

Solvikingen

Nr 1, 2005, årg. 43



Torsten Olsson, Hans Lundgren, Hans Jochens, Mats Perelius och Frank Brodin vid ett vägval

Årsmöte

tisdagen den 5 april klockan 19.30. Klubben bjuder på någon förtäring. Förutom årsmötesförhandlingarna utdelas KM-plaketter och andra förtjänsttecken. Du kan läsa hela kallelsen på sidan 4.

Vårens KM

10 km terräng tisdagen den 12 april kl. 18.00

10 000 och 5 000 m bana (herrar resp. damer) på Slottsskogsvallen tisdagen den 28 juni kl. 18.00. Frank Brodin och Kent Johansson vet allt om dessa arrangemang.

Vårtävlingarna

Lördagarna 12 och 19 mars i Skatås, 8 respektive 16 eller 32 km
Ungdomsklass 3,1 km den 12. Första start den 12 mars kl 10.30 och den 19 mars kl 10.00. Ring Kent för ytterligare information

Ordförandens rader:



Har Solvikingar starkt självförtroende?

Vi borde i alla fall ha det. Klubben har stark ekonomi, bra organisation och så många nya medlemmar att de nästan springer ner oss. Hur många idrottsklubbar (för vuxna) tror ni dras med det ”problemet”?

Sedan ett par veckor har vi ett nytt träningsupplägg. Förändringarna är i första hand föranledda av att trängseln i stugan på tisdagar blivit ohanterlig. Vi har testat att använda fler utrymmen för omklädning men det hjälpte inte

och därför har det nu tillförts möjlighet att träna även på måndag och onsdag. Inga förändringar av hårt etablerade strukturer sker utan gnissel och så heller inte här, men nu ska vi se hur det nya fungerar.

Det är lätt att få uppfattningen att klubben bara består av oss som tränar i stugan, men då glömmar man att många, t ex några av våra bästa löpare, sällan eller aldrig kommer på de gemensamma träningarna. Likaså har vi många medlemmar, som aldrig deltar i någon klubbverksamhet över huvud taget men ändå troget betalar sin medlemsavgift. Det måste betyda att de sympatiserar starkt med vår verksamhetsidé och vill följa klubben vilket de kan göra genom tidningen. Ett exempel på aktivitet för medlemmar som inte tränar med oss var Allan Berntssons mycket lyckade 80-årsfirande.

Några veckor har gått sen planeringsdagen som gav starka intryck

- stort intresse, totalt 39 personer kom, ifjol 27
- många uttryckte sina åsikter i grupparbeten och diskussioner
- trots praktiska problem som gjorde det tungjobbat löste Ann-Marie utspisningen elegant.

Redan då och i diskussioner efteråt dyker det upp ett par citat.

- Inget är omöjligt för den som inte behöver göra det själv
- Det är för det mesta fel människor som har dåligt samvete, vissa har inget och jag kan också konstatera att det är hemskt lätt att föreslå radikala lösningar om man varken behöver ta ansvar eller hänsyn till andras åsikter och önskemål och jag kan också konstatera att det finns en övertro på vad en ordförande ensam kan åstadkomma.

Trovärdighet och civilkurage har allt mer blivit honnörsord för mig och att behålla sin trovärdighet är inte lätt när man påverkas av starka åsikter från många håll och även har starka åsikter själv. Mitt sätt är att uttrycka min åsikt och försöka stå för den även om resultatet till slut blir en kompromiss. Genom att vara närvarande på nästan alla träningar känner jag de flesta och pratar också med många och får på det sättet en bild av stämmningsläget.

Styrelsens uppgift är att driva en verksamhet som är intressant för medlemmarna. Det kan innebära att vissa aktiviteter får utgå till förmån för andra eller förändras på ett sätt som inte passar alla. Styrelsens ansvar är att bl. a. att värna om föreningsdemokrati genom att lyssna på medlemmarna, våga för och emot och komma med en lösning som styrelsen bedömer tillfredsställer så många som möjligt. Oftast en kompromiss, det som elaka tungor kallar en överenskommelse där båda sidor är lika missnöjda. I en demokrati är det ju definitionsmässigt så att 49% riskerar att styras av 51%.

Om ungefär en månad är det årsmöte och mina två år som ordförande är över. Det har varit roligt, givande och intressant men stundom också mycket jobbigt. Och det har krävt mycket tid. Att vara er ordförande har inte varit någon lätt uppgift men i situationer av tvivel om hur man ska agera har jag försökt att alltid ha klubbens bästa för ögonen. Att sedan andra kan ha en annan uppfattning om vad som är klubben bästa är ju inte underligt. I skrivande stund vet jag inte vem som blir valberedningens kandidat till ny ordförande.

Solvikingen

Ansvarig utgivare: Gunnar Olsson

Redaktör: Kurt Karlsson

Blåmusslegatan 6, 426 79 Västra Frölunda

Telefon: 031-29 43 38

E:post: kurten@brikks.com www.kurt.se

Tryck: Elanders Digitaltryck, Göteborg 2005

Solvikingarna

Skatås motionscentral

416 55 Göteborg

kansli@solvikingarna.com

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

Rävekärrogatan 267

413 33 Mölndal. Tel: 031-87 79 24

gunnar.olsson@minmail.net

gunnar.olsson@papyrus.com

Vice ordförande: Magnus Andersson

Övre Hallegatan 38

417 13 Göteborg. Tel: 031-22 31 10

ulla.carlshamre@telia.com

Sekreterare: Michael Wågström

Kastellgatan 19

413 07 Göteborg Tel: 031-7111598.

