

# Solvikingen

Nr 1, 2003, årg. 41



Poseidon i skymningen

## Kallelse till årsmötet

Årsmötet 2003 kommer att hållas i klubbstugan **tisdagen 1 april 19.30** då vi också bjuder på någon form av förtäring. Röstberättigade är medlemmar som betalat medlemsavgiften för 2003. Motioner skall vara inlämnade till kansliet senast fyra veckor tidigare d v s senast 4 mars.

mer om mötet på sidan 4

## Vad händer i övrigt

Temakvällar sidan 3

Vårens vandringar sidan 10

Årskalendern sidan 16

Egna tävlingar sistas idan

## Träningsläger

Helgen 25 till 27 april kommer årets träningsläger att äga rum (som vanligt på hemlig ort). Vi åker på fredag em (tid meddelas senare) och boendet är vandrarhemsstandard. Räkna med en fullspäckad helg med massor av varierande träning i trevlig miljö (ev något pass med gästtränare) + andra aktiviteter. Pris ungefär som tidigare (mycket prisvärt).

Behöver du skaffa nya, fräscha klubbkläder- se annonsen på sidan 8



## Ordföranden rapporterar om Friidrotten Göteborg

Som vi nämnt ett antal gånger så har vi inlett ett samarbete med Göteborgsvarvet för att locka fler löpare till Göteborg och våra tävlingar och då för vår egen del kanske främst Sylvesterloppet. Redan nu i Januari har vi haft en träff och i april planeras nästa. Vår främsta uppgift nu är att lotsa fler löpare till Göteborgs motions och tävlingslopp. Marknadsföring och åter marknadsföring är receptet och kan göras på tusen sätt. Har du idéer hur är du välkommen till undertecknad.

Göteborg Friidrottsförbund som i princip är samma personer som Göteborgsvarvet jobbar även med att få hit arrangemang såsom Finnkampen 2004 och 2005, jo du läste rätt, den kommer förhoppningsvis att vara två år i rad i Göteborg. Detta på grund av att Olympiastadion i Helsingfors ska byggas om. Andra tillställningar är etablerade och andra jobbas hårt med för att få till Göteborg. Vi nämner GP tävlingar på Slottskogsvallen, Världsongdomspelen och även Bislett Games som planeras till Ullevi om arrangören vill. Bislett Games går normalt av stapeln i Oslo men även här skall arenan byggas om. Detta med mycket mer jobbar man alltså febrilt med. EM 2006 är en annan riktigt stor tillställning.

Förbundet genomför nu en undersökning om hur föreningarna i Göteborg vill att de ska jobba och vad vi själva vill med vår verksamhet. Vid en kommande träff ska vi framföra vår ståndpunkt.

Vart vill vi då komma, jo från förbundet har frågan ställts hur vi som förening kan ställa upp och hjälpa till vid dessa arrangemang, främst handlar det om EM 2006. Vi Solvikingar har tidigare haft förtroendet att få medverka vid bl.a. Göteborgsvarvet och Finnkampen som vi skött med ära. Arrangemang av den här storleken kräver en massiv funktionärsinsats. Nu jobbar man alltså aktivt för att etablera friidrotten i Göteborg och ta upp kampen med alla arrangemang som av någon anledning ofta hamnar i Stockholm och för detta behövs personella resurser. Vi från styrelsen sida vill gärna kunna lämna ett positivt besked till förbundet och säga ”visst ska vi hjälpa till och etablera friidrotten i Göteborg. Hur många man behöver vi och vilken uppgift blir vår”.

Med dessa rader vill vi informera er alla om att vi till fullo stöder förbundet i deras strävan och att vi, Solvikingar kommer att få förtroendeuppdrag vid kommande engagemang. Hur och när kommer du givetvis att kunna läsa om här i vår tidning. **Göran Wiemerö**

### Solvikingen

**Ansvarig utgivare:** Göran Wiemerö

**Redaktör:** Kurt Karlsson

Blåmusslegatan 6, 426 79 Västra Frölunda

Telefon: 031-29 43 38

E:post: [kurten@telia.com](mailto:kurten@telia.com)

**Tryck:** Elanders Digitaltryck, Göteborg 2003

### Solvikingarna

Skatås motionscentral  
416 55 Göteborg  
[kansli@solvikingarna.com](mailto:kansli@solvikingarna.com)  
[www.solvikingarna.com](http://www.solvikingarna.com)  
postgiro: 52 47 86-1

#### Kansli

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

**Ordförande:** Göran Wiemerö  
Jättegrytsgatan 1 A  
412 68 Göteborg. Tel: 031-12 72 20  
[goran@naasfabriker.se](mailto:goran@naasfabriker.se)

**Vice ordförande:** Michael Wågström  
Kastellgatan 19  
413 07 Göteborg  
Tel: 031-7111598. Fax: 031-7110869  
[wagstrom@telia.com](mailto:wagstrom@telia.com)

**Sekreterare:** Matts Leandersson  
Landhöjningsvägen 2  
436 50 Hovås. Tel: 031-27 83 22  
[alfalea@telia.com](mailto:alfalea@telia.com)

**Kassör:** Gunnar Olsson  
Rävekärrsgatan 267  
413 33 Mölndal. Tel: 031-87 79 24  
[gunnar.olsson@papyrus.com](mailto:gunnar.olsson@papyrus.com)

**Ledamöter:**  
Magnus Andersson  
Övre Hallegatan 38  
417 13 Göteborg. Tel: 031-22 31 10  
[ulla.carlshamre@telia.com](mailto:ulla.carlshamre@telia.com)

Federico Hernandez  
Aprilgatan 58  
415 15 Göteborg. Tel: 031-48 28 46  
[federico@yonjuuni.com](mailto:federico@yonjuuni.com)

Malin Lemurell  
Banvägen 8  
435 43 Pixbo. Tel: 031-16 64 81  
[malin.lemurell@astrazeneca.com](mailto:malin.lemurell@astrazeneca.com)

**Tränare:**  
Lennart Hansson  
Tel: 031-94 88 93  
[rosa-pantern@swipnet.se](mailto:rosa-pantern@swipnet.se)

**Resultatarkivarie:** Kent Johansson

**Vandring och gång:**  
Kjell Augustsson, Tel: 031-55 48 36  
Ernst Knutsen Tel: 031-57 49 04  
Jan Krantz. Tel: 031-49 38 71  
[jan.krantz@swipnet.se](mailto:jan.krantz@swipnet.se)



Hjärtliga  
gratulationer  
på födelse-  
dagen!

65 år	20 dec. (i efterhand)	Rune Svensson
	27 april	Sven-Eric Fredricsson
60 år	20 juni	Frank Brodin
55 år	3 maj	Peter Starke
	6 maj	Thomas Krantz
50 år	10 maj	Erik Skoog
	16 maj	Eva Leandersson
	21 juli	Lena Olausson
45 år	5 maj	Annika Pettersson
	22 maj	Gertrud Bjerkander
	17 juli	Lars Eidenby
	31 juli	Leif Wiberg
40 år	15 maj	Eva Fridh
	7 juni	Jan-Ove Tallberg
	14 juni	Lars Bengtsson
35 år	2 maj	Mikael Malmehed
	5 maj	Christian Johansson
	19 juli	Lotta Hallenberg
30 år	16 april	Beatrice Edvardsson
15 år	20 april	Sofia Lund



Åsa Bergqvist, Per Bergström, Lars Brinkhoff, Björn Calner (återkommer efter ett par år) Beatrice Edvardsson, Annika Kihlström, Kenneth Ohlson, Elisabeth Sundeman, Rune Svensson, Anneli Södergårds och Anders Öhgren.

### Nya medlemmar

(alla kategorier, inkl. familjemedlemmar)

År	Dam	Herr	S:a
02-030120	8	16	24
01-02	18	37	55
00-01	7	25	32
99-00	19	37	56

S:a 52 115 167

I siffrorna för 98-99 ingår tonåringar

98-99 30 36 66

### Antal medlemmar 030110 är 218

Ibland tvekar personer att bli medlem hos oss eftersom ”man inte kan vara med i två föreningar”. Naturligtvis kan man det, däremot kan man inte tävla i tävlingsklass för två föreningar samma år.

Om någon vill byta förening skall det godkännas av båda klubbarna och registreras på förbundet före 1 november annars kostar det mottagande klubb 500.-

### Medlemsavgift

Antal medlemmar som betalat för 2003 är 115 st (030110)

Några (8 st) har olyckligtvis fått avgiften registrerad 030102 och kommer då inte med i utlottningen eftersom sista datum är 021230. Betala några dagar tidigare nästa år.

Som vanligt skickar vi medlemskortet med tidningen till dem som betalat medlemsavgiften och ett inbetalningskort till dem som ännu ej har betalat den.

### Utträde

Göte Berglund, Anna-Karin Gärdebäck och Catherine Stoffer, som tar ”time-out”.

### Temakvällar

Under våren kommer klubben att arrangera temakvällar tisdagarna den 4 mars och 15 april. Aktuella föreläsare är tränaren för medeldistanslandslaget, Ulf Friberg i mars och sjukgymnasten Karin Grävare-Silvernagel, som botade Gunnar Olssons hälsena, i april. Välkomna.



Gunnar  
grunnar:

Hur är det?  
Jo då, det löper



## Träningspassen utgår från klubbstugan, nr 17, i Skatås

### Tisdag 17.30 Kort distans (tufft)

Varierande intervaller för ökad snabbhet, styrka och teknik.  
Distans: ca 10 km.  
Ledare: Lennart R.P Hansson.  
Tel: 031-94 88 93.

### Tisdag 17.30 Kort distans

(kom-i-formgrupp)  
Lätt pass, ca 10 km i jämnt tempo.  
Ledare: Rolf Andersson. Tel: 031-25 26 19.

### Torsdag 18.00 Medeldistans.

Löpning 13-15 km i två grupper i cirka 5 minuters tempo.  
Uppsamling av fältet genom olika vägval.  
Ledare: Rolf Wallin. Tel: 031-21 53 19

### Söndag 10.00 Ultradistans (ibland)

Tre timmar i cirka 5,15 minuters tempo (30-34 km). Gemensamt med 2-timmarslöporna från klockan 11.00. Eller endast en timma för den som vill.

