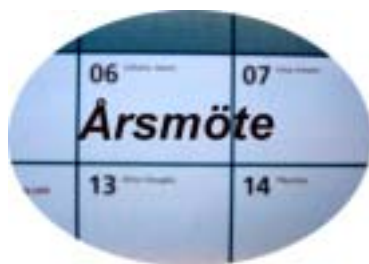


# Solvikingen

Nr 1, 2004, årg. 42



Solvikingarna - en svanmärkt förening



## Kallelsen till årsmötet

den 6 april finns på sidan 4.

Utnyttja möjligheten att vara med att utforma föreningens framtid.

## Ur innehållet:

Vår(a) tävlingar	sidan	20
GöteborgsVarvet		7
Grand Prix 2003/04		11
Korsord		17
Vårkrönikan		13
Planeringsdagen		10
KM-tävlingarna		22
Träningsläger		4
Temakvällar		20

# Ordförandens rader

Är det viktigt att ha mål? De flesta svarar säkert tveklöst ja på den frågan men när det gäller att bli överens om hur målen ska formuleras och hur de ska mätas blir det genast knepigare. Olika personer/grupper har konkurrerande intressen, målen kan omfatta flera områden och uttryckas på olika sätt, vara delmål o s v. När det gäller Solvikingarna diskuterade vi på planeringsdagen hur våra mål ska se ut och olika förslag presenterades, dock inga om ekonomiska mål, vilket kan bero på att våra finanser är bra och hälsan tiger still. Mer om detta kan ni läsa i reportaget från planeringsdagen.

Mål bör gå att mäta och kan vara t ex antal medlemmar och antal registrerade löpare på hemsidan men även antal deltagare på och det ekonomiska utfallet av tävlingarna.

Men det är ju viktigare att vi har aktiva nöjda medlemmar än många och det är ju bättre att vi har några hundra trogna löpare, som kommer till våra tävlingar och är nöjda, än många tusen som bara är registrerade.

Antalet medlemmar och antalet löpare ökar och dit har vi nått utan att direkt ha satt som mål ett visst antal medlemmar eller antal löpare på våra tävlingar. Målet har helt enkelt varit att efterhand förbättra alla delar i klubbverksamheten steg för steg.

Styrelsen har som mål att klubbarbetet ska fungera, såväl organisatoriskt och praktiskt som ekonomiskt. En viktig del är att se till att föreningsdemokrati råder d v s att de som valts till styrelsen arbetar för medlemmarnas bästa.

Eftersom vi alla arbetar ideellt är det viktigt att uppdrag för klubbens räkning inte tar för mycket tid eftersom det annars kan bli svårt att få intresserade och kompetenta kandidater till viktiga poster. Väl förberedda möten är där en viktig förutsättning, en styrelse som har lätt att samarbeta en annan. Valberedningen är alltså ett av de viktigaste organen i hela klubbverksamheten och jag vill uppmuntra alla att underlätta deras arbete. Inte genom att låta er övertalas att ta uppdrag ni egentligen inte vill ha utan genom att ge raka besked och kanske rekommendera någon annan som ni har förtroende för. Inför årsmötet kan det vara lämpligt att upplysa om några vägar en enskild medlem kan påverka klubbens aktiviteter:

- framföra synpunkter och förslag till förändringar. Vem man ska kontakta beror på vad man vill påverka. Fråga någon i styrelsen eller Kent på kansliet om du är osäker. På varje träning finns alltid någon styrelsemedlem närvarande. Vilka som ingår i styrelsen kan du se på en bild i stugan och på hemsidan och härintill.

- tala om att man är intresserad av att arbeta för klubben
- delta på planeringsdagen (prel. nästa gång jan. 2005)
- lämna motion till årsmötet
- skriva i Solvikingen
- ge förslag till valberedningen

## Solvikingen

**Ansvarig utgivare:** Gunnar Olsson

**Redaktör:** Kurt Karlsson

Blåmusslegatan 6, 426 79 Västra Frölunda

Telefon: 031-29 43 38

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

**Tryck:** Elanders Digitaltryck, Göteborg 2004



## 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, stuga 17

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

Fax: 031-84 63 33

## Ordförande: Gunnar Olsson

Rävekärrsgatan 267

413 33 Mölndal. Tel: 031-87 79 24

[gunnar.olsson@minmail.net](mailto:gunnar.olsson@minmail.net)

[gunnar.olsson@papyrus.com](mailto:gunnar.olsson@papyrus.com)

## Vice ordförande: Magnus Andersson

Övre Hallegatan 38

417 13 Göteborg. Tel: 031-22 31 10

[ulla.carlshamre@telia.com](mailto:ulla.carlshamre@telia.com)

## Sekreterare: Michael Wågström

Kastellgatan 19

413 07 Göteborg Tel: 031-7111598.

Fax: 031-7110869

[wagstrom@telia.com](mailto:wagstrom@telia.com)

## Kassör: Anders Larsson

Carl Skottsbergs g. 38 B

413 19 Göteborg Tel: 031-3359774

[anders.larsson@perstorp.com](mailto:anders.larsson@perstorp.com)

## Ledamöter:

Federico Hernandez

Aprilgatan 58

415 15 Göteborg. Tel: 031-482846

[federico@yonjuuni.com](mailto:federico@yonjuuni.com)

Bertil Fritzell

Olsgårdsvägen 41

429 34 Kullavik Tel: 031-933155

[fortex@swipnet.se](mailto:fortex@swipnet.se)

Ann-Marie Persson

Mogatan 8

426 76 V. Frölunda Tel: 031-290173

[ann-marie@persson.vg](mailto:ann-marie@persson.vg)

## 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: 0528-10772

Jan Krantz. Tel: 031-49 38 71

[jan.krantz@swipnet.se](mailto:jan.krantz@swipnet.se)



## Hjärtliga gratulationer på födelsedagen!

<b>80 år 28 maj</b>	<b>Alf Karlsson</b>
70 år 7 juni	Olav H. Engen
60 år 22 maj	Bibi Lind
55 år 1 april	Bertil Fritzell
9 april	Roland Angervik
11 juni	Claes Trané
<b>50 år 3 maj</b>	<b>P-A Bäcklund</b>
45 år 4 april	Inger Grehn
14 april	Peter Nilsson
25 maj	Kaj Hedborg
1 juni	Kenneth Örtendahl
40 år 2 mars	Mats A Ransgård
13 maj	Tina Heslyk
31 maj	Hans Jochens
35 år 9 april	Mikael Bergstedt
31 maj	Paul Vannekoski
30 år 2 maj	Annika Kihlström
31 maj	Mattias Lundblad
25 år 21 april	Linda Karlsson



**Gunnar  
grunnar:**

**Lyckönskan till  
löparna i  
Sylvesterloppet**

**God  
fotsättning!**



Roland Ivansson, Johan Einarsson och Maria Andersson, Daniel Sols, Torbjörn Sahl, Tina och Mårten Heslyk, Henrik Sundeman, Kenth Svensson, Anders Holmqvist, Gunnar Schymberg, Sven Stoltz, Jan Bengtsson, Maria Tandrup och Cecilia Karlberg

### Övrig medlemsinformation:

#### **Medlemmar, som lämnat klubben:**

Jan Alestig, Tina Liljecrantz, Peter Lundin, Reine Lundqvist  
Filippa Odelstierna och Anders Wigbäck.

#### **Medlemsavgift 2004**

Skall vara betald 28 februari. Den förste, som betalade för år 2004, var Erik Franz. Han gjorde det redan den 30 sept. förra året. I jan 04 betalade han igen och tog med detta också priset som förste betalare 2005.

**Du, som har betalat avgiften,** skall få ett medlemskort med tidningen. Har du inte betalat får du istället ett inbetalningskort. De som inte betalat blir utestängda från fliken Solvikinginfo i medlemsregistret där det finns telefonnummer, födelsedata med flera uppgifter. När man betalat öppnas tillgången igen.

#### **Medlemsantal**

Vid presstopp 307 (282) inklusive familjemedlemmar. Därav har 210 betalat för år 2004.

Vinnare av **Bingolotten**, som lottades ut till dem som betalat före den 31 december 2003, blev Malin Lemurell.

#### **Tävlingsförslag**

I enkäten vi gjorde i samband med träningslägret i april efterlystes gemensamma resor till tävlingar utomlands. En sådan tävling skulle kunna vara Traslaval, en etapp-tävling i Italienska alperna, Fassadalen i Dolomiterna nära Val di Fiemme där skid-VM gick häromåret och inte långt från Canazei. Fem etapper på sju dagar, samtliga 10-12 km uppför. I år går tävlingen v27 d v s 26/6 – 3/7. Respektive kan följa med och vandra med gruppen, eller vänta tills tävlingen är klar.

Jag vandrade i Fassadalen 2002 och 2003 och skall göra det i år för tredje gången eftersom där är otroligt vackert, det brukar vara bra väder och det finns bra organiserade bussresor dit som är prisvärda. För 2005 har jag planer på att vistas två veckor där nere för att tävla ena veckan och vandra nästa. Information (på italienska) på [www.traslaval.com](http://www.traslaval.com)



## 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 Hansson. Tel: 031-94 88 93.

### Tisdag 17.30 Kort distans

(kom-i-formgrupp)  
Lätt pass, ca 10 km i jämnt tempo.  
Ledare: Frank Brodin Tel: 031-795 21 43

### 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  
Ersättare: Magnus Andersson tel: 031-22 31 10

### Söndag 10.00 Ultradistans (ibland)

Tre timmar i cirka 5,15 minuters tempo (30-34 km). Gemensamt med 2-timmarslöparna 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: Lennart Hansson  
Ersättare: Magnus Andersson

## Det ofullkomliga djuret

Det är väl inte så ofta man sträckläser en faktabok, men... Göran Burenhults bok är oerhört fascinerande. Till och med under löppassen får man längtan till att komma hem för fortsättningen av boken. Den handlar om människan, detta ofullkomliga djur. Från att vi reste oss upp och började gå på två ben, till dagens situation med stress, psykisk sjukdom och välbefinnings sjukdomar. Det finns kapitel om sexualdrift; våra gener; kulturella skillnader; kost; träning; beteenden; kannibalism; ja allt som rör oss som varelse. Boken borde vara ett obligatorium för alla som beslutar i världen och ett spännande äventyr för oss alla som inte är fullkomliga. Några andra finns inte.



*Pantern*

## Träningsläger -04

Våren är i antågande. Ett av de tydligaste vårtecknen i vår värld är träningsläger. I år blir det den 16 - 17 - 18 april, (en del av fredag eftermiddag). Det mesta är i vanlig ordning hemligt men så mycket kan jag avslöja att det inte blir som tidigare. Min ledarfilosofi bygger på variation och överraskning – så man inte är för inställd på vad som ska ske. Endast ser möjligheterna. Fler besked och anteckningslista kommer senare.



*Pantern*

## Kallelse till årsmöte

Årsmötet 2004 kommer att hållas i klubbstugan tisdagen 6 april 19.30 då klubben också bjuder på någon form av förtäring. Ansvariga för planeringen är Gunnar Olsson och Ann-Marie Persson.

Röstberättigade är medlemmar som betalat medlemsavgiften för 2004.

Motioner skall vara inlämnade till kansliet senast fyra veckor tidigare d v s senast 6 mars.

Årsmöteshandlingar kommer att finnas tillgängliga i en pärm märkt "Årsmötet 2004" i stugan senast 23 mars som ska innehålla

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

### Medlemmar i valberedningen är:

Lena Linder	telefon	7074677
Mattias Lundblad	telefon.	845857
Marie Öresjö	telefon	259679

## Välkomna hälsar Styrelsen.

## KLÄDER!

Juana meddelar att vi nu har gjort en beställning på linnen och kortbyxor och eventuellt svarta T-shirts med solviking text på ryggen.

Juana Estrada och Kent i stugan vet allt om klubbens garderob.

# Hedersomnämmande

Av Gunnar Olsson

Magnus Andersson, P-A Bäcklund och Lennart Hansson har ingått i Sylvesterloppskommittén 2003

Dessa tre har i många år dragit det tyngsta lasset i arbetet med Sylvesterloppet och gjort det på ett så förtjänstfullt sätt att klubben har fått tillskott i kassan.



**Magnus Andersson** har haft ansvaret för start och mål på tävlingsdagen men även deltagit i planeringen och var 2003 också tävlingsledare. Han engagerar familjen genom att Ulla och Klara sköter prisbordet.