Fax: 031-7110869

wagstrom@telia.com

Kassör: Anders Larsson

Carl Skottsbergs g. 38 B

413 19 Göteborg Tel: 031-3359774

anders.larsson@perstorp.com

Ledamöter:

Federico Hernandez

Aprilgatan 58

415 15 Göteborg. Tel: 031-482846

federico@yonjuuni.com

Bertil Fritzell

Olsgårdsvägen 41

429 34 Kullavik Tel: 031-933155

fortex@swipnet.se

Ann-Marie Persson

Mogatan 8

426 76 V. Frölunda Tel: 031-290173

ann-marie@persson.vg

Tränare:

Lennart Hansson

Tel: 031-94 88 93

lennart.hansson@elanders.se

Resultatarkivarie: Kent Johansson

Vandring och gång:

Kjell Augustsson, Tel: 031-55 48 36

Ernst Knutsen Tel: 0528 - 107 72

Jan Krantz. Tel: 031- 49 38 71

jan.krantz@swipnet.se



Hjärtliga
gratulationer på
födelsedagen!

60 år	24 april Bosse Holm
55 år	24 april Rolf Wallin
50 år	25 april Ann-Marie Persson
45 år	25 maj Conny Persson
40 år	24 maj Urban Andersson
	27 maj Stig Henningsson
35 år	5 maj Patrik Nyström
	20 maj Stefan Litzén
30 år	22 april Emma Rooth

Observandum om hemsidan

Efter införandet av den nya hemsidan förväntas alla medlemmar skriva in och uppdatera sina egna uppgifter.

Redan nu finns det uppgifter som är uppenbart inaktuella eftersom vissa bytt jobb, andra flyttat o s v. Det är mycket viktigt att uppgifterna är riktiga **och kompletta**, framför allt adress o telefonnummer, även mobil men också mailadress. Är du osäker på om uppgifter saknas gå in och kolla. Vid problem att komma in på hemsidan, kontakta kansliet tel. 211589



Gunnar
grunnar:

Just nu känns
träningen så bra
så något måste
vara fel.



Barbro Andreasson, Berzani Anter, Helen Axelsson, Rickard Barth, Fadia Heimdahl, Mikael Henström, Susanna Jacobsson, Marcus Käppi, Johan Laasonen Tommy Lundmark, Robin Molnar, Stina Nilsson, Anita Nordlund, Maria Olsson, Hans Röcklinger, Björn Sandström, Karolin Sjöo, Patrik Sonehag, Jan Strömbom, Anna Svensson, Peter Thorsell, Per Westerlund (långt i efterhand, sorry), Jan Wilderoth och Lotta Wilkens.

Om någon ny medlem inte fått medlemskort och välkomstbrev, kontakta Kent. Nya medlemmar uppmuntras ändra klubb till Solvikingarna om ni redan är anmälda till GöteborgsVarvet, Stockholm Marathon eller Lidingö-loppet. Kontakta arrangören eller gör det direkt på deras hemsida.

Utträden

Emma Rooth, Kristian Spångberg Anneli Södergårds samt **Ida Månsson**, ida.mansson@spray.se som skriver om

Blodsmak, mjölksyra och total lycka!

Vill härmed passa på att tacka för min tid i Solvikingarna, tar nu med mig smålänningen och flyttar hem till Norrköping. Hade under några år lunkat runt i min egen takt men efter tips om klubben från min far tog jag stegen upp för backen till klubbstugan. Detta har jag inte ångrat. Har märkt hur mycket roligare det är att träna ihop med andra och att jag klarar mycket mer än jag trodde. Det är alltid lika roligt att komma till klubbstugan och möta alla glada och entusiastiska löpare. Nu byter jag till pappas klubb Tjalve GOIF www.tjalve.nu Tack för alla tips och all uppmuntran trots att man ibland är en halvtimme efter täten. *Vi ses på varvet!*

Hej och tack för denna tid, skriver **Eva Frid**, som också hon lämnar klubben.

Läste i senaste Solvikingen att ni gärna ville ha orsaken till varför man väljer att lämna klubben. Jag har varit medlem sedan 1992, men har de senaste åren inte varit uppe så mycket i stugan. Däremot springer jag fortfarande. Största anledningen till att jag lämnar är **avstånd** och **tid**. Då jag jobbar i Eklanda och ej har snabba kommunikationer till Skatås därifrån (cyklar oftast, har ingen bil). Jag har uppskattat att vara med på tisdagsträningarna (lugnare gruppen), men nu får jag kämpa vidare i omgivningarna runt Slottsskogen och i Änggårdsbergen.

Vänliga hälsningar, Eva Frid

Medlemsantal

Vid presstopp 354 inklusive familjemedlemmar varav 271 betalat för 2005.

Medlemsavgift 2005

skall vara betald senast 2005-02-28. Du som betalat skall med tidningen få ett medlemskort. Annars ett inbetalningskort.