### Söndag 11.00 Långdistans.

Två timmar i 5,15 minuters tempo (20-23 km), Samlad tropp.  
Ledare: Magnus Andersson Tel: 031-22 31 10



har stor betydelse för vår ekonomi. Förr om åren sålde vi cirka femtio lotter i veckan. Numer endast fjugo-fem. De ger ett nettotillskott om cirka 20.000 kronor i år.

Bidrag på den nivån är naturligtvis svåra att ersätta med någon annan aktivitet. Om du vet några i din omgivning, som brukar köpa Bingolotter, kanske att du kan tipsa dem att ta lotterna genom oss.

Kent Johansson i stugan sköter försäljningen av Bingolotterna och du kan tala med honom så skickar han hem lotter till dig om du inte vill hämta dem i stugan.

## Årsmötets handlingar

Aktuella handlingar kommer att finnas tillgängliga i en pärm märkt "Årsmöteshandlingar" i stugan senast 18 mars

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

**Anders Prytz** kommer att leda förhandlingarna

## Valberedningen

Alla medlemmar har, enligt klubbens stadgar, rätt att lämna förslag på lämpliga medlemmar till de poster där mandattiden utgår enligt det följande. Förslag skall vara någon i valberedningen tillhanda senast den 1 mars.

Årsmötet skall bland annat välja:

**ordförande** för en tid om 2 år (mandattiden för Göran Wiemerö är tillända och han avböjer omval);

**5 ledamöter** för en tid om 2 år (mandattiden är tillända för Matts Leandersson, som avböjt omval och Magnus Andersson, som accepterar omval);

**3 ersättare** för en tid om 1 år (mandattiden utgår för Mikael Broms och Juana Estrada, vilka accepterar omval samt för Ingemar Henriksson, som avböjer omval.

**Valberedningen** består av:

Lena Linder tel. 7074677

Mattias Lundblad tel. 845857

**Styrelsen** hälsar alla välkomna och uppmanar var och en att bistå valberedningen med förslag till nya ledamöter.



Förr i tiden, när vi skulle skicka information till våra medlemmar, behövde vi många brevduvor. Numer är **e-post** det snabbaste och mest kostnadseffektiva sättet att sprida information. Alltså, kassörens favoritväg. **Solvikingnytt** skickas med e-posten. Federico sköter den funktionen, som innebär att vi har samlat ihop medlemmarnas e-postadresser och skickar ut meddelandet till alla samtidigt.

I samband med vissa tekniska förändringar i slutet av november har det blivit ett avbrott i uppdateringen av adresser men nu ska det fungera igen.

Alla medlemmar (även nya) som lämnat sin e-postadress läggs in som mottagare och den som inte vill vara med kan avregistrera sig.

Medlemmar som utträder ur klubben tar vi bort.

På hemsidan finns instruktion såväl för att lägga till som för att ta bort adress. Om detta inte lyckas, skicka e-post till kansli@solvikingarna.com så ska vi hjälpa till.

Alternativ vänsterdel / Klubbinformation / E-post-utskick

# Luciamaran

Av Gunnar Olsson

Vem utöver de allra trognaste kan få idén att springa maraton den 14 december i Bovallstrand?

Tanken dök upp hos mig sent i höst eftersom jag inte kunde åka till Växjö Marathon där jag tänkt radera ut min skamfläck (4.08) från Säffle Marathon i augusti då det egentligen var alldeles för varmt för maraton. En annan ambition var att klara av mara nr 10. Växjö Marathon, veckan efter vårt eget Göteborgs maraton var det naturliga alternativet men då blev det i stället resa till släkten i Värmland. Och i Växjö var det ju snöslask så det saknar jag inte.

Om jag skulle hinna göra ett lopp till så var Luciamaran den enda tänkbara inom rimligt resavstånd och Frank skulle åka och kanske några till. Men den 14 december! Vädret kan ju vara vidrigt. Visst, men det kan också vara helt OK. Försiktighetsvis föranmälde jag mig inte utan avvaktade form och väderutsikter. Vidare sköt jag upp blodgivningen c:a två veckor eftersom jag brukar bli helt orkeslös i flera veckor efteråt.

Först verkade allt bra. Träningen ”löpte på”, jag hängde emellanåt med i snabba gänget på torsdagarna och jag körde långpass. Men så, lördagen innan, blev jag överfallen av en rejäl förkylning. Långpasset blev bara en timme och tisdagsträningen blev inget alls. D v s jag promenerade på 8:an och försökte sälja in Sylvesterloppet, men kom för första gången hem utan att ha använt träningskläderna. Torsdagsträningen blev en halvtimme med gänget och den sista trekvarten 8:an motsols för att snacka med löpare om Sylvester. Det blev långt eftersom jag blev tvungen att vända och följa de jag mötte, tills de endera accepterat att anmäla sig eller tills jag ansåg att det var utsiktslöst att fortsätta övertalningen. Dock kändes löpningen bra och jag bestämde mig där och då slutligen för att åka med till Bovallstrand.

Frank dök upp i avtalad tid, strax efter klockan åtta på lördag morgon, tillsammans med Bosse Holm och Jan Krantz. En bit ovanför Kungälv passerades vi av danske Anders Madsen som är en trägen maratonlöpare och ofta springer tillsammans med sin

förtjusande dotter Brigitte men att få se honom här var faktiskt en trevlig överraskning. Efter anmälningsproceduren tog vi omklädningsrummet i besittning, tidiga som vi var. Ett omklädningsrum i en skola med värme i golvet. Sicken lyx. Ute var nämligen bistert. Ett par grader kallt och mulet. Långsamt fylldes rummet av gamla och nya maratonlöpare. Nya? Ja, det var faktiskt några rena debutanter. En av de sist anlända var Sune Hjalmarsson, Uddevalla. Men så är det ju ofta. Den som har närmast kommer sist.

Så var det dags att sticka ut näsan tyckte jag och drog iväg mot starten tillsammans med några Halmstadsbor men vid starten fanns knappt en själ. Var är alla? Det är ju bara en 20 min. kvar till start. Tillbaka till omklädningsrummet. Där var nästan alla kvar lugnt konverserande som om de redan sprungit. Inte förrän det var fem minuter kvar kom de flesta på plats och efter diverse förhållningsorder och banbeskrivning bar det iväg. Jag stod långt fram så jag höll andra plats utför första backen efter Reima Hartikainen från Skövde som hade planer på 2.40.

Vi skulle börja med en slinga på 2195m för att därefter göra 8x5km. Egentligen gillar jag inte den uppläggningsen eftersom man redan från början får svårt att veta när man passerar milen och halvmaran. Det fanns km-markeringar men de gällde 5km-varvet och för att få avverkad sträcka måste man ju lägga till inledningen och det vet ju alla som springer långt att det efter en dryg timme blir helt omöjligt att räkna (rätt) i huvudet.

Nu blev det så att jag redan från början höll ihop med Torbjörn Karlsson Arvika, som jag kände igen från andra maror, och Dan Jarl, som jag också egentligen visste vem det var men inte kunde placera förrän Torbjörn tilltalade honom med förnamn. Båda är egentligen bättre maratonlöpare än jag men deras tempo kändes bra och jag tog chansen att gå med för att få sällskap. Första milen gick på c:a 53 vilket var ungefär som jag hoppats. Halvmaran på c:a 1.48.

Varven rullade på och vi fortsatte att hålla sällskap. Till och med så att då

Torbjörn aviserade att han behövde stanna för att pinka så behövde Dan och jag det också och sen fortsatte vi tillsammans. Pinsamt tidigt blev vi varvade av ledaren som nu hade sänkt målsättningen c:a 10 min men travade på bra. Sen blev jag även varvad av loppets slutliga tvåa Tomas Rennemo, Triathlon väst.

Vid 27 km hade Dan sackat något efter och vid den varvningen fick jag släppa Torbjörn som verkade pigg. Efter ytterligare några km kom Dan ikapp och passerade utan pardon. Han har ett rykte om sig att gå fantastiskt jämnt och det tydde på att jag tappat. Men fast jag inte kunde hänga på så kändes det ändå ganska bra och jag passerade några löpare som kroknat. In mot sista varvningen skymtade jag Franks tomte-kostym och men han stack precis då jag kom fram till vätskekontrollen. Nu hade Torbjörn börjat må dåligt och tappat så vi fick sällskap igen.

- Vi har 35 minuter på oss på de sista 5 km för att klara 4 timmar, sa han, det skall väl räcka. Frank som sett trött ut vid varvningen fick nya krafter så förhoppningen att komma ifatt honom grusades.

Torbjörn och jag hade på nytt sällskap till c:a en km kvar då han stannade och hostade.

- Du kommer väl efter?

- Ja, stick du.

Så jag kämpade vidare och kom in på 3.54. Väl under målsättningen 4 tim och bara 1.30 efter Frank. Torbjörn kom strax efter och Dan var några minuter före. Mitt mål var att göra 4 milar på 55 (3.40) och sista 2,2 på 13 min vilket blir 3.53 så även på det sättet höll mina planer. Och kanske var det min förkylning som hjälpte mig eftersom det inte var läge för att öppna hårt utan enda möjligheten var att gå ut löst och försöka hålla jämnt tempo. Att springa maraton förkyld är inget jag vill rekommendera någon annan men det finns så mycket fegisar så om någon spänner bågen och lyckas behöver väl inte det vara fel. Se'n må ju andra kalla det för ”stölleprov”. Jag är i alla fall nöjd med att ha fullföljt mina planer och inte ballat ur. Ont i kroppen brukar man ju få och höger knä tog

Fortsättning på sidan 6

## Fortsättning från sidan 5

stryk, mest tror jag av att marken var frusen. Tala om hårt underlag.

I bastun efteråt pratade jag med Lennart Skoog som gjort ca 350 maror. Han påpekade att banan faktiskt var ganska svår. Både kuperad och krokig vilket påverkar tiden. Efteråt har jag räknat ut att varje varv hade 10 uppförsbackar vilket totalt alltså blir över 80

Tävlingen avslutades med prisutdelning och luciatåg.

