt andra förr). Men han klarade sig! Annelie, Juana och Lena var de enda tjejerna på plats och på tjejers vis skötte de sig utmärkt. Lyssnade på instruktionerna och tog det lugnt och försiktigt. För mig blev det full rulle hela tiden med alla som böjde, sträckte, drog och lyfte på alla håll i lokalen. Då stortrivs jag!

Hoppas att alla kände att de åtminstone fick lite hjälp och uppmärksamhet. Gunnar, som alltid är en hjälpsam man, erbjöd sig att vara hantellangare. Hmm, mycket passande särskilt som han själv inte var ombytt, tränings-skygg månnтро? Efter två timmar började de flesta känna sig nöjda förutom några som skulle upp till Skatås för lite intervallträning.

När så gymmet öppnade för ordinarie kunder undrade de lite avundsjukt vilka det var som fick vara här innan öppningstid. "Det är Solvikingarna" svarade jag. "Jasså" sa en farbror, "Ja dem känner man ju till. Det är de där smala som springer runt i skogen".

Jag vill tacka er alla som kom för visat intresse och jag är fascinerad över att Solvikingarna alltid ställer upp och lika villigt kommer på alla arrangemang som klubben anordnar.



Planeringsdagen lördagen 2 mars

Styrelsen inbjuder alla medlemmar till en planeringsdag, lördagen den 2 mars.

Avsikten är att vi, tillsammans, ska gå igenom de tankar som finns inför 2002. Som du kanske vet är ansvaret inom klubben uppdelat i mindre grupper, vilka jobbar efter årsmötets beslut. Under dagen kommer respektive grupp att presentera nuläget och vad ambitionerna pekar mot, men också öppet inbjudas till förslag, idéer och nya tankar. Vi önskar att alla, idésprutare såväl som tyckare, kommer och låter övriga ta del av funderingarna. Så här är dagen tänkt att se ut:

Vi börjar klockan 09.30 och slutar senast 14.00. Vid lämpligt tillfälle bjuds på en enklare lunch och efteråt, för de som så önskar, tar vi en gemensam runda på "Åttan".

- Ø Återblick på det gångna året - Vad har hänt?
- Ø Gunnar ger de "ekonomiska förutsättningarna" för året – Hur är balansen?
- Ø Marknadsföringsgruppen – Vad gör och vill vi?
- Ø Sponsorgruppen – Vad gör vi och hur får vi fler sponsorer?
- Ø Hemsidan – Mycket är på gång, vad händer nu?
- Ø Grand Prix – Hur gick "försöksåret", vilka tävlingar nästa år?
- Ø Bingo/Entertainment – Vad är på gång?
- Ø Stugan – Några förändringar?
- Ø Tränings-/tävlingskläder – Några nyheter?
- Ø Tidningen/Solvikingnytt – Är vi på "rätt spår"?
- Ø Nya medlemmar – Hur välkomnar vi dem?
- Ø Gång & vandring/Veteran – Vad jobbar vi med?
- Ø Övrigt – Utrymme för allt som inte inryms i tidigare punkter

Efter denna, till synes, digra dagordning, avskräcks kanske de flesta! Gör icke så – avsikten är att någon inom varje område, kort, max 5 minuter, presenterar nuläget. Därefter är tanken att det är "ordet fritt" under ca 10 minuter. Sedan nästa punkt. Behövs det mer tid för reflektioner/idéer etc., kommer vi tillbaka till det i slutet. Målsättningen är att vi ska presentera de olika områdena och att alla ska få möjlighet att tycka till.

Och, som det står i början, klockan 14.00 bryter vi. Med tanke på att vi skall beställa mat vill vi att du anmäler dig till Kent senast den 28 februari.

KALLELSE TILL ÅRSMÖTE

Härmed kallas medlemmarna i idrottsföreningen Solvikingarna till årsmöte i klubblokalen tisdagen den 9 april 2002 kl. 19.30.

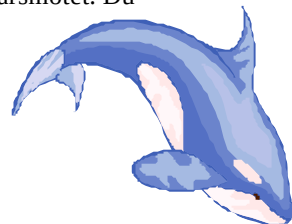
Förslag till föredragningslista kommer att anslås i klubblokalen. Verksamhets- och förvaltningsberättelsen jämte revisorernas berättelse, verksamhetsplan med budget samt styrelsens förslag och eventuellt inkomna motioner (skall vara styrelsen tillhanda senast fyra veckor före årsmötet) kommer att finnas tillgängliga för medlemmarna i klubblokalen senast två veckor före årsmötet.

Beträffande rösträtt, yttrande- och förslagsrätt på årsmötet mfl frågor som rör det hänvisas till föreningens stadgar.

Styrelsen

Valberedningen

är i gång med sitt arbete inför årsmötet. Du kan kontakta Stefan Lemurell, telefon 031-166481 e-post: sj@math.chalmers.se eller Liselotte Königsson telefon 031-989137, e-post: 031989137@telia.com



Tävlings- och träningskläder år 2002

shorts 240:-
korta tights 230:-
linne 240:-
T-shirt Coolmax svart 200:-
T-shirt bomull svart 70:-
R-90 overall (jacka, byxa 600:-)
(Endast ett fåtal storlekar finns kvar)

Nyhet!

Endast R-90 jacka 400:- den orange med tryck
Långa tights eller vindbyxa finns att köpa på Löp & Sko kliniken från cirka 500:- Glöm inte att alla Solvikingar har 10% rabatt där.

F e s t , f e s t , f e s t

Lördagen den 23 mars ...klockan 18.00, just det, på kvällen efter den andra vartävlingen... firar vi att vår färgstarka löparklubb, **Solvikingarna**, fyller 40 år.

Alla medlemmar med respektive hälsas hjärtligt välkomna till:

IOGT-NTO's Nordengården Stockholmsgatan 16 i Bagaregården. Spårvagn nr 1 och 3.

Middag, underhållning och dans Prisutdelning i Grand Prix 2001

Pris: 150 kr/pers (ungdom 100 kr) insättes på pg: 524786-1 eller lämnas till Kent
O.s.a: 8 mars till Kent, tel: 031-21 15 89 alt. kansli@solvikingarna.com

Underhållande inslag under festen uppmuntras – förvarna festkommittén

Efterlysning: Festkommittén önskar få in foton på löpare och klubbaktiviteter genom åren. Lämna/skicka (alt. e-post) dem till kansliet med ert namn på baksidan av varje foto samt bifoga en bildtext. Fotona återlämnas givetvis.

Hjärtligt välkomna,

Festkommittén

Gunnar Olsson, tfn. 031-877924

Malin och Stefan Lemurell, tfn. 031-166481

Solvikingarna behöver
funktionärer till



Du kan ta kontakt med Bengt Andersson på telefon 031-27 99 55 eller Kent i stugan. Varvet behöver oss och vi behöver inkomsterna från varvet.

Vi skall ansvara för ett sjuttioal funktioner av vilka de flesta rör vätskan i mål. Det finns en nedre åldersgräns för den som vill vara funktionär och den är 15 år.

Solvikingen

kommer ut med nästa nummer i mitten av juni. Du kan redan nu börja planera vad du vill bidra med till den.

Manus skall skickas eller lämnas till mig eller Kent senast den 15 maj. Du, som har dator, skriv i Word. Bilder skickas lämpligast i JPEG eller GIF.



Kjells krönika

På grund av att Kjell kom in med sitt manus någon timma före pressläggningen blir hans krönika oredigerad.

Idéer, kollisioner och sånt.

Det har ju blivit så, att jag fått rollen som tävlingskommentator i den eminenta tidningen Solvikingen. Så här års finns dessvärre inte så många tävlingar att kommentera, åtminstone inte med Solvikingar inblandade. Inomhussången är däremot i full gång och den 2 februari gick Inomhus-SM för seniorer. För ungdomar finns motsvarande mästerskap och de följer i rask följd veckorna efter. För Solvikingarna har de ingen påverkan, förutom att några 13-14-åringar försvinner från våra Vårtävlingar p.g.a. kollision. Vad kollisioner anbelangar överträffas de av vår tränare Lennart Hanssons inbjudan till "konferens för att stärka löparkulturen i Göteborgsdistriktet", som infaller samtidigt som vi arrangerar Källe-Maran. Dessutom går Ungdoms-SM samma helg, vilket tyvärr förhindrar många tränare att komma till Friidrottens Hus. Ordförande och tävlingsansvarig/tränare från varje klubb inbjuds av Lennart i GFIF:s regi, och med KAIK:s ordförande/chefstränare Peter Engström som medarrangör. Där blir det ju inga problem med nomineringen. Förutom att få lyssna på en duktig, kvinnlig, f.d. rysk friidrottstränare och tidigare medeldistansare, ska man spåna på hur vi ska få fler löpare till långloppen i Göteborg. Det finns samordningsvinster att göra och här känner man igen tidigare kanslichefen vid Göteborgs Friidrottsförbund, Anders Albertssons tankegångar. "Abbe" som numera jobbar på Got-Event hade tidigt idén att via Göteborgsvarvets maskineri försöka stärka upp de lite mindre loppet i Göteborg, såsom Sylvesterloppet. En tanke, enligt inbjudan, är att skapa ett Grand Prix för Göteborgsregionens löpare. Solvikingarnas överlägsne Grand Prix-vinnare har tydligen övergivit den tidigare något njugga inställningen mot slika tävlingsformer. Stefan Lemurell (tidigare Johansson) var för övrigt idégivare till vår egen Grand Prix-cirkus. Tycker att det finns en del att slipa till inför innevarande års upplaga och det vore väl bra att diskutera på årets planeringsmöte. Jag antar att diskussioner om träningsläger och gemensamma tävlingsresor också står på schemat då.

Enormt arbete.

Efter träningen i tisdags fick jag låna hem en 60-sidig bibba tätskrivna sidor, skrivna av mångårige medlemmen Åke Lutner. Den är det närmaste något kan komma att likna vår nedskrivna historia från starten 1962 och fram till dags dato. Den är skriven med avsikt att bli upptryckt lagom till millenniumskiftet, men var inte klar då. Författaren blev klar förra året och översände den då till vår styrelse, i avsikt att få den publicerad i någon form. Efter att ha lusläst den kan jag inte förstå varför vi inte nappade på det och åtminstone utgav den internt i Solvikingarna i samband med 40-årsjubileet. Här finns ju

nästan allt och det är skrivet av en man som kan hantera pennan. Den här luntan måste ha kostat hundratals timmars skrivmöda och efterforskningar och som jag har förstått det, finns inte Solvikingarnas historia dokumenterad. I min enfald trodde jag att åtminstone ett exemplar av varje nummer av Solvikingen, samt naturligtvis alla protokoll från styrelsens arbete, fanns i säkert förvar i stugan, men så är tydligen inte fallet. Jag har sparat alla nummer av Solvikingen sen jag började 1994.

Vintertävlingar

Alltid lika flitige Frank Brodin har givetvis åkt runt och tävlat på de maratonlopp, som arrangerats lite varstans här i Sverige under senhöst och vinter. Han och Janne Krantz ska väl ned till Kiels vintermara om någon vecka. Frank, som är allmänt allround, deltog också i DM över för honom korta 1500m på inomhus-DM i Friidrottens Hus för ett par veckor sen. Han "vann" sin klass, men som ensamstartande krävs att man uppnår en av SFIF fastställd stipulationsgräns, som i hans fall var 5.15. Frank kom i mål på 5.29. Ytterligare två ensamstartande misslyckades att uppnå de rätt hårt ställda stipulationsgränserna för ensamstartande på 1500m, nämligen Juana Estrada och Högsbos Svenn Eriksson. Man får försöka lura med sig någon ur sin egen åldersklass eller springa utav bara den. Tommy, som gjorde debut på distansen, kom i mål på 4.32 och kan titulera sig distriktsmästare i H40., Claes Trané och Göte Berglund startade i H50 och hade bara att konstatera att mot Curt Borglund finns inte mycket att göra, men tiderna strax över 5 minuter är klart gångbara. Claes besvärades dessutom av en skada han fått under uppvärmningen. Juanas sluttid på lite över 6 minuter kan nog mest förklaras med en öppning som var runt 10 sekunder för snabb på första varvet. Fast det är klart, att möta Finnkampsvinnaren Mia Larsson är inte helt lätt. Med lite rutin och ett snällare utgångstempo kan tiden säkert förbättras med dryga halvminuten. Det garanterar jag personligen, Juana. Du fullföljde åtminstone, vilket tyvärr inte denne skribent klarade av. Över mer fullvuxna 3000m visade som väntat Tommy Bäckström ingen pardon mot ett år yngre Kenneth Örtendahl, som ändå gjorde en stark inndebut på 10.42. Tommy hängde med seniorerna till finfina 9.27, medan Anders Hansson noterade mycket goda 10.15 vid sin inndebut. Kravet för en ensamlöpare i H35 är knallhårda 9.48 för att få en DM-titel, men det kan nog gå i sinom tid för hårdatsande Anders. Tommy var också anmäld till 800m, men kände sig förklarligt nog märkt av sina 3000m 2 timmar tidigare, och avstod. Det här innebär att er skribent ställdes ensam att möta ärke rivalen Majorna-Gunnar Bengtsson, som innan loppet förklarade att han vägrade att dra. För något år sen lärde han sig tydligen av Pantern att det är bäst att släppa till mig och spurta ned mig, vilket också hände en gång när millenniet var ungt och jag valde att hålla ett lågt tempo för att bli snöpligt nedspurtad till slut. Med all den backträning som

(Forts. på sidan 25)

Lidingöloppet en fortsättning

Här följer fortsättning på Gunnar Olssons reportage från Lidingöloppet

Kjell A startade 11.00 och vi hejade iväg honom från start men sen började vi själva bli startnervösa så vi drog oss tillbaka mot skolan. På vägen fick vi sällskap med en grånad man från Rättvik som tävlat i herrar 70. Han bodde också i skolan och hade sin sovplats i närheten av våra. Mäktat stolt över sin medalj berättade att han att han faktiskt hellre åkte skidor och gjort massor av Vasalopp, jag tror ett trettioital. Juana berättade att hon aldrig åkt skidor och som den gentleman vår nye vän visade sig vara, erbjöd han henne på stående fot att lära henne detta. Hon fick hans telefonnummer och nu är det väl bara en tidsfråga innan Juana provar på sitt eventuellt nya liv som skidåkande dalkulla.