Träningspassen utgår från klubbstugan, nr 17, i Skatås

Träningen är uppdelad i 4 steg från **steg 1** (nybörjare) upp till **steg 4**. Det framgår av listan nedan var de olika passen ligger på denna skala. Vi har gemensamma tränarledda träningar som utgår ifrån vår klubbstuga i Skatås på följande tider:

Måndag 17:30-19:00

(**Steg 2**) Veterangruppen. Ett lugnare alternativ till tisdagsträningen. Ledare: Frank.

Tisdag 17:30-19:00

(**Steg 2**) För dej som är lite erfaren. Varierande intervaller för ökad snabbhet, styrka och smidighet. Löplängd cirka 10 km. Du bör klara milen på 45-50 min. Ledare: Thomas, Elisabeth, Lennart.

Onsdag 17:30-18:30

(**Steg 1**) För dej som är nybörjare. Lätt pass på 5-6 kilometer i jämnt tempo. Introduktion i klubben cirka 3-4 gånger. Ledare: Lennart + övriga.

Torsdag 18:00

(**Steg 2**) Du bör klara löpning i 13-15 kilometer i 5 minuterstempo. Uppsamling i fältet genom olika vägval. Ledare: Lotta, Annika, Magnus.

Söndag 10:00-13:00

(**Steg 4**) LSD i tre timmar i cirka 5.20 tempo, det blir ungefär 33 kilometer. För dej som funderar på marathont. Ledare: Lennart.

Söndag 11:00-13:00

(**Steg 3**) Långdistans i två timmar i cirka 5.20 tempo, vi hinner cirka 22 kilometer. Ledare: Lennart, Magnus. Ansvarig huvudtränare är Lennart Hansson 0300-50 148.

Icke medlemmar är välkomna att prova på. I stugan finns möjlighet till dusch och bastu. Efter tisdags-träningen serveras mackor, dricka och kaffe (10:-). För mer information, ta kontakt med vårt kansli eller kom upp till vår stuga en tisdagkväll.



Ett stort tack till alla funktionärer som gjorde Sylvesterloppet till en stor framgång för klubben. Det har kommit in många positiva omdömen från löpare, ledare, publik, polis med flera. Några små detaljer ska vi sträva efter att förbättra inför nästa tävling. Som exempel bättre information till bandelscheferna, vissa bandelar ska justeras med fler koner och tydligare vägvisningar, bättre kartor och på några ställen fler flaggvakter. Vi ska sträva efter att få banan mer exakt och göra starten för de yngsta tryggare.

Totalt var vi 116 funktionärer som deltog, Det vittnar om en fin klubbkänsla och ett och brett engagemang.

Sylvesterkommittén



Kallelse till årsmötet

Årsmötet 2005 kommer att hållas i klubbstugan i Skatås tisdagen 5 april 19.30 då klubben också bjuder på någon form av förtäring. Ansvariga för planeringen är Gunnar Olsson, Ann-Marie Persson och Michael Wågström.

Röstberättigade är medlemmar som betalat medlemsavgiften för 2005.

Anders Prytz kommer som vanligt att leda mötet.

Motioner skall vara inlämnade till kansliet senast fyra veckor tidigare d v s senast 8 mars. Ta en kopia för eget bruk. I det fall du får tidningen senare än det datum skall du skicka in motionen omgående.

Årsmöteshandlingar kommer att finnas tillgängliga i en pärm märkt "Årsmötet 2005" i stugan senast 22 mars och innehålla

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

Medlemmar i **valberedningen** är:

Thomas Lindh ordf. telefon 869716 el. 185425
Jonas Thorin telefon 449020 el. 575095
Elisabeth Sundeman telefon 268926

Förutom förhandlingarna blir det utdelning av KM-plaketter, Årets Solviking och GP-priser

Välkomna!

Styrelsen

Hedersomnämmande

av Gunnar Olsson

Några tycker att vi ska vara sparsamma med beröm av det här slaget eftersom många jobbar bra och aldrig lyfts fram. Jag tycker dock att vi alldeles för sällan uppmuntrar varandra vilket jag själv har erfarenhet av och därför vill föregå med gott exempel. Om det finns fler som borde förekomma så är det bara att säga till eller själv skriva ett förslag.

En mycket lojal medlem som gör stor nytta för oss i det fördolda är **Claes Trané**. Han kan skaffa det mesta och dessutom säljer han flest julkalendrar av oss alla. Ungefär 50 st. brukar det bli.

Dessutom är han en mycket duktig löpare som i sina bästa stunder inte har många övermän i sin åldersklass. Tyvärr väljer han att inte visa det så ofta på tävlingar men vi som tränar med honom vet det gott. Många cyklister som passerat torsdagsgruppen har fått se sig upphunna och åtföljda en bra bit av Claes.

Ett tack riktar vi också till **Kenneth Ohlson** som sett till att det åter finns en decimalvåg i herrarnas omklädningsrum

Också till **Matts Leandersson** för hans insats att som vanligt sälja flest enjoy-häften (entertainment)

Stefan Litzén förtjänar också en eloge för att snabbt och på förmånliga villkor ha skaffat fram medlemskort nu när vår tidigare kanal inte fungerade längre.

En medlem, som varit med tidigare på denna sida, men som förtjänar en plats varje gång känns det som, är **Stefan Lemurell**. Hans idoghet och entusiasm är ett praktexempel på insatser som gör att det känns tacksamt att leda en verksamhet. Hemsidan utvecklas hela tiden och det senaste är lanseringen av fotoregistret och de funktioner som hör till. (Idén kom från **Daniela Hanslik**).