# 17 MAJ 2003 21 KM GÖTEBORGS VARVET

## behöver funktionärer.

Liksom under många år tidigare ansvarar Solvikingarna för vätskan i mål, VIP-rummet (där Herbert Larsson brukar vara självskriven) och funktionärsfikat. Vi har numer även uppdraget att sälja mellantidsdiplom samt dela ut 10/15 och 20-årsdiplom. Denna monter skall vara bemannad hela fredagen och lördagen till klockan 17.00 med minst tre funktionärer.

Vi behöver, noga räknat 81 funktionärer för att klara av våra åtaganden. Den, som vill vara funktionär, måste ha fyllt 15 år. Det finns ingen åldergräns uppåt.

Tag kontakt med **Bengt Andersson** på telefon 031- 27 99 55 eller **Kent** i stugan. Varvet behöver oss och vi behöver del av dess inkomster.



**Vi funktionärer då!  
Är det några som  
hurrar för oss?**

## Vårtävlingarna - en historik

Av Bengt Andersson

Världens äldsta årliga långlopp, Kungsbackaloppet, startade 1897 (Boston Marathon började visserligen 1896 men hade några års uppehåll under första Världskriget) och distansen var 28-29 km på krokiga grusvägar med sju järnvägs korsningar. För att klara av denna kraftmätning som alltid avgjordes inför stora åskådarskaror på Kristi himmelfärdsdag behövdes träning. Detta ordnades, efter en vinterperiod av snöpulsning och skidåkning, genom spontan sammandragning av löpare till Skatåsområdet där man ordnade små tävlingar för att få upp ångan och tävlingskänslan. Det här var åren 1900-1920. 1921 el. 1922 togs greppet att arrangera officiella tävlingar på först 8 km och veckan därefter på 16 km. Detta veckorna före Kungsbackaloppet. De fick därför namnet träningstävlingarna. Här deltog hela skaran av västsvenska långdistanslöpare. Den var inte så stor för det ansågs något suspekt att utan anledning, springande, förflytta sig från en punkt till en annan. Dock var intresset stort från allmänheten att se dessa asketer och självplågare. Att någon kvinna skulle delta var totalt otänkbart. På 1950-talet fick de båda tävlingarna namnet "Poängtävlingarna"

på grund av att man lade samman resultaten och ordnade prislistan därefter. Loppen gick oftast på onsdagskvällar. Nu hade man under många år även lagt till ett separat 20 km lopp "Öjersjöloppet" som gick veckan före Kungsbackaloppet. På startlinjen fanns bland andra många Svenska mästare t.ex. Shoore Järnmyr, Evert Nyberg, Erik Östbye, Bo Johansson m.fl. Löparvägen kom och tävlingarna växte. Göteborgs Marathonklubb var bara en kamratförening utan egen tävlingsverksamhet, så en förfrågan kom till oss i Solvikingarna om vi kunde ta över arrangemanget. Vi hade redan de flesta funktionärsposterna. Tiden var nu inne på 1970-talet när vi tog hand om de historiska loppen. En ansökan om sanktion för tävlingarna sändes till Friidrottsförbundet som ville ha ett neutralt namn på loppen och efter visst diskuterande blev det "Vårtävlingarna". Dessa tävlingar är ju inte längre knutna till Kungsbackaloppet men upphovet var grusvägarna mellan Kungsbacka och Göteborg och som dagens löpare vet är det en större skara vårystra löpare såväl damer som herrar som i den nyckfulla marsmånaden tar chansen att få fart på löparbenen i våra "Vårtävlingar"



**Bengt Andersson i samtal med Gunnar Olsson under Planeringsdagen den 18 januari i år.**

# ”Solvikingarna visar vägen

Göteborgare i maraton-veteranernas världstopp”

Rubriken fanns i GöteborgsPosten den 22 maj 1970. Den avsåg bland andra våra klubbkamrater Alf Spångberg och Erik Östbye, vilka klassades som världens bästa maratonlöpare i åldersklassen 40 år.

De hade deltagit i Veteran-VM i maraton i Skövde. Solvikingarna vann med Örgryte IS på andra och IK Vikingen på tredje plats. Erik hade tiden 2.,31,42.

Erik berättar i reportaget att han tränar enligt ”Waldniel-metoden”. Den kallades även för uthållighetsmetoden, som i korthet gick ut på att dagligen öka uthålligheten genom löpning i jämn hastighet i bästa möjliga andningsverkningsgrad utan mjölksyretillväxt. Han passade på att slå ett slag för vegetarisk livsstil. Ingen annan livsstil har visat sig kunna bevara människans ungdomliga vitalitet så länge som den Solvikingarna företrädde.

Bengt Andersson fann av en tillfällighet det här tidningsurklippet i sina papper. Gäller rubriken alltså undrar **Red.**



*Alf Spångberg och Erik Östbye är två av Solvikingarnas eldsjälar som placerat Göteborg i världstopp när det gäller maratonlöpning för veteraner*

## Nya generationer

Planeringsdagens diskussioner om ungdomssatsning kanske kan förverkligas om några år då den nya generationen solvikingar vuxit till sig. **Red** har den stora glädjen att hälsa Anna-Karin Karlssons och Mikael Broms Erik och Malin och Stefan Lemurells Klara välkomna till världen och Skatås. Erik föddes den 12 januari och vägde 3120 gr och var 51 cm. Klara föddes den 30 januari och vägde 3070 gr och var 49 cm lång.



Anna-Karin och Mikael med Erik i famnen

## Är Solvikingarna en spegelbild av Sverige?

Gunnar Olsson funderar.

Går det att jämföra klubben med konungariket Sverige och hur det styrs? Detta är i alla fall ett försök att göra det.

### Likheter

- vi har också begränsade resurser
- vår regering (styrelsen) avgör hur resurserna skall användas
- våra styrande tillsätts genom val
- vi har departement (arbetsgrupper) och statssekreterare (sammankallade i arbetsgrupperna)
- vår statsminister (ordförande) heter också Göran
- vår finansminister (kassör) är också en tråkig typ som tycker att ingen-ting får kosta pengar
- vår justitieminister läser lagen (stadgarna) för oss i styrelsen om vi är på väg att bryta mot dom [dock kommer han troligen inte att dansa breakdance på kongressen (planeringsdagen)]
- regeringen (styrelsen) har rätt att föreslå skattehöjning (ökad

medlemsavgift) även om medlemmarna på årsmötet ska godkänna förslaget (i Sverige sker godkännandet i riksdagen)

### Skillnader

- det finns inget kungahus men i stället hedersmedlemmar. Dessa uppstår dock inte apanage
- det förekommer ingen valrörelse
- vi har ett regeringsorgan där redaktören är obrottsligt lojal
- vi har ingen organiserad opposition
- våra styrelsemöten inkräktar på deltagarnas fritid
- regeringen ( styrelsen) tillsätts genom direkta val och inte av det största partiet
- det är sällan våra pampar förekommer i media utöver de egna (även om det har hänt)

SVERIGES   
RIKSDAG   
Solvikingarnas 

# Det är kläderna som gör medlemmen

Profilering är viktigt. Om många av oss har likadan klädsel då vi är ute och springer ger det ett massivt intryck och de som ser oss undrar vilka det är som är så många. Bär därför klubbens färger så ofta du kan såväl under träning som tävling. Bilden visar de plagg, som är aktuella och finns i lager i stugan. Juana och Kent sköter försäljningen.



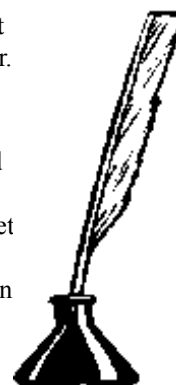
## Nästa nummer av klubbtidningen

beräknas komma ut i mitten av juni. Manuskript skall vara redaktionen eller Kent i stugan tillhanda senast den 20 maj. Det nu aktuella numret blev magert i förhållande till tidigare nummer. Min bistra uppsyn har ingenting med det att göra - jag är född sådan.

Solvikingen är öppen för alla i klubben, vilka vill medverka med text eller bilder. Ämnet behöver inte nödvändigtvis handla om löpning eller idrott i allmänhet. Det finns mycket annat här i livet som det är angeläget att skriva om och låta klubbkamraterna ta del av. Du behöver inte använda fjäderpenna. Manuskriptet kan vara skrivet för hand, med en gammal Halda eller på dator.



Red





# Min bästa gren

Av Gunnar Olsson

Långt upp i medelåldern borde man väl känna sig själv och veta vad man är bra på, eller hur? Trots detta har jag inte förrän på den senaste tiden förstått vad som är min bästa gren. För så måste det ju vara att även en som är kass på det mesta kan vara mindre dålig på något och det kan då kanske sägas vara ens bästa gren.

Vilken är då min? Att döma av Grand Prix-resultaten så är det 1000m på bana. 87,6% fick jag 2001. Ju längre sträcka desto mindre poäng. Så för att nå ett mål och komma över 90% tänker jag nästa år föreslå KM på 60m. Men det är inte 1000m bana som jag tänker på som min bästa gren. Inte heller min oomtvistade förmåga att finna brister i andras arbete. Inte heller kassör eller ens medlemssekreterare även om det senare börjar brännas. Att hålla kontakt med klubbkamraterna är visserligen såväl intressant som stimulerande och tacksamt men det är en något annan funktion jag tänker på.

Ett exempel. 4x2,5km-stafetten i Skatås 020829. Jag hade på förhand bestämt att hänga med Göran W på ett pass i skogen och jag brukar försöka att hålla mig till vad jag sagt och inte vela. Efter diverse preludier kring stafetten sprang vi ut tillsammans längs stafettspåret men ju mer starten närmade sig desto starkare kände jag dragningen att stanna och heja på kamraterna. Så Göran & co fick dra åt skogen utan mig.

På stafettspåret sprang jag mot löpriktningen och när jag mötte någon av ”de våra” vände jag och sprang jämsides en bit. Eftersom vi hade tre herr- och ett damlag blev det 15 löpare att följa varav jag missade några, det ska er-kännas, men (nästan) alla var (nästan) lika tacksamma efteråt för min uppmuntran. Ett annat exempel.