Lidingöloppet är (numera) för mig en lika mycket social som löpmässig aktivitet. Annat var det på 80-talet. Helst ska man ha följe hela vägen men det vill mycket till. Det längsta jag haft sällskap med någon är 15 km som Lise-lotte och jag höll ihop första 15 km –99. Till bådas nytta eftersom vi hjälpte varandra att spara på krafterna. Före start brukar jag träffa folk jag nästan aldrig ser annars såsom Tomas ”Jämtgubben” Jonsson, vår egen pilot Patrik Nyström, TV:s Janne Svanlund med flera. I år också Ulrika Janemon, Kville, som tränade med oss ibland tidigare (kom in på 2.09 och blev totalsexa) och också Göteborgskan Lotta Legernes som var i Göteborgstoppen för några år sedan, i år just före Charlotte. Riktigt stolt blir man att höra att vår klubbkamrat Roger Antonsson står på startlinjen för 37:e gången tillsammans med fem andra som gjort alla loppet.

Väl inne i min egen startfälla spanar jag efter klubbdräkten och hittar Frank och Olle. I fällan framför Håkan J och Charlotte och i fällan bakom Liselotte och Juana. Så småningom blir det startdags för min grupp och fältet börjar röra på sig. Jag intalar mig att ta det lugnt i enlighet med speakerns uppmaning. Strax före start gjorde jag en upptäckt. Ingen klocka! Förresten ser jag numera så illa att jag måste stå still för att läsa av tiden så det kanske kvittar. Jag får förlita mig på tider från andra löpare.

Vid två km får jag en tid som antyder en första mil på 53 det vill säga nära schemat på 2.45. Egentligen vill jag göra 3x55 men jag räknar med att tappa på sista milen och då måste de två första gå lite snabbare. Det känns ganska bra, i alla fall inte sämre än ifjol trots att jag känt mig förkyld i flera veckor (har ni hört den förut?). Faktiskt tror jag att förkylningen fanns kvar eftersom jag helt plötsligt började blöda näsblod före start. Juana är mitt vittne.

I horden av löpare ser jag en bred rygg med texten Britatorp. Han känner säkert våra tjejer Malin o Emma. Jomän säger han, mycket väl. Hälsa från Evert. Evert ligger några steg före mig vid första vätskan som jag skippar. Då han kommer ikapp mig ett par km senare

tycker han att jag fuskade som hoppade över och säger själv att han försöker få i sig allt han kan. Vi kanske kan göra sällskap tänker jag säga men just då känns det inte särskilt bra. Vi rundar Kyrkviken där Lena och Tommy hejar glatt och jag börjar vänta på milskylten, men nästa är bara åtta. Här knuffas jag med en kille från Hällefors (enligt linnet), en riktig brottartyp, 1.75 och säkert 85 kg. En sådan där som man borde lägga långt bakom sig snabbt. Absolut ingen löpartyp. Evert ligger före och jag vågar inte öka för att hänga med. Efter att ha frågat en kille: finns det någon kraft i Swedish Police Force (som han hade på ryggen) fick jag ett förnärmat grymtande till svar och han rycker ifrån. Hällefors hänger med fortfarande.

En medlöpare, säkert en Stockholmare, kommenterar min klädsel, klubbens löparlinne och byxor.

- Måste alla ni göteborgare vara nästan nakna?

Vad svarar man på det? Jo, att vi tycker att de flesta klär sig för varmt i loppet. Nästa bekantskap är Marianne Möller från Hässleholm, kanske vi kan hålla ihop? Tyvärr, detta nya förhållande höll bara någon km. Hur jag kan veta vad hon hette? Jag presenterade mig naturligtvis och hon gjorde detsamma. Vid nästa vätska, där Evert går in före mig, tar jag en snabb mugg sportdryck och ropar ”kom nu Evert” men får inget svar. Vid en mil frågar jag en lång blåklädd kille om tiden men han tar inte löptid så en annan löpare svarar 52 min. Helt OK ju. Den blåklädde och jag har exakt samma tempo och han accepterar mitt förslag att följas åt så det är dags att presentera sig. Han heter Patrik (efternamnet har jag glömt) och är stockholmare, startnummer 40176. Jag konstaterar att jag nog är tre gånger så gammal som han, nej, men dubbelt i alla fall.

Trevligt med sällskap, säger jag, samtidigt som vi passerar två tjejer. Häng på tjejer! När jag passerat och de ser Göteborg på ryggen frågar de om jag inte kan någon Källe & Ada historia. Jodå, om ni kommer ikapp så lovar jag att berätta en. Det är det som är lite av min idé med att prata med folk längs banan - att distrahera sig. Nu måste jag ägna en stund av loppet åt att hitta en historia, man vet ju aldrig. Och ett löfte är ett löfte. Någonstans, undrar om det var mot slutet av andra milen, passerar vi Sövedalens Ragnar Hjerpe som tydligen gått ut för hårt. Innan vi når 20 km har vi vinkat till Patriks pappa, de var otroligt lika, och vi konstaterar att Patrik är 28 - jag är nästan exakt dubbelt så gammal. Vi är framme vid 20 på 1.46 och jag kan konstatera att min plan om 2.45 håller. Vi kan ha 59 på sista milen och det bör vi klara. Patrik uppskattar min jämna farthållning och börjar se fram mot ett nytt personligt rekord - dessutom vill han hålla undan för sin flickvän som startat en grupp längre bak. Ganska fort efter 20 förlorar jag kontakten med Patrik och vågar

(Forts. på sidan 9)

(Forts. från sidan 8)

inte stanna och vänta eftersom jag är rädd att tappa rytmen. Det är ju nu det börjar att ta emot. Vid ungefär 24 hejar någon på mig bakifrån, vem tusan är det? Jo det är ju klubbkompisen Mia Stjern från Mölndal. Tyvärr har jag inga krafter att haka på så hon får sticka.

Snart är jag framme vid Aborrbacken. Jag ser Mia spänsta uppför riktigt bra, men för mig blir det att gå, det hade jag bestämt innan – såväl där som i sista backen vid 2 km kvar. Uppe från Aborrbacken försöker jag få upp farten igen men det är tungt. Jag hör speakern kommentera ”alla tjejer springer men alla gubbar går”. Ska man behöva tåla sånt? Jag får lov att tala honom tillrätta så jag stannar och går fram och säger:

- Vi gubbar tycker att om man springer här så är det att gå för långt.

Då jag försvinner in i skogen mot 4 kvar hör jag att han i något förändrat skick upprepar min kommentar. Vid ungefär 3 kvar upptäcker jag Mikael Gustafsson gående framför mig och en stressad ordväxling utbryter:

- Vad har hänt?
- En kraftig stukning.
- Något jag kan göra?
- Nej kör du. Hur går det?
- OK, säger jag, budget.

Nere på fältet fram mot backen två kvar står ett gäng med en skylt ”heja pappa”. De skyltarna gillar jag för jag är också pappa. I slutet av backen kommer Kvilletjejen Jenny Boberg och försöker få liv i ”likt Olsson” utan att lyckas särskilt bra. Hon får också försvinna, men jag ser av den fart hon inte har att hon också är trött. Nu är det inte långt kvar och åsynen av Ove Nord ger mig lite extraenergi. Trots koncentrationen på målgång hinner jag i alla fall diskutera dialekter med en norr-länning som tyvärr inte vet vad Eskefurat betyder eftersom han är västerbottning och inte norr-bottning. Hur fasen lång är egentligen den sista kilometern? Juana och jag var ju en bit in på den i fredags bakifrån och hejade på Lena. Var stod vi då? Här någonstans? Nej. Här då? Nej. Så småningom börjar jag förstå att det snart bara är upploppet kvar och ökar i den lilla utförsbacken. Med Panterns ord ringande i öronen ”det finns alltid krafter kvar” lyckas jag prestera en spurt något så när värdig mitt rykte och kommer in på 2.43.52.

Mitt lopp är slut, väl genomfört på alla sätt enligt min egen måttstock och jag är nöjd. Inte full-ständigt utmatad heller. Nu ska jag bara vänta in ”halte Mikael” och kolla efter Stockholms-Patrik och kanske också Hässleholms-Marianne. Plötsligt ser jag vid målgången den nye klubbkompisen Lennart Jansson som gjort ett bra lopp och som nu väntar på likaledes nye Bertil Fritzell vilken dyker upp inom en liten stund – även han nöjd. Så kommer Hässleholms-Marianne och ger mig en bamsekram, jättelycklig över att vara i mål. Därför kramen antar jag. Efter en stund hittar jag också Stockholms-Patrik i målområdet med sin flickvän som fått en bättre tid än han. Nu tror jag att jag fått med alla som jag pratat och skojat med efter vägen. Nej, vänta. En festlig grej under vägen

var att jag tidigt upptäckte en kille som tog bilder. Hej fotografen!

Sedan dök han upp, tror jag, tre gånger till efter banan och jag hejade varje gång. Efter målgång såg jag honom där också och frågade hur i hela världen han kunde förflytta sig så pass fort. Med bil går det bra sa han. Du förstår. Jag följde brorsan och han låg ungefär tre minuter efter dig hela tiden, så när du kom så visste jag att han var på gång. Jaha, då hade man gjort någon nytta.

I målområdet efteråt träffade jag också Hällefors och tackade för god kamp. Och Ingela från Sunne som åkte med samma bil som jag till Vasaloppet –97. Just det ja. De två fältjägarna som jag trodde att jag hängt av eftersom den ene hade kramp men efter en kort stund kom de dansande förbi som om de inte hade några problem över huvudtaget. Där kom en av mina löparursäkter väl tillpass. Bestäm dig för att alla som passerar är yngre! Så kommer då Mikael inlinkande och vi börjar spana efter sjukvårdstältet. Där borta.

- OK, jag hämtar din påse med överdragskläder så möts vi där sedan.

Då jag kommer med Mikael kläder ser jag att han fått en filt, en elastisk binda runt fotleden och placerats i en stol med order om minst en halvtimmes stillhet. Från den positionen har vi utsikt mot högra delen av målet och efter en stund ser vi Juana komma in. Jag lämnar Mikael åt sitt öde för en stund och gör sällskap med henne och vi tar lite blåbärssoppa och bröd. Att jag var kanonhungrig hade jag helt glömt. Jag lovar hämta hennes påse med överdragskläder så att hon kan hålla Mikael sällskap och sedan kan vi gå tillsammans tillbaka till Källängsskolan. Nu får jag syn på Brittatorps-Evert och det visar sig att han kommit in strax under tre timmar. I vimlet träffar vi också Liselotte som haft sällskap med Juana från start till en bit in på sista milen där Liselotte var starkare. Hon ska träffa Rudi och ha sällskap med honom till skolan. Just då Mikael, Juana och jag ska lämna sjukvårdstältet kommer Rebecka i mål och jag hinner byta några ord med henne.

Efter ombyte lämnade jag vårt gäng för att ta mig till min dotter i Västerhaninge. Hemska köer till bussarna mot Ropsten men eftersom de går i skytteltrafik så betas köerna av snabbt. På bussen träffar jag Lars Henningsson I15 Borås som lovar komma till Göteborg Maraton och vi följs åt till Centralen. Där ska jag försöka meddela min ankomst och införskaffar därför ett telefonkort. Inte sjutton funkar det. Efter några försök ger jag upp och önskar att jag lånat fru Olssons mobil. Det känns fräckt att bara fråga vem som helst om att få låna mobilen, även om man erbjuder sig att betala samtalet, men på tåget tar jag mod till mig. Inga problem, men inte heller nu kommer jag fram. Då går det upp för mig. Telefonkortet fungerade inte för att jag slog fel nummer. Nu fick jag i alla fall prata kort med min dotter och be att hon skulle hålla barn-barnen vakna en stund till.