**Lennart Hansson** har bl a arbetat med utformning av inbjudan, marknadsföring och sponsorkontakter, bansträckning och naturligtvis maskeraden.



**P-A Bäcklund** har varit tävlingsledare flera år tidigare och på många sätt hjälpt till att hålla nere kostnaderna bl a i arbetet med inbjudan. Som tävlingsledare har han varit en sammanhållande och inspirerande kraft för alla andra.

---

## Natten gick tunga fjät kring våran stuga

Ja, ungefär så lät det när solvikingarna stämmningsfullt sjöng på klubbens luciafest den 9 december. Ann-Marie Persson och Lena Linder svarade för gröt, lussekatter, glögg och annat gott. Magnus Lund ackompanjerade luciorna Sara Sundeman, Filippa Olsson och nissarna Anton och Christoffer Sundeman.

Federico Hernandez sålde förtjänstfullt (må vi hoppas) lotter och Magnus Andersson och Lena stod för lottdragning och vinstutdelning. Vår entertainer och tillika ordförande kunde inte motstå trycket från publiken att framföra en något vanvördig visa.



# Tommys turbulenta tävlingsår

berättat för Gunnar Olsson

**T**ommy Bäckström, som härstammar från Uddevalla, började som fotbollsspelare. Han erkänner brister i teknik men minns att han var irriterande för sina motståndare eftersom han orkade springa mer än vad de kunde göra. De senaste åren har Tommy varit vår bästa veteran och en av de som tävlat flitigast. Som sitt bästa lopp räknar han Lidingöloppet 2002 där han kom in på 1.52.05. Även 2002, då han var äldst i sin åldersklass (M40), sopade han mattan med yngre konkurrenter.

2003 blev ett händelserikt år för Tommy. Som nybliven M45 hade han goda förutsättningar och stora planer på en framgångsrik säsong. Målet var 10 VSM-medaljer på distanser från 800m till marathon. Det blev ett nytt bra år men det vore fel att säga att allt gick som på räls.

## Här följer Tommys egen "årsberättelse"

2003 började med att 2002 aldrig tog slut. Vi började vinterträningen omgående. Vi, är förutom jag, Kjell Selander och Mäster-Svenn Eriksen. Efter tre månaders träning med Mästers koncept åkte vi till inne-SM i Eskilstuna 15-16 februari. Resultatet blev tre guld på respektive 800/1500/3000. Eftersom det bara var 40 min. vila mellan 800 och 3000 blev 3000 ett rent taktiklopp där jag låg i ryggen på ledaren och avgjorde med ett ryck två varv (400m) kvar.

## Mallorca

15-30 mars hade jag och Rolf Andersson bokat träningsläger på Mallorca med Springtime och 50-60 likasinnade. Tre dagar före avfärd föll jag på jobbet och slog i vänster knä så illa att jag inte kunde träna utan smärta. Resan var betald och väskan packad så det vara bara att dra iväg. På lägret fanns en rad duktiga löpare t ex Anders Zalkai, Lena Gavelin, Kjell-Erik Ståhl, Richard Kingstad och Helen Willix m fl. Den 23 mars deltog vi i Palma halvmarathon, en flack och lätt bana i centrala Palma. Mitt mål var 1.15 vilket jag klarade. Jag och Lena Gavelin hade sällskap hela loppet och hjälptes åt. Hon vann damklassen på nytt banrekord och fick 600 euro men jag fick nöja mig med en liten pokal. Ett annat trevligt minne från lägret var morgonjoggen med Zalkai, Gavelin och Ståhl. Inget dåligt sällskap, va? Ytterligare ett var ett stenhårt distanspass med Lena G som laddade upp för Rotterdam marathon. Efter 25 km i tävlingsfart fick jag vika ner mig. Hon fick vända och hämta upp den långsamma gruppen, vilken tjej!

## Hemma igen.

Nu måste knäet bli bra. Vila. Knäet blev också bättre men jag missade mycket träning inför VSM i terräng "hemma" i Uddevalla. Inte förrän en vecka kvar kunde jag träna utan smärta. Resultat i VSM blev brons och det var jag mycket nöjd med. 4-6/4 var jag i Stockholm på förbundsdomarkurs med Jakob K. Detta är ett stort intresse som har växt mer och

mer sista åren. Efter godkänt prov väntar nu många stora och roliga tävlingar t ex SM, EM, Finnkamp med flera.

GöteborgsVarvet 17 maj gick så där. Tid 1.18.

VSM på halvmarathon 28 juni i Veberöd, fem veckor efter GöteborgsVarvet, var mitt nästa stora mål och jag har aldrig tränat mer eller hårdare än denna period. Fyra dagar kvar till start fick jag ett getingstick i foten med blodförgiftning som följd. 10 dagar med penicillin och svullen fot gjorde att jag fick blåsa av Veberöd. Frisk igen återupptog jag träningen och 13 juli åkte jag med Gunnar till Trollhättan för att heja på de tävlande i 24-timmarsloppet under de avslutande tre timmarna. Vilka gubbar (och tanter)! Skulle vara kul att testa

någon gång. 2 augusti reste jag med ett glatt gäng till Mora och Vasastafetten vilket jag kan rekommendera fler att göra nästa gång.

## VSM på bana

Nästa stora mål var VSM på bana i Eksjö 8-10 augusti. Jag var klar för 5 starter. 800/1500/5000/10000 och 3000 hinder. Fick med mig 4 medaljer hem, 2 guld och 2 silver men 3 lopp på samma dag är för mycket även för mig. Hård träning under hösten med diverse smålopp.

## VSM på marathon

Den 6 september deltog jag i VSM på marathon i Bromölla med Anders H. Jonas C var också med men tävlade i halvmarathon. Jag startade lugnt och låg tvåa i klassen i c:a 39 km där jag satte in ett ryck vid sista vätskekon-

trollen och vann med c:a 2 min på tiden 2.50. Nu var VSM-året slut med facit: 10 starter, 9 medaljer: 6 guld, 2 silver och 1 brons. Säsongen avslutades med bra lopp i Billingehusloppet, Lidingöloppet, Finalloppet och Korploppet. 10 december var oturen framme igen. Jag ramlade under träning i Änggården och föll så olyckligt att jag bröt näsbenet vilket ledde till operation omgående och vila i minst två veckor.

## Summering

2003 gjorde jag 30 starter och tog 20 klassegrar. Några lopp saknade klassindelning. Svenn Eriksen måste nämnas. Utan hans kunskap och hjälp skulle jag inte orka eller klara min satsning. Han har en stor del i mina VSM-framgångar. Så tusen tack Svenn! Krya på dig och hoppas att du snart är tillbaka. Jag minns speciellt ett tillfälle när vi var ensamma på Slottsskogsvallen. Det ösregnade. Jag var tveksam till att träna men så tänkte jag att om han orkar stå still i regnet och klocka mina intervaller så måste jag ju för f-n.

## 2004

14-28 mars 2004 reser vi några från klubben till ett nytt träningsläger på Mallorca. Jag, Anders H och Ann H. Tyvärr måste Rolf A avstå vilket är synd och tråkigt. I skrivande stund är jag litet tveksam till om min vidare satsning men jag håller igång med lätt träning, 8-10 mil i veckan. Men, vem vet? Mallorca kanske kan ge mig tävlingslusten tillbaka.



## Ann på glid

Juana Estrada intervjuar.

**A**nn Hilbert känner ni säkert igen vid det här laget. Hon har placerat sig bra i de flesta tävlingar. Hon är en nyfiken tjej som inte är rädd för att prova på nya saker. Nu är det skidor som hägrar.

**Juana** - Hur kommer det sig att du har börjat åka skidor?

**Ann** - Jag håller på med klassikern.

**Juana** - Det var inte länge sedan du var skadad, är du inte rädd att bli det igen?

**Ann** - Jag är väldigt observant och lyssnar på min kropp. Jag känner verkligen efter och det är en stor anledning till att jag inte alltid är med på klubbens träningar utan tränar mycket själv.

**Juana** - Vad har du för bakgrund?

**Ann** - Jag höll på med hästhoppning på hög nivå och efter det tränade jag mycket på gym. Nu är jag spinninginstruktör.

**Juana** - Hur ser du på framtiden?

**Ann** - Positivt, bara jag får hålla mig hel och frisk. Det stora just nu är klassikern men inom löpningen är det maraton som lockar så vi får se tiden "ann". Det som känns allra bäst nu är att jag har träffat mannen i mitt liv - Björn Hellgren, (HAIK)

**Juana** - Vad är du mest nöjd med?

**Ann** - Hur bra jag har kommit tillbaka efter min skada.

**Juana** - Tack, för du tog dig tid och lycka till med alla dina drömmar.

**Ann** - Tack själv.

Namn: Ann Hilbert  
Född: 1967 i Göteborg  
Bor: Kortedala  
Yrke: Friskvårdare



## Funktionärer till det 25:e Varvet



Liksom under många år tidigare ansvarar Solvikingarna för vätskan i mål, VIP-rummet (där Herbert Larsson brukar vara självskrivaren) och funktionärsfikat. Vi har även uppdraget att sälja mellantidsdiplom samt dela ut 10/15 och 20 och nu i år 25 årsdiplom. Denna monter skall vara bemannad hela fredagen och lördagen till klockan 17.00 med minst tre funktionärer. Vi behöver, noga räknat, minst 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 031-279955 eller Kent i stugan. Varvet behöver oss och vi behöver del av dess inkomster.



## Vem var han/ hon,

som Juana frågade efter i förra numret av tidningen? Jo, det var Annika Kihlström.



Björn Hellgren, Högsbo AIK, som omnämns i intervjun med Ann, vann den klubbens första upplaga av Grand Prix-tävlingen 2003



## Manusstopp



Husse (redaktören) hälsar och meddelar att nästa **Solvikingen** kommer i juni. Skicka honom bilder och text senast den **24 maj**.

## Från raggare till springande chef

Av Lennart Hansson

P-A (Pär-Anders) Bäcklund, paltälskaren från Umeå fyller halvt sekel. Det låter oerhört gammalt och tråkigt men denne jubilar är allt annat än det. Jo, kroppen har väl tagit lite stryk av allt stressande i arbetet men humöret är alltid på topp. Under många år har P-A arbetat som chef inom tryckeri/bokbinderibranschen. Den mest omtyckte jag någonsin hört talas om. Men kan man både vara hård och samtidigt alltid ha glimten i ögat så kan det inte bli fel. För många år sedan byggde paret P-A och Monika hus ute i Ödenäs. ”Hem till byn” som det heter då hennes släkt är därifrån. Två barn har de ihop, Henrik och Johan, ”som nu vuxit upp och gift sej å fått barn...” Alla dagar i veckan är det 40-50 minuters rallykörning in till jobben i stan, en raggare förnekar sej aldrig? Har varit inbiten Volvo ägare i alla år men den senaste bilen är en Saab, även sådana fungerar tydligen.

Min första kontakt med P-A fick jag genom mitt jobb på dåvarande Esselte Wezäta 1985. Året därpå åkte ett lag innehållande oss båda upp till Vindelälvsloppet, stafetten mellan Ammarnäs och Vännäs. Dit fortsatte vi att åka i många år. De flesta åren med P-A och mig som pådrivare.

Ni, som bara sett P-A, som seriös Sylvesterloppsgeneral, ska veta att han är en festlig typ. Under åren där hände många dråpliga episoder och där har vi både fått nya och blivit vänner för livet. Under alla år har P-A medvetet tränat för att hålla sej i form och bli Ö-mästare (Ödenäs) i löpning, jag vet inte hur statistiken är mot antagonisten Kjell ”Fjell” Svenberg. Trots ganska sparsamt tävlande har P-A tävlat på många olika platser i Europa. Högtidsklädd i Norrland, sjungande och skuttande i Norge och som största merit – som Fabien Bartz i Medoc Marathon.

Vin Maran är ett kapitel för sig. Utklädd som Frankrikes världsmästarmålvakt med mål genomförde vi loppet på 6.26. Alla medtävlare och publiken var övertygad om att det var originalet och inte en ny skallig, sminkad och utklädd P-A Bäcklund från Sverige. Han fick skriva autografer hela tiden. Medan Kjell och jag fick agera ouppmärksammade målstolpar.

Som vän och klubbkamrat önskar vi alla P-A ett stort  
grattis, grattis på årsdagen  
”din gamle häst”.