I skrivande stund är det fyra timmar sedan Hisingsrundan 2002 där jag, precis som ifjol, iklädde mig coachens roll därtill uppmuntrad av Kenneth Örtendahl. Några dagar innan hade jag ringt för att förhöra mig om han stod till förfogande för Fältstafetten. Jodå, det var OK men så kom vi in på Hisingsrundan som var aktuell.

- Du står väl på samma ställe som ifjol, vid 1 km kvar där man är helt slut?

Jag hade inte lovat säkert, men på tävlingsdagens morgon började det dra norrut. Jag tog på tävlingkläder för att kunna ställa upp om det föll mig in men då jag såg att det var många (elva) Solvikingar på plats, blev det naturligt att stå vid sidan av. Då fick jag också mer tid att dela ut inbjudan till Göteborgs Marathon. Till dem som frågade om jag inte själv skulle tävla sa jag:

- Nej, idag ska jag ägna mig åt min bästa gren. Att heja på er andra.

Numera känner jag igen ganska många löpare, främst alla Solvikingar men även många andra, och vet också namnet på en hel del. Ibland händer det dock att jag i en övertro på min förmåga förväxlar person och namn vilket kan leda till pinsamma konsekvenser men går för det mesta att lägga tillrätta, ibland med positiv effekt.

När starten för Hisingsrundan skulle gå såg jag till att vara några hundra meter ute på banan. Allteftersom löparna kom ikapp försökte jag hänga med en bit, och uppmuntra både ”di våra” och andra jag kände igen. Jag trodde att jag skulle hinna genskjuta fältet på två ställen till men jag tog fel och fick rusa iväg som en oljad gasell för att inte missa Kenneth där jag lovat att finnas. Jag hann precis. De allra främsta hade

passerat men när vår bäste för dagen, Federico, passerade på en fjärdeplats, var jag med. Federico hade sällskap av Björn Hellgren, Högsbo som senare hade ofinheten att slå honom i spurten. Strax efter kom Kenneth i ensamt majestät och jag följde honom några hundra meter i motvinden. Därefter kom Jakob, Glenn, J-O Tallberg, Göte Berglund med flera. Jag följde med var och en av dem en kortare sträcka för att sedan vände för att följa nästa. Fler än solvikingar fick en stunds sällskap, t ex blivande damsegrarinnan Karin Swenson och tvåan Majornas Anna Hallberg.

När jag kom in på Rambergsvallen och mötte de jag hejat på tackade de för uppmuntran och jag kände mig som områdets populäraste person, glad att jag hejat på i stället för att tävla själv.

Vi är duktiga på att uppmuntra varandra i klubben det vill jag understryka. Den egenskapen har jag absolut inget monopol på, men då ni vill hjälpa någon klubbkamrat har jag ett förslag.

Ställ er ute på banan! Då man ser målet behöver man ingen uppmuntran, i alla fall inte jag själv, men ute på banan vid en eller ett par km kvar, kan någon som ger uppmuntran vara skillnaden mellan att känna sig dödstrött och halvpigg. På banlopp brukar jag ensam hålla till på borte långsidan medan alla andra står vid mål. Och som sagt, du kan se fram mot stort tack från de påhejade, det kan jag nästan lova. När ni läser detta är Fältstafetten körd men det är ett toppentillfälle att vädra klubbkänslan. Tre lag = 24 kamrater tävlar under en förmiddag på ett litet område, det är ju bara cyklisten som lämnar Slottsskogen för en stund. Välkomna 2003 ni som inte hittade dit i år.

---

## Solvikingarnas nya hemsida

är under produktion. Det är Mikael Broms som tillsammans med Stefan Lemurell har tagit på sig den gigantiska uppgiften att skapa en hemsida med flera nya och praktiska funktioner. Mikael har uppgett att Stefan har gjort den grafiska utformningen och att han själv har konstruerat och programmerat den dynamiska funktionaliteten.

Hemsidan, som är utlagd på nätet för att testas, är vackert grön med klubbnamnet i en mycket matchande gul färgton. Konstruktörerna måste få en temakväll för att berätta om sitt verk. Det gäller att förstå instruktionerna. Det är lätt att missa en punkt, vilket red gjorde, och då lyckades inte inloggningen. Alla medlemmarna kommer med ett

personligt lösenord att nå sin egen ”profil” (tror jag att det benämns). I den kommer det att finnas de personliga uppgifter man vill lämna ifrån sig samt uppgifter om genomförda tävlingar och en hel del annat. Mer vet jag ännu inte om hemsidan utan det överlåter jag till konstruktörerna att inom kort informera om. Det är spännande. **Red**

# Ett varmt tack till alla som ställde upp och jobbade som funktionärer på Sylvesterloppet!

**P-A Bäcklund framför tävlingsledningens tack till funktionärerna.**

Vi var 140-150 personer som även detta år trotsade kylan och kämpade på för att 2002 års Sylvesterlopp skulle bli ett lyckat lopp med nöjda löpare och publik. Även om förberedelserna gick mycket bra hade man ju lite nervpirr i magen innan allt var klart för start. Det finns alltid saker som inte har kunnat förutses och det kommer alltid små överraskningar i form av sjukdomar och avhopp samt missar i återrapporteringen ifrån områdesansvariga, men det löste sig, även om det blev lite improvisationer på tävlingsdagen.

Löparvärdet var kallt - men vilken underbar dag det blev! Jag tror att de flesta var bättre förberedda på kylan i år, såväl löpare som funktionärer. Vad jag hört har de allra flesta synpunkter varit positiva och det är ju glädjande både för tävlingsledningen och för Solvikingarna i allmänhet.

En av de allra främsta anledningarna till varför vi arrangerar Sylvesterloppet är den att vi drar in en avsevärd summa pengar till klubbens kassa, i år närmare 63.000 kr netto, vilket är mycket viktigt för klubbens totala ekonomi. Detta var

och idogt arbete såsom att arrangera ett mycket bra lopp samt hjälpas åt med att tala om för alla att springa Sylvesterloppet och därigenom locka många fler löpare.

Vi kanske inte märkt av vårt samarbete med Göteborgsvarvet så mycket ännu men jag tror att det med tiden kommer att utvecklas till något mycket bra för oss. De har granskat Sylvesterloppet med kritiska ögon och vi har tagit till oss deras professionella synpunkter och vi måste skärpa till oss på några punkter, bland annat beträffande

säkerheten för löparna.

Inför nästa Sylvesterlopp måste vi jobba på att förbättra organisationen med ännu klarare och definierade funktionärsuppgifter samt bättre mediabevakning - det är vi värda!  
**Tack än en gång.**



det "lönsammaste" loppet om man jämför de sista fem åren. Under denna period har vi lyckats nedbringa kostnaderna från 140.000 till 78.000, för att nå ett ännu bättre resultat måste även intäkterna öka. Detta gör vi endast med djupt engagemang från alla medlemmar



**3 april**, torsdag: Kvällsvandring i Floda dalgång

**13 april**, söndag: Risveden 13 - 14 km

**18 maj**, söndag (efter Gbgsvrvet):

Bohusleden-Glimminge-Bovik, 13 km

**4 juni**, onsdag: Kvällsvandring i Botaniska trädgården.

Därefter blir det en kvällsvandring uppe hos Lisbet och Lennart Bengtsson i Liveredsområdet. Datum är inte fastställt men kommer att meddelas på anslagstavlan i god tid. hälsar  
**Ingrid och Janne Krantz**

# Vad vore en tävling utan priser?

Solvikingarna framför härmed stort tack till alla dem som skänkt priser och därmed i hög grad bidragit till ett lyckat arrangemang

## Priser Lilla Sylvesterloppet

### Pojkar

- 1 Kikare - **Säkerhetsforum**  
Löparlocka och presentkort - **Runners World**
- 2 Ficklampa - **SEB**  
Löparlocka och presentkort - **Runners World**
- 3 Mössa - **Göteborgsvarvet**  
Vattenflaska - **Sportson**

### Flickor

- 1 Fotoalbum  
Penna - **SEB**  
Löparlocka och presentkort - **Runners World**
- 2 Ficklampa - **SEB**  
Löparlocka och presentkort - **Runners World**
- 3 Jongleringsset - **Federico Hernandez**  
Vattenflaska - **Sportson**

## Priser Kvinnor 10 km

- 1 Skor - **New Balance**  
Presentkort (1000 kr) **Löp & Skokliniken**
- 2 Skor - **New Balance**  
Presentkort Dan Andersson-program - **L-O Pettersson**
- 3 Presentkort på fribiljetter - **Stadsteatern**,  
Två ljusstakar i glas - **Eivor Andersson**  
Löparklocka, presentkort - **Runners World**
- 4 Frotté Marks Pelle Väware - **Hans Öberg**  
Bok om konst - **Jan Back**  
Löparklocka - **Runners World**
- 5 Frotté röd-grön kartong - **Hans Öberg**  
Bok om konst - **Jan Back**
- 6 Stålderms - **SEB**  
Vattenflaska - **Sportson**
- 7 "Inne-Ute" termometer  
Vattenflaska - **Sportson**
- 8 Cykelhjälm  
Skoputs och skohorn - **Wedins skor**
- 9 Ryggsäck - **Gunnar Olsson**  
Vattenflaska - **Sportson**  
Skoputs och skohorn - **Wedins skor**
- 10 Mobilhållare - **SEB**  
Skoputs och skohorn - **Wedins skor**  
Presentkort - **Runners World**



## Priser Män 10 km

- 1 Skor - **New Balance**  
Presentkort (1000 kr) från **Löp & Skokliniken**
- 2 Skor - **New Balance**
- 3 Skor - **New Balance**
- 4 Presentkort massage - **Angerviks kroppsterapi**  
CD-skiva Beatles 1 - **Gunnar Olsson**
- 5 Skjorta - **Hans Öberg**  
Frotté i röd kartong - **Säkerhetsforum**  
Två par strumpor - **Intersport**
- 6 Skjorta - **Hans Öberg**  
Löparklocka och presentkort - **Runners World**
- 7 Björn Borg kalsonger - **Hans Öberg**  
Ett par strumpor - **Intersport**  
Löparklocka och presentkort - **Runners World**
- 8 Grön frotté (badlakan o två handdukar)  
Två par strumpor - **Intersport**
- 9 Spegel "Fräckt" IKEA - **Eivor Andersson**  
Två par strumpor - **Intersport**
- 10 Björn Borg kalsonger - **Hans Öberg**  
Löparklocka och presentkort - **Runners World**
- 11 Ficklampa - **SEB**  
Löparklocka och presentkort - **Runners World**
- 12 Bilskrapa/borste - **SEB**  
Presentkort - **Runners World**
- 13 **SEB**-muggar  
Två par **Intersportstrumpor**
- 14 Två par **Intersportstrumpor**  
Presentkort **Runners World**
- 15 Två par **Intersportstrumpor**  
Presentkort **Runners World**