På söndag skulle vi träffas kl. 14.00 vid Stadion för att återvända till Göteborg. Under resan fick alla som tävlat berätta om sina erfarenheter och priser delades ut till dem som

(Forts. på sidan 10)

(Forts. från sidan 9)

lyckats bäst i tävlingen ”tippa din egen tid”. Segrare blev KG Svensson, som missade med bara 6 sek på sitt 15 km lopp. 12 hade mindre än två minuter fel. Bra kännedom om sin egen förmåga.

Efter nya Rappakaljaomgångar, mr Bean i bussvideon och en fikapaus var vi i Göteborg vid 22-tiden.

Ekonomirapport 1:2002

Klubbens ekonomi är fortsatt god. Vi har lyckats bra med att hålla emot på kostnadssidan och som det ser ut nu blir det ett bra resultat trots att vi t ex tagit hela kostnaden för att byta varmvattenberedare.

Allt är dock inte frid och fröjd eftersom Sylvesterloppet gav lägre intäkter än vi hoppats trots en massiv satsning på att nå löpare med direktadresserade utskick.

Vi har på några år byggt upp en stabil ekonomisk grund vilket ger god handelsfrihet. T ex har vi köpt in ett stort antal overalljackor som leverantören inte sytt upp om antalet varit för litet.

Styrelsen anser också att vi behöver en ekonomisk buffert. Oförutsedda kostnader kan komma snabbt.

Kort summering av aktiviteter efter sommaren:

	Intäkter	Kostnader	Resultat
Göteborgs Marathon	29660	11994	17666
Sylvesterloppet (prel)	131100	103202	27898
Entertainment	38970	32425	6545
Finnkampen			2000
Bingolotto			680/vecka
Julkalendern			2450

Tack till företagen som sponsrar Sylvesterloppet

Kassören redovisar här ovan att klubbens ekonomi är god. Det resultatet beror på många faktorer av vilka våra sponsorer är en av de viktigare. Vi vill därför tacka dem som bidrog till årets lopp:

Bic	Avenyn 21-23
Bohusslörd	Avenyn 25
Expert Fischer	
Foto	Avenyn 45
GöteborgsOperan	Chr Nilssons gata
Intersport	Avenyn
Sportson	Storgatan 30
Stadsteatern	”Stora Teatern”
Stjärnurmakarna	
Port Avenue Ur	Avenyn 31-35



MARATHON VA' DE' !! !!! !

Av Bengt Andersson

Redaktören undrade i förra numret av tidningen hur marathonlöpning och liknande evenemang skall stavas. Med eller utan h. Marathonlöpning är en idrottsgren med anor från de "gamla grekerna" och kan bara stavas på det ursprungliga viset Alltså med th. Något helt avvikande och felaktigt är när långturer i kanot, dygnslång dans, långa tal, utdragna ridturer, segslitna schacktävlingar benämns marathon eller maraton som tillägg för att påvisa något alldeles extra påfrestande och utdraget. Detta är ju helt felaktigt och med marathonlöpning har det inget att göra. Historien bakom marathonlöpning är i korta drag följande.

Första Olympiska spelen i modern tid hölls faktiskt i Grekland 1859, i Athen, och följdes av ytterligare två

spel 1870 och 1875 Men då var det bara grekiska medborgare som fick delta. Pierre de Coubertin fick höra talas om detta och började att arbeta med ett projekt för att få till stånd inter-nationella Olympiska spel. 1896 avgjordes så de första



Bengt Andersson, vår ordförande under många år, har stor kunskap om maraton. Bengt var initiativtagare till Sylvesterloppet

öppna Olympiska spelen. Då givetvis i Athen. För att hedra en stor händelse i Grekland (Hellas) historia, startades även ett Marathonlopp. Detta till minnet av slaget vid den lilla fiskebyn Marathon år 490 F Kr. där athenarna under fältherren Miltiades besegrade en persisk armé som landstigit och räddade därmed landet. En budbärare, Feidippides, skickades till Athen för att framföra segerbudskapet. Budbäraren tog sig enligt legenden via åsnestigar, byvägar och rena terrängavsnitt fram till Plakan i

Athen där oroliga människor, med de styrande i spetsen, väntade. Feidippides vacklade fram till Högsta Rådet och sade: "Vi har segtrat" varefter han föll död ner. Pierre de Coubertin och hans medarbetare startade alltså Marathonlöpningen som en löpning mellan Marathon och Athen (Olympia-stadion). Ingen visste hur långt budbäraren egentligen hade sprungit (5-6 mil.?) I Olympiaden i London 1908 fastställdes distansen till 26 miles, 395 yards. Omräknat till det metrisk systemet = 42 1 95 meter Detta genom ett beslut av drottning Alexandra, som ville att marathonlöparna skulle starta alldeles invid hennes sommarresidens, Windsor Castle, och gå i mål framför den kungliga logen på White City Stadium. Första man i mål var italienaren Dorando Pietri. Han kom in på stadium långt före de öviga löparna men loppets sista 385 yards blev för mycket för honom. Han kollapsade och hjälptes över mållinjen samt blev diskvalificerad , men, detta är en annan historia.

Jag vill med detta understryka att Marathon skall stavas med th Se även Marathonporten på Ullevi ! Där gjorde vi en stavningsutredning -95.

Luciafest i klubbstugan

Tisdagen den 11 december bjöd klubben på en härlig luciafest efter kvällsträningen. Pantern nöjde sig med ett förhållandevis mycket lugnt pass med kort intervaller runt Åttan. Lena Linder hade dukat upp ett smakfullt luciabord med smörgås och lussekatter och annat tilltugg samt en mycket god risgrynsgröt. Klubbstugan var "knökad" och det behövdes inlånade stolar för att alla skulle få plats.

Under festen kom lucia med tärnor och stjärngosse. Sofia var lucia, och Klara, Julia, Rebecca (lillan) och Carolin var tärnor och Johan stjärngosse

Familjetrion Lund underhöll med Johan på cello, Magnus fiol och Sofia på altfiol.



Gör livet friskare - helt naturligt

Av Alf Spångberg

Robust. kraftfullt. urstark och obrytbar!

Det var denna enkla, spontana och livfulla frisksportaranda - det var dessa urstarka, robusta och vältränade Solvikingar som Are Waerland - Sveriges främste hälsoprofet - tog kontakt med och som kunde uppleva och förverkliga hans revolutionerande hälsobudskap.

Erik Östbye var en av tiotusentals, som lyssnade och lärde av Waerland. Flera mil och i snöstorm cyklade Erik för att lyssna till honom - och som sedan med sin fru Karin följt hans kost- och livsföringsprogram.

Härdande livsprogram och enkla matvanor!

En rejäl grovgröt - kruska, en enkelt tillredd råkostallrik och en grovmacka. Naturens egna råvaror, ej konstgödslade, ej besprutade med gifter, ej raffinerade. Ett frisksportarliv med sömn för öppet fönster - eller utomhus, som skänkte kortare och djupare sömn med uppstigning i tidig morgontimma.

Stärkande kroppsprogram

Ett enkelt stretchande gymnastiksschema och muskelstärkande program, en träningstur i alla väder, genomsvevt - och sedan en iskall dusch, frottering med grov handduk och torrborstning

För livets storhet och dess skönhet

Sådan var det livsprogram och den start inför en ny dag, som skänkte inspiration och livsbejakande upplevelse av livets storhet och skönhet. I varje andetag, i varje pulsslag i varje muskelfiber upplevde man livets stora utmaning:

"Livet är icke - det bygges"

Vegankost bra vid värk i leder

Ett tioårigt forskningsprojekt om vegankostens betydelse för att förbättra värk i leder, så kallad ledgångsreumatism, avslutades förra hösten och presenterades på läkarstämman i Stockholm i december 2001. Studien visade att patienter med värk i leder, vilka under ett år åt vegetarisk kost utan mjölk och sädeslag, minskade smärtorna och svullnaderna gick ner. Sex-tiosex patienter delades upp slumpvis i två grupper, där den ena gruppen sattes på glutenfri vegan kost och den andra på husmanskost. Efter en veckas introduktionskurs på hälsöhem, där jag undervisade vegangruppen om kostens sammansättning och de riskfaktorer, som jag under många års erfarenhet som läkare har från verksamhet på hälsöhem fick patienterna klara sig på egen hand. Hans Garell, en av patienterna säger: "När jag kom till hälsöhemmet, var jag så svullen och hade så ont att jag bara kunde ta ett steg i taget i trappan, tidigare aktiv idrottsman. Nu kan jag halvspringa och ta två trappsteg i taget. Kerstin Roos kunde inte komma upp ur sängen och inte öppna munnen utan använde sugrör. Idag cyklar hon i full fart till skolan och tränar på Friskis och Svettis tre gånger i veckan och joggar 2-3 km.

Det var 1991 som jag fick ett forskningsanslag på 2,2 miljoner. Det har

tagit tio år att genomföra detta forskningsprojekt, som skett på Karolinska sjukhuset i Stockholm, där jag en gång utbildade mig till läkare. Fick själv ledgångs-reumatism. Som 18-åring drabbades jag av ledgångsreumatism. Min mor var då redan invalid i denna sjukdom. I denna situation fick jag en bok av Waerland i min hand, läste den över en natt, ändrade kostprogrammet dagen efter och blev helt frisk. Då bestämde jag mig för att läsa till läkare för att

kunna dokumentera Waerlands påstående." Vi har inte med sjukdomar att göra - utan med livsföringsfel. Tag bort livsföringsfelen och sjukdomarna försvinner. Det blev inte förrän 1972 som jag började med studierna i medicin och 1979, som jag tog läkarexamen på Karolinska. Istället började jag först med en fyraårig utbildning till lärare på semi-

nariet i Göteborg. Tjänstgjorde sedan ett tiotal år som lärare. Studerade sedan piano en tid i Salzburg och därefter började jag studier i psykologi och sociologi och tog en fil.kand. Därefter blev det tre års studier i teologi i Uppsala och Lund och prästvigning i Göteborg. Efter ett år som präst sökte jag in på medicinska fakulteten i Umeå och fortsatte studierna på Karolinska.

Jag har sprungit många maraton-lopp - men "detta" var det längsta. Det känns fantastiskt att få fullborda det jag en gång beslöt mig för och kunna bevisa, att Are Waerlands kostprogram har läkande effekt på kroniska och obotliga sjukdomar - bland andra kronisk ledgångsreumatism.



Alf har varit med i Solvikingarna sedan starten och är hedersmedlem i klubben. Han är en boren arvtagare till Are Waerland och har i sin forskning bekräftat Ares teorier om kostens betydelse för hälsan. Alf, som levt som han lär, har åkt Vasaloppet efter 30 fastedagar och löpt maraton efter 20.

Min bergsexpedition i Alperna

Av Bengt-Inge Larsson

Ar 1999 gick jag en guidad tur i Jotunheimen i Norge. Vi var en grupp på fjorton personer varav två andra solvikingar, vilka under en fyradagars tur besteg de två högsta bergen i Norden, Galdhöpiggen och Glittertind, båda cirka 2470 m höga. Vi passerade även några andra mycket intressanta ställen, såsom. Besseggen, en bergskam cirka 500 m ovanför sjön Gjende. Denna tur var väldigt lyckad och trevlig inte minst för det perfekta vädret. Jag tänkte att det vore skoj att göra en liknande tur igen, fast i högre berg. Eftersom den förra turen inte kunde överträffas i Norden, fick det bli Alperna istället. På Internet hittade jag en kille som organiserade bergsvandrings- och bergsklättringsturer. Han heter Thomas Stephan och är bergsguide till yrket (se <http://www.alpinsport-ts.de>). Jag tog kontakt med honom och det fanns platser lediga på några turer, och jag valde att gå med på en tur i regionen Engadin i Schweiz. Denna region ligger i sydöstra Schweiz och dess största stad är S:t Moritz.

Man kan välja att resa till Schweiz med flyg, tåg eller bil. Jag valde flyget eftersom kostnaden var ungefär samma och det är mycket snabbare. Jag åkte 5 juli 2001 på eftermiddagen, och var framme i Zürich i Schweiz på kvällen. Jag checkade in på ett hotell jag bokat innan.

Zürich och Genève Nästa dag, fredag den 6 juli, gjorde jag lite sightseeing i Zürich. Det är Schweiz största stad, lite större än Göteborg, runt en miljon invånare med förorter. Jag såg lite kyrkor och museer. Intressant men inte så märkvärdigt. På kvällen visade det sig att det ägde rum en festival som liknar Göteborgskalaset, med massor med restauranger på gatan och mycket folk. Festivalen heter Züri-fäscht ("Zürich-festen", uttalas som det stavas). Man hade också ett riktigt maffigt fyrverkeri, som såg mycket imponerande ut mot den mörka klara natthimlen. Jag köpte ett Swiss-pass. Det är en tågbiljett som utlänningar kan köpa relativt billigt, som gör att man kan åka hur mycket tåg man vill i Schweiz under tre valfria dagar. Jag åkte till Genève på lördagen, som är en rent franskspråkig stad i västra Schweiz. Den har runt 300.000 invånare. Staden är känd för att ha flera internationella institutioner, bland andra flera FN-organ. Jag gjorde lite sightseeing även i denna stad. Jag kan inte franska, men med standardfrasen "Parlez-vous anglais?" (betyder "Talar ni engelska?") så blir man vänligt bemött. Fungerade bra för mig (även när jag var i Paris år 2000).