Vi får hoppas att Stefan orkar fortsätta och tycker att det är värt uppoffringen. Det är tillåtet att uppmuntra honom på andra sätt än detta.

Och när man nämner hemsidan måste man tänka på att utan **Mikael Broms** enorma grundarbete hade Stefan inte haft något att utveckla.

Det nya köket är klart och **Ann-Marie Persson** och **Michael Wågström** har gjort en kämpainsats i att tillsammans med **Kent i stugan** planera, samordna och genomföra projektet.



Luciafirandet

lockade som vanligt många medlemmar att stanna kvar efter träningen. Det var knökat i stugan. Ann-Marie Persson och Juana Estrada hade med de begränsade resurser köket under ombyggnad kunde erbjuda dukat fram en förträfflig förtäring med bland annat en mycket god risgrynsgröt. Magnus Lund spelade några visor på fiol och Gunnar Olsson reciterade eller sjöng a capella "Under en filt i Madrid". Felix Löytynoja samt Tilda och Elin Wallin sjöng lågmält och stämningsfullt luciasånger.

Nya arbetsgrupper

En av gruppuppgifterna på planeringsdagen 050115 var att komma med förslag på nya arbetsgrupper vilket man också gjorde. Styrelsen delegerade på mötet 050210 till Ann-Marie, Gunnar, Magnus A och Tommy B att gå igenom förslagen och diskutera vilka som kändes mest angelägna och hur man kan få tag i medlemmar till grupperna.

Resultatet blev

- **fikagrupp** som ska organisera alla fikakvällar - kontaktperson Ann-Marie, tel. 290173
- **stuggrupp** som ska svara för att stugans skötsel och underhåll och även utreda förutsättningarna för utbyggnad - kontaktperson Magnus A, tel. 223110
- **festkommitté** - kontaktperson Tommy B, tel. 849488

Sätten att rekrytera medlemmar

- anslag i stugan
- upprop här i tidningen
- blänkare på hemsidan

Alltså, om du är intresserad att ingå i någon av grupperna, hör av dig till kontaktpersonen före 22 mars.



beräknas komma ut i början av juni. Du kan lämna materialet till Kent i stugan eller skicka det till kansli@solvikingarna.com

VSM i Karlstad 18:e september 2004

av David Cooper

Det var nästan tjugo år sedan det senast avverkades ett maratonlopp i Karlstad så det var på tiden. Karlstad Marathon, 18:e september 2004, var det sista arrangemanget för IK Götas 100-årsfirande. Som en extra bonus räknades detta lopp även som veteran SM. I Solvikingsfärger hade vi Ann Hilbert (K35), Ann Ericson (K45), Conny Persson, Bosse Holm och jag (M40) samt flera supporters bland andra Halvar Albertus. Det kom 234 löpare i mål varav 27 män och 4 kvinnor sprang under tiden 3:00 respektive 3:30. Resultaten hittar Ni säkert längst bak i tidningen. Nedan följer min egen berättelse av äventyret vilken inspirerades efter snabba e-postväxlingar mellan Gunnar O. och jag måndagen därpå.

Att det överhuvudtaget fanns en Karlstadmarathon fick jag reda på en solig kväll i Slottskogsvallen i juni (Blodomloppet). Just den kvällen pratade jag med en nybliven mamma (Tina), hennes två månader gamla son (Axel) och en av de löpare som är alltid med oavsett (Åge Nilsson från IK Ale). Hur som helst var maratonlöpning på tapeten där jag fick höra om diverse svenska maratonlopp som finns och att man kan faktiskt delta i ett svenskt mästerskap om man vill. Jag kom ihåg min kontrung med hur jobbig en maraton kan vara och hur fina marginalerna är för att hamna i ett plågsamt svarthål av misär. Vill man verkligen uppleva det igen? Det var nämligen så att trots flera fina lopp i början av 90-talet var mina sista två maratonlopp ”jobbiga”. Efteråt tänker jag bara på de smärtsamma magkramperna som uppstod runt cirka 32-34 km avståndet i dessa lopp. Det gjorde riktigt ont och när man knappt gick i mål efter ett två månaders träningsprogram är det klart en besvikelse, men det var då för fyra år sedan. Fröet var dock sått.

Träningen blev nu klart inriktad mot att ha möjligheten för en ”comeback” även om det slutgiltiga ”nu ska vi springa en maraton” beslutet skulle dock dröja tills det sista anmälningsdatumet. Mer specifikt betyder det i mitt lopp lexikon att ”slänga in” ett långpass

på ca 32 km varannan vecka och bli bekant med att ”springa på fett” (der viss säga morgonpass före frukost). Ofta har mina tävlingsplaner strulat på grund av bland annat ”jobbaktiviter” och skador men just i år var orderbeläggningen på jobbet ovanlig låg (skönt) och en fyra-veckors semester under augusti gjorde sitt. Till slut blev anmälan klar och en intensiv uppförskning i konsten att springa (och njuta av) en maraton började. Jag läste till exempel om hur Paula Radcliffe sover tretton timmar per dygn under sin uppladdning, om de tre magiska ”F:s” som tar dig till ditt mål; Förberedelser (tre månader före loppet),



Försiktighet (0-32 km) och Fokus (32-42 km), och inte minst om att världskordet av Paul Tergat i Berlin 2003 finns på en otrolig tid, 2:04:55.