## Priser Maskeraden

- 1 Skor - **New Balance** Frukttkorg - **SEB**
- 2 Skor - **New Balance** Chokladask - **SEB**
- 3 Presentkort fribiljetter - **Stadsteatern**,  
Ljuslykta Ardy Strüwer - **Unikt glas**  
Chokladask - **SEB**
- 4 **Ullevi Tennis**, en timma med tränare  
Ficklampa - **SEB**
- 5 Presentkort restaurang Pasta Prego - **Fredrik Sönne**  
Ljuslykta Orrefors - **Unikt glas**
- 6 Ryggsäck m vattenflaska - **New Balance**  
Löparklocka och prenumeration - **Runners World**
- 7 Presentkort restaurang Pasta Prego - **Fredrik Sönne**  
(samtliga presentkort till Prego o Moki) Grön frotté
- 8 Presentkort Pasta Prego - **Fredrik Sönne**  
Löparklocka och prenumeration - **Runners World**
- 9 Presentkort restaurang Moki - **Fredrik Sönne** Ficklampa - **SEB**
- 10 Presentkort restaurang Moki - **Fredrik Sönne**  
Löparklocka - **Runners World**. Vattenflaska - **Sportson**
- 11 Presentkort restaurang Moki Löparklocka - **Runners World**
- 12 Presentkort restaurang Moki Vattenflaska - **Sportson**
- 13 Presentkort restaurang Moki Vattenflaska - **Sportson**
- 14 Jongleringsset - **Federico Hernandez**  
Vattenflaska - **Sportson**
- 15 Panda - **SEB** Vattenflaska - **Sportson**

Pris till "Sist i mål" delas ut av "Kanel"

# Kjells vinterkrönika

Av Kjell Selander

**S**krivkramp botas bäst med att börja skriva, så det är bara att sätta igång. Vi har nyss haft planeringsmöte (det skrivs mer om det på annan plats) i stugan och vi har preliminärt bestämt datum för årets KM. Lite nytt blir det och vi har varit tvungna att flytta på oss en aning jämfört med preliminärplaneringen. De sista hösttävlingarna får vi också snabbt behandla.

## Hösttävlingar

**Juana Estrada** är en tjej som kommit starkt på hösten. Vinsterna på Billingehusloppet och Korploppet och en andra-placering bakom Kvilles forna elitlöpare Jennie Mattson på Finalloppet är ett härligt bevis på storform. Just nu leder Juana av en skada, men vi får tillönska henne snar bättring.

**Magnus Lund** har sett allt starkare ut under året och fick kröna året med seger i anrika Korploppets 40-årsklass. Även på träning ligger Magnus långt framme och tampas med "kanonerna" där. Ett bra 800-meterslopp inomhus hanns också med i december.

**Tommy Bäckström** har tränat fantastiskt hårt, och var inte nöjd med 4:e platsen på Billingehus (H40). Han har också hunnit med ett lopp på 3000m, där han sprang på runt 9.33, med Anders Hansson tätt i hasorna. Inte heller där var Tommy helt nöjd, har haft snabbare träningstider, men tränar oerhört starkt just nu och blir vass under året.

**Anders Hansson** var tvåa bakom Tommy på 3000 inomhus och förbättrade sitt personrekord över distansen med omkring 40 sekunder. Januari har varit den månad som Anders tränat hårdast på under sitt liv, så någon toppning förelåg inte. En 4:e plats på Finalloppets långa bana i den hårda 35-årsklassen skäms inte heller för sig.

**David Cooper** ser vi ibland under hans fakirpass i Skatås och en vinst i Finalloppets 40-årsklass bevisar Davids goda klass. Skulle vara skoj att se honom mer, men vi är glada att ha honom i de holländska färgerna.

**Kenneth Örtendahl** var 4:a i den här klassen och har i träning visat allt bättre kvaliteter. Tyvärr är Kenneth skadad för närvarande, men återkommer säkert när långloppen närmar sig.

**Rolf Wallin** har kommit sig starkt under hösten och rätat ut en del av vårens frågetecken.

**Gunnar Olsson** och **Frank Brodin** håller en jämn, hög nivå, deltar flitigt i lopp där de placerar sig bland de allra främsta i sin klass och gör reklam för klubben i alla sammanhang.

**Tomas Lind** är en löpare som det kommer gå allt bättre för och Finalloppets 1.20 är bra.

Vi har flera nya damer i klubben, men jag nöjer mig med att konstatera att **Cecilia Gabrielis** tid (35.15) på Korploppets 8-kilometersbana är klart konkurrenskraftig och **Ann Erikssons** 41.32 i 40-årsklassen också är ett gångbart resultat.

**Kjell Augustsson, Lennart Kristiansson** och **Kurt Karlsson** är tre oldtimers, som ständigt ligger högt på listorna. Hoppas på en satsning inför Terräng-SM från dessa musketörer.

Det är med sorg jag konstaterar att **Anna-Karin Gärdebäck** nu lämnar Solvikingarna, men vi får tacka för de högtidsstunder hon har givit oss under åren. Hon gjorde under 40 på milen och ett fantastiskt Stockholm Marathon. Ingen dam har varit bättre än Anna-Karin under mina 10 år i klubben.

Gunnar har några rader om de nya tjejerna om vilka jag tyvärr är dåligt underrättad.

Många fler har gjort goda prestationer och får sin plats i nästa nummer.

## Preliminära KM-tider samt några andra tävlingar att lägga på minnet

Solvikingarna har ju lagt beslag på hela mars för Källe Marathon och vårtävlingarna. De senare kommer att bilda en bedömningsram för vilka Solvikingarna skickar till Terräng-SM, så satsa hårt på dem om ni vill ha resa och anmälan till SM i Uddevalla. Onsdagen 23:e april går Terräng-DM i Kungälv. Tävligen innehåller även veteranklasser.

Träningslägret avnjuts helgen efteråt, den 25-27 april.

Terräng-SM i Uddevalla går alltså lördag-söndag 3-4:e maj. Redan på tisdagen 6:e maj kan våra trötta kroppar avnjuta 10km terräng i Skatås och där erövra lite KM-medaljer.

Under maj månad har korpen sina tävlingar på Slottsskogsvallen. Sträckorna varierar mellan 100-3000m.

Göteborgsvarven 16-17maj är redan inbokade av oss alla, men de som önskar föra våra stolta traditioner på Stafett-DM vidare, får boka in tisdagen 27:e maj på S-vallen.

På grund av Stockholm Marathon har vi tidigarelagt KM-1000m till tisdagen 3:e juni. 8:e-10:e augusti är det Veteran-SM i Eksjö och där har vi förhoppningsvis en trupp. Under augusti har man chans att delta i Korpens mästerskapstävlingar på Vallen (om man har deltagit i två av vårens tävlingar).

Det nya EM-loppet har vi lördag 9:e augusti och Folksam Grand Prix går inför fulla läktare tisdag 2:e september.

10000m bana (5km för damerna) hade vi lagt in antingen tisdag 9:e sept eller torsdagen 4:e september. Vi avvaktar GFIF:s DM-planering som kommer att innefatta en av de här två dagarna och hänvisar oss till den andra.

DM 4x1500m går samtidigt som DM10000m (även veteranklasser) torsdag 18:e september. Fältstafetten körs lördag 20:e september och vårt korta Terräng-KM över 5 kilometer avgörs tisdag 23:e september. Lördag 27:e september är det dags för Lidingsloppet.

Som ni märker har jag inte angivit datum för en mängd tävlingar, men jag tror att Grand Prix-planeringen innefattar alla dessa. SM-tävlingarna för veteraner inomhus kan ha slutförts när dessa rader går i tryck, men i annat fall kan upplysas att de äger rum 15-16:e februari. Då vår ungdomssektion består av Johan Lund, bryr jag mig inte om att informera om några ungdomstävlingar. Johan håller reda på det ändå.

## Lite annat

Var på fest dagen innan jag skriver detta. Där blev jag nästan utskälld av en kvinna när jag berättade vilken klubb jag tävlade för. Skälet för hennes aversion mot vår klubb var att en större, råbarkad, hop vuxna karlar trängde ut hennes son i diket och nästan även henne en tisdagskväll i Skatås. Jag lyckades inte blidka henne med att förklara att vi tar hänsyn till andra under vår framfart.

**Fortsättning på sidan 13**

## Fortsättning från sidan 12

Tyvär hade en friidrottspappa i en gästbok för orienterare, läst att vi var osedvanligt impopulära i dessa kretsar på grund av vårt stora antal och allt vad det medför i Skatåsterrängen. Man angav i denna gästbok att vi sällan visade den respekt de själva anser att de visar i umgänge med andra i vårt kära Skatås. Jag nöjer mig med att konstatera att de alla har fel, men att någon trafikförseelse kan ha förekommit.