Till La Punt På morgonen på söndagen tog jag tåget i riktning mot S:t Moritz. Vi skulle träffas i byn La Punt utanför S:t Moritz klockan 14.00. Den första delen av tågresan var normal med ett landskap som långsamt blev bergigare. Den andra delen från provinshuvudstaden Chur är dock mycket intressant. Smalspårig, mycket kurvig och brant. Den kallas Albulabahn, och är en riktig turistattraktion. Den går bland annat i slingor inne i berget så att man kommer ut högt och rakt över där man var strax innan. En

del broar går högt över dalgången på ett spektakulärt sätt. Man åker slutligen genom en mil lång tunnel som mynnar ut vid järnvägsknuten Samedan på 1700 m höjd. Efter en kort tur med lokaltåg kom jag fram till byn La Punt ungefär en timme innan vi ska träffas. Efter hand dök de andra upp. Turen är tänkt för fem personer plus guide, men vi var bara tre stycken förutom guiden. Guiden heter, som jag nämnt Thomas, och de två andra, Dieter (medelålders man) och hans dotter, Mai-Karin. Samtliga utom jag är från Tyskland. Vi pratade mest tyska med varandra, som jag kan skapligt sedan skolan. Det är också bra att öva på språket så man inte glömmer bort det.

Första berget Vi åkte bil (jag med guidens bil) till ett bergspass (2100 m.ö.h) i närheten, där vi parkerade och började vandra mot en stuga som heter Es-cha-hütte.

(se http://www.sac-bernina.ch/htmls/huetten_es-cha.htm) Den ligger på 2594 meters höjd cirka fem km från parkeringsplatsen. Dessa transportturer gjordes med full packning (15-20 kg) så de var halvjobbiga men utgjorde inga större problem. Vi installerade oss i stugan, och åt sedan middag. I säng rätt tidigt eftersom vi skulle upp tidigt. Ingen av stugorna hade el framdraget, utan endast solcellsdrivna batterier. Därför var det minimal belysning efter mörkrets inbrott.

Uppstigning tidigt på morgonen, klockan fem ungefär, och vi åt frukost. Vi började gå mot vårt första berg vid sextiden. Anledningen till att vi startade så tidigt var att snön blir hård i kylan på natten, och är lättare att gå i. Den mjuka snön på eftermiddagen är inte kul att gå i, åtminstone inte uppför. Detta berg heter Piz Kesch, och är 3407 meter över havet. Vi hade bara minsta möjliga packning och lämnade mycket kvar i stugan. Efter en timme från stugan nådde vi en rätt stor glaciär, en av många under veckan. Den gick vi över med stegjärn och var sammanbundna med rep. De sista 200 höjdmetrarna blev lite mer avancerad klättring i kalt berg, utan antydning till växtlighet. För en liten mer erfaren klättrare var denna klättring lätt. För en nybörjare, som jag, lite jobbigare, bland annat med tanke på den ett par hundra meter höga branta bergssidan. Till slut var vi dock uppe, och kunde njuta av den jättefina utsikten. Vi gratulerade varandra och skakade också hand med en annan grupp som redan var uppe. Vi var 1700 meter över dalgången där bl.a. S:t Moritz ligger. Guiden pekade ut det högsta berget vi skulle bestiga senare, kallat Piz Palü. Efter en timmes paus däruppe varunder vi åt en bit mat började vi gå nedåt igen. Att klättra nedåt är minst lika svårt och riskabelt som uppåt, och dessutom måste man titta nedåt också. Till slut kom vi i alla fall ner till glaciären och kunde vandra tillbaka till stugan 810 m under toppen. Dit nådde vi vid 12-tiden. Vi åt lunch i stugan, och vandrade senare tillbaka till bilarna. Vi åkte till småstaden Pontresina cirka 2 mil bort där tog vi in på ett hotell. På eftermiddagen gick jag en promenad i centrum. Det är verkligen en turiststad med säkert tjugo hotell i den lilla staden. På kvällen satt vi i hotellets trädgård och pratade.

forts sid 14

forts från sid 13

Det var minst 20 grader trots nästan 1800 meter över havet.

Andra berget Nästa morgon tog vi sovmorgon, till klockan åtta åtminstone. Vid lunchtid startade vi genom att åka hästskjuts från Pontresina till ett ställe en bit upp i bergen ungefär en mil bort. Därifrån vandrade vi nio km och 600 höjdmeter till en stuga som heter Coaz-hütte (2610 m.ö.h) (se http://www.sac-bernina.ch/htmls/huetten_coaz.htm)

Här träffade vi många människor från olika håll - USA och Australien. På morgonen, tidigt vid sextiden, efter en rejäl frukost bar det av mot nästa topp. Denna topp heter Il Capütschin. (Alla berg och ortnamn är på det lokala språket, rätoromanska, som liknar italienska.

Stavning och bokstävernas uttal följer dock tyska språket. Folk talar numera mest tys-

ka.) Även på detta berg fanns glaciärer som vi korsade med stegjärn och sammanbundna med rep. Det finns sprickor i glaciärerna. De är dolda i snön och man kan falla ned i dem. Därför måste man ha rep och vara några stycken. Bestigningen av detta berg innehöll endast lätt klättring. Solen strålade och det var helt nödvändigt med solglasögon och bra solskyddsmedel. Efter runt tre timmar nådde vi toppen på 3386 meters höjd. Härifrån hade vi en helt strålande utsikt. Jag tog bland annat en panoramabildserie, vilket innebar att jag tog åtta foton av utsikten i olika riktningar som nätt och jämnt överlappade varandra kant i kant. Man kan sedan lägga fotona bredvid varandra och få som en enda bild över hela utsikten. Det blev mycket lyckat.

På den branta glaciären nedifrån Il Capütschin kunde vi åka kana ner på skorna, vilket gjorde det mycket snabbt att ta sig ner, bara en timme till stugan. Efter en timmes lunch och vila startade vi vandringen mot nästa stuga där vi skulle övernatta. Det visade sig bli en ganska dryg vandring. Först 500 höjdmeter ned till en sjö i dalgången. Denna sjö har en glaciär som går helt ned i den. Det gör att den har vad jag kallade isberg - isklumpar upp till ett par meter stora. Vid slutet av sjön måste vi korsa en å med mycket ström i. Det var spännande två stäl-

vajrar ovanför varandra över ån. Med en del besvär kunde vi korsa den genom att gå på den nedre och hålla oss i och haka fast ett säkerhetsrep i den övre vajern. Sedan följde den tuffaste biten, 500 höjdmeter uppåt till stugan, med full packning. Strax före stugan korsade vi en glaciär där all snö var bortsmält, så att det var ren blankis, med alla sprickor fullt öppna. Tur att vi hade stegjärn. Efter netto 9-10 timmars vandring kom vi framåt sextiden fram till stugan som heter Tschierva-hütte (höjd

2573 m) (se <http://www.sac-bernina.ch/htmls/>



Bengt-Inge, vår webbmaster, har deltagit i en fantastisk vandring i de Schweiziska alperna. Han har tagit foto från Il Capütschin och blickar bort mot en annan topp. Han har räknat ut att den energi han förbrukat under några dagar motsvarar närmare sextio mil på cykel eller 17 mil löpning. Han skriver ut adresser till olika hytters hemsidor. Besök dem - de visar vackra naturbilder. Mycket tjusiga.

[huet_tschierva.htm](http://www.sac-bernina.ch/htmls/huet_tschierva.htm)) Trötta intog vi middag i stugan. Dieter och Mai-Karin (särskilt han) var för trötta för att vilja bestiga nästa berg dagen därpå så de beslutade att gå direkt ner i dalen på förmiddagen.

Tredje berget Tidigt på morgonen, vid pass halv sex, före soluppgången i halvmörker, startade jag och guiden Thomas, vår bestigning av nästa berg, Piz Morteratsch (3751 m). Det började som annars med vandring några hundra höjdmeter upp till glaciären, och sedan glaciärvandring nästan ända upp. Det var ingen direkt klättring på denna tur, däremot var det några rätt smala bergskammar där det blåste lite, samt stup på hundratals meter. På natten var det dimma, speciellt i dalgångarna, men den skingrades efter hand. Det var en mycket vacker syn att se dimman som bomullsvadd i dalen, och att se solen lysa upp en snötäckt bergstopp tidigt på morgonen. Temperaturen högst upp var cirka minus fem, så full vinterklädsel behövdes. Utsikten från toppen var helt fantastisk. Med några enstaka moln mellan bergstopparna så såg det ut som från ett flygplan, fast mycket bättre, eftersom flygplan befinner sig långt ovanför eventuella berg, vilket får dem att se mindre ut. Jag ringde också hem med mobilen och berättade om vandringen och berget.

(Forts. på sidan 15)

(Forts. från sidan 14)

Efter en halvtimme i minusgrader och fullt solsken, vandra-
de vi nedåt igen. Efter ett kort stopp vid stugan för lättare
lunch, och flera glas äppelsaft, samt ompackning fortsatte vi
nedåt mot dalgången. Jag blev något efter då jag fick lite ont
i knäna och bestämde mig för att ta det försiktigt ned. Det
blev 1180 höjdmeter uppför och 2750 m nerför denna dag.
Alla fyra möttes igen vid en restaurang, där hästskjutsen tog
oss tillbaka till Pontresina. I Pontresina var det bortåt 30
grader på eftermiddagen och strålande solsken. Vi tog ett
mellanmål i ett kafé som för min del bestod av några bakel-
ser och ett stort glas coca-cola.

Fjärde berget Senare på dagen tog vi bilarna en mil söderut
i riktning mot Italien. Vi parkerade och åkte med en stor
kabinbana upp till ett relativt stort hotell som heter Diavo-
lezza - höjd 2978 m (se <http://www.bergfex.ch/diavolezza>).
På vintern är det ett stort skidparadis. Här åt vi en stor itali-
ensk pastamiddag. Efter att ha sprungit upp och nerför trap-
porna några gånger, fick jag för första gången lite höjdpro-
blem i form av huvudvärk och lätt yrsel. Det gick dock
över, och nästa morgon kände jag ingenting. När jag har
suttit still har jag i allmänhet knappast alls märkt av höjden,
men det har märkts mycket tydligt när jag ansträngt mig,
man blir lättare andfådd.

Piz Palü var vårt högsta berg att bestiga, 3907 m, och det
fysiskt tuffaste, med lång väg att gå. (se <http://alps.virtualave.net/english/diavolezza.htm>). Vi väcktes klockan
halv fyra, åt frukost, och startade sedan gå klockan halv fem
i fullt mörker med lampor. Det var säkert minst fyrtio perso-
ner i ett antal grupper som skulle bestiga berget. Det inne-
håller inga tekniska klätterproblem, men är rätt fysiskt tufft.
På några ställen var det stora synliga glaciärsprickor som vi
fick kliva över. På vägen upp hade vi god utsikt, tyvärr var
det mulet. Så småningom nådde vi toppen, med den sista

biten rätt brant uppför i snö. På toppen var det lätt dim-
ma, så utsikten var tyvärr inget vidare. På toppen, 3907
m, gratulerade vi varandra och de ur de andra grupperna
som tagit sig upp. På toppen dök det upp något helt
oväntat åtminstone för mig, nämligen fåglar, för att vara
exakt - koltrastar. Man kunde undra vad de gjorde där.
Kanske ville de få mat av turister, för det finns inga väx-
ter över 3000 m höjd. Efter en kvart uppe på toppen
(utan höjdsjukesympton) gick vi nedåt igen. Sista biten
blev rätt dryg. Vi hade nog inte helt läst skolboken om
energi och kolhydrater. Vi var framme vid hotellet om-
kring klockan 12. Efter en lättare lunch tog vi adjö av
varandra och jag och guiden åkte ned med kabinbanan.

Hemresa Guiden körde mig till hotellet i Pontresina,
och sedan körde han hem till Tyskland. Jag tog senare
på eftermiddagen bussen till S:t Moritz för att se den
turiststaden. Den såg ganska fin ut, men verkade dock
ganska dyr att bo, äta och shoppa i. Jag tog så småning-
om bussen tillbaka till Pontresina, och åt sedan en god
middag i en trevlig restaurang. Nästa dag, 14 juli, tog jag
vid åttatiden bussen till järnvägsstationen i Samedan, tog
tåg via Albulabahn till Chur, och såg den staden under
en timme. Sedan åkte jag tåg vidare till Zürich flygplats
och klockan 15 flyg till Göteborg.