P-A som Fabien Bartz i Vinmarathon 1998. Om du besöker Bartz's hemsida kommer du inte att se någon skillnad mellan original och kopia.

## I Torstens fotspår

Av Kurt Karlsson

Allt vanligare resmål för solvikingarna. Torsten Olsson, som gärna tränar på landsvägen mellan Landvetter och Jonsered, bytte under några veckor i november ut den traden mot sköna, vackra och varma nejder i Nya Zeeland. Torsten har välvilligt förärat mig en kopia av sin resedagbok samt en cd-skiva med alla sina bilder från resan. Jag har tittat på bilderna i form av ett bildspel i datorn. Det är onekligen ett mycket intagande land med vackra vyer, enorma städer och ett gott klimat för den som gillar sol och bad.

Samtidigt med Torstens resa för även Jakob Karlsson och Cissi omkring i Australien och Nya Zeeland och - som ett exempel - då Torsten den 21 november befann sig i Auckland var Jakob och Cissi i Sydney. Annika Kihlström torde då ha befunnit sig någonstans i Sydamerika om jag uppfattat det hela rätt.



Jag har aldrig varit utanför Europa. Mina första kontakter med länder, som de som mina klubbkamrater nu har besökt, fick jag som stuveriarbetare, då jag arbetade på fartyg med poetiska och exotiska namn som Kirribilli, Kokkaburra och Boogabilla. Genom Torstens bildserier och dagbok känns det som om jag själv varit med på resan och besökt de Blå Bergen, sett kängurur, vandrat i bergen, försökt omfamna tvåtusenåriga träd, varit med på storfiske, åkt med tåg över oändligt antal broar och genom tunnlår, njutit av synen av lysmaskar och träffat många trevliga människor.

I det fall du har för avsikt att resa till NZ skall du tänka på att inte ha smuts på skorna. Då kan du, enligt vad Torsten berättar, få betala 200 nz\$. Han klarade sig dock genom tullen med löparskorna med smuts från Skatås.



Den 13 november storfiskade Torsten med skepparen Steve Butler (känd från Discovery). Fiskarna Torsten nyss fångat lär vara St. Petersfiskar. Den lilla fågeln är en Kokkaburra. Blomman till jubilarerna på sidan 3 är från Torstens samling.



# Ullevikliniken - massage och naprapati

Av Kurt Karlsson

Ett mindre antal solvikingar gjorde tisdagen den 27 januari ett studiebesök hos Ullevikliniken (som inte är belägen där man kan tro att den är utan på en mindre gata bakom Prippska Tomten). Vi blev mycket varmt och vänligt välkomnade av fyra av dem, som arbetar på kliniken. Vi fick se oss om i lokalerna och blev väl informerade om klinikens verksamhet. Jessica Ericson, naprapat, har hjälpt redaktionen med en skriftlig dokumentation.

Solvikingarna och Ullevikliniken har med massörer och naprapater sedan årsskiftet inlett ett samarbete.

Vid vissa arrangemang/lopp kommer Ullevikliniken att medverka med att ge massage. Kliniken erbjuder svensk klassisk massage samt fibromassage. Klinikens massörer är utbildade vid Hälsovetekets massageutbildning i Göteborg och är certifierade av branschrådet. Massage är en manuell teknik som genom kombination av tryck och töjning bearbetar i huvudsak hud och muskelvävnad. Genom direkt och indirekt verkan påverkas även kroppens blodcirkulation. Det är bra för spända och ansträngda muskler, som behöver återhämtning. Massage minskar kroppens stresstillstånd och har en avslappnande effekt.

Den som upplever besvär vid vissa tillfällen eller kanske har lite ont konstant rekommenderas att uppsöka någon av klinikens naprapater. Klinikens naprapater är legitimerade från Socialstyrelsen och har genomgått fem års utbildning vid Naprapathögskolan i Stockholm.

En Naprapatbehandling består av flera olika manuella behandlingsmetoder där naprapaten använder sina egna händer. Innan Naprapaten börjar sin behandling så tas först en anamnes som redovisar patientens besvär, debut, eventuell orsak samt allmäntillstånd och så vidare. Exempel på olika besvär för vilka man kan uppsöka en naprapat är ischias, ryggskott, nackspärr, hälsenebesvär, löparknä, övriga idrottsskador, allmänt smärttillstånd i nacke/rygg, muskelspänningar, musarm med mera.

Ibland kan det vara svårt att veta om man behöver komma till naprapat eller massör, Då går det bra att ringa till kliniken så ger den hjälp. Kliniken har även ett samarbete med sjukgymnast, ortoped, ergonom, allmänläkare och psykolog.

Solvikingar får rabatt med 100 kronor på första besöket. Normapris på behandlingar är för massage del/helkroppsmassage 320/450, för naprapatbehandling 400kr.

Kliniken är öppen måndag-torsdag 8-20 fredag 8-18 lördag 10-14 (lördagar endast massagebokningar)

Det går bra att boka en delkroppsmassage eller en helkroppsmassage. Kliniken är belägen på Adler Salvius gata 5, nära centralstationen.

Önskas mer information besök gärna klinikens hemsida <http://www.ullevikliniken.nu> eller ring 031-15 41 20.



Eva Rytterlund, naprapat, informerar solvikingar

## Gfif:s jullunch



Tomas Kyöttilä

Per Crona

Oskar Jansson

Fredagen den 5 december 2003 bjöd GFIF representanter från idrottsföreningarna i regionen till en sedan några år traditionell jullunch i Friidrottens hus. Från Solvikingarna deltog Lennart Hansson, Gunnar Olsson, Bengt Andersson och red.

Lunchen föregicks av en tipspromenad runt om i arenan med frågor om resultat och idrottsmän. Utslagsfrågan gällde hur många kvm stor hallen är. Per Crona höll i tillställningen och intervjuade bland andra vice vd Leif Nilsson i Göteborg o Co vilken berättade om alla de evenemang, som kommer att hållas i Göteborg de närmaste åren. Per Crona överlämnade stipendier till lovande idrottsungdomar och samtalade på podiet med stävhopparen Oskar Jansson (till höger i bild) och hans tränare Thomas Kyöttilä.

# Solvikingarna – klubben med bredd och kvalitet

Red refererar

Det framkom tydligt på klubbens årliga planeringskonferens, som samlat inte mindre än tjugonio medlemmar – av vilka sju var damer - att vår verksamhet präglas av bredd och kvalitet. Styrelsen presenterade en väl avvägd dagordning, som skulle avverkas på fem timmar. För att säkerställa en neutral och balanserad diskussion hade Anders Prytz blivit ombedd samt åtagit sig att leda mötet. Anders har ju i flera år lett våra årsmötesförhandlingar med schwing och skicklighet Han berättade att han är en för detta sprinter och är medlem i IF Kville. Han har under många år varit ledamot i olika styrelser inom idrotten och ägnar sig numer mest åt politik i sin egenskap av ledamot i stadsdelsnämnden Linnéstaden.

Ordföranden Gunnar Olsson öppnade mötet varefter alla deltagarna presenterade sig och bland annat uppgav när de kommit med i klubben. Det visade sig att det var en stor spridning i antalet medlemsår – alltifrån helt nya medlemmar till dem som varit med i tio – femton år eller längre.

Gunnar talade om **föreningsdemokratin** och hur den fungerar i vår klubb. Under diskussionen huruvida vi bör **formulera ett mål för verksamheten** hänvisade Michael Wågström till våra stadgar vilka han anser att de är så allmänna att de inte säger särskilt mycket – ”bedriva idrottslig verksamhet” – varför det finns behov att diskutera frågan vidare. Lennart Hansson framhöll att vi skall sträva åt samma håll och att vi skall bestämma oss för om vi skall vara en ren löparklubb eller något annat, om vi skall vara en motionsklubb eller en klubb för elitsatsning samt om vi skall rikta oss till ungdomar och/eller vuxna. Frågan diskuterades sedan vidare i fem smågrupper.

Det blev livliga diskussioner i grupperna och de redovisade många viktiga synpunkter och frågor. Hela materialet kommer att lämnas ut på remiss i god tid före årsmötet. Här redovisas flera av dem i telegramstil:

klubben har tillräckligt med medlemmar (300) och behöver inte aktivt rekrytera nya; gemensamma träningar i olika grupper;

satsa på veteranelit såväl ekonomiskt som på annat sätt; engagera flera av medlemmarna i klubbens verksamhet; fortsätta med dagens träningsupplägg – bredd och kvalitet; arrangera tävlingar; gemensamma satsningar till särskilda tävlingar; det är få tjejer, som använder bastun; flytta lätta tisdagsträningen till onsdagar; bygga ut stugan för att få utrymme för styrketräning; de, som slutfört tränarutbildningen, skall bilda en träningsgrupp med ansvar för alla träningar; det finns tre skäl för dem som tränar – de tävlingsinriktade, de, som vill bli bättre löpare och de som vill ha social kontakt; mer info till nya medlemmar om vad som förväntas av dem; mer samarbete med andra klubbar; vi saknar för närvarande förutsättningar för att bedriva ungdomsverksamhet;

När det gäller det återkommande förslaget att bygga ut stugan var det flera av deltagarna som var övertygade om att det bland medlemmarna finns så många olika yrken representerade att de tillsammans skulle kunna utföra en stor del av en tillbyggnad. Det gäller dock att finna någon som kan ta ansvaret för projektet.

Under rubriken **Säsongen 2004** fastställdes tid och plats för alla KM-tävlingarna samt vilka tävlingar, som skall ingå i Grand Prix. Stefan berättade att hemsidan skall få en funktion där

medlemmar, som anmält sig till tävlingar, skall kunna få information om vilka andra som anmält sig för eventuell samäkning. Redan nu går det att använda Anslagstavlan för att få reskamrater. Gunnar Olsson uttalade en förhoppning om att det blir många solvikingtjejer, som deltar i Tjejmilen den 29 augusti. Lennart Hansson föreslog att vi anordnar ett längre terränglopp som träning inför Lidingöloppet. Det nya loppet skulle ersätta det nuvarande ”Fyra sjöar runt” eller före detta Jubileumsloppet och bli en officiell tävling med kanske en annan distans.

Det var ett ämne, Träningar, som vållade mer debatt än andra. Lennart Hansson vill förtydliga träningarnas innehåll. Han visionerade om fyra gemensamma pass i veckan med fika, så som vi har det på tisdagsträningarna, samt middag efter söndagspasset. De utbildade träningsledarna skall även ansvara för fiket efter träningen.

I det sammanhanget framfördes frågan om de nya tränarna har tid och intresse för att i en större omfattning än nu leda träningspass. Det är viktigt att ta vara på dem, som vill vara tränare och ge dem utbildning. Behov av en långsam grupp på torsdagar.

Det har konstaterats att det är en icke ringa omsättning av medlemmar och det borde vara angeläget att ta reda på orsaken härtill. Det kommer att bli en särskild träff för nya medlemmar den **2 mars**. Arbetsgruppen för medlemsvård, Ann-Marie, Bertil och Gunnar, är värdar för träffen och de som har en speciell funktion i klubben inbjuds medverka för

att presentera sig och sin del av verksamheten.

Planeringsdagen kunde utan jäkt avslutas på angiven tid. Dagen var i allt välarrangerad och klubben bjöd på elvakaffe med fralla och efter mötet på en av Peter Nilsson vällagad lunch.

Juana Estrada hade vänligheten att sörja för att all mat kom på plats



En av grupperna i arbete

# Grand Prix 2003

Stefan Lemurell 031-16 64 81, sj@math.chalmers.se

Det är dags att sammanfatta den tredje upplagan av Solvikingarnas interna Grand Prix-tävling. I damernas kamp såg det länge ut som om Juana skulle detronisera Lena som vunnit de två första åren. Men Lena är en tävlingsmänniska av stort format så hon gjorde vad som krävdes. Hon åkte upp och sprang Lucia-maran. Detta gav henne den viktiga fjärde KM-tävlingen och segern totalt. Bakom tätduon radade sig ett antal goda löpare upp. Dessa behöver endast öka funktionärspoängskörden nästa år för att blanda sig på allvar i tätstriden.