### **Träning och engagemang**

Vi har alla våra högst personliga mål för vår träning. Lennart bad en del av oss att formulera en målsättning inför 2003. Den skulle vara tydlig och hyfsat realistisk och gärna innehålla en bestämd tid på en bestämd sträcka. Många av oss fyllde i, men jag tror att nästan alla har någon form av mål med sin träning. Grundträningen utgörs väl oftast av tisdags- och/eller torsdags- och söndagsträningen. Sen läggs andra träningspass på utefter grad av ambition. Jag tror inte att jag alltför starkt avviker från tränare Lennarts åsikter när jag hävdar att det behövs mer träning än de tre tillfällen som klubben bjuder på i veckan om man vill förbättra sig. Våra bästa löpare tränar fler pass i veckan än veckan har dagar, men det har

ju inte alla tid, lust eller möjlighet till. Kanske kroppen helt enkelt inte tål såna doser. Vi är en klubb som innehåller ett oerhört brett spektrum av individuella målsättningar och vi får samsas med varann, även om förståelsen inte alltid är av den totala omfattningen. Vad som är viktigt är att det finns en kreativ och tillåtande anda, men också ett litet engagemang i vad andra klubbmedlemmar företar sig. Finns det? Under Fältstafetten ser jag ett prov på när det fungerar hyfsat väl, men önskar att det genomsyrade klubben mer. SAIK har planer på att bygga upp en veteransektion (det finns gott om begåvade veteranlöpare där) och har bett mig att hjälpa till med det. Jag har trivts med att i frånvaro av egen ungdomssektion få hjälpa till med deras, utefter förmåga, men har alltid sett mig som solviking. Givetvis välkomnar jag fler veteraner och önskar dem lycka till med sin veteransektion. Vad min roll blir där är i nuläget oklart, men friidrotten har lärt mig att klubbgränser sällan är viktiga utom på tävlingsbanan. Under gårdagens veteranävlingar var jag och mina konkurrenter livligt påhejade av folk från alla föreningar. Rolf, Anders, Tommy, Kenneth och en hel del av

Mäster Svenn-gruppens deltagare var där och hejade på oss och det var en allmänt trevlig stämning. Jag är mycket tacksam för stödet. Att jag efter sju års bedrövelser och nära-döden upplevelser lyckades jag underskrida mitt drömmål på 60 sekunder över 400m. 59.44 blev det nya perset för gubben. Jag får väl börja jobba på 800-gränsen nu. Eller dröm-30 på 8:an, fast det verkar svårare för mig. Återgår till min träning som för närvarande lyder:

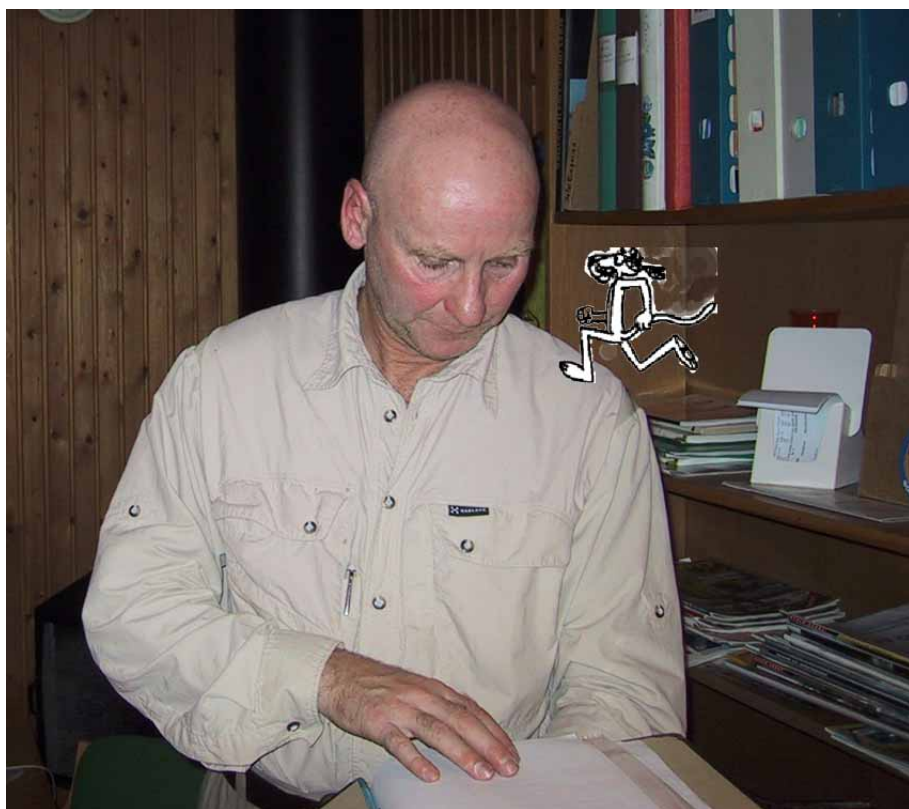
Måndag-Backträning; tisdag-Skatås, varierande med ungdomarna; onsdag-joggning, styrka på jobbet (blir stundom helvila); torsdag-träning med SAIK i Friidrottens Hus, mycket benstyrka; fredag - backar, lite brantare, ibland motionscykel på jobbet; lördag - varierar, dock alltid något och söndag - borde vara långpass, blir oftast kortare (får skärpa mig här, fast det har jag sagt i åratal). Till det här kan läggas lite styrka nästan varje dag på jobbet och under inspirerade veckor lite morgonarmhävningar/situps.

Till nästa nummer skulle jag gärna vilja beskriva några av era personliga träningsupplägg samt de målsättningar ni har.

**Hör av er! Och träna på.**

---

## Solvikingarnas egen panter fyller femtio år



Lennart Hansson, mera känd i löparkretsar som "Rosa Pantern" går upp i M50 den 5 mars. Lennart har varit tränare i klubben i många år. Han har gjort sig känd som en mycket duktig tränare och likt en magnet drar han nya medlemmar till klubben. Han har en outtömlig energi och fantasi och planerar och förbereder träningspassen mycket noggrant och seriöst. Han skyr inga underlag eller väderlekar och kommer det en deltagare med nya skor drar han ut med gänget på bottenlös myr. Lennart kan kombinera hård träning med lek och roliga övningar såsom att spela fotboll i djup snö eller låta deltagarna likt Tarzan simma över den mäktiga sjön Långvattnet. Han har en mycket bestämd uppfattning om vilken löparsko, som är den bästa för oss alla. Han är klubbens grå eminens, som vill ha ett finger med här och där. Lennart blev i mycket hård konkurrens uttagen till TV4:s "Camp Molloy". Han nådde visserligen ej till finalen men det var likafullt en prestation att få vara med. **Hjärtliga gratulationer och lycka till.**

# ”Hoppets” filosofi

Av Kurt Karlsson

På temakvällen den 19 november hade klubben förmånen att få ta del av Yannick Tregaros erfarenheter, som aktiv höjdhoppare och tränare för eliten inom bland annat tresteg och höjdhopp. Yannick, som är tränare för bland andra Christian Olsson, gav genom att mycket öppenjärtligt berätta om sin personliga förhållanden och upplevelser en förståelse för den filosofi, som ligger till grund för hans träningsmetoder.

Yannick var tidigt mycket läroaktig. Han började med idrott då han var tolv år. Han tyckte inte att han var bra i idrott – en liten framgång vid ett träningspass till exempel om han hoppade en cm mer i höjd än vid tidigare hopp upplevde han det som en fantastisk framgång.

Yannick gick med i Örgryte Idrotts-sällskap (ÖIS) för att hoppa höjd. Han ville inte, som de övriga tränande gjorde, delta i löpträning. Han vill ha kontroll över sin kropp och det kunde han ha i höjdhopp.

Patrick Sjöberg var Yannicks idol och de hade samma tränare, Viljo Nousiainen, och det ledde till att Yannick snabbt gjorde ett personligt rekord i höjdhopp. Han kände stor trygghet med Viljo Yannicks föräldrar bråkade mycket och skiljde sig. Viljo blev en ersättning för den fadersgestalt Yannick kom att sakna. Yannick bodde en period hos Viljo. Han fick som fjortonåring följa med Patrick och Viljo till OS i Barcelona och var med

under Patricks alla förberedelser inför tävlingen. Härunder lärde sig Yannick väldigt mycket om vad som krävs av en idrottsman. Upplevelserna under OS blev grunden till Yannicks brinnande intresse för friidrotten.

År 1996, då Yannick var tjugo år, hoppade han 2,17. Under förberedelserna för OS år 2000 i Sydney hade han målsättningen att hoppa 2,20 men fick skador på baksidan av ett ben och klarade inte sin målsättning. Han studerade på Elitidrottskolan. Under en tävling i Budapest skadade han återigen baksidan och kämpade under en period med rehabiliteringsträning. Före 1996 upplevde han att allting var enkelt men erfor snart att det gäller att kämpa. Efter flera återfall opererades han under 1999 och tyckte att han blivit bättre. Samma år avlider Viljo och hela Yannicks tillvaro sprack eftersom Viljo betytt så mycket för honom under hela tonårsperioden och han visste inte riktigt vad han skulle göra. ÖIS ville ha honom som tränare men han ville själv fortsätta sin egen träning. Emellertid ändrar han sig och vid tjuguet års ålder accepterar han att bli tränare för klubben. Yannick hade god nytta av Viljos mycket noggrant förda dagböcker om Patricks och hans egen träning, vilka han fått tillgång till. Yannick har utbildat sig till tränare och tränar nu bland andra Christian Olsson. Yannick anser att han blivit väl accepterad av de blott några år yngre

klubbkamrater, som han tränar. Det finns ingen konkurrens inom gruppen. Han försöker skapa en glad och positiv stämning i den. Det kända uttrycket ”Ge och ta” har han ändrat till ”Ge och få”.

Yannick har mycket variation i träningen och strävar efter att den skall vara inspirerande och motiverande. Det är endast fantasin, som sätter stopp för vad man kan göra. Ju mer kroppskontroll man har desto lättare är det att ändra en felaktig detalj. Såsom ett exempel nämnde Yannick att det är bättre att träna på en höjd den tränande klarar än en för hög höjd, som han inte säkert klarar.

Christians motto, är enligt Yannick, att det inte finns några gränser. Hans uppgift är att säga hur den tränande bör göra och inte att den tränande gör fel. Kärleken till idrotten är det primära och inte vad han ekonomiskt får ut av den. Han har en trefjärdedels anställning som tränare. Han kompletterar lönen därifrån med att hålla föredrag och träna för andra klubbar.

Avslutningsvis lugnade Yannick auditoriet med att försäkra det om att det inte förekommer dopning (inom friidrotten) i Sverige. Vi har bra tränare och de, som har den fysiska talangen behöver inte dopa sig. Trygghet är viktigt.