På dagen var väderprognosen helt OK. Några enstaka regnskurar, måttlig vind och ca + 13 °C. Resan upp gick smidigt med musik av Led Zeppelins ”Latter Days – Best of Volume II” och den ”sista lunchen”, kall havregrynsgröt med hemodlade Amerikanska blåbär intogs strax efter Mellerud. Väl framme hittade jag lätt startområdet (Sundsta Bad och Idrottshus). Bra parkering och omklädning, kafé i närheten, dryckinlämningservice (= 2st. x 300 mls Pripps Double Impact ut vid 30 och 35 km) och

framförallt ett härligt värmländsk bemötande. Jag fick startnummer ”9” - äntligen mitt lyckonummer på ett lopp. Var det ett tecken från ovan? Fjärilarna började att flyga i magen och benen kliade.

Vid tvåtiden rusade startfältet iväg med ca 250 ivriga löpare i fint uppehållsväder. Bland favoriterna var Roger Helmersson och Reima Hartikainen (IK Skövde) samt i min åsikt dagens blivande hjälte, 81-årig Sven Ol-Mårs från Hudiksvall. Den yppersta Sverigeeliten fanns dock inte på plats och tyvärr inte heller Paul Tergat. Banan bestod av ett 10 km-varv (nästan helt flackt) och en

speciell extra runda på 2 195 m före målet. Jämfört med mina tidigare maratonbanor var den här banan nästan perfekt, lite knixig men flack och en massa roliga små broar att springa över. Den måttligt vinden kändes endast mellan 6 – 8,5 km vid Klarälven.

Väl igång hamnade jag och fyra löpare i en grupp som utkristalliserade sig redan efter ett par km. Givetvis gick det lite fort (så säger alla vid ett maratonstart) men med tanke på den ökande vinden och regnet som blev alltmer påtaglig insåg jag att det var klokast att bara hänga med som ”passagerare”.

Efter första varvet (39:00) var regnet och kylan ett faktum. Till skillnad från många andra hade jag valt linne/shorts och nu var frågan om det var en felsatsning. Andra varvet resulterade i en klar tempominskning (40:07) vilket välkomnades samtidigt som regnet började avta. Min ursprungliga målsättning var att helt enkelt ”må bra” under hela loppet och i bakhuvudet fanns en sub tretimmars tid som en klart möjlighet. Det klassiska dilemma började dock växa i mina tankar under tredje varvet; sakta ned och må bra eller fortsätta med risk för att klappa ihop. Det mentala kriget hade börjat och med det var det dags att övergå till ”Fokus-

zonen” redan vid 25 km. Regnet slutade.

Förutom dessa självcentrerade fun-deringar fanns faktiskt även kontakt med omvärlden i form av att bli hejade på av flera Solvikingarna i publiken och i loppet. Bland annat tackar jag Halvar för att vid varje varvning lyfta upp min adrenalinnivå ett snäpp till. ”Det kommer att hålla. Kör hårt nu” skrek han. Då fanns även de som man inte känner igen riktigt men deras hälsningar betyder så mycket runt banan. Jag kom ihåg tre firande gentlemän vid bron runt 4 km-markeringen som lyfte upp sina ölburkar med ett rungande ”Kom igen Göteborg” samt varvning av Sven Ol-Mårs. Vilken kämpe.

Mot slutet av det tredje varvet hade jag torkat och en behaglig, oväntad ”må bra känsla” befann sig närvarande i

kroppen. Varvtiden var underbar, 40:12. Egen sportdryck var upplockad och aktiv i kroppen, vinden kändes inte längre och den psykologiska kicken av att börja dra i gruppen för första gången blev en ren eufori. Jag mådde riktigt bra och njöt. Efter en 4:04 km vid 39 km blev jag varse att en ihopklappning á la Chicago år '97 inte var på dagordningen och det vara bara att ösa på. Zeppelins ”Achillies Last Stand” spelade i huvudet och fokus var på maxnivå. Det sista avslutningsvarvet blev underbart och den sista 195 meterspurten* till linjen ännu bättre. Tiden, 2:49:24, var klart bättre än väntad utan kramper dessutom. I det efterföljande regnet kom det fram att det till och med räckte för VSM-brons i H40-klassen. Alleluhia!

Avslutningsvis blev ”Karlstads-projektet” således en ny högpunkt i mina löpminnen. En ny och optimistiskt tro på maratondistansen har

återfötts. Jag vill därför tacka alla tappra funktionärer, organisatörer, övriga deltagande, och supporters som hjälpte till under dagen och Tina, Axel och Åge för idén.

* PS Apropå slutspurten, visste Ni att det var vid Londons OS 1908 att maratondistansen utökades (till det nu gällande avståndet) med 385 yards (ca. 350 m) så att vår kung Edward VII skulle kunna sitta i sin ”Royal Box” mitt emot mållinjen.

(Den här artikeln skulle ha varit införd i förra numret) **Red.**

Vasastafetten – en löparfest i 90 km

Flera år i rad har vi rest gemensamt för att springa den klassiska sträckan i Gustav Vasas spår.