I herrklassen tog Lennart tillbaka titeln efter att åter hittat löparformen efter sitt mellanår ifjol. Marginalen var dock inte så stor till mig, som blev tvåa, endast 0,6 poäng eller t.ex. en dryg sekund på KM 1000m. Fjölårssegraren Frank gjorde åter en fin insats och blev trea tätt följd av pålitlige Federico. Federico har, tillsammans med Frank och Lennart, kommit över "drömgränsen" 1000p alla tre år (1100p är maximalt). Strax under 1000p skuggade Gunnar som är jämnheten själv med omkring 970p varje år. Totalt var det 145 herrar och 49 damer som var aktiva och fick GP-poäng.

Om man bara räknar den delen som består av löpning så var Tommy starkast för tredje året i följd, medan Lena på damsidan fick se sig slagen i år av Elisabeth som var nära maximala 800p.

Fortlöpande information med fullständiga resultat finns på vår hemsida. För att hitta dit från startsidan [www.solvikingarna.com](http://www.solvikingarna.com) så klicka på Resultat i vänstermenyn och sedan på länken "Ställningen och resultat i vår interna Grand Prix-tävling". Här kan man se aktuell totalställning, resultat från alla deltävlingar och alla sina egna (och även andras) resultat samlade. För att se sina egna resultat kan man t.ex. ta fram totalställningen och sedan klicka på sitt namn. Kolla gärna så att ingenting saknas:

## Prisutdelningen sker på årsmötet

### Damer totalt

1.	Lena Linder, -49	1082,1
2.	Juana Estrada, -65	1019,7
3.	Elisabeth Sundeman, -65	921,3
4.	Annika Kihlström, -74	780,2
5.	Ann Hilbert, -67	673,8
6.	Lotta Hallenberg, -68	526,8
7.	Beatrice Edvardsson, -73	521,8
8.	Charlotte Lindstedt, -66	470,8
9.	Marie Öresjö, -76	469,0
10.	Lena Fritzell, -50	390,9
11.	Anneli Lund, -58	303,7
12.	Daniela Hanslik, -73	300,0
13.	Ann-Marie Persson, -55	300,0

### Herrar totalt

1.	Lennart Hansson, -53	1077,8
2.	Stefan Lemurell, -68	1077,2
3.	Frank Brodin, -43	1045,2
4.	Federico Hernandez, -68	1024,8
5.	Gunnar Olsson, -46	970,7
6.	Tommy Bäckström, -58	888,3
7.	Magnus Lund, -60	876,3
8.	Rolf Wallin, -50	860,9

9.	Jakob Karlsson, -77	852,9
10.	Jonas Carlson, -71	834,3
11.	Torsten Olsson, -51	830,8
12.	Michael Wågström, -45	825,6
13.	Tommy Lindgren, -49	763,4
14.	Anders Hansson, -63	744,2
15.	Anders Larsson, -72	741,3
16.	Ingemar Henriksson, -50	724,7
17.	Bengt-Inge Larsson, -66	722,9
18.	Conny Persson, -60	716,4
19.	Jonas Thorin, -70	692,5
20.	Lars Bengtsson, -63	663,1

### Damer löpdelen

1.	Elisabeth Sundeman, -65	796,3
2.	Lena Linder, -49	782,1
3.	Annika Kihlström, -74	780,2
4.	Juana Estrada, -65	719,7
5.	Ann Hilbert, -67	573,8

### Herrar löpdelen

1.	Tommy Bäckström, -58	788,3
2.	Lennart Hansson, -53	777,8
3.	Stefan Lemurell, -68	777,2
4.	Tommy Lindgren, -49	763,4
5.	Frank Brodin, -43	745,2

# Grand Prix 2004

För nya medlemmar kan det väl vara på sin plats med en kort presentation av Grand Prix-tävlingen. Den består av kategorierna:

- **Klubbmästerskap** där man får räkna sina 4 bästa resultat i våra 6 klubbmästerskap.
- **Andra tävlingar** där man får räkna sina 4 bästa resultat av cirka 10 utvalda tävlingar som vi satsar speciellt på.
- **Funktionärsinsatser** där man får poäng för att man ställer upp och arbetar för klubben på våra tävlingar, i styrelsen m.m. I tävlingarna tillämpar vi en åldersfaktor (WAVA) som gör att alla kan tävla mot alla på lika villkor. Maxpoängen i de två första kategorierna är 400p vardera och i den tredje är den 300p. Fullständiga regler finns under länken Regler (i skrivande stund är det reglerna för 2003) på Grand Prix-sidan på hemsidan. De nya reglerna för 2004 kommer att sättas upp i stugan så fort som de är klara. Just nu är inte programmet för 2004 helt spikat, men det kommer inte att skilja sig så mycket från 2003. Första möjligheterna att samla poäng är som funktionär i någon av våra tre tävlingar i mars samt genom att springa Vårtävling nummer 2 (16 eller 32km) som liksom ifjol är första tävling.

Väl mött till ny kamp i år.

Har du frågor eller saknar poäng för någon insats under fjolåret så kontakta mig, Stefan. Du kan också komma med synpunkter till de andra i GP-kommittén: Anders Larsson och Marie Öresjö om till exempel vilka andra tävlingar som ska ingå.



## Alf Karlsson 80 år

Av Bengt Andersson

**D**en 28:e maj fyller Alf Karlsson 80 år. Alf föddes i Blekinge och var där bl.a med och bildade en frisk-sportarklubb. redan som 15 åring. Genom detta kom han i kontakt med hälsorörelsen och idrotten. Det blev att pröva på olika idrotter men framför allt terränglöpning. Som 19 åring gick han till sjöss 1943, mitt under brinnande världskrig. Sjömanslivet varade ända till 1956. Då blev det att jobba i Göteborg. Mest med målningsarbeten och omsider startade han en egen firma inom detta område. Arbetet till sjöss och sedan hanteringen med färger och lösningsmedel tog hårt på kondition, lungor och luftvägar så han insåg att han måste göra något radikalt för att rädda hälsan.

Nu var det i början 1970 talet och Alf gav sig ut i jogging-spåret som så många andra under den stora joggingvågen. Här träffade Alf några Solvikingar och gick med i klubben, som han sedan varit trogen. Nu fick han smak på löpning och tränade så mycket som tiden tillät vid sidan av firman och familjen. Efter hand blev det att ställa upp i olika långlopp, allt från kortare terränglopp till marathons.



Det har väl blivit en 10-15 maror kanske fler, jag räknar inte så noga säger han blygsamt. Men jag har sprungit den klassiska mellan Marathon och Aten och den i Kiel och sen i Malmö veckan efter. Tio till tolv Göteborgsvarv förutom Lidingö-loppet fyller han på med. Vasaloppet förstås! En svensk klassiker (Vasaloppet- Vätternrundan- Vansbro-simningen- Lidingöloppet)!! Och Veteran VM på Marathon i Göteborg 1979, där han var med i det segrande laget i sin klass.

Alf har även varit en pålitlig funktionär vid våra egna tävlingar, ofta som vägvakt och därvid inte släppt "någon d...i över bron" som inte skulle det. Alf har en stor hobby tillsammans med sin Eivor och det är ljusstöpning och gjutning av ljusstakar.

Alf och Eivor har sedan ett drygt år bosatt sig i en gammal bondgård i Stora Levene och där har de händerna fulla med renoveringsjobb och ombyggnader men löpningen får allt ta sin tid för Alf, för nu siktar han på årets Göteborgsvarv "för där blir vi tre generationer som springer" och sedan kanske det blir så att ett barnbarnsbarn kan vara med i ett kortare lopp i sommar i Lidköping säger denne pigge 80 åring och springer ut ett varv på "Västgötaslätta".

## Grov vårdslöshet i trafik samt vållande till ...

Av Kurt Karlsson

Det är rubriken i den stämningsansökan, som åklagaren i Örebro ingivit mot den vätterncyklist, som förra året på hemväg från loppet i bil körde in i en klunga cyklist, dödade en och skadade fem.

Det framgår av ansökan att bilföraren – trettio år i mars - hade startat rundan klockan två på natten och kort tid efter målgång "utan nödvändig vila och i ett kroppsligt uttröttat tillstånd" påbörjat sin färd mot Örebro. Vid Stora Forsa i närheten av Askersund somnade han – klockan var då 17.44 - och bilen kom över på motsatt körbana och kolliderade med sex cyklist, som deltog i loppet och var på väg till målet i Motala.

Jag hade måhända inte visat denna händelse det intresse, som jag nu gör, om inte jag just förra året när jag kom ut på den riksväg där olyckan inträffade funderade över hur jag skulle bete mig om en bil av någon anledning kom över på min sida. Den, som cyklat Vätternrundan, vet att det är ganska lugn trafik fram till riksväg 50. Denna väg är mycket livligt trafikerad och jag upplever att bilarna kör ganska fort – ibland kör bilar om varandra trots att det ligger en klunga cyklist på motsatta sidan. Mina funderingar hade sin grund i att jag året innan på väg hem från rundan kom fram till den olycksplats där en av våra klubbkamrater miste livet då den bil han färdades i tuschade en buss och därefter kolliderade med en långtradare.

Alla deltagare i loppet skriver på ett startbevis där de förbinder sig att vila i sex timmar efter målgång. I år kommer polisen att ha kontroller vid utfarterna för att stävja att någon bryter mot förbindelsen.

Målet mot bilföraren kommer upp i rätten den 27 februari.

## Marathonsällskapet hedrar

Kalle Marathon genom att förlägga sitt årsmöte i direkt anslutning till tävlingen. Mötet kommer att hållas i samma lokaler som prisutdelningen sker. Ni, som inte är med i sällskapet, har ett unikt tillfälle att lära känna föreningen och några av dess representanter.



# Kallelse



Svenska Marathonsällskapet medlemmar kallas härmed till

## Årsmöte

Lördagen den 6 mars 2004 ca kl. 16.30 i Solvikingarnas klubblokal i Källered.  
Mötet börjar efter Kalle Marans avslutning.  
Sällskapet bjuder först på en enkla förtäring därefter följer årsmötesförhandlingar.

## Hemsidans medlemsregister

behöver vår hjälp för att vara uppdaterat. Det är vi själva, som med hjälp av inloggningsnamn och lösenord, skall hålla våra egna uppgifter aktuella. Glöm inte att du kan lägga in ett porträtt av dig själv. Registret är inte tillgängligt för utomstående.

# Snart-vår-krönika

Av Kjell Selander

Som alla läsare av den här spalten känner till, tillkommer den undantagslöst i svår tidsnöd och med en ytterst förstående redaktörs närmast oändliga tålmod som förutsättning. Vintertid är det lite svårare att få ihop matnyttiga lopppreferat eller andra lättomskrivna händelser. Som tur är, finns ju inomhussäsongen.

## VÄGEN TILL VÄSTERÅS

Redan direkt efter Ute(Stora)-SM för veteraner, bestämde vi oss för att åka till Västerås och Inne-SM för veteraner i februari. Tommy var stärkt efter ett tiotal medaljer från allehanda svenska mästerskap över alla distanser och började osedvanligt tidigt med träningen i Friidrottens Hus. Jag själv var lika sugen, men av direkt motsatta skäl, då Stora-SM var ett fiasko. Ann Hilbert märkte att hon dög bra i större sammanhang och gick även efter Stora-SM från klarhet till klarhet under hösten. Med Tommy, som tränare, har hon ägnat stor energi åt förberedelser av ytterst seriös karaktär. Vidare tillkom tre entusiastiska SAIK:are (Nicki, Janne och Roger), Högsbos Björn, Majorna-Gunnar (trots skador och elände) och sist, men inte minst, vår hårdtränande Anders Hansson. Vi var hyggligt överens om att prova formen i ett par tävlingar före SM, samt sedan snabbt ställa om inför Terräng-SM (jag som sällskap mest). Efter minst sagt livligt diskuterande, lyckades Janne förlägga ett träningsläger i Portugal just i vecka 7, och var därmed borta ur diskussionen. Ett lopp på 2.18/800m i Malmö fick honom att ställa om målet till Inne-NM i Drammen i slutet av mars. Vi får väl se.