## Arbetslunch

Göteborgs Friidrottsförening och Göteborgsvarvet inbjöd för andra året i rad representanter för olika idrottsföreningar i Göteborg till en jullunch i Friidrottens hus. Arrangörerna vill på det sättet ”tacka och skapa en träffpunkt för alla de viktiga människor som på ena eller andra sättet bidrar till en framgångsrik verksamhet.”

Före lunchen fick gästerna gå en poängpromenad. Lena och Gunnar passade på att anslå reklam för våra lopp på vår egen anslagstavla i Friidrottens hus..



# om konst

”Man måste systematiskt skapa förvirring – det frigör kreativitet. Allt som är motsägelsefullt skapar liv.”

## Salvador Dali

Detta citat jämte flera andra av kända och okända konstnärer kan du läsa i ”Citat och aforismer om konst” skriven och utgiven av vår klubbkamrat **Jan Back** och Christina Lönnblom. Jan träffas då och då i stugan men du kan också nå honom på telefon 033-285743 eller 0733-600932 eller e-post [konstcitat@swipnet.se](mailto:konstcitat@swipnet.se)

Det går bra att läsa om boken på <http://zwap.to/konstcitat>

Jan bidrog med sin bok till Sylvester-loppets prisbord



## Friidrott på hemmaplan

Av Jakob Karlsson

**A**tt själv träna och tävla är något som varje solviking är van vid. Men omväxling förmöjer, och ibland kan det vara roligt att titta på när andra tävlar istället.

Som vanligt kommer Göteborg under året att stå som värd för ett antal större och mindre friidrotts-arrangemang. En ambition hos Göteborgs friidrottsförbund (GFIF) är att det varje år ska anordnas minst ett SM i distriktet; under 2003 blir det ett SM och dessutom blir det en GP-tävling på Slottsskogsvallen.

Den friidrotts-törstande medlemmen rekommenderas att skriva in följande datum i kalendern.

**8-9 mars:** Friidrottens hus blir denna helg skådeplats för inomhus-SM i mångkamp. Både juniorer och seniorer kommer till Göteborg för att tävla i 7-kamp (herrar) och 5-kamp (damer). Tävligen har dessutom status som norskt mästerskap!

**3-4 maj:** Denna helg går terräng-SM av stapeln. Det arrangeras visserligen i vårt granndistrikt Bohuslän, men avståndet till Uddevalla är knappast något som avskräcker. Särskilt inte som vi på lördagen har en rad klubbkamrater som tävlar i veteran-SM. Det är mycket möjligt att Solvikingarna ordnar en supporterbuss till tävlingarna, håll utkik efter mer information om detta!

**2 september:** I fjol samlades över 7000 personer i Göteborg, trots ösregn under dagen, för att se finalen av Folksam

Grand Prix. Vi som var där fick se tävlingar av mycket god klass; bland annat slog Kirsten Belin nordiskt rekord i stavhopp, Kajsa Berqvist gjorde ett av många 2-metershopp och de svenska medeldistansarna imponerade. Sen-sommaren 2003 får vi alla en ny chans! Folksam Grand prix har även i år sin final på Slottsskogsvallen. Vågar man hoppas på solsken?

Nu frågar vän av ordning var Finn-kampen tagit vägen... Efter att ha anordnats i Göteborg 1999 och 2001 borde det väl vara dags igen? Faktum är dock att Helsingfors står som värd för tävlingen både 2002 och 2003. Ullevi var inte ledigt någon lämplig helg och nästa år ska arenan i Helsingfors renoveras inför VM 2005. Därför kom förbunden överens om att det blir dubbla arrangemang i Finland, följd av en dubbel i Sverige. Med andra ord kan vi göteborgare se fram emot Finn-kampen på hemmaplan både 2004 och 2005 - som aptitretare inför EM på Ullevi i augusti 2006!

Den, som gillar att se friidrott från tv-soffan, kan även lägga till några andra hållpunkter i kalendern; Globengalan (18 februari), inne-VM (14-16 mars), SM i maraton (14 juni), DN-galan (5 aug), VM (23-31 augusti) och Finnkampen (5-6 september). Nog borde det få plats mellan alla träningspass.

## Tävlingsledare

Solvikingarna har alltid varit angelägen om att arrangera tävlingar för att stimulera sina egna medlemmar och långloppidrotten i allmänhet.

Vårtävlingarna, som Bengt Andersson skriver om på annan sida i det här numret, är klubbens äldsta arrangemang och ett av de i omfattning mindre loppet klubben arrangerar.

För att kunna genomföra våra tävlingar behövs funktionärer i allmänhet och tävledningsledare i synnerhet. Vi behöver just nu kamrater, som vill ingå i tävlingsledningarna för såväl Vårtävlingarna, (komplettera Magnus Andersson) som GöteborgsMaraton. Frank Brodin och Kent Johansson ansvarar för det lopp de själva tagit initiativet till, Källe Marathon.

Det är särskilt angeläget att vi får fler damer som vill vara med att arbeta med tävlingarna.



Magnus Andersson på Vårtävlingarna



Gunnar Olsson intervjuar Joakim Engström

## Solvikingar i media

Vad gör man inte för att hamna i strålkastarljuset, frågar Gunnar Olsson.

Klubben fick för några veckor sedan en förfrågan i gästboken på hemsidan från MTV om huruvida vi ville ställa upp som statister i en TV-inspelning. Det lät väl kul så jag svarade att vi var intresserade. Efterhand visade det sig att det gällde inspelning av Blåsningen som skulle ske vid Götaforsliden i Mölndal, helt nära min arbetsplats, fredagen 7 februari mellan 9 och 15.

Eftersom ersättningen var något sämre än vad stjärnorna får, två biobiljetter för sex timmar, gjorde vi ingen större reklam för evenemanget i klubben men jag lovade att i alla fall skaffa fram nummerlappar och nålar.

Vi blev fyra ”vikingar” som dök upp vid Götaforsliden i den kulna fredagsmorgonen prydligt skrudade i solvikingoverallen. Frank, Federico, Elisabeth och jag. Tre till såg ut som löpare. Tim från SAIK, Joacim från KAIK och Fernando från MIK. Dessutom ett gäng skolelever som varken hade löparkläder eller en aning om vad saken gällde. Vi föreslog inspelningspersonalen att vi kunde dundra upp till Skatås och hämta några overalltröjor och låna till ”behövande”. Detta accepterades, vi fick en timme på oss och Elisabeth, som hade bilen en bit bort, erbjöd sig köra. Först ringde vi dock Kent och bad honom göra i ordning en låda och därefter tog Elisabeth och jag en långintervall, löparklädda som vi var, till hennes bil som var parkerad c:a 1,5 km bort, vid Scandic.

Kent var beredd när vi kom och vi var åter på 40 min. När vi kom tillbaka stod gänget uppställda för en repetition. Vi såg också nu att programledaren var Ulf ”Söndagsöppet” Larsson. Vi anslöt till gruppen och Frank och jag fick förtroendet att vara först. En bit ner i backen mötte vi regissören och testpersonerna som släpade på en låda. Vi fick instruktioner att inte prata med huvudpersonerna i själva tagningen men gnälla på att de var i vägen för löpar-tävlingen. Sen fick vi ta oss upp för backen en annan väg och då hade de andra också provat på utförlöpan.

Därefter insåg vi att statistens roll verkligen är väntan som man ofta hört sägas. Vi stod och trampade länge och väl innan det blev dags för tagning. Nu

## Årskalender 2003 för Solvikingarna

Lopp	Datum	GP	KM	Funk.ansvar
<b>Temakväll</b>	4 mars			
<b>Källe Maraton</b>	8 mars			
<b>Vårtävlingar</b>	15 mars	X		
<b>Vårtävlingar</b>	22 mars			
<b>Årsmöte</b>	<b>1 april</b>			
<b>Temakväll</b>	15 april			
<b>Träningsläger</b>	25-27 april			
Terräng-SM Vet. U-valla	3 maj			
<b>10 km terräng</b>	6 maj		X	
GöteborgsVarvet	17 maj	X	X	X
<b>1000 m bana</b>	3 juni		X	
Navåsen	9 juni	X		
Stockholm Maraton	14 juni			
Kraftprovet, Trollhättan	18 juli	X		
Veteran-SM	26/27 juli			
Wasa-stafetten	2 augusti			
EM-loppet	9 augusti			
Tjejmilen	31 augusti			
<b>10.000 m bana(torsdag)</b>	<b>4 september</b>		X	
<b>5.000 m bana (damer)</b>	<b>4 september</b>			
Fältstafetten	20 september			
<b>5 km terräng</b>	23 september		X	
Lidingö-loppet	27 september	X		
Göteborgs-Maraton	11 oktober	X		
Billingehusloppet	26 oktober	X		
Final-loppet	1 november	X		
<b>Sylvesterloppet</b>	31 december			X



Göran Wiemerö är mycket nöjd med resultatet

Under hösten har det skett försäljning av entertainmentshäften. Efter en lyckad försäljning har vi till dags dato sålt 91 häften (samma antal som i fjol). Vi har ännu några få häften kvar så missa inte detta unika tillfälle till att erhålla fina rabatter på inköp, café- eller

restaurangbesök. Du kommer snabbt att tjäna in de 395 kr som häftet kostar. Försäljningen i år har gett ett överskott om 7 280 kr till klubbkassan. Tack alla ni som medverkat till detta bra resultat och som sagt, än är det inte för sent att förbättra resultatet ytterligare.

blev det Federicos tur att gå ut först och vi andra först senare. Vi såg också vem som var huvudperson men det ska inte avslöjas här. Yrkeshemlighet. Ni får kolla själva på TV3 fram i vår. Vi får hoppas att våra jackor går fram i programmet.

På givet tecken stormade vi under jubel fram mot ”den blåste” som verkade

förtjust trots att han blivit lurad och nu intervjuades om det hela av Ulf Larsson.

Äventyret avslutades med att vi kalasade på baguetter. Efter en stunds väntan fick vi besked att inspelningen gått bra och att vi inte behövdes vidare, så vi fick våra biobiljetter. Dessutom såg vi till att få tillbaka jackorna som vi lånat ut.