I år är den stora dagen **Lördag 6 augusti** och vi hälsar alla gamla och nya medlemmar välkomna att följa med eftersom vi planerar att delta med flera lag. Sträckornas längd varierar mellan 4,4 och 15 km så det finns alternativ för alla. 10 personer i varje lag.

Vi bor i Bygården i Oxberg som ligger ungefär mitt emellan Sälen och Mora. En f d skola med vandrarhemsstandard. Om vi blir tillräckligt många kan vi få hela gården för oss själva. Planera in en trevlig och kul helg med klubbkompisar i Dalarna redan nu!

Preliminärt program d v s som det fungerat tidigare

Fredag 5/8 middagstid – avresa från Göteborg

Fredag kväll – ankomst Oxberg för inkvartering

Lördag 6/8 – tävlingsdag. Första start i Sälen kl. 0800

Lördag eftermiddag mellan 14 och 15 – målgång i Mora

Lördag kväll – gemensam middag med plats för överraskningar

Söndag 7/8 morgon – lätt träning

Söndag förmiddag – hemresa

Söndag kväll – återkomst till Göteborg

Anmälningssidor och mer info kommer att finnas i stugan under våren.

Mer info: Tommy Bäckström tel. 849488

www.vasastafetten.se

Reportage i gamla nummer av Solvikingen



Bilder från tävlingens hemsida

Thomas Varvar inte ner!

Av Kerstin Petersson. Artikeln har varit införd i Ögonblicket, organ för de Synskadades Riksförbund i Göteborg och publiceras här med förf. medgivande.

När Göteborgsvarvet gick av stapeln för 25:e gången, den 15 maj 2004, stod vår medlemsombudsman Thomas Krantz (56 år) på startlinjen. Han gjorde det tillsammans med 27 000 andra löpare. Men endast 119 av dessa löpare kan jämföra sig med Thomas prestation -att genomföra alla 25 loppen. Årets tid 1,45,55, är en prestation i sig. Efter Varvet blev det jubileumsbankett på Valand och alla 120 jubilarerna var inbjudna.

Thomas hade ett brinnande idrottsintresse redan i unga år, han var "all-ätare" och det blev bland annat hockey, bandyoch fotboll. Synskadan till trots hängde han med på allt han ville. Pappan, som också var idrottsintresserad och aktiv skidåkare var ett starkt stöd.

Under skoltiden tävlade Thomas och blev bland annat klubbmästare på 1000 m för juniorer. Vid ett in hopp i pojklaget i en fotbollsmatch i 15-årsåldern kände Thomas att det på grund av synskadan inte fungerade längre och då slutade han tvärt.

Sporadisk motionsträning fram till 25-årsåldern då Thomas träffade en kompis på Socialhögskolan och under motionsrundorna löpte dom "på kapp".

Första långloppet blev 1979, Broloppet i Angered. Thomas startade och lyckades bra, fick mersmak och på den vägen är det.

Det blev så dags för första Göteborgsvarvet i juni 1980, med start på Heden och mål på Nya Ullevi och 2 000 deltagare.

Konditionen förbättrades ständigt och Thomas tävlade i handikappidrottstävlingar, både 800 m och terränglopp över 5 000 m, distanser Thomas tyckte var för korta! Svenska Handikappidrottsförbundet ville ha med Thomas i landslaget och med resultat som 3:a i EM Moskva i maraton 1986 var det inte svårt att motivera sig för vidare satsning.

En höjdpunkt i karriären var deltagande i OS 1988 - Paralympics.



Thomas på sin arbetsplats

Spelen avslutades med maratonloppet inför 75000 åskådare, med sluttiden 2.51.

Thomas sprang Göteborgsvarvet varje år och en hel del andra lopp därutöver, bland annat 1981 Stockholm Marathon, en "mara är 4,2 mil", 1985 Aten Marathon, start i byn Marathon och målgång på Olympiastadion, 2000 New York Maraton, 2004

Stockholm Maraton igen, trots ett bräckt revben 14 dagarinnan.

Så Thomas -

Keep on running!

Thomas Krantz är synskadad och arbetar som medlemsombudsman på Synskadades Riksförbund i Göteborg (SRF), som har sitt kontor i Dalheimers hus i Majorna. Innan han kom till SRF 1995 arbetade han under många år som handläggare på Försäkringskassan. Under en pratstund med honom berättade han om sitt arbete och sitt intresse för löpning. Hans uppgift är att informera synskadade om dess rätt och möjligheter till sociala rättigheter och samhällets olika former av rehabilitering. Antalet äldre med synproblem ökar vilken har sin förklaring i de naturliga åldersförändringarna. Hans nyckelord i sitt arbete är lyssna, motivera, informera och aktivera. Han optimerar de synskadades möjligheter att leva ett gott liv.

Det finns idag många optiska och tekniska hjälpmedel. Den, som arbetar vid dator, har hjälp av till exempel för-storingsprogram med talsyntes. Thomas gick med i Solvikingarna 1982 efter rekommendation av klubbkamraten Rolf Svensson. Under 90-talet hade han uppdrag som kassör, resultatarkivarie och sekreterare. Han var mest aktiv som löpare under 80-talet. Han har, som tidigare nämnts, sprungit alla GöteborgsVarvet och hans bästa tid på det är 1.18.30

Han har avverkat 39 maratonlopp och det senaste sprang han förra året på tiden 3.52.01. Hans personbästa på den distanser är 2.45.07. Han har sprungit Hamburg och New

Yorkmaraton. Thomas menar att löpningen har stärkt hans självförtroende. Han har inte haft några problem att springa de olika loppen. Hans största svårighet vid tävlingar har varit att kunna finna sitt startnummer på startlistorna för att få ut sin nummerlapp.