Ett olyckligt fall i Änggårdsbergen knäckte näsan på Tommy någon gång innan jul. Den läkte väl bra, men tyvärr försvann tävlingsivern ungefär samtidigt. Även om beskedet dröjde fick vi nog en känsla av att hans deltagande var tveksamt. Han lade däremot mycket kraft i sin tränarroll. Hur som helst tappade han motivationen för eget deltagande och backade ur. Rogers träningsflit var hela tiden, tors man säga, fördold för andra. Det talades om träningspass, men på någon gemensam träning syntes han sällan. Jag hade en planering att inte börja mjölksyrepassen för tidigt, utan att vänta till måndagen två och en halv vecka innan tävlingarna. Tjugo tvåhundra ringar med Anders i

Friidrottens Hus på måndagen fick mig nästan till akuten, men Anders var oerhört stark. Tröttheten till trots var det ett bra pass även för mig. Träning i Skatås på tisdagen, lätt jogg på onsdag i samband med ungdomsträningen och en körare till på torsdag var planeringen. Pernilla Sävestrand, som planerar Junior-SM över 1500m, ville ha ett lopp över 800m på 2.26. Vi sprang våra 800m, hon på 2.26, som beställt, medan jag gjorde 2.24 och kände mig stark. 4x200 på runt 35 sekunder skulle avsluta kvällen. Efter två löpta rundor, gav vi oss iväg på den tredje. Efter 15 löpta meter, i första kurvan, sa det SPROINK i vänster vad, och jag stöp som om någon kapat benen. Mitt livs första muskelbristning var ett faktum. Högläge och åtdragning ovanför skadan, för att minska blödningen och därmed svullnaden fixades till direkt, men ett par dar blev det att gå med kryckor. En ortoped konstaterade en rejäl bristning, ett så kallat tennisben, och jag fick remiss till sjukgymnast, där jag nu går en gång i veckan. Redan innan jag hade kommit i golvnivå, visste jag att säsongen var slut för mig. Om inget oförutsett händer, siktar jag på Vår-åttan i Skatås i mars på blygsamma 36. Så fort det skiftar. Dominoeffekten drabbade omedelbart SAIK-truppen, där såväl Nicki som Roger hoppade av när jag var väck. Jag hade hoppats på lite större hårdhet hos dessa herrar.

## HÅRDINGARNA

När nu kroppslig skröplighet, (ja Lennart, jag vet att du har sagt att det bara är idioter som blir skadade, och här fanns ett visst fog för teorin) tveksam stridsvilja eller helt enkelt andra civila plikter, som förhindrat träning, har reducerat truppen till en hårdför kärna, vill jag gärna presentera dessa krigare. Först måste Högsbos Björn Hellgren nämnas. Även om han inte är solviking, är han känd hos de flesta av oss. Med en rätt kort träningsbakgrund, som omfattar några år, har han sedan förra våren nästan helt lagt om sin träning med inriktning mot kortare sträckor. Två silver på Ute-SM (400m häck, 400m), stärkte honom i tron att hans linje var rätt väg att gå. När andra lade in sin viloperiod i höstas, körde Björn snabba 150-metare. Under höst och vinter har han ofta kört två pass om dagen, gärna med kvalitet på bägge. Våra backpass har han använt som aktiv vila och han

har kört slut på hela IF Kville under några pass som han har deltagit i. Givetvis har han avråts av snart sagt alla (även av mig), men Björn har styvnackat hållit fast vid sin linje. Under sin skidsemester i Sälen, sprang han upp och ned för Hundfjället ett par gånger. Vid DM i Friidrottens Hus noterade han 2.08/800m, vilket är det snabbaste jag har sett en Göteborgsveteran göra sedan den fantastiske Henrik Rundkrantz´s dagar. Joggende 2.57/1000m på tisdagen under tävlingsveckan förstärkte han formintrycket.

Den otursförföljde Gunnar Bengtsson från Majorna har haft envisa skador under sista åren, men har under vintern massakrerats av ett gäng lustmördare från Högsbo AIK, med Curt, Christer, Alberto och vår egen Anders Hansson som tongivande under fem-kvartspassen på onsdagar. Med viss, möjligen ogrundad, optimism lade vi alla vår Majorna-Gunnar in ett sparsamt antal innepass för att få upp snabbheten på detta. Som åskådare till dessa pass, kan jag nämna att det positiva varit att vaggandet inte varit så framträdande som vanligt. På minussidan kan bland annat framhållas brist på fart och snabbhetsuthållighet. Till detta kom en svårsläkt smärta i hälen.

## VIKINGAR

Ann Hilbert har mer och mer kommit att lita till Tommy som tränare. Efter en framgångsrik höst har hon kommit att förlägga alltfler av sina pass i Friidrottens Hus. Sin skidträning med IK Stern på tisdagarna, gör hon dock aldrig avkall på. Vasaloppet hägrar, (om det är öppet spår, Tjej-Vasan eller Vasaloppet, undandrar sig den okunnige skribentens vetskap) tätt följt av träningsläger i Alcludia med Anders och Tommy. Som tidigare nämnts i den här spalten, roar sig Ann också med alternativ träning, som spinning och gym. Ambitionen att förbättra sig har varit tydlig och mastiga pass omfattande 3x3000m eller ett oändligt antal långa intervaller på 400 eller 600m har varit vardagsmat. Ett genrep på DM, över 3000m gav en tid strax över 11.20 och var ett gott formbesked för Ann.

Fortsättning på sidan 14

## Fortsättning från sidan 13

Mycket har sagts om Anders Hansson och hans höga träningsdos. På bara några år har han blivit en av våra allra bästa löpare. Hans veckodoser ligger klart över 10 mil i veckan och i dem ingår åtskilliga kvalitetspass. I vinter har han dessutom lagt till styrketräning, som han företrädesvis bedrivit i Friidrottens Hus. Även i den är det hög kvalitet som gäller och den görs med sedvanlig grundlighet. På torsdagar deltar han ofta i SAIK:s träningar, med allt vad det innebär av häckhopp, cirklar, löpskolning och snabba intervaller. Han brukar passera många som är betydligt snabbare än han själv på ren styrka. På onsdagspassen är han alltid starkast (här går jag på hörsägen, jag orkar inte med knallhårda en timme och femton minuter ens när jag är hel). Inför SM hade han lagt in ett antal fruktansvärda 20x200m-pass och dessutom gjort bra resultat på de tre sträckor som fanns inplanerade på SM. 2.12/800m, runt 4.24/1500m och någonstans runt 9.24/3000m under våra DM-tävlingar var fina bevis på formen. Tävlingsveckans måndag klockade jag Anders när han genomförde ett mycket snabbt 10x200, där sista tre gick under 29 sekunder och resten under 32 med lång vila. På onsdagen sprang han snabbt och långt med bland andra Ullevis Mohammed, MAIK:s Anders Sundholm och de andra. Måhända lite för hårt.

## SM I VÄSTERÅS

Våra fyra atleter åkte gemensamt upp till Västerås i Björns bil. Efter en natts blandad sömn, gav de sig i kast med sina uppgifter. Efter första dagen hade Gunnar erövat ett brons, då en av löparna som var 5 sekunder före honom, diskades. Nå, det gäller att följa reglerna och bronset var väldigt efterlängtat efter flera år av 4:e platser. Distansen var 400m. Björn, kom i fel heat på H40, 400m, så trots att han sprang runt på finfina 56.8, var samtliga i det andra heatet snabbare. Fjärdeplats alltså. Kort efter mjölksyrekrävande 400m, ställde han så upp och tog ett brons på nytt personrekord över 1500m. Höga 4.23 löd det på. En halv sekund före sig, på silverplats, hade han vår Anders, som drog till ledning två varv kvar, men i spurten fick ge sig för stjärnan Johan Norberg från Gävle. Anders var mycket nöjd med sitt silver.

Ann Hilbert tog ett silver på 1500m, visserligen långt efter elitsatsande Pia Thomasson från Göta, men på goda 5.21.

Pia hade 4.44, vilket är bättre än någon seniordam från Göteborg gjort i år. Andra dagen stod Björn över 200m, eftersom han ansåg sig chanslös för medaljplats (han trodde att de tre, som slagit honom på 400 m, var snabbare) men knep ett silver i stav på goda 2.80 (ja, han tränar stav då och då). På 800 blev det ett brons vilket hans återuppreppande av 2.08 räckte till. Anders Hansson kände sig krasslig på morgonen och stod över distansen.

Gunnar joggade och joggade med Ann för att en envis smärta i hälen skulle släppa, men inget hjälpte. Han strök sig från 200m och någon efteranmälan på 800 var det ju inte tal om. Synd för Gunnar! Anders tog sig trots sin krasslighet för att springa 3000m. Det är väl något av Anders favoritdistans, men den här dagen fick han släppa två Götalöpare, som han hade besegrat på 1500m dagen innan, före sig. Tiden, 9.31 är bra, men Anders var åtskilliga sekunder snabbare en vecka tidigare, så helt nöjd var han väl inte och det är bara att beklaga att hälsan svek honom sista SM-dagen.

Ann Hilbert fick springa 800m ensam, men för att få ett guld, var hon tvungen att underskrida 2.40 på denna helt nya tävlingsdistans. Med god hjälp av medresenärerna, som gav henne tider, lyckades hon pricka in 2.38 och guldet var i hamn. Även på 3000 var hon ensam i klassen, men lyckades med säker marginal underskrida de stipulerade 11.30. 11.21 blev tiden och Ann var överlycklig när jag ringde henne i omklädningsrummet. Konsten är att inte springa fortare än vad som behövs på 800, om man ska springa 3000m strax efteråt. På den långa vägen hem, var det nog ingen som var annat än nöjd, även om Björns tider normalt hade räckt ännu längre.

Men så ska det vara på ett SM. Hårda krav för att få medaljer även om kanske en gnutta tur kan vara till hjälp ibland.

Marianne Sullivans 3.44 i längd, 1.18 i höjd och 220 i stav gav henne tre guld. Hennes bedrift lär nog inte överträffas av någon solviking på länge. Hoppsektionen i klubben är inte så stark för tillfället. Det finns förbättringspotential heter det kanske numera och tills vidare får vi lita på Marianne.

Den här spalten vill gratulera alla medaljörer och hoppas på fler deltagare på nästa SM.

## TERRÄNG-SM

Lördagen den första maj och söndagen den andra maj går Terräng-SM av stapeln i Ånnaboda, en bit utanför Örebro. Vi har en lagtitel för veteraner att försvara och, som jag förstår det, så behåller vi gärna den. Många framskjutna placeringar individuellt, skvallrar om att våra veteraner räcker långt nationellt. Givetvis ska vi också försöka, nej, inte försöka, ta fram ett damlag. Med Ann och Elisabeth som ankare kommer det nog att gå bra.

Rune, Roger, Stefan, Tommy, Anders, Lennart, Kent, Lasse, Frank och Lasse var herrar som provade på i Uddevalla förra året med stor framgång och nog kan vi få plats med fler. Träning inför den enligt uppgift, svåra Örebrobanan, kolliderar inte alls med den satsning som många gör på Varvet. Lägre ligger två veckor före tävlingen och innan dess har Vårtävlingarna, Kvibergsloppet med flera lopp hunnit med att ge oss tävlingstempo. Terräng-DM i Fontin-skogen tio dagar innan tävlingen blir ett bra sista genrep. För lagtävlingens skull behövs löpare över 50 år, så här behöver vi väl övertala någon eller några damer med rätt åldersstämpel att delta. Lena? Bibbi?

Jag vet att ordförande Gunnar just i dagarna förhandlar om inkvartering på plats och jag kan lova ett stort antal deltagare även från andra Göteborgsklubbar. Det blir säkert en trevlig resa och det bjuds på bra sport även om man är åskådare. Banan är 2 km och man kan se löparna springa förbi många gånger. Rekommenderas!

Givetvis kan man även delta om man är senior, men här räcker vi väl inte riktigt till på för framskjutna placeringar på herrsidan åtminstone.

## TILL SIST

Om en dryg vecka (när detta skrives) går Stora Inne-SM här i Göteborg. Då deltar de flesta av våra världsstjärnor och många andra duktiga friidrottare. Det är också OS-år och dessutom har vi Finnkampen här i Göteborg att se fram emot. Detta plus allt vårt eget tävlande, kommer säkert att göra 2004 till ett minnesvärt

friidrottsår. Nog har man en känsla av att det sjuder om friidrotten och vi kan vara glada att vara en del av den. *Träna på!*



# Ett stort tack till alla funktionärer på Sylvesterloppet 2003!

Tävlingsledningen genom P-A Bäcklund framför sitt "tack för hjälpen" till alla som gjorde loppet möjligt

Än en gång har vi lyckats genomföra ett fantastiskt fint och välarrangerat Sylvesterlopp! Vädet var toppenbra och stämningen i Ullevi Tennishall, såväl som efter banan, var gemytlig. Det var med en skön känsla i kroppen man åkte hem efter genomförd tävling, det kändes som de flesta pusselbitarna hade fallit på plats under dagen och alla verkade nöjda. Vi var 120 personer, inklusive poliser som kämpade på för att 2003 års Sylvesterlopp skulle bli ett lyckat lopp med tillfredställda löpare och publik – och det tycker jag verkligen att vi lyckades bra med.