# Idérik planeringsdag

Lördagen den 18 januari anordnade styrelsen en planeringsdag. Det kom tjugo medlemmar, som efter en lätt träningsstur bjöds på förstärkt frukostbuffé. Bland deltagarna fanns såväl nya medlemmar som dem som varit med i flera år. Det var särskilt trevligt att möta två av klubbens veteraner i styrelsearbetet – vår tidigare mångårige ordförande, Bengt Andersson, och Arne Sandsgård, som under sina mycket aktiva år i klubben haft många skiftande uppdrag.

Göran Wiemerö ledde dagens arbete som utmynnade i att mötet upprättade en årskalender över egna tävlingar och arrangemang samt alla de tävlingar klubben vill uppmuntra och medverka till att medlemmarna deltar i utvärdering av arbetsgruppernas arbete samt redovisade han något om styrelsens arbete

Bland annat informerade han om planerna på att rusta upp köksregionen i stugan. Frysboxen har gått sönder och behöver repareras eller förnyas. Det bedöms rimligt att samtidigt se över de övriga vitvarorna i köket. Göran och Magnus Andersson skall skissa på ett förslag samt göra upp en kostnads-kalkyl. Även stugtaket har behov av en översyn. Det kanske måste bytas ut.

Damerna har synpunkter på klubbens träningskläder. De är inte damvänliga. Juana och Marie åtog sig att göra en marknadsundersökning.

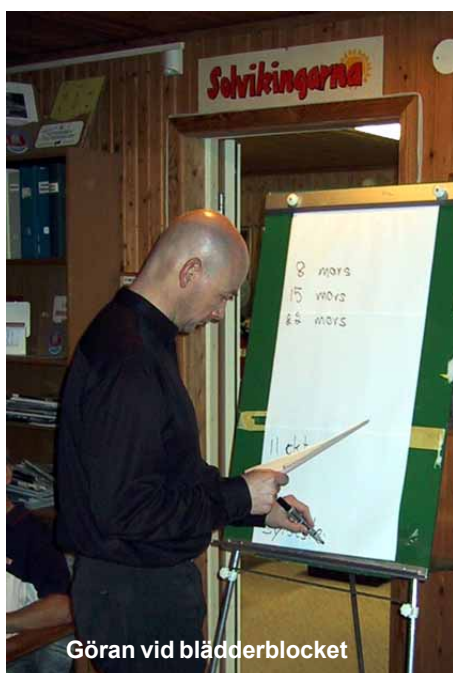
**Fortsättning på sidan 18**



Juana Estrada, Marie Öresjö och Magnus Andersson lyssnar uppmärksamt



Lunchen är serverad - nog ser det gott ut.



Göran vid blädderblocket



Michael Wågström, Robin Swingen, Federico Hernandez, Steinar Emure och Kjell Augustsson.

## Fortsättning från sidan 17

Slutställningen i Grand Prix är snart klar. Stefan väntade på funktionärslistan från Sylvesterloppet. Det skall nu även ges poäng för försäljning av Bingolotter samt för funktionärsinsatser för GFIF. Grand Prix har medfört att allt fler klubbmedlemmar deltar i de lopp som ingår i tävlingen.

Från tränarfronten meddelades det att Rolf Wallin leder torsdagsträningarna istället för Lena Linder. Lennart Hansson vill ha en tränarrådsgrupp för att leda och planera träning. Hans Öberg vill gärna att söndagsträningen kompletteras med en separat grupp för dem som springer långsamt.

Det är redan känt att Solvikingarna inlett samarbete med GöteborgsVarvet enligt ett femårigt avtal. Vi är den enda förening varvet samarbetar med. Det finns planer på att skapa ett Grand Prix i Göteborgsregionen, vilket skall ta upp konkurrensen med tävlingarna i Stockholm och för att locka hit kända löpare.

Under diskussionen om den ungdomsverksamhet, som klubben sedan lång tid tillbaka saknar, visade det sig att Annika Pettersson är intresserad av att tillsammans med någon/några andra kamrater, dra i gång en verksamhet för ungdomar. Du, som läser det här och kan tänka dig att leda ungdomsträning, ta kontakt med någon i styrelsen för vidare samtal. **Red**



Bensträckning

## Lucior gladde solvikingar



Luciorna Caroline, Rebecka och Filipa.

Efter träningspasset tisdagen den 10 december firades Lucia i klubbstugan. Charlotte Lindstedt och Lena Linder höll i arrangemanget och serverade bland annat, liksom tidigare år, en utsökt risgrynsgröt. Magnus och Johan Lund musicerade och ackompanjerade solvikingkören.



Lena, Magnus, Robert och Juana mannekängade i klubbdräkterna



(Jag heter Twist och fick komma med i tidningen för att det fanns gott om utrymme. Jag trivs bäst hemma i en av sofforna om jag får vara ifred för Skipbo).

# Resultatbörser

## Jessheim Vintermarathon 2002-11-17

1 Morten Tronbøl Norge 2.42.03

### M-55,delt 23

1 Peter Bergaust Norge 3.02.59

5 Frank Brodin 43 3.25.45

19 Bosse Holm 45 4.27.10

### M-60,delt 11

1 Kåre Björkavåg Ålesunds FIK Norge 3.33.06

8 Jan Krantz 42 4.07.23

## Lucia Marathon Bovallstrand 2002-12-14

1 Reima Hartikainen IFK Skövde FI 2.51.29

### M-55,delt 7

1 Lennart Skoog 46 Stenungsunds OK 3.45.35

3 Frank Brodin 43 3.52.41

4 Gunnar Olsson 46 3.54.00

6 Bosse Holm 45 4.46.48

### M-60,delt 4

1 Hugo Liss Örebro AIK 3.30.08

2 Jan Krantz 42 4.26.45

## Göteborgs Adventsspel 2002-12-01

### P 91 800 m

1 Henrik Gateman Tylving IL Norge 2.33.80

7 Johan Lund 91 2.51.27

### P 91 Kula 3 kg

1 Sebastian Axell Lerums FI 8.40

3 Johan Lund 91 6.40

## Julkappsjakten 7-8 dec 2002

### M 60 m

1 Henric Gröndahl IF Hagen 7.32

8 Åke Lutner 9.29

### P12 800 m finalheat 2

1 Markus Berglöv Ullevi FK 2.26.19

3 Johan Lund (9 plats totalt) 2.46.60

### P 12 Kula 3,0 kg

1 Jonathan Ström Strömstads IF 9.40

10 Johan Lund 6.45

## Resultattävlingar, 800 m, 2002-12-20

### Friidrottens Hus (Manuell tidtagning)

1 Alexander Palm 89 IF Kville 2.15,8

2 Anders Hansson 63 2.17,2

5 Kjell Selander 55 2.20,3

9 Magnus Lund 60 2.33,2

14 Johan Lund 91 2.47,6

18 Bengt-Inge Larsson 66 3.05,9

19 Hans Öberg 45 3.22,1

---

## Solvikingarna

inbjuder till öppet Klubbmästerskap 2003

Distans	Datum	Veckodag	Tid	Plats	Bana
10 km terräng	030422	prel. tisdag	18.00	Skatås	Skatåsmilen
1000 m bana	030603	tisdag	18.00	Slotsskogsvallen	
10000m bana	030904	torsdag	18.00	Slotsskogsvallen	c:a 19.20 heat 2
5000 m bana damer	030904	torsdag	c:a 18.50	Slotsskogsvallen	
5 km terräng	030923	tisdag	18.00	Skatås	Skatås 5:an

Icke solvikingar, anmälningsavgift 30:-, anmäl på telefon 031-211589, fax 031-846333

eller skicka e-post till: [kansli@solvikingarna.com](mailto:kansli@solvikingarna.com) Nummerlapp ska vara hämtad 30 min före start för att vi ska hinna skapa kompletta startlistor. Den som bryter skall återlämna nummerlapp för att funktionärerna ska kunna kolla om alla startande gått i mål. Kanske inte så viktigt i banloppen men i terrängloppen Banloppen körs i flera heat. 5000m damer ett enda 1000m seniorer, 35-44, 45-54, 55+ respektive damer

Den som åldersmässigt tillhör ett visst heat kan begära hos tävlingsledningen att få delta i ett annat heat

10000m 2 heat efter kapacitet, första heatet löpare med förväntad sluttid under ca 40 min

Tävlingsledningen bestämmer heatindelning vid tveksamheter

Alla tävlande måste ha egen varvräknare. Vi som arrangörer kan inte garantera att vi klarar att räkna varven för alla.

KM på halvmaraton avgörs på Göteborgsvarvet. På maratonsträckan gäller valfri tävling under året.

För att resultat på hel- och halvmaraton skall gälla i KM måste man tävlat för Solvikingarna

## Solvikingarna möter våren med *Kålle Marathon* och *Vårtävlingarna*

**Kålle Marathon**, den nionde i ordningen, arrangeras lördagen den 8 mars. Start och mål i Kållereds centrum. Start klockan 11.00. Klassindelning med femårsintervaller Sjuvarvsbana. Frank Brodin och Kent Johansson är ansvariga för tävlingen och dem når du på följande telefonnummer under kvällstid:

Frank: 031-795 21 43

Kent: 031-795 09 47

Kent träffas dessutom på kansliet i vanlig ordning. Mer information på vår hemsida.



**Vårtävlingarna** går av stapeln lördagarna den 15 och 22 mars på "Grusåttan" i Skatås. Distanserna den 15 mars är 3,1 km för de yngsta och 8 km för de stora med starter klockan 10.30 respektive 11.00. Den 22 mars är distanserna 16 och 32 km.

Ytterligare information kan du få av Kent eller från vår hemsida.

Inbjudningar medföljer det här numret av tidningen.

Det skulle gagna *Kålle Marathon*, *Vårtävlingarna* och **klubben** om du har möjlighet att hjälpa till att dela ut tävlingsinbjudningarna. Flera medlemmar har lagt ner möda på att göra dem så fina som de faktiskt är. Det framgår inte av bilden ovan att de är i flerfärgstryck.

## Solvikingarnas sponsorer



TAGENE BYGG- & INDUSTRISTÄLLNING AB  
031-50 03 60