Som sammanfattning kan man säga att det var en riktigt
härlig tur, om än något dyr. Höjdpunkterna var det andra
och tredje berget, med deras strålande solsken.

Jag gjorde förresten efteråt en bedömning av mängden
konditionsträning, baserat på tid och ansträngningsgrad,
som jag försöker göra med all konditionsträning. Resul-
tatet, 1704 poäng, slog mitt veckorekord. Det motsvarar
ungefär 53 mil cykel eller 17 mil löpning i lugnt tempo.

På väg mot toppen på
Piz Morteratsch



Vår klubbkamrat, Lennart Jansson, har med sin
firma utfört välbehövliga el-arbeten i vår
klubbstuga vilket vi är honom ett stort tack
skyldig.

Solvikingarna

SEAB_{EL}
KRAFT BELYSNING TELE DATA

Vi fortsätter vår vandring på Bohusleden

Ingrid Krantz berättar mer om den långa vandringsleden

Lördagen tjugoförste oktober träffas vi några trogna vandrare uppe vid Grandalen som vi har kommit till nu på vår vandring längs Bohusleden. Klockan är nio och lite gråmulet. Vi skall gå från Grandalen till Bottenstugan ca 7,5 km och därifrån vidare till Lysevattnet, 11,5km.

Terrängen är mycket kuperad. Högsta punkten, Stora Kattås, ligger 175 m ö h. I slutet på 1800-talet var det skoglösa ljunghedar, ett resultat av svedjebruk och betning av tamdjur. Hushållssällskapet i Göteborg och Bohus

län inköpte på 1800-talet ca 2500 hektar kalmarer och planterade skog. Domänverket övertog senare det som idag tillhör kronoparken Svartedalen. Området har drabbats av förurning som följer med Europas utsläpp. Många sjöar kalkas därför idag. Bohusleden går genom kronoparken och följer sjöarna Övre och Nedre Långevatten, med en djup ravin emellan. Leden går vidare uppe på bergåsen med vacker utsikt över sjön Ålevatten. Det är härligt att vara ute i skogen det är "medicin" för både kropp och själ. Vi kliver på i denna kuperade terräng upp och ner, ner och upp. Ibland finns det rep som man kan hålla sig i när man skall upp på de brantaste ställena. Så går

man ju samtidigt och "kollar" efter trattkantareller och rätt som det är upptäcker vi några stycken, så då är det fram med påsar som vi har med oss "ifall att" och när man väl sett en så hittar man hur många som helst. Men nu börjar det suga i "maggen" så vi stannar på ett underbart vackert ställe, ett stycke innan Bottenstugan, med utsikt över sjön Ålevatten. Där åker mackor och termosar fram och det smakar gott så här ute i naturen.

När vi tagit igen oss en stund traskar vi vidare med ögonen inställda på trattkantareller, och fler hittar vi. Men vi kan inte plocka alla vi ser för vi har en bra sträcka att gå idag och det tar sin tid i denna kuperade terräng och det blir ju fort mörkt nu på kvällen.

När vi kommer fram till Bottenstugan går leden åter upp på höjdpunktiet och följer den vackra Håltesjön. Strax befinner vi oss i Svartedalens friluftsområde med mycket vacker natur. Leden går på höjderna längs Härsvattnet. Svartedalens inre, med vildmarksområde och referens-

område för miljöforskning, är ett skyddat naturreservat. Här får inga åtgärder vidtas. Det är ett i det närmaste orört skogs-, sjö- och hållmarksområde med högst intressant natur. Här görs intensiva naturvårdsstudier, bland annat vad gäller förurning i området. Gårdsjön och dess omgivning har blivit internationellt känd för den forskning som sedan lång tid pågått där. Ett unikt plasttak är uppbyggt över en stor yta i skogen. Vi kommer fram till Stora Holmevattnet där vi stannar och tar oss den sista fikan i naturen för dagen.

Senare kommer vi fram till Stora Hästvattnet, och vidare ut på en liten väg som går utefter Rödevattnet. Klockan har nu hunnit bli ganska mycket och vi är nöjda med dagen. Något

trötta är vi ju när vi kommer till bilen men vi har varsin stor påse med svamp med oss hem. Det är bra att förena nytta med nöje. Nu hem till duschen och lite god mat.

Till våren fortsätter vi vandringen på Bohusleden.



Ingrid då hon var med och uppvaktade vår tidigare ordförande, Lennart Bengtsson, då han fyllde sextio år.

En hälsning från Australien

Marie Öresjö, som studerar språk i Australien, skickar oss en hälsning därifrån.

Jag vill börja med att tacka för julhälsningen som ni skickade ner till mig. Den värmd lite extra i sommarvärmen. Jag vill också önska er en god fortsättning på det nya året.

Det är inte annat än man känner sig lite extra stolt idag över sin Svenska nationalitet. I skrivande stund har precis finalen i Australien open avslutats och som nog de flesta vet stod den svenska tennispelaren Tomas Johansson överst på pallen. Den svenska välutsmickade och färggranna publiken är mycket omtalad och känd här nere i Australien, vi har dock ett positivt rykte så det är bara att fortsätta att smycka ut sig med svenska flaggan och bära vikingakepsen.

En av anledningarna till att jag befinner mig här i landet Down Under är för att förbättra mina engelska kunskaper. Sedan tre månader tillbaka befinner jag mig i skolbänken för att där bland annat försöka komma underfund med den ibland mycket krångliga grammatiken. I skolan träffar man på studenter med alla olika nationaliteter både från Europa och framför allt från asiatiska länder. Det är intressant att höra om hur olika levnadsstandarna är ibland annat Korea och Japan. Man inser att vi har det ganska så bra där hemma vad det gäller den svenska välfärden och våra arbetsvillkor. Jag bor i en Australiensisk familj och av ekonomiska skäl jobbar jag i familjen under kvällarna som en au pair. De har två små barn, två respektive tre och ett halvt år. Jag har allt fått känna på hur det är att ha barn i huset. Det är inte alltid så lätt att ta hand om två trotsiga pojkar med två starka viljor.

Mitt veckoschema är ganska fulltecknat så den tid som finns över till någon form av sportaktivitet är under morgontimmarna. Självklart blir inte kvalitén på träningen den samma som där hemma. Jag har glömt

allt vad backträning och intervallträning innebar men det lär jag nog få vetskap om när jag kommer hem på nytt. Handen på hjärtat så tycker jag nog inte det är roligt att ge mig ut och springa ensam klockan halv sex på morgonen. En annan sportaktivitet, som ligger mig varmt om hjärtat, är simning, för tillfället har jag desto mer inspiration i simbasängen. De flesta Australiensare är mycket bra simmare och det är en aktivitet som är mycket populär här nere. Det var till en början mycket fascinerande att erfara att ca 80 % av dem som besöker simbasängen simmar frisim. Den ena är mer seriös än den andra. Även de äldre damerna tar med sig

simfenor och simplatta och utför diverse olika aktiviteter, så här sprattlas det både högt och lågt. Såväl i simbasängen som i övriga trafiken gäller vänsterregeln så det gäller att hålla till vänster för att undvika kollision.

Jag bor i Perth vilket ligger på den västra sidan av Australien. Jag upplever att Perth är mycket trevlig och avslappnande stad. Den stress, som kan förekomma i vissa storstäder, existerar inte här vilket är något som passar mig bra. De finns även många platser i omgivningarna vilka är mycket sevärda och intressanta att besöka. Jag har besökt och rest runt i både norra delen av Western Australia samt i den Södra delen. Både klimatet och naturen skiljer sig avsevärt från norr till söder. Norra delen består av milslånga stäpplandskap och klimatet är mycket torrt vilket bidrar till torra och utbrända marker. Södra delen har betydligt mycket mer regn under året och där breder de stora skogarna ut sig. Sista dagen på år 2001 roade jag mig förövrigt med att klättra upp i ett av de 75 m höga Gloucester Tree. Med hjälp av uppmonterad stegge, som löpte genom trädet, kunde man komma upp i dessa höga träd. Urinvånarna byggde denna stegge under mitten 1940 talet för att i tid kunna upptäcka skogsbränder men i dag används den endast som turistattraktion.

Den sista månaden som jag kommer att befinna mig här i Australien kommer jag att ägna mig åt att resa runt och då framför allt till ostkusten. För att få en liten bild av landet som helhet har jag beslutat mig för att ta tåget från Perth till Melbourne. Det är en tre dagars resa men jag hoppas det blir tre innehållsrika dagar. I Melbourne kommer jag att bo hos ett par släktingar till min australiensiska familj. Här ifrån tar jag mig vidare till Sydney och får då chansen att se de berömda Opera House och Harbour Bridge. Mina sista två veckor kommer jag att tillbringa i Cairns där jag förhoppningsvis kommer att kunna snorkla i Great Barrier Reef samt besöka regnskogen.

Jag hoppas ni alla har det bra och att er träning och eventuella personliga mål går som planerat. Jag kommer tillbaka till Delsjöskogarna i mitten av april och då hoppas jag att löpningen på nytt blir en rolig och avkopplande del i min vardag.





Till alla funktionärer på Sylvesterloppet 2001!

Ett stort tack till er alla som ställde upp och jobbade med Sylvesterloppet!

Sylvesterloppet blev en succé, trots den bitande kylan. De som sprang verkade inte speciellt störda av kylan, tiderna var skapliga och ingen kommenterade kylan. Det vackra vintervädret, den härliga stämningen och den varma saften i målgången värmden nog mer än på ett sätt. Värre var det för er funktionärer, som kämpade tappert ute på era funktionärspass, där bet nog kylan ordentligt. Hoppas att de flesta förberett sig väl med varma kläder och kängor. Ni lade ner ett fantastiskt arbete, både före, under och efter loppet. Det är härligt att se att tävlingsorganisationen fungerar så bra,

vilket krävs för att loppet skall bli den folkfest den blev. Vi hade stuvat om lite i organisationen med några nya namn och det fungerade i stort sett alldeles utmärkt. Det finns en del saker vi skulle kunna göra ännu bättre till nästa lopp och där måste vi alla vara självkritiska och försöka komma med förslag och synpunkter till förbättringar. Om du har synpunkter och idéer vill jag att du skriver ner några rader och lämnar dem till Kent i stugan så att tävlingsledningen inför nästa lopp får del av dem.

Än en gång. Ett hjärtligt tack till er alla!

P-A Bäcklund

tävlingsledningen för Sylvesterloppet år 2001

Synpunkter på loppet

Tävlingsledningen, genom P-A Bäcklund, redovisar i det följande sina synpunkter på arrangemanget och inbjuder alla andra, som var med som funktionärer, att komma med sina synpunkter. trafiken på Skånegatan bättre till nästa lopp.

Bana

Samma synpunkter som förra året - bra banansträckning, både

för löpare, polis, funktionärer och publik. Vi måste däremot förbättra banan, och främst då, varvning/målgång med bättre uppmärkning och vägvisning efter banan och främst då vid varvning och målgång. Vi måste förbättra återrapporteringen efter banan till Loket. Polisen bör stänga av eller begränsa trafiken på Skånegatan bättre till nästa lopp.

Start och mål

Utmärkt bra start- och målplats. Det blev lite konstigt med uppvärmningen på grund av kylan, många löpare väntade in i det sista med att ta sig till start vilket medförde lite kaos där en kort stund. Skyltningen kunde vara något bättre. Vätskekontroll med varm dryck var perfekt!

Transport

Fungerade bra. Göran hade dock vissa problem att Funktionärspåse hitta utställt material efter banan, då en del tog med sig material till Ullevi och/eller inte ställde tillbaka materialet på utsatt plats.

Marknadsföring/mediebevakning

Mycket bättre än förra året, vi fick tidningarna att skriva både före och efter loppet! Vi måste titta över våra register samt hur vi skall nå ut med information till våra löpare.

Tävlingscentrum i Ullevi Tennishall

Lokalen är utmärkt och organisationen i hallen fungerade bättre i år. Täckningen av golvet dagen före var bra. Fler måste hjälpa till med efterstädningen som annars blir för tidsödande. Ansvarig för Informationen måste sitta med i tävlingsledningen för att vara fullständigt uppdaterad. Vi måste ändra layout till nästa gång, bland annat annonsering av startnummer nära entrén, bättre vägvisning och större skyltar i vissa fall.

Funktionärer

Vi bör förbättra organisationen ytterligare. Områdesansvariga skall börja arbeta tidigare, både med att förbereda sig själva inför arbetsuppgiften samt att samla ihop sina funktionärer. Vi bör ordna en funktionärsträff för flaggvakterna där vi tidigt kan gå igenom vad som gäller, vi skulle kanske anordna en liten "utbildningskväll" tillsammans med polisen. Det skall vara klarare uttalat vad var och en skall göra, både beträffande den huvudsakliga arbetsuppgiften och eventuella tilläggsuppgifter (gäller samtliga funktionärer). Varje arbetsuppgift bör ha en funktionsbeskrivning, som talar om vad arbetet innebär, både praktiskt och tidsmässigt, vem som är kontaktperson med mera. Om du är intresserad av någon speciell arbets-

uppgift eller om du kan tänka dig att ta på dig ett större ansvarsområde är det jättebra, - anmäl intresse till Kent. Vi vill ju ha rätt Solviking på rätt plats

Funktionärspåse

Skall vi verkligen ha det? Det är svårt att organisera rent praktiskt och vi behöver dra ner på utgifterna för att förbättra ekonomin.