Det finns givetvis en mängd detaljer som vi kunde gjort bättre och det får vi "fila" på till nästa Sylvesterlopp. Bland annat var vi inte fullt beredda på den anstormning av löpare till efteranmälan och nummerlappsutdelning som skapade långa köer en stund. Det "milda" vädet gjorde att det kom fler än väntat till efteranmälan och att fler föränmälda kom till start. Här måste vi gardera oss framöver.

Vi har jobbat en hel del med att om- disponera flera funktionärer under täv- lingsdagen, och det måste vi utveckla vidare. Det är fortfarande så att arbetsbördan är mycket



ojämnt fördelad, vissa jobbar bara ett par timmar medan andra t.o.m. tar ledigt från jobbet och lägger ner ett stort antal timmar.

Vi arrangerar Sylvesterloppet främst för att få in pengar till klubbens kassa, i år c:a 60000 kr. netto, och det betyder mycket för klubbens totala ekonomi. Vi måste fortsätta att minska kostnaderna och öka intäkterna för att få in mer pengar till klubben. Det fordras hårt arbete och djupt engagemang ifrån alla medlemmar. Vi måste fortsätta arrangera bra lopp och därigenom locka fler löpare.

Vi har ett mycket gott samarbete med våra sponsorer, flera av dem har stöttat oss i många år, men vi skulle behöva fler. Har du kontakter eller idéer kan du framföra dessa till styrelsen eller oss i tävlingskommittén.

Vårt samarbete med Göteborgsvarvet har utvecklats bra under året och det känns mycket tillfredsställande, bl.a. fick vi låna Lasse Jönsson från GöteborgsVarvet, som var vår banchef i år.

Förra året påpekade jag att vi hade en bedrövligt dålig mediabevakning vilket vi verkligen lyckades förändra detta år, vi hade specialerbjudanden i Metro, annonser i fyra krans-kommuntidningar, flera artiklar och informationsmeddelanden i lokalpressen (Mölnaldsposten och Kungälvsposten) samt inslag i Lokalradion på tävlingsmorgonen.

Nu tar vi nya tag och börjar förbereda nästa Sylvesterlopp, vi måste fortsätta att förbättra organisationen – det finns massor att göra för att engagera fler och därigenom göra loppet bättre.

## Vi var 114 funktionärer varav 16 icke medlemmar - imponerande insats.

Anders Hansson	Elisabeth Sundeman	Kjell Selander	Niclas Carlsson
Anders Larsson	Elisabeth Tingdahl	Klara Andersson	Olav H Engen
Anders Öhgren	Ernst Knutsen	Kurt Karlsson	Olle Malmring
Ann Ericson	Federico Hernandez	Lars Bengtsson	Ove Nord
Ann Hilbert	Frank Brodin	Lars Johansson	P.A Bäcklund
Anna Berglund	Glenn Gustavsson	Lars Lundsjö	Patrick Wallin
Anneli Lund	Gunnar Likars	Lars Nilsson	Patrik Reims
Annelie Fjellman	Gunnar Olsson	Lars-Göran Dahl	Per Bergström
Annika Pettersson	Göran Johansson	Leif Loket Olsson	Peter Hansen
Ann-Marie Persson	Halvar Albertus	Lena Fritzell	Peter Tubbin
Beatrice Edvardsson	Hans Jochens	Lena Linder	Robert Bergman
Bengt Johansson	Hans Jununger	Lennart Aronsson	Robin Augustsson
Bengt-Inge Larsson	Hans Setterborg	Lennart Hansson	Roger Carlsson
Bengt-Åke Andersson	Hans Öberg	Lennart Jansson	Rolf Lindesfelt
Bert Carlsson	Herbert Larsson	Lennart Olsson	Rolf Wallin
Bertil Fritzell	Håkan Palmqvist	Lill Jansson	Stefan Lemurell
Bo Nyqvist	Ingebrigt Landsem	Magnus Andersson	Sten Sandberg
Bosse Holm	Ingemar Henriksson	Magnus Lund	Sven-Erik Fredricsson
Britt-Marie Tubbin	Ingrid Karlsson	Mari Törn	Sven Stoltz
Cecilia Carlberg	Jakob Karlsson	Mats Perélius	Tomas Lindh
Charlotte Lindstedt	Jan Back	Mattias Lundblad	Tommy Bäckström
Christian Johansson	Jonas Carlsson	Michael Wågström	Torsten Olsson
Christina Törnqvist	Jonas Thorin	Mikael Broms	Ulf Dennhag
Claes Trané	Juana Estrada	Mikael Grahm	Ulla Carlshamre
Conny Jansson	Katja Leibe-Bergstedt	Micael Gustavsson	Ulla Stigring
Conny Persson	Kennet Andersson	Mikael Königsson	Urban Andersson
Dan Bengtsson	Kenneth Ohlson	Mikael Lundström	Valborg Karlsson
Daniela Hanslik	Kent Johansson	Mikael Nilsson	
David Cooper	Kjell Augustsson	Mona Svensson	



## Sylvesterloppet prisbord 2003

**Solvikingarna** tackar sponsorer, klubbmedlemmar och andra som skänkte priser till Sylvesterloppet förutom vilka tävlingen inte skulle bli den framgång i alla avseenden, som den blev.

Bohusslöjd  
Carmen System  
City Spa  
GöteborgsVarvet  
ICA Focus  
Kanel  
Löp & Skokliniken  
New Balance  
Restaurant Mokki  
Restaurant Prego  
Scandic Hotel Opalen  
SEB Gårdakontoret  
Storel  
M fl



Klara Andersson delar ut lottade priser

## Några andra bilder från loppet



Leif "Loket" Olsson, Göran Johansson och P-A Bäcklund i bakgrunden



Jakob och Cissi

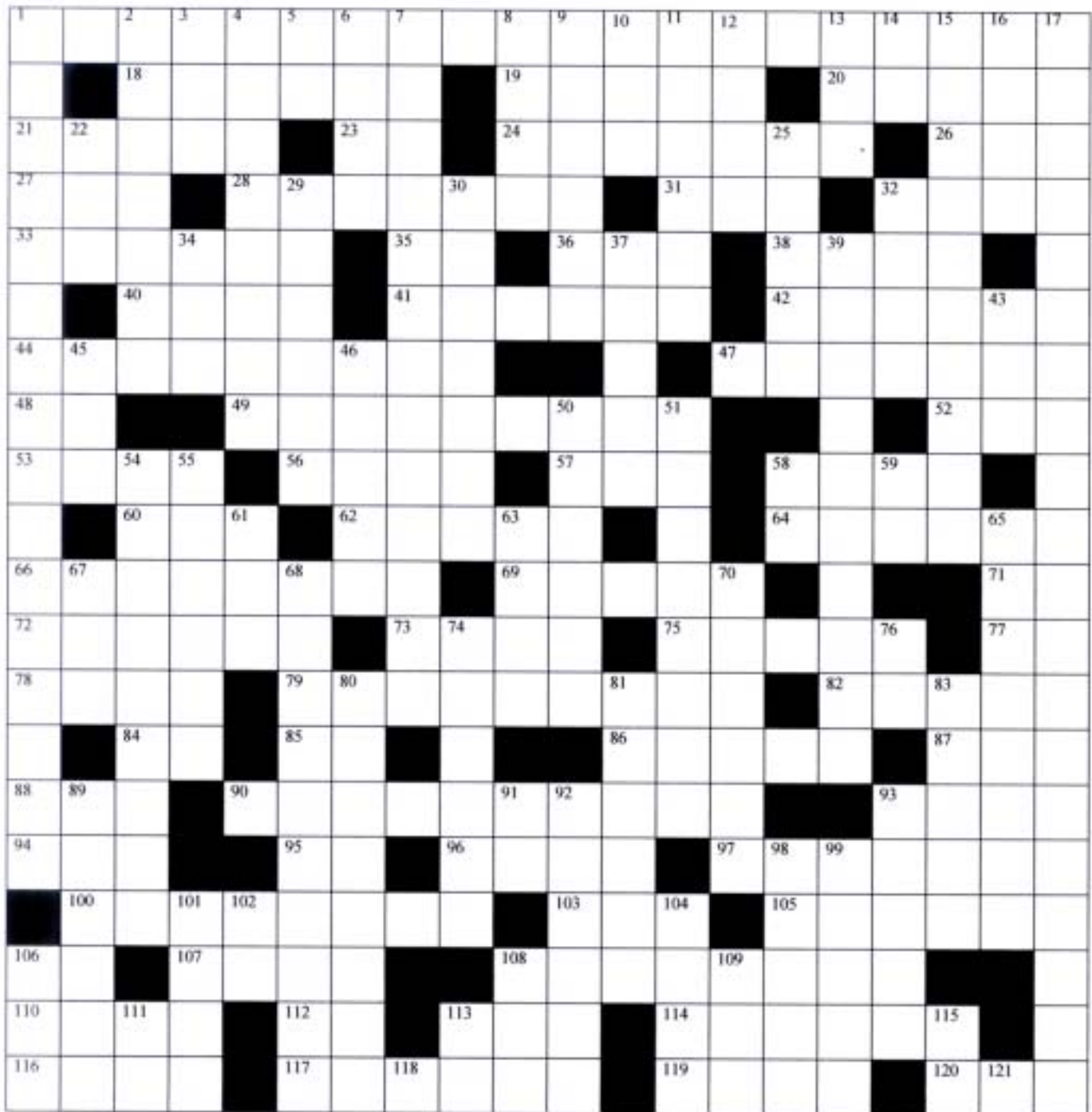


Flaggvakterna gör sig beredda



Vägvisarna





Lösningen skickas eller lämnas till Kent senast 22 mars.

**Den som inte vill klippa sönder tidningen kan få en lös papperskopia av krysset eller i ett mail.**

Först öppnade rätta lösningen belönas med en bingolott.

Konstruktör Svenn Eriksen

Lösningen inlämnad av:

## Vågrätt

- 1 Finns många på Skatås
- 18 Är hö på tork
- 19 Esau var rödhårig och .....
- 20 Prata vitt och brett
- 21 Påtaglig
- 23 Pedagogorganisation
- 24 Klyftiga som räven
- 26 Trafikplats
- 27 Den söker vi bl a framför brasan
- 28 De är många i fotoalbumet
- 31 Blir farlig fluga två gånger
- 32 Utstyr för seglare
- 33 Gör 32 vågrätt ombord
- 35 Tidigt käk
- 36 Är det hårt virke i
- 38 Bedriver den som fått spö
- 40 0,9144 m