Thomas är även en inbiten fjällvandrare sedan femton år tillbaka. Han brukar hålla till i områdena kring Storulvån och Vålådalen (söder om Östersund - Storlien) och då ofta tillsammans med, som ledsagare en annan klubbkamrat, Arne Sandsgård och en förr i Göteborg mycket välkänd löpare (och för red. en fruktad konkurrent), Carry Jansson,

Red.

Sylvesterloppet

ger Gunnar Olsson anledning till ett par reflektioner

Många som kommer till Ullevi Tennishall på nyårs-afton undrar varför det ligger något vitt på golvet och hur det kommer dit. Jag ska nu presentera gåtans lösning.

Anledningen är naturligtvis att de känsliga tennisbanorna inte skall skadas och vi använder mjölkförpackningskartong som tål väta. För att det inte ska bli alltför stressigt på tävlingsdagen täcker vi numera golvet kvällen före loppet.

Innan man kan börja måste man dock skaffa fram materialet som helst inte ska kosta något. Tidigare har vi alltid kunnat lösa det via kontakter men i år var fanns inga sådana kanaler tillgängliga så vi var beredda på att köpa de 18 st 75m x 1m-rullar vi använt tidigare, alltså 1350m² och vid ett pris av 600 /rulle skulle det bli över 10000. Vilka var alternativen? Inte många. Genom åren har vi diskuterat t ex presenningar men funnit att papp är det bästa alternativet, särskilt om det är gratis. Dock krävs en container att slänga skräpet i och den kostar en bra slant



eftersom utplacering och hämtning sker på extremt obekvämt arbetstid.

Så för ett par månader sedan slog det mig att jag har känningar på ett företag i Värmland som jobbar med den här typen av material. Jag förhörde mig om möjligheten att få tillgång till kasserat material och undersökning började. När jag inget hört och nyårsafton närmade sig, tog jag ny kontakt. Jodå, det fanns en rulle på 80 cm bredd vägande 500 kg som vi kunde få. OK, men 500 kg! Hur skulle vi få hit den och hur skulle vi hantera den? Inte direkt något man lägger i bagageluckan på bilen även om jag skulle fira jul i Värmland. Jag hörde med några inblandade och de verkade förhoppningsfulla. Det måste väl gå på något sätt, vi skulle ju spara en rejäl slant. Så jag såg till att beställa transport som skulle kosta en knapp tusenlapp. Rullen skulle komma till Tennishallen på onsdag för att vi skulle få tid på oss att fundera på hanteringsbiten.

Magnus och Lennart J besiktade materialet och hittade en lösning, så när jag kom till hallen på torsdag, vid 20.30 efter träning så var det riggat. Lennart hade tillgång till ett stativ för kabelrullar som passade perfekt. En stång

genom centrum av rullen och sen upp på ställningen. Hur själva lyftet gick till vet jag inte. Arbetet kräver många mantimmar och vi brukar få tillgång till banorna vid 21-tiden.

I år bestod tackningslaget av Magnus Andersson, Lennart Jansson, Bertil Fritzell med son Mikael, Hans Jochens, Tommy Bäckström, Klas Östbye, Göran Kristiansson, Ann-Marie Persson och jag. Eftersom vi nu jobbade med en stor rulle kunde vi bestämma hur långa våder vi ville ha och slapp skarva i längdled, vilket naturligtvis är en fördel, men å andra sidan fick vi något fler skarvar i sidled. Avrullningen fungerade utmärkt. Två drog och en hjälpte till att rulla av och kapade längderna. Resten av gänget tejpadde ihop längderna i sidled vilket är besvärligt eftersom det lätt uppstår bubblor som man kan snubbla på. Efter en viss palaver om tillvägagångssättet flöt arbetet bra och vid 22.30 var det klart. C:a 12 mantimmar alltså.

Täckningen fyllde sin funktion under loppet men efteråt ska den också tas bort. Jag var själv inte kvar då men enligt rapporter flöt det arbetet också bra tack vare att fler än vanligt hjälpte till. Syftet med att berätta den här historien är för det första att den är ett utmärkt exempel på vad man kan åstadkomma när många goda krafter samarbetar och använder fantasi och för det andra att peka på en del av arbetet med Sylvesterloppet som säkert bara en minoritet av klubbmedlemmarna känner till eftersom det bara fungerar.

Av alla de som gjorde ett gott jobb på Sylvesterloppet 2004 fanns en person som är värd att nämna särskilt, **Klara Andersson**. Vem är nu detta? Brukar hon vara med på träningarna? Nej, men hon simmar och för oss som varit med i klubben i några år är Klara en kändis. Som Magnus dotter har hon växt upp i Solvikingarna och varit med på många aktiviteter t ex träningsläger.