Tidtagning

Mycket bra! Resultatlistan kom upp snabbt. Inga klagomål på felplaceringar och tider. Bra att vi handregistrerade de första löparna, vilket underlättade prisutdelningen samt även fungerade som en dubbelkontroll av de snabbaste löparnas placeringar.

Prisutdelning

Fungerade bra, skulle kunna hållas en halvtimme tidigare nästa gång. Vi måste ha mer hjälp med att ordna priser, var och en måste försöka "ragga" priser på jobbet eller genom andra kanaler. Loket och Göran var som vanligt proffsiga och bra.

Maskerad

Bra som vanligt.

Underhållningen

Kanel är toppen, vilket ger mycket bra stämning inne i TC.

Kanel

Rubriken är en liten ordlek. "Kanel" kallar sig orkestern, som underhåller oss i Tävlingscentrum under Sylvesterloppet. Dess medlemmar arbetar på Göteborg Energi och vill genom sitt namn tala om att de "kan el". Orkestern, under ledning av Lars Friberg, skapar en härlig och trivsamt stämning i den stora tennishallen där vi håller till. Lars är speaker inte enbart för orkestern utan i hög grad för Solvikingarna. Hans och orkesterns insats är ovärderlig för hela arrangemanget. Göteborg Energi sponsrar Sylvesterloppet genom Kannels medverkan. Lars Friberg berättar att Kanel under ett år gör drygt trettio spelningar för företaget, som anlitar orkestern vid till exempel invigning av en verksamhet och vid speciella kundkontakter. Kanel spelar under GöteborgsVarvet och orkestern hoppas kunna spela även för Göteborgskalaset där vi hoppas få se och höra dem.

Organisationen

Här får vi jobba hårdare!

Sponsring

Här finns mycket att göra! Vi behöver mer inkomster.

Ekonomi

Redovisas i annat sammanhang.

Det finns säkert många fler synpunkter, framför gärna dem till någon i styrelsen, eller till Kent, helst skriftligen.



P-A Bäcklund



Silvretta-Fernwall Marathon/Marsch

Peter Lundin deltog i somras i en alpmaraton

I juli år 2000 var jag i Davos i Schweiz för att springa min första Alpmarathon. Jag sprang den berömda Swiss Alpine Postmarathon. Tiden blev över fem timmar, mellan 5,15 och 5,20 men då måste man tänka på att en Alpmarathon inte på något sätt kan jämföras med en stadsmaraton.

I samband med startnummer utdelningen så stod det folk och delade ut anmälningsblanketter till andra lopp i både stad, skog och fjäll och i varierande längd. Jag tog några lappar med mig hem och bestämde mig till slut för Silvretta Fernwall Marathon / Marsch, (Jag valde maratonloppet).

Jag faxade till turistbyrån Galtür efter hotellinformation och jag hittade ett pensionat för 100 Schilling (cirka 70 skr) per person och natt med frukost. Jag var där med en granne, min familj och hund och vädret var perfekt + 30 grader och sol. Loppet är sista söndagen i augusti och jag kom dit några dagar tidigare för att akklimatisera mig vilket man måste när man tävlar på hög höjd. Min träning bestod i löpning och fjällvandring och jag fick se glaciärer för första gången och murmeldjur för andra (jag såg sådana i Davosfjällen året innan).

Loppet startade på Galtür Dorfplatz - Galtürs enda torg på 1584 möh. Första vätskekontrollen var vid Zenisgasthof på 1822 möh. Därifrån upp på en fjällhed på 2000-2100, vidare ner mot Verbella Alpe på 1938 och åter uppåt till Heilbronner Hütte på 2320 där jag blev tvungen att ta av mig en del kläder och ryggsäcken. Vidare till än högre höjder upp till en annan fjällhed på ca 2500, ner mot Ochsental Bach på 2357 och åter upp till Muttenjoch som är den högsta punkten på loppet -2620 möh. Därifrån ner mot Friedrichshafener Hütte 2150 förbi Hotel Paznanauerhof 1530 och Lareinalpe på 1860 och Eggalm i Jamtal på 1635 möh före målet i Galtür på 1584 möh. Alla punkter som jag nämnt är vätskekontroller utom Ochsental Bach som är en radiokontroll utan vätska för att kalla på helikopter ifall någon utmattad löpare måste tas av banan.



Peter är en hängiven löpare och solviking. Han bor i Alingsås och reser därifrån till Skatås enbart för att träna med oss andra.

Loppet vanns av tysken Tomas Miksolz från Kernten i södra Tyskland på det makalösa banrekordet av 2,59,23. Bästa dam var Hildegard Hirsch från Innsbruck som sprang in på 3,54,57 och äldsta deltagare var över 70 år och heter Gustave Busch från Sao Paulo i Brasilien. Han hade en tid på 6,25,06. Endast två löpare var tvungna att bryta. Min tid var 5,25,57 - några minuter sämre än på min förra Alpmaraton i Davos men det var inte lika varmt i Davos så jag slapp att ta av mig löpardräkten där. Efteråt var det fest med mat, österrikisk musik och pilsner och långbord och alla sjöng med och var glada.

Loppet kostade 170 Schilling vid föranmälan - det vill säga före 24 augusti och 190 Schilling därefter. Anmälan sker till Raiffeisenkasse Galtür eller i Startbüro och om man vill springa loppet faxar man på nummer +43-5443-852176 eller ringer +43-5443-852176 eller skriver till Galtür Tourismusverband 6563 Galtür Tirol Österrike

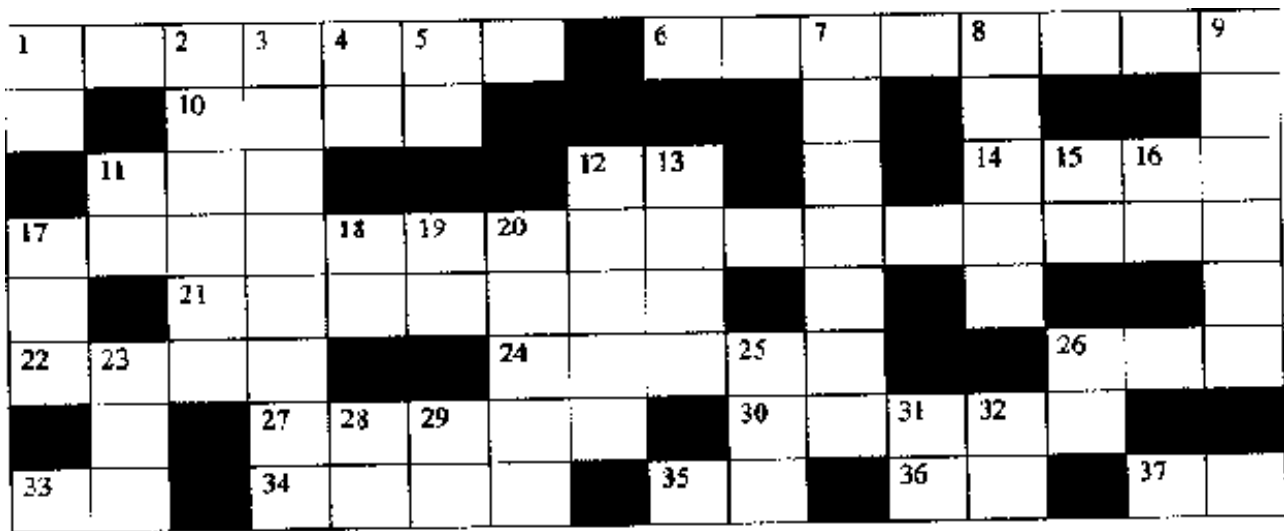


Peter springer i mål i Galtür på tiden 5.25,57

Epostadressen är galtuer@netway.at Dess hemsidesadress är www.galtuer.com

Nästa år införs tyvärr euro i Österrike och därför kommer anmälningsavgifterna att ändras till vilket belopp vet jag inte så ta kontakt med turistbyrån i Galtür om ni vill springa eller vandra i de Österrikiska Alperna sista söndagen i augusti nästa år vilket jag hoppas att ni vill.

Som akklimatiseringsträning rekommenderar jag förutom löpning och vandring även cykling, det finns cykelleder av varierande svårhetsgrad så det passar alla som har kondis och viljestyrka att ta sig upp på fjället.



Här visas svåra ledord. Lättare ledord finns på sidan 24

Lösningen skickas eller lämnas till Kent senast på hans namnsdag den 22 mars.

Den som inte vill klippa sönder tidningen kan få en lös papperskopia av krysset eller med e-post. Först öppnade rätta lösningen belönas med en bingolott.

Lösningen inlämnad av.....

Vågrätt

- 1 Panterns sömmerska
- 6 Svettig verksamhet
- 10 Spel
- 11 Samverkande revisorer
- 12 Tungt att bära
- 14 Har vi alla varit
- 17 Skatåsnav
- 21 Vattenvyn
- 22 Viktig vid sidan av träning
- 24 Latin för förnuft
- 26 Grabb slang
- 27 Mineralvattenmärke
- 30 Gepardegenskap
- 33 Gammalt medelbetyg
- 34 Sambaingrediens
- 35 Skjuter ut i vatten
- 36 Halv svensk poppgrupp
- 37 Ödenässolviking

Lodrrätt

- 1 Tallrik
- 2 Där vi alla trivs
- 3 Kärralundsbesökare
- 4 Spansk bestämd artikel
- 5 Heyedalbåt
- 7 Stugnummer
- 8 Stadsboende
- 9 Högsbokompis Jörgenssen
- 11 Farsgubbeefternamn
- 12 Större hav
- 13 Stålmannefternamn
- 15 Capone
- 16 Återprefix
- 17 Stuggranne
- 18 Ej knäppt på norrländska
- 19 Varuhus
- 20 Kärva
- 23 Inbjudan
- 25 Quensel
- 26 Stort bibliotek
- 28 Utsiktssynonym
- 29 Teknik
- 31 Dansk å
- 32 Arbetar professionellt med utpressning av små barn



Klubbens ordvitsare och eminente kassör, Gunnar Olsson, sparar inte på sin energi när det gäller att roa oss i klubben. Solvikingen har den äran att för första gången i dess fyrtioåriga historia presentera ett av honom konstruerat korsord med ledord i två svårighetsgrader Här sitter Gunnar och grannar.

Du finner lättare ledord på sidan 24

Kassörens nyårsfirande

eller Gunnar Olssons vedermödor

Årets Sylvesterlopp blev för mig både en mara och ett maraton. En mara för att jag tidigt förstod att det skulle bli jobbigt på slutet att hinna med allt. Ett maraton för att förberedelserna pågick så länge men också för att det var skönt när det var över och kändes väl genomfört.

Jag brukar inte vara med så mycket varken i genomförandet eller planeringen av Sylvesterloppet eftersom Gerd och jag tidigare år lämnat Göteborg på förmiddagen på nyårsafton I år däremot skulle vi inte iväg förrän vid 15-tiden.

Den enskilda del som gjorde att förberedelserna tog mer tid än tidigare var att vi i styrelsen beslutat att göra en slags utställning som beskrev verksamheten i klubben. Hur den skulle se ut och vad den skulle innehålla fick "entreprenörerna" fria händer att själva bestämma.

Gerd och jag firar alltid jul hos föräldrar och släkt i Värmland och i år hade Lisa kommit hem på julferier från studietema i Italien så familjelyckan var stor. Men där försvann ett antal dagar varav i alla fall några timmar kunde ha använts till förberedelser.

Vad det gäller utställningen kom jag ganska tidigt fram till att Solvikingen skulle få utgöra källan till det mesta av materialet. De senaste tidningarna finns ju på nätet så man kan ladda ner och printa ut intressant material såsom bilder. Men skulle det gå att skapa grupper av information som hörde ihop? Jovisst! Träningarna, egna tävlingar, andra tävlingar, medlemsaktiviteter, alla Solvikingnytt, och kanske kompletterade med några tidningar i färgutskrift för bildernas skull.

Fredagen den 21 december tog jag ut växel till kassan för efteranmälningar. Att stå i kö på banken årets sista bankdag har jag gjort förut och det ville jag undvika. I stället fick jag nu problemet var jag skulle förvara pengarna under tiden? Hemma i ett tomt hus tyckte jag inte var så lämpligt. Att bära med sig slantarna kändes inte heller bra eftersom man åker runt under helgen. I bilen kunde varit ett alternativ för så kallt som det blev fick man nästan bryta sig in i den.