- |     |   |     |   |
|-----|---|-----|---|
| 41  | Ripfara                                       | 11  | Fyrbent kompis på jakten  |
| 42  | Mindre bevingad gud                           | 12  | Krydda  |
| 44  | Är det något i när det är tyst i barnkammaren | 13  | Höll sig på spåret – som tvåa                                     |
| 47  | Kan man trasiga dojor                         | 14  | Erbium  |
| 48  | Lade kort                                     | 15  | Värmetillstånd  |
| 49  | Bland dessa ingår banemän                     | 16  | Tidevarv  |
| 52  | Duktig dragspelare                            | 17  | Karaktärsdrag hos mången chef                                     |
| 53  | Städplats och bör man ej vara på              | 22  | Längre tid än ljusår  |
| 56  | Ängel en gång, numera järnkamin               | 25  | Salar   |
| 57  | Får man gisten eka                            | 29  | Utmärkelser   |
| 58  | Go i suomi                                    | 30  | Profit  |
| 60  | Ej poängplats                                 | 32  | Sittplats   |
| 62  | Färgglad färgad                               | 34  | Ägirs djupgående make   |
| 64  | Med Minor en engelsk kärra                    | 37  | SRB och görs vinnare  |
| 66  | Kal-Oskar                                     | 39  | Känslöbetonad   |
| 69  | Har stånd                                     | 43  | Ingvar G Andersson  |
| 71  | Ostindiska Kompaniet-Import                   | 45  | Arkipelagholmar   |
| 72  | Äggkokarhjälp                                 | 46  | Kontrollerar ibland insläpp på Slottskogsvallen                   |
| 73  | Tillhåll för Dubliner                         | 50  | Strumpebandshållare   |
| 75  | En tysk filosof med ess                       | 51  | Sänder ut radiovågor  |
| 77  | Pronomen                                      | 54  | Livliga   |
| 78  | Är de i vågrätt 73                            | 55  | Den bengaliska finns  |
| 79  | En glad låt på en gång                        | 58  | Drabbning för eliten  |
| 82  | Slarvigt uttalad TV-underhållning             | 59  | Nestor  |
| 84  | Husgas  | 61  | Måste Kenneth Örtendahl och Pia Sundberg som musiker följa ibland |
| 85  | Och latinskt                                  | 63  | Som greve i UK  |
| 86  | Ovett   | 65  | Repeterar   |
| 87  | Är ovala                                      | 67  | Rysk farkost i rymden   |
| 88  | Ämnar   | 68  | Underlättar avsevärt viss mottagning                              |
| 90  | Står i kö på post och bank                    | 70  | Snål  |
| 93  | Är naturen i Sarek                            | 74  | Skåda   |
| 94  | Är alltid sur                                 | 76  | Borgorganisation  |
| 95  | Vill man ha ett före start                    | 80  | Slitna  |
| 96  | Sågs portgången vara stundom                  | 81  | Planet  |
| 97  | Bestrides                                     | 83  | Skulle narren vara  |
| 100 | Ville inte Saddam stridsyxan                  | 89  | Gör renen vägen och förhoppningsvis även publiken                 |
| 103 | Används vid utslag                            | 91  | Yta   |
| 105 | Publikt sådant förekommer                     | 92  | Är Erik Östbye en god   |
| 106 | IB-kändis, byrå och ölsort                    | 93  | OS-medaljör 1968  |
| 107 | Drömtjej för Jularbo                          | 98  | Blir alla utom en i loppet  |
| 108 | Sågs Tina i                                   | 99  | Är skönheten  |
| 110 | Grövre (än) fil                               | 101 | Har Kenny Bräck verkligen gått i                                  |
| 112 | Har högsta posten på Posten                   | 102 | Grand Lux   |
| 113 | Manligt attribut på bröstet                   | 104 | Andres flamma   |
| 114 | Vill vi se fulla när vi tävlar                | 106 | Förra året tog Tommy B så många guld i VSM                        |
| 116 | Vill vi våra mål                              | 108 | Vill alla löpare komma i  |
| 117 | Skådespelare från anno dazumal                | 109 | Kanton i Schweiz  |
| 119 | Finkornig snö                                 | 111 | Ämne i soldater   |
| 120 | Kristid                                       | 113 | Bör vara lägst 120/130 för kvinna/man                             |
|     |   | 115 | Får man i ekan en sommarkväll                                     |
|     |   | 118 | Borgerligt parti  |
|     |   | 121 | Viskan  |

## Loddrätt

- 1 Stefan, Lennart och Anders vann lagguldet i detta lopp (tre ord)
- 2 Eskapad
- 3 Ort i älvdalen med batterier
- 4 Pillemarisk
- 5 Medaljtävling för Kjell Augustsson
- 6 Orne
- 7 Basar ÖB över alla
- 8 Lektur för modemedveten dam
- 9 Ligger Sodom och Gomorra i
- 10 Från starten Alfs parti

Svenn Eriksen,  
korsordsmakaren



# På kurs med strömstadspolisen

eller hur man lär sig att tala inför publik

Gunnar Olsson, som är en av solvikingarna, som brukar vara speaker på våra tävlingar - Tommy Strauss och Kjell Selander är två andra, som brukar hålla i mikrofonen - har deltagit i en speakerkurs. Han hade för avsikt att skildra sina intryck från kursen men efter det att han läst vad **Per Crona** på GFIF, som var en av deltagarna, hade skrivit på nätet fann han det bra och då det i huvudsak överensstämde och med hans egna intryck bad han om fick Pers tillstånd att publicera artikeln i Solvikingen. Här följer Per Cronas artikel:

## PÅ KURS MED STEFAN, ALF OCH HARALD

Jag är nog en ganska så typisk friidrottsspeaker. Först och främst hade jag från början ingen som helst lust att ta på mig ett så utsatt och otacksamt uppdrag. Egentligen blev jag mer eller tvingad att vid något DM för ett antal år sedan greppa mikrofonen, därför att det inte fanns någon annan som gick att övertala. Och hade man väl fallit till föga en gång så fortsatte eländet och plötsligt stod man och var nervös inför 8.000 människor på en FGP-gala. Helt utan varje form av utbildning och erfarenhet av offentliga framträdanden. Eftersom det säkerligen fanns andra människor i samma bekymmersamma situation har Lasse Jönsson och undertecknad en längre tid spånat kring tanken att anordna en speakerkurs. Till slut kom vi till skott och den 6 december körde vi den, mig veterligen, första speakerkursen i svensk friidrott.

Vi lyckades locka 12 deltagare varav 3 kom från orienteringen. Nästa år stundar ju Femdagars här i Göteborg vilket kräver ett flertal speakers. Direkt vill jag säga att detta utan tvekan var den mest givande kursdag jag upplevt! Uteslutande beroende på tre skickliga föreläsare som från var sitt erfarenhetsområde gav oerhört intressanta föreläsningar. Kursledare var Stefan Olsson från Karlstad och IF Göta. En synnerligen erfaren speaker med erfarenhet inte bara från friidrotten. Bland annat ishockey och TV-kommentering för Eurosport står på hans schema. Stefan gjorde en mycket ingående genomgång av sin syn på friidrottsspeakerns arbete från för-

beredelse till avslutning. Före lunch fick vi också besök av skådespelaren Alf Nilsson, känd för roller som den bittre hembrännaren i "Hem till byn" och från Strömstadspolisen. Som klassiskt skolad skådespelare av "den gamla stammen" gav Alf en lysande föreläsning i talteknik och retorik. Vi fick såväl högläsning ur Hamlet, det klassiska dramats uppbyggnad, som talövningar till livs. Allt under ett livligt åsiktutbyte. Efter lunch besöktes vi av Harald Treutiger som gav den moderna medieaktörens syn på offentliga framträdanden och hur man möter en publik. Speciellt hans upplevelse av VM i friidrott 95 som åskådare gav oss en tankeställare. "Jag missade hälften eftersom jag inte visste vad jag skulle titta på. Speakern skulle vara min guide in i skeendet, hjälpa mig att förstå, men det gjorde han inte". Bland mina anteckningar efter Haralds föreläsning står följande:

- \* Början är viktig. Förbered de första minuterna extra noga
- \* Hitta den minsta gemensamma nämnaren med publiken
- \* Alltid aktörerna som är stjärnorna, inte programledaren (speaker)
- \* Om fel begås gäller det att behålla relationen med publiken
- \* Tystnad är OK!
- \* Lita på situationen
- \* Var inte för låst i ett förutbestämt tänkande
- \* Det krävs grövre medel ju större arenan är
- \* Idrott är en underhållningsprodukt för publiken

Man får inte skälla ut publiken!

På eftermiddagen följde sedan en stunds praktik (i par om två) inom ramen för Julklappsjakten. Här kastades vi rakt in i ett mycket intensivt skeende eftersom tävlingen med sina cirka 3000 starter under två dagar är en av landets absolut största inomhustävlingar. Kanske inbillar jag mig, men jag tyckte nog att samtliga artikulerade lite bättre än vanligt efter Alf Nilssons förmaningar!



Gunnar i aktion på en vårtävling

Avslutningsvis gjorde vi en summering av våra erfarenheter och diskuterade kring speakerns roll. Den lite strama klassiska speakern med tonvikt på saklighet och opartiskhet kontra en modernare variant med mer betoning på underhållning och känslor. Olika synpunkter luftades men vi var i alla fall överens om att man måste utgå från sin egen personlighet och ha roligt! Friidrottsspeakern har dessutom en exceptionellt svår roll. Han skall ha överblick över ett multiskeende (ofta 6-7 grenar samtidigt) och kunna lotsa åskådaren till det som för stunden är viktigast. Han måste kunna lyfta fram enskilda prestationer även om de utförs av sjuan i en tävling. Att snacka ihjäl sin publik och dränka den i siffror är inte att rekommendera! Samtliga tre föreläsare betonade kraftfullt vikten av att komma väl förberedd för sin insats. I och för sig en självklarhet men med så många aktörer i dramat som i en idrottstävling kan inte detta nog understrykas.

Låt mig avslutningsvis lyfta fram några punkter från Alf Nilssons föreläsning: Varför lyssnar man mer på somliga än andra?

- Du måste veta syftet med talet (tävlingen)
- Upplägget skall vara lätt att följa
- Argumenten måste vara tydliga
- Inte för många fakta och siffror
- Publiken skall stå i centrum. Den respekterar talaren lika mycket som

## Klubbens värliga arrangemang

Källe Marathon och Vårtävlingarna, står inför start. **Källemaran** är snabbast ut och går för tionde och sista gången lördagen den 6 mars. Frank Brodin och Kent Johansson, som tagit initiativ till och under alla tio åren ansvarat för tävlingen, har bestämt att årets mara blir den sista. I fortsättningen kommer Solvikingarna att anordna endast en mara och det är Göteborg Marathon, som i år går den 9 oktober. Vi får hoppas att den maran får återkomma år efter år. Solvikingarna är ju dock en långlöparklubb och den tävlingen har hållit på sedan tidigt sjuttioal.

**Vårtävlingarna** arrangeras som vanligt under två på varandra följande lördagar. Den 13 mars avgörs ungdomsklassen 3,1 km och 8 km för de äldre. Lördagen därefter, den 20 mars, är det dags för 16 eller 32 km.

Det är angeläget att så många klubbmedlemmar som möjligt hjälper till att sprida informationen om loppet. Det finns fina färgtryckta inbjudningar hos Kent - hämta och dela ut. Anmälan till maran skall ske senast den 29 februari och till de andra tävlingarna den 5 mars.



Fortsättning från sidan 19  
talaren den.

- Var noga med språkval
- Du ska visa en hög angelägenhetsgrad
- Du får aldrig tråka ut din publik

Kalle var på bjudning och undfägnades med fisk. Vid första skålen reste sig värden och skämtade:

-Skål mitt herrskap. Fisken vill simma!  
Kalle tyckte det var fyndigt och lade orden på minnet. En tid senare hade han själv bjudning men bjöd inte på fisk utan på fläskstek. När det så var dags för supen knackade han i glaset, reste sig och sa:

-Skål, kära vänner . Svinet vill dricka!

*Jens Nielsen*

Vadstena  
(inskickad av Gunnar O)



Bosse fyller år någonstans i Karibien. Bilden är från hans samling på nätet.

## Temakvällar i stugan

**Den 24 februari** kommer Bosse Andersson och visar fina bilder från sin halvårs långa segelsemester i Västindien. Vem är Bosse, undrar ni. Jo, Bosse anordnar tillsammans med Ove Nord resor till bland annat Lidingö- och Vasaloppet. Bosse börjar visningen efter träningen klockan 19.30.

**Den 13 april** blir det andra tongångar, då kommer doktoranden Pernilla Jansson och talar under rubriken "**Can less be more, om en alternativ livsstil**". Pernilla är biträdande forskare vid Centrum för Konsumentvetenskap. Liksom vid alla temakvällar börjar vi klockan 19.30.



Va´ då - livsstil?



## MODER OCH BARN

Inger Waerland

Den största gåva en moder kan ge sitt barn vid dess inträdande i denna värld är och förblir: *Hälsa!*

Detta innebär att barnet blir begåvat med en stark fysisk och psykisk *kraft*, utan vilken intet barn kan utforma sig harmoniskt och jordelivet ej är värt att leva. På samma sätt som äpplet är en frukt av trädet, är även barnet en frukt av modern, d. v. s. utvecklat i överensstämmelse med de underbara lagar, vilka ligga till grund för det uppbyggningssystem<sup>7</sup>, som heter: *en mänsklig varelse*. Barnets tillblivelse och kommande liv är således i ett och allt beroende av de faktorer, som bestämmer moderns liv och levnadssätt. Vilket ansvar påvilar ej därför den blivande modern! Hennes liv bör ordnas enligt följande hälsoregler, vilka ligga till grund för ett sunt, harmoniskt och följaktligen lyckligt liv:

*Morgon: Dusch eller kall avrivning.*

*Borstmassage över hela kroppen och därpå hårmassage.*

*Gymnastik* - enkla och ändamålsenliga kroppsövningar framför öppet fönster, när temperatur och väderleksförhållanden så medgiva, i samband med djupa, harmoniska *andningsövningar*. Riklig *motion* i frisk luft.

Alltid öppet fönster i sovrummet under natten, reglerat efter årstiden.

*Morgondryck: Apelsin-, citron- eller annan fruktsaft* i vatten vid kroppstemperatur för de, som ej lida av *acidosis* och på grund härav ej kunna fördrå fruktsyror. (*Ört- och bladteer* såsom *kamomillte, äpplebladste, nässelte, björnbärsbladte, vinbärsbladte* etc, var för sig eller blandade.

*Måltider: Få, men tillfyllestgörande, såsom t. ex.:*

*Kruska* till lunch, tillagad enligt recept, som återfinnes på annan plats i detta nummer, eller en *grönsaksrätt* med fullkornigt bröd, smör och ost.

Om *eftermiddagen* ett par koppar ört- eller bladte. Eventuellt någon frukt.

*Middag: Rikligt med grönsaker*, tillredda som råkost eller kokta. Råkost bör dock ingå i allt större och större mängder i den dagliga födan. Därtill ångkokt eller ugnsbakt skalpotatis. Smör, bröd och ost.

Rikliga mängder gröna blad bör ingå i



Solvikingen för  
sextiofyra år  
sedan.

Tidningen Solvikingen startade i januari 1940. Den kände hälsoprofeten Are Waerland var dess redaktör. Tidningen var en "Tidskrift för de nordiska folkens kroppsliga och andliga pånyttfödelse". Föreningen Solvikingarna bildades den 15:e februari 1962 av ett gäng frisksportarungdomar efter förebild av just Are Waerland. Namnet Solvikingarna kom direkt från Waerlands kostexperiment i slutet av 1930-talet, då några tusen ungdomar under tre års tid skulle leva enbart på laktovegetarisk kost. Detta, enligt Waerland, för att påvisa att man mycket väl och med stärkt hälsa kunde leva på enbart vegetabiliska- och mjölkprodukter. Dessutom kunde man (enl. Waerland) bota en rad sjukdomar, som var förknippade med den animaliska husmanskosten. Detta var en mycket kontroversiell fråga vid denna tidpunkt. (Utdrag ur Bengt Anderssons Solvikingarnas historia på vår hemsida)

Artikeln ovan är från februari numret 1940 och de råd om barnavård, som ges i den, torde inte leda till efterföljelse idag.



# SOLVIKINGARNA

inbjuder  
till öppna Klubbmästerskap 2004

Distans	Datum	Veckodag	Tid	Plats	Bana
10 km terräng	030506	tisdag	18.00	Skatås	Skatåsmilen
1000 m bana	030615	tisdag	18.00	Slottsskogsvallen	
10000 m bana	030907	tisdag	18.00	Slottsskogsvallen	
5000 m bana damer	030907	tisdag	c:a 19.30 heat 2 18.50	Slottsskogsvallen	
5 km terräng	031005	tisdag	18.00	Skatås	Skatås 5:an

Reservation för ändringar som i så fall meddelas på hemsidan

Icke Solvikingar, anmälningsavgift 30.- postgiro 524786-1  
**Anmäl helst direkt på hemsidan**, [www.solvikingarna.com](http://www.solvikingarna.com)  
Telefon 031-211589, fax 031-846333, mail: [kansli@solvikingarna.com](mailto:kansli@solvikingarna.com)

Nummerlapp ska vara hämtad och efteranmälan gjord senast 30 min före start.  
Den som bryter skall återlämna nummerlapp för att funktionärerna ska kunna kolla om alla startande gått i mål. Kanske inte så viktigt på banloppen men i terrängloppen

Banloppen körs i flera heat.

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

**Tävlingsledningen kan ändra heatindelning vid behov.**

5000/10000m

3 heat efter kapacitet,

Heat 1 - 10000m löpare med förväntad sluttid under ca 40 min.

Heat 2 - 5000m damer

Heat 3 - 10000m löpare med förväntad sluttid över ca 40 min

**Tävlingsledningen kan ändra heatindelning vid behov.**

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

KM på halvmarathon avgörs på Göteborgsvarvet 040515.

På helmarathon gäller valfri tävling under året.

## Veteran-SM i terräng

Som ni väl minns från Uddevalla i fjol så har vi ett VSM-laggulld i terräng för herrar att försvara. I år går dessa tävlingar i Örebro 1/5 och vi ska naturligtvis ha ett herrlag på plats, förhoppningsvis några damer och helst också en hejklack. Vi har bokat ekonomiskt fördelaktigt boende för 12 personer. Tävlande har företräde



Möts du också av meddelandet "Tyvärr ingen vinst" eller tillhör du de lyckliga som får ett "Grattis du har vunnit".

Oavsett vilket så är det angeläget att vi ger stöd åt klubben genom att köpa en Bingolotto då och då eller genom prenumeration.

Kent vet allt om lotteriet.

# Resultatbörser

## Milano Marathon 2003-11-30

1 John Birgen Kenya	2.09.08
807 Conny Persson	3.10.48
2040 Bosse Holm	4.30.00

## Lucia Marathon Bovallstrand 2003-12-13

1 Åge Nielsen Ale 90 3.12.54

## M-60,delt 5

1 Frank Brodin 43	3.59.11
4 Jan Krantz 42	4.24.46

## K-50

### Ungdoms-DM inomhus Friidrottens Hus 2004-01-17

#### Pojkar 13 800 m,delt 9

1 Johan Lund Sävedalens AIK 2.27,02

### Senior-DM inomhus Friidrottens hus 2004-01-18

#### Män 1500 m,delt 11

1 Anders Soovik 76 Mölndals AIK	4.12.95
2 Anders Hansson 63	4.22.19

### Veteranspelen Friidrottens hus 2004-01-24

1 Lena Linder 49 4.15.41

## Halvmarathon

1 Magnus Bengtsson Falkenbergs RR 1.33.37

## M-40,delt 2

1 Halvar Albertus 55 1.33.55

## Sylvesterloppet 2003-12-31

### Herr 10 km

1 Oskar Käck 82 IF Hagen	30.33
2 Runar Höiom 67 Alingsås IF	31.31
3 Thomas Johansson Sävedalens AIK	31.46

### Damer

1 Christin Johansson 78 IF Kville	35.20
2 Karin Schön 62 IF Kville	37.11
3 Annica Wennergren 71 Hässelby SK	38.49

### Herrar 10 km master 50 +

1 Leif Söderberg Naväsens FK	37.08
2 Sture Axén 43 IFK Skövde	57.23
3 Alf Henningsson IK Dran	37.43

### Damer 10 km master 50+

1 Karin Nordlund 50 Falkenbergs RR	44.47
2 Ulla Littenheim 47 Uddevalla IS	45.59
3 Marita Andreasson 53 Saltsjö-Boo	46.41

### Flickor 2,3 km

1 Hanna Reimertz 90 Kongahälla AIK	8.12
2 Anna Källqvist 90 Varbergs GoIF	8.38
3 Karin Svensson IK Vikingen	8.58
12 Julia Selander 88 Sävedalens AIK	10.13

### Pojkar 2,3 km

1 Linus Lagergren 89 Sävedalens AIK	7.34
2 David Johansson 90 Kongahälla AIK	7.38
3 Oskar Edman 90	7.39

## Apeldoorn Midwinter Marathon 2004-02-07

1 Panfil Marcin	2.23.23
418 Jan Krantz 42	4.28.25
419 Lennart Bengtsson 42	4.28.25

## K-35 1500 m

1 Ann Hilbert 67 5.17.16

## M-40,delt 3

1 Anders Hansson 63 4.26.34

## Höjdhopp

### K-60

1 Marianne Sullivan 43 115 cm

## Stavhopp

### K-60

1 Marianne Sullivan 43 210 cm

## Veteran-SM inomhus Västerås 7-8 februari

### K-35 800 m

1 Ann Hilbert 67 2.38,27

### K35 1500 m,delt 2

1 Pia Thomasson 65 IF Göta	4.44,39
2 Ann Hilbert 67	5.21,06

### K-35 3000m

1 Ann Hilbert 67 11.23,92

### M-40 1500 m,delt 9

1 Johan Norberg 61 Gefle IF FI	4.22,09
2 Anders Hansson 63	4.23,36

### M-40 3000 m,delt 9

1 Sven Lindeberg 63 IS Göta	9.26,56
3 Anders Hansson 63	9.31.36

### K-60 Höjd

1 Marianne Sullivan 43 118 cm

### K-60 Stav

1 Marianne Sullivan 43 220 cm

### K-60 Längd,delt 2

1 Marianne Sullivan 43 3.44 m



"Kent i stugan" alias Kent Johansson, skriver in resultat.

## Redaktörens funderingar

Det händer, när jag arbetar med en artikel eller annat inlägg i tidningen, att jag går i stå och inte kommer vidare. Jag kan ha flera olika idéer om hur jag skall skriva och utforma en artikel eller göra en bild men kan inte enas med mig själv om hur jag skall göra. Just nu så befinner jag mig i ett sådant läge och känner onekligen en viss vända över att inte komma vidare på ett uppslag, som jag gärna vill slutföra och publicera i tidningen och inte kasta i papperskorgen. Under det att fingrarna vilar på tangenterna och jag lyssnar på Jan Johanssons Folkvisor i hopp om att inspirationen skall börja flöda börjar jag fundera på om jag har skäl för min vända. Vem bryr sig egentligen? Läser klubbmedlemmarna tidningen från första till sista sidan? Det finns anledning att ställa de frågorna utifrån det faktum att tidningen får ytterst litet eller inget gensvar på de inlägg, som ger läsarna möjlighet till återkoppling till tidningen – såsom att gissa ”Vem är han/hon” eller skicka in lösningar på korsordet i senaste numret. Jag kanske lika gärna kan skriva Archaeopteryx, Archaeopteryx och Archaeopteryx spalt upp och ner. Förresten, en ny liten tävling. Vad är det? Du kan svara direkt till <mailto:kurten@telia.com>.

Jag har konstaterat att de senaste numren av tidningen har blivit tunnare än de tidigare. Till en del beror det på att det är färre medlemmar, som medverkar som skribenter och även det förhållandet tyder ju på ett minskat intresse för tidningen. Dessutom har jag inför det här numret haft svårigheter att få in sådant material, som skall publiceras, från styrelsen eller funktionärer med ansvarsfulla uppdrag. Jag har nödgats sitta vid datorn och då och då besöka Inkorgen på Outlook för att finna den tom istället för att vara ute och lägga spår för Skipbo. Tiden kanske är mogen för en ren elektronisk tidning, som enbart publiceras på hemsidan där den kan uppdateras varje dag. Då skulle vi spara porto och papperskostnader.

Mitt dilemma är att jag å ena sidan blir sur när inte allt fungerar, som jag förväntar mig att det skall göra, och å andra sidan att jag tycker att det är mycket stimulerande att arbeta med tidningen och träffa så många aktiva och positiva klubbmedlemmar, som jag gör för att hålla mig underkunnig om vad som sker i klubben. Det är ju en väldig fräs i verksamheten och vi har ju ett stort gäng duktiga, entusiastiska och ihärdiga medlemmar, som på sin fritid leder våra träningar, arbetar i stugan och utför alla de uppgifter som verksamheten kräver. Det förhållandet gör att jag står ut med mer än vad jag egentligen vill.

Det hela handlar inte enbart om att tidningen skall komma ut på en viss bestämd dag utan det handlar om vilken repsekt vi visar för varandra och varandras uppgifter. Jag har den uppfattningen att vi är väl medvetna om allt vad vi gör och att vi inför allt handlande gör ett val som till exempel: Manusstopp den 2 februari - det struntar jag i.

Solvikingen är ju hela föreningens produkt och alla kan ju komma med synpunkter och idéer om dess utformning och innehåll. Inte sant?



Trivsamt trängsel till bristningsgränsen

## Solvikingarnas sponsorer



TAGENE BYGG- & INDUSTRISTÄLLNING AB  
031-50 03 60