Men så fick jag en idé, jodå, det händer faktiskt ibland. Kassaskåpet på jobbet. Nu gällde det "bara" att komma ihåg att ta ut dom därifrån.

Så åkte vi till Värmland på lördag den 22:e och firade en traditionell jul i familjens hägn med allt vad det innebar. Men ruggigt vad det var kallt! Minus 20. Hos min syster, där själva julkalaset skulle hållas, hade vattnet frusit. Tur att man har fler syskon. Mentalt var jag till viss del kvar i Göteborg eftersom det återstod en hel del av förberedelser och funderingar över hur vädret skulle bli på tävlingsdagen.

Vi återvände hem på eftermiddagen torsdag 27:e och tyckte att det även här var ganska kallt. Och inte lovades någon större förbättring. Men, -20 som i Värmland skulle det väl ändå inte bli på nyårsafton?

Innan vi åkte till Värmland hade arbetet med utställningen avancerat så långt att jag fått tag i kartong att använda som underlag, bestämt vilka avsnitt som skulle ingå och plockat fram en del material. Som tur var hade Lisa åkt till Stockholm över nyår så jag kunde använda hennes rum som "ateljé". Fredag 28:e jobbade jag bara till halv fyra eftersom Magnus A och jag skulle träffas på Avenyn fyra för att gå runt bland Avenysponsorerna och se vad vi kunde få i form av priser till loppet. Vi hade skrivit brev innan för att de skulle kunna förbereda sig. Det var vi klara med vid halv sex då jag körde upp till Skatås eftersom jag lovat hämta Kent och köra honom hem. Han hade jobbat över för att slippa komma tillbaka på lördag. Kvällen gick åt till att ta fram mer av utställningsmaterialet.

Lördag 29:e hade jag gjort upp med Urban att vi skulle träffas 09.00 för att ta fram skyltar till tävlingscentrum i tennishallen. Det flöt på bra så vi var klara på några timmar och jag fortsatte med utställningen.

Söndag 30:e skulle vi samlas ett gäng på Slottsskogsvallen 9.30 för att samla material till start och målområdet, kavallstaket och koner och annat material. Tidigare år hade Göran och Kent slitit med detta på två man och lagt hela dagen så nu skulle vi klara det snabbare genom att vara fler. Kent kom med bussen från Kållered och vi åkte tillsammans till Vallen där vi mötte Kjell Augustsson och Göran som lånat en liten lastbil av PA.

Svinkallt i blåsten. Efter ett par timmars plock och letande och brottande med motsträviga lås - stod det klart att det skulle ta längre tid än jag trott. Vi behövde också åka ut till Görans jobb vid Nääs fabriker och hämta material. Så eftersom klockan blivit lunch tog vi en hamburgare innan vi fortsatte. Tillbaka i stan ställde vi ner lastbilen på Heden och jag körde Göran till Åbro industriområde i Mölndal där han ställt sin bil. Jag var hemma vid 16-tiden

Nu började det kännas nära. Utställningen var inte riktigt klar och klockan nio på kvällen skulle vi träffas i tennishallen för att lägga papp på golvet. I fjol gjorde vi det på nyårsaftonsmorgonen och det blev jåkligt stressigt. PA hade sökt mig under dagen så jag ringde honom.

- Gör du en sådan där samling kommentarer om löparna till Loket som du gjorde ifjol?

- Nej, sa jag, jag har då inte gjort någon än eftersom jag inte visste om att han använde den ifjol. Men jag får se

(Forts. på sidan 23)

(Forts. från sidan 22)
om jag hinner.

Jag behövde åka in på jobbet en gång till. Innan eller efter tennishallen? Innan blir stressigt och efter blir himla sent. Det fick ändå bli efteråt. Strax före 21 svängde jag in vid tennishallen. Då var många redan där och arbetet med att lägga pappen påbörjat. Så var det växelpengarna som jag burit på hela dagen och ville deponera någonstans, men var? Jodå, det fanns ett kassaskåp på kontoret i tennishallen. Kanoon!

Strax efter 22 vände jag åter motorhuven mot Mölndal för de sista förberedelserna - slutföra utställningsmaterialet och eventuellt skriva PM till Loket. Just då jag kört iväg slog det mig. Tänk om det inte är någon på plats imorgon som har nyckel till kassaskåpet i tennishallen! Jag blev tvungen att vända tillbaka och kolla det. Men det skulle det vara. Puh! Tur att jag tänkte på att kolla det.

Vid 23-tiden hade jag gjort färdigt på jobbet och skulle gå hem. Vad tror ni händer då? Larmet går. Förutom att ljudet är obehagligt känns det ju minst sagt pinsamt att ha utlöst larmet även om jag kunde läsa på en display att larmet aktiverats av något i en lokal där jag inte ens satt min fot. Jag ringde larmbolaget och förklarade läget men de ville inte avaktivera larmet eftersom jag inte hade någon återställningskod. Detta att bli ifrågasatt minskade ju inte direkt min stress. Och att argumentera med larmoperatören var det inte läge för, det framgick ganska snabbt.

Nu hade jag två val. Ringa min chef i denna sena timma eller vänta på vakten. Jag valde det senare. De kommer väl ganska snart ändå. Jo tack! Det gick nästan en halvtimme. Och min stress ökade ytterligare. Jag hade ju saker kvar att göra. Om jag hade kunnat räkna med att det skulle ta så lång tid innan vaktbolaget kom kunde jag ju utnyttjat tiden till att förbereda materialet till Loket, men inte sjutton tänkte jag på det då.



Gunnar i samspråk med Arne Sandsgård och Bengt Andersson

Hemma igen dundrade jag in i sovrummet till Gerd som lagt sig och berättade om eländet. Kan du tänka dig? När jag lugnat mig något gjorde jag färdigt utställningsmaterialet och nu förstår ni kanske varför en del bilder sitter snett. Och eftersom kvällen ändå var förstörd så skrev jag också några stol-

par till Loket. Klockan var visserligen halv två men jag skulle ju inte stiga upp förrän sju. Go natt! som Kjell brukar skriva i gästboken. Sa du God natt? Morsning korsning. Inte sjutton kunde jag sova. Inte mycket i alla fall.

Strax innan klockan ringde steg jag ändå upp och kollade genast tempen. -20. Ute alltså. Bistert! Inget läge för många efteranmälningar. Käkade en stadig frukost och tog med en kaffetermos och några smörgåsar eftersom det är svårt att veta om det blir något att äta. Kollade igen. Fortfarande -20. Klädde mig varmt fast jag räknade med att vara inomhus mesta tiden. Kollade igen. -19.8. Hurra, nu blir det varmare! Tog vägen förbi jobbet eftersom jag där skulle låna en kopiator. Stressad även nu. Hoppas jag slipper larmeländet. Varför fungerar inte inpasseringen? Försöker igen. Jämrans elände! Efter några försök kom jag på att jag ju måste slå koden först och dra kortet sedan som vanligt. Nu hade jag försökt göra tvärtom.

Anländer till tennishallen och monterar upp utställningen med hjälp av Charlotte och Görans Joanna på ett för ändamålet, av Urban, tillhandahållt bord. Hämtar ut växelpengarna. Monterar hänvisningsskyltar. Löparna börjar strömma in.

Jaha, det här verkar ju lugnt. Alla funktioner på plats

och bemannade. Då upptäcker efteranmälan att det saknas kvittenser. Vem skulle ordna det? Gunnar. - GUNNAR, vi har inga kvittenser. Tusan också. Det hade jag glömt i all uppståndelsen. Det är nog bra med checklistor men man måste läsa dom också. Men kvittenser gick att fixa. Det fanns ju datorer på plats. Och, som sagt, kopiator.

Resten av förmiddagen gick

åt till att välkomna löpare och andra besökare samt att bistå Joanna vid informationsbordet. Och att styra strömmen av löpare mot startlistorna. Det är ju så hjärtligt roligt att prata med löparfolket och försöka få dom

(Forts. på sidan 24)

(Forts. från sidan 23)

att trivas. Där gör Kanel ett bra jobb som vi ska försöka hjälpa dom göra ännu bättre genom bättre "samspel" såsom att låta dom informera om - tid kvar för efteranmälan - tid kvar till start- tid kvar till start för uppvärmning - gångtid till start.

Mot slutet av loppet hjälpte jag till att servera vätska vid bordet alldeles utanför hallen där jag träffade två, för mig nya medlemmar, Ingrid Karlsson och Marie Törn. Då förstod jag hur kallt det måste varit för alla som stått ute hela förmiddagen. Heder åt er. Det var många som uppskattade den varma saften.

Tillbaka inne i hallen hann jag med att fånga upp många positiva kommentarer och också några problem. Jag hann också med att gratulera segrarna på långa banan och presentera dom för Lars Friberg i Kanel. Mitt i prisutdelningen blev jag tvungen att ta ner skylten och åka hem. Gerd hade maten klar och snart var vi på väg mot Mariestad. Gerd körde och jag satt bredvid och dāsade. Vi anlände något försenade men inom felmarginalen.

Festen skulle börja klockan sju i Götene, ungefär en halvtimmes resa från Mariestad och även dit kom vi som beräk-

nat. Det blev en väldigt trevlig fest och jag mådde bra hela tiden. Eftersom jag skulle köra tillbaka till Mariestad tog jag bara lite champagne vid tolvslaget men hade kul ändå. Efter återfärden gick vi till sängs vid 4-tiden efter en, för mig, 21 timmar lång nyårsafton.

Efteråt har jag talat med många om Sylvesterloppet, framför allt medlemmar men även löpare och alla har bara positiva kommentarer. Flera har också sagt, oprovocerat, att "alla Solvikingarnas arrangemang fungerar bra" och sådant är ju kul att höra. Sträck på er alla som bidragit! Att allt inte var perfekt, det vet vi, men det ska vi diskutera i kommande utvärdering och försöka förbättra.

Utan att nämna alla vid namn vill jag understryka att det finns många som har jobbat mer än jag för att få Sylvesterloppet att fungera. Till skillnad från mig är de blygsamma nog att inte offentligt beskriva sina vedermodor

Korsordets lättare ledord (forts från sidan 21)

Vågrätt

- 1 Mammas syster
- 6 Träningens belöning
- 10 Kastgren
- 11 Åker
- 12 Acceptabelt
- 14 Små människor
- 17 Där kan du basta, träna och bada
- 21 Meningen
- 22 Mathållning
- 24 Rationalisering
- 26 Söderpojke
- 27 fransk mineralvattenmärke
- 30 Maurice Greene
- 33 Bengt Andersson
- 34 Takt
- 35 Kustartilleri
- 36 Norska heter A/S
- 37 Postadress

Lodrätt

- 1 Marktyp
- 2 Naturpärla
- 3 Långväga resenär
- 4 Kraft
- 5 Tisdagsledare
- 7 Tonår
- 8 Broms den yngre
- 9 Seriefigur
- 11 Italiensk nobelpristagare
- 12 Det finns en indisk
- 13 Stugvärd
- 15 Trivs vid vatten
- 16 Ralf Edström
- 17 Majorna
- 18 Oskar Isaksson
- 19 Nordiska Kompaniet
- 20 Uppsträckt
- 23 Lukta
- 25 Kyla
- 26 Karin Boye
- 28 Vera Yngvesson
- 29 Informationsteknologi
- 31 Arne Andersson
- 32 Barnbördshus

Doktorn kommer till Solvikingarna

tisdagen den 26 februari.

Michael Wågström har engagerat en läkare till en temakväll i stugan efter träningspasset.



(Forts. från sidan 7)

jag ägnat mig åt i vinter, tänkte jag, att nu får det bli tempo. Så jag drog direkt till ledningen och höll den i mål i ett för mig hårt tempo, som gav mig en tre sekunders marginal (2.16) före Gunnar, som nog också var nöjd med sin tid. Tur med tanke på att många av mina träningsadepters föräldrar var där (Veteran-DM var inbakat i Senior- och Ungdoms-DM) och den ofta syrlige Per Crona var löpningsreferent. Vill gärna tacka de Solvikingar som var där för stödet, men hoppas att få se er på banan nästa år.

Veteran-SM i Malmö

Som ett av Veteranombuden i klubben, har jag propagerat mycket för Veteran-SM i Malmö. Den usla responsen på det kan jag leva med, men hade unnat fler att ta del av den härliga stämning som råder och där det trots tävlingsallvaret är en allmänt förbrödrad (heter motsvarigheten fördystrad) atmosfär. Nåväl, Kjell Augustsson (veteran i veteran tävlingsbranschen), Tommy och Majorna-Gunnar åkte tidigt i lördags ned de 28 milen till vår sydligaste storstad, dit vi kom i god tid trots, ska vi säga, bristande spatial förmåga. Efter att ha tittat på såväl sprint som hopp en stund .var det dags för Majorna-Gunnar att löpa 400m .En 4:e plats på 60 blankt var det bästa resultat han uppnått på flera år, så den gode Gunnar var vid gott mod efter loppet. Kjell Augustsson, vars långsiktiga uppladdning inför SM, varit rent ut sagt vilsam, och vars mer kortsiktiga förberedelser varit olympiska, sömnfria och kostmässigt av en art som är ovanlig inför mästerskap, gjorde ett bra lopp på 1500m och fick en bronsmedalj för de 5.53 han åstadkom efter en försiktig löpning. Tommy var ute i ett verkligt getingbo, men visade verkligen prov på att han inte bara är uthållig ,då han erövrade en bronsplakett efter ett lopp i hårt tempo. Tiden 4.24 är en putsning med 8 sekunder av det knappt en månad gamla perset. Personligen fick jag inhösta en silvermedalj på den för mig lite långa distansen 1500m. Ett perfekt lopp i rygg på ledaren och detaljerade tidsangivelser från Majorna-Gunnar, gjorde att det gick att disponera loppet väl. Med 300m kvar gjorde jag ett ryck, hann lätt förbi ledaren, men hade ingen som helst chans att svara upp löparen från Kisa som liftat med i min rygg. Jag var mer än nöjd ändå. På kvällen åt vi pizza, såg på Per Elofssons mindre lyckade tremil och gladdes åt Christian Olssons 2.28 i höjd (vi fick telefonrapport från Friidrottens Hus).

På söndagen roade sig Kjell A med att bli bronsmedaljör i tresteg och vi andra med att åse när Marianne Sullivan i K55 med den minsta av marginaler satte nytt svenska rekord på den aktningssvärda höjden 2.15. Det är riktigt bra det. Att hon gjorde väl ifrån sig i höjd dagen innan, var sannolikt bara en förberedelse. Hennes ständige sekundant, mr Cool, satt som vanligt vid ringside. Kjell A sprang ett lopp där han i enlighet med sina principer hade mycket sparat i mål på 3000m. Lite mer principlöshet hade förmodligen gett en guldmedalj, men bronset var aldrig i fara i ett lopp där segraren hade 12.33. Efter en mindre lyckad start tvingades jag på specialdistansen 800m forcera framåt på första rakan för att nå tätkontakt. Gunnar lade sig i en fin invändig position bland de 50-årslöpare som sprang med oss i H45. Tyvärr för honom sprang de mest och bevakade varandra, vilket innebar att hans vägval ledde till en obehaglig instängd-

het. När han sent omsider kom loss, återstod endast ett varv och han var ohjälpligt långt efter sina 45-årsmotståndare. Där befann emellertid jag mig och jag försökte mig på ett ryck som också sattes in 300 kvar. I det läget var det mest för att reducera fyramannaklungan för att kunna få åtminstone en medalj. Jag passerade 2 man, men min överman från 1500-metersloppet passade samtidigt på att sticka ifrån oss andra. Greger Bodin från Uppsala kontrade ut mig sista 30, men 2.15 får jag vara nöjd med. Och bronset naturligtvis. Gunnar satt och grämde sig över sin taktik hela vägen hem till Göteborg och blev inte gladare över att kallas Nylander av elaka medresenärer. Klubbens mästarelöpare, Tommy, har gjort ganska många lopp över 3000m och aldrig gjort ett dåligt. Nu tvingades han att fundera över huruvida han skulle följa 35-årsklassens tidiga ledare som redan från start drog upp tempot. Det innebar att han gick loss något från sina motståndare, men kom att springa i ett ingemansland ensam. Efter 1000m hann hans besegrare från gårdagen plus 2 st 35-åringar ikapp honom. Vid 2200m stack 35-åringarna för att förgäves jaga ledaren. Tommy kom då att bilda en 2-mannaklunga med den skånske löpare som var hans huvudkonkurrent och vars barn han mutat att heja på honom i stället för fadern. Skåningen drog hårt och Tommy tassade med. När det, enligt Tommy, återstod 2 och ett halvt varv (500m), satte han in en stöt och gick hastigt om skånske Mårtensson men fick rivalen med sig .Dröm om Tommys förvåning när han fick höra klockan förkunna ett varv kvar .Den häpne och dåligt räknande solvikingen, hade i det läget bara att dra på för fulla spjäll, passerade de två 35-åringarna men Mårtensson vägrade att ge sig. I sista svängen gick han upp utvändigt om Tommy och då stod det och vägde ,tills Tommy kom in på upploppsran och sammanfaller med mina och jag surar en tid. Lennart får alltför många järn i elden och syns inte ens till alla tisdagar. Man inför roterande tränarschema. Rekordantalet 104 tränande noteras en vacker majdag uppe vid Klubbstugan. Sofia Lund vinner KM1000m (för damer) och pappa Magnus låter oss höra det fram till dess GAIS framgångar får minnet att blekna bort. Micael Gustafsson gör comeback vid Vårtävlingarna och noterar 31.22. Stefan gör 1.14 på Varvet och Tommy 1.15. På terräng-DM blir vi oväntat lagtre OCH lagfyra. Det kommer säkert att ske en massa saker och mina spådomar mera sällan komma till uppfyllelse, men ett händelserikt år kan jag utlova.

Vad som däremot känns osäkert är om min tid räcker till att skriva mer ,nu eller i framtiden. Veteranfriidrotten tar en hel del tid och SAIK:s ungdomar tar ännu mer. Funktionärsjobb och möten och resor och en massa krävande , men fantastiskt roliga och tacksamma uppgifter decimerar tiden som jag har att disponera. Fast solvikingmedlemmar ska vi i familjen förbli livslångt, oavsett andra engagemang.

Träna på nu i vår .Och Rolf, vi gör väl upp på Vårtävlingarna i vanlig ordning.

Redaktörens funderingar

När jag läste inledningen till Alf Spångbergs artikel "Gör livet friskare" om robusta och kraftfulla Solvikingar kände jag inte igen mig. Jag kan inte minnas att jag någonsin under mitt liv motsvarat dessa ideal. Tvärtom. Under min barndomstid uppfattades jag av många i min omgivning som klen och sjuklig och det hände inte så sällan, och det ända upp till vuxen ålder, att jag fick frågan om jag var sjuk ty jag var ju så spinkig och blek. Jag själv kände mig frisk och kry förutom vid de tillfällen jag skadats till följd av "en plötslig yttre händelse" då jag sprungit på en cyklist, ramlat ner från ett berg eller jumpat på isflak på en damm och ådragit mig lunginflammation.

Jag började löpträna vid trettioårsåldern i samband med att en tidigare kortdistanslöpare tagit initiativ till att starta en idrottsförening på vår arbetsplats. Det dröjde mer än fem år innan jag började tävla. Jag trivdes bra med att enbart träna. När jag väl börjat tävla blev jag mycket förtjust i långa distanser – maraton och hundrakilometare – och ökade träningsmängden till upp emot tio – tolv mil i veckan. Det var då inte fråga om någon kvalitet i min träning - aldrig någon intervall eller särskild backträning utan bara ett lunkande i samma gamla vanliga takt. För mig blev träningspassen en form av meditation. Jag hade förmånen att

"ta ut timmar" på jobbet varje tisdag och dem använde jag till långpass. Det hände ofta att jag fick med mig ett spørgsmål ut på träningen och att jag hade förslag till lösning när jag kom tillbaka efter några timmar.

Jag var nöjd med de resultat jag uppnådde trots eller kanske tack vare min enformiga träning. Min bästa tid på Varvet blev strax under en och tjugo och på maran strax under två och femtio. Mestadels höll jag mig på omkring tre timmar på en mara. När jag upp i sextioårsåldern behövde drygt tre och tjugo för att klara en mara slutade jag att tävla. Jag tyckte det var arbetsamt att ligga ute så länge. Min träning lämpade sig säkert för långa distanser. Min bästa tid på hundrakilometer blev omkring sju och femtio och därefter höll jag mig under åtta timmar. Jag nämner resultaten enbart för jämförelse.

För mig var löpningen i sig det viktigaste. Det förhållandet att den förde med sig att jag ändrade livsstil och blev vegetarian och i övrigt fick hyfsade vanor blev en positiv bieffekt. Mitt mål var inte att försöka nå upp till de Waerlandska idealen. Det gäller ju hela tiden att göra en avvägning mellan "att det ska va gött, gött att leva" och leva sunt och friskt.

Friidrottsförbundets Julbord

För första gången under Göteborgs-Varvets historia inbjöd det tillsammans med Göteborgs Friidrottsförbund funktionärer, sponsorer och representanter från olika idrottsklubbar förutom några elitidrottare till ett marint dominerad julbord. Det hölls i Friidrottens hus för vilket just GöteborgsVarvet är en förutsättning. Det är nämligen överskottet från Varvet som använts till att bygga huset samt användes till att driva det och arrangörerna ville med julbordet tacka alla som arbetar med Varvet för deras insatser. Det är ca 1400 funktionärer, som gör Varvet möjligt.

Solvikingarna företrädde av bland andra, Arne Sandsgård, Bengt Andersson, Lennart Hansson, Gunnar Olsson och jag själv. Innan vi kom fram till julbordet deltog vi i en poängpromenad med tio frågor om idrott av vilka jag med säkerhet kunde en fråga och det var den om när Varvet debuterade. Per Crona höll i mikrofonen och efter tal av representanter från GT och Friidrottsförbundet intervjuade Per två VM-deltagare, Christian Olsson och Robert Kronbäck samt deras tränare Yannick Thegard och Peter Fröberg.

Kurt K

(På fotot nedan: från vänster Yannick, Christian, Robert och Per Fröberg med Per Crona i mitten).





R e s u l t a t b ö r s e n

Korploppet Skatås 2001-11-11 8 km

1 Joakim Engström Kongahälla AIK 26.43

M-65, delt 6

1 Kjell Augustsson 36 36.35

Damer 8 km

1 Ursula Eriksson Telia IF 35.10

K-35, delt 3

1 Juana Estrada 65 35.53

Herrar 12 km

1 Johan Lång Chalmers 43.30

M-40, delt 10

1 Kenneth Örtendahl 59 47.18

M-50, delt 19

1 Kent Avenfors Samhall Gotia AB 43.36

4 Peter Hansen 47 47.31

12 Tonny Jacobsson 49 54.06

M-55 +,delt 17

1 Frank Brodin 43 49.12

Jessheim Vintermaraton Norge 2001-11-18

1 Jan Hole SL Vidar 2.26.37

M-55, delt 25

1 Frank Brodin 43 3.18.11

16 Jan Krantz 42 4.02.47

18 Bosse Holm 45 4.08.44

Katarinaloppet Bovallstrand 10 km 2001-11-25

M-50, delt 3

1 Lars -Erik Sellberg Stångenäs AIS 42.45

3 Torgny Karlsson 53.56

Lusia Marathon Bovallstrand 2001-12-08

1 Dag Nilsson Växjö LK 2.54.08

M-35, delt 4

1 Anders Hansson 63 3.09.37

M-55, delt 6

1 Frank Brodin 43 3.33.56

5 Bosse Holm 45 4.15.45

Julklappsjakten Friidrottens Hus 2001-12-01

Herrar 60 m, delt 5

1 Klaus Haagensen 75 Århus Danmark 7,25

5 Åke Lutner 45 9,38

Sylvesterloppet 10 km 2001-12-31

1 Tobias Lundvall Sävedalens AIK 31.56

2 Daniel Rudefelt Mölndals AIK 32.46

3 Anders Soovik Mölndals AIK 33.07

Damer

1 Susanne Johansson Hässelby SK 36.49

2 Jenny Framme Hälle IF 37.50

3 Anette Rönnerman 39.23

Evenemangsrundan 4,7 km

1 David Norrman Skillingaryds FK 17.04

2 Fredrik Jäwert Hälle IF 17.14

3 Martin Jacobsson 18.06

Damer

1 Evelina Svensson Ullevi FK 21.01

Hanna Hultman Sävedalens AIK 22.41

3 Michaela Vestin Mölndals AIK 23.59

Veteran DM inomhus Friidrottens Hus 2002-01-19

Män 1500 m

M-40

1 Tommy Bäckström 58 4:32.17

M-50

1 Curt Borglund 50 Högsbo AIK 4:40.83

2 Göte Berglund 50 5:02.78

4 Claes Trané 49 5:08.52

M-55

1 Frank Brodin 43 5:28.89

Damer 1500 m

K-35

1 Juana Estrada 65 6:05.36

Veteran DM inomhus Friidrottens Hus 2002-02-02

M35 3000 m

1 Anders Hansson 63 10:16.11

2 Kenneth Örtendahl 59 10:50.07

M-40

1 Tommy Bäckström 58 9:27.34

M-45 800 m

1 Kjell Selander 55 2:16.00

Solvikingarna arrangerar tre tävlingar i mars:



Kållemaran lördagen den 9 mars
med start klockan 11.00 vid
Kållereds centrum

Vårtävlingarna lördagarna den 16
och 23 mars i Skatås med distan-
serna 8 och 16 alternativt 32 km
samt ungdomsklass 3,1 km

Starter: den 16:e klockan 10.30
och den 23:e klockan 10.00.



Solvikingarnas sponsorer