I Sylvestersammanhang har hon trots sin ungdom under några år redan hjälpt mamma Ulla med prishordet och då Ulla inte kunde vara med på tävlingsdagen klev Klara fram och tog hand om denna viktiga funktion som om det hade varit det naturligaste i världen. Ann-Mari frågade om jag kunde hjälpa till men det behövdes aldrig. Heder åt en sådan tös.



Klara i sällskap med Ann-Marie Persson, Tommy Bäckström och Leif "Loket" Olsson

Vatten, fysisk ansträngning och vegetarisk kost!

Gustav Cruce har läst en gammal bok av Are Waerland

Av en tillfällighet kom jag över en boklig raritet där den Anrika klubben solvikingarna berörs. Boken skrevs i mitten av 1930 talet av den då välkände hälsoprofeten Are Waerland. Det är ett ekot från historien som klingar välkänt i dessa tider då näringsfrågor på nytt diskuteras. Det som beskrivs som väst- och för alla del numera också u-världens nya trauma är övervikten och åtföljande sjukdomar ex cancer. Det krävs inte några längre utläggningar än vanlig enkel matematik. Om man äter för mycket så skall överskottet lagras, i 2000 talets tappning blir det runt midjan.

Are Waerland är en profilerad person som likt en stångjärnhammare upprepar mantrat: vatten, kalla drycker, fysisk rörlighet och vegetarisk kost. Han pekar på den struktur av begynnande vällevnadssjukdomar som redan på 1920-30 talet började synas. Betänk att det är i en tid då folkhälsan vårt land fortfarande inte hade börjat plågas av (rapporterade fall) av hjärt- och kärlsjukdomar, hög förekomst av cancer eller dagens gissel den psykiska ohälsan utan där det stora hotet fortfarande låg i infektions- sjukdomarna med tuberkolos, spanska sjukan mm. Hans omdöme om den svenska läkarkåren som i grunden godhjärtad men som representerar en samhällskultur som inte tar tag i de svåra frågorna av människans kosthåll.

Den viktigaste saknar jag kanske, den om egenansvaret. Det spelar inte så stor roll om konsumtionen består av lite vitt mjöl eller raffinerat socker. Det viktigaste är att helheten blir rätt. Dvs att det samlade energiintaget blir detsamma (eller lägre!) än effekten av den dagliga fysiska rörligheten. I min dagliga gärning så har jag under tjugotalet år mött mången



Gustav Cruce

hjälsökande inom sjuk- eller socialvård. Man brukar kunna få de flesta på rätt spår. Arbetsmetoden är sällan avgörande, det viktiga är den enskildes egen förståelse och vilja för att välja en bättre väg i livet vare sig denna består av förändrad kost, bättre dygnsstruktur, konkurrenskraftig utbildning, förmåga till inkomst

Allmän stugfräschning

Nu när vi fått nytt kök och ny utrustning så ska vi försöka göra stugan prydligare även i övrigt och ett steg i den riktningen är att tillsätta en arbetsgrupp med ansvar för bl. a detta. Bättre belysning och bättre ordning är två saker som ska prioriteras.

Vi har börjat med att sortera bort gamla tidskrifter och meningen är att fr. o m nu bara ha en full tidskriftsamlare med respektive tidskrift, Marathonlöparen, Runners world, Svensk idrott.

Avsikten är att rulla så att när det kommer ett nummer så slänger man det äldsta.

Motsvarande utsorteringsarbete pågår också på kansliet där det finns massor med gammalt eftersom vi inte haft några regler för hur länge vi ska spara olika saker

Dessutom ska i stugan finnas tidskriftssamlare med gamla nummer av Solvikingen och Aktivitetspärmarna d v s pärmarna där vi samlat inbjudningar, resultat, våra egna bildreportage, tidningsreportage samt annat som vi bedömt vara intressant. Sådana pärmarna finns från 2000 och framåt.



Foto: Stefan Lemurell

Juana möter Halvar!

Namn: Halvar Albertus

Född: 1955

Bor: I Johanneberg

Halvar har ni nog redan hört talas om! Vem är denna glada positiva (hör och häpna) 50-åringen? Han har alltid varit intresserad av idrott i alla dess slag. Handboll var hans stora intresse i många år. Han var med och kvalade in i allsvenskan 1982. Ett av många roliga minnen kommer från ett träningsläger i Tyskland. ”Vi mötte TSW Flensburg som var nykomlingar i Bundesligan. Det gick rätt hett till och redan efter 15 min fick en av lagets viktigaste spelare, Hans ”Greta” Andersson, sin tredje utvisning. Det blev att sitta på läktaren resten av matchen och in med ingen mindre än Halvar! Han fick spela resten av matchen, satte en straff på slutet och laget vann med 21-19. ”Sicken kille”. Det blev inte mycket till träning efter det att jag slutade med handbollen 1982, men löpträning har nog alltid funnits med, så länge jag kan minnas, säger Halvar. Jag ”älskar” helt enkelt att springa. Ju fortare desto roligare! Särskilt utan att bli något nämnvärt trött. När han gjorde lumpen blev han uttagen i både trekamp och femkamp. Det var riktigt tuff träning, så formen var på topp.

Halvar har många syskon men det är brodern Erik som har inspirerat honom mest. Erik är visserligen 17 år äldre men det är det brinnande intresset för idrott som håller dem samman. Erik, som är både lärare och författare, har skrivit flera böcker om löpning. Han har dessutom gjort en intervju med Erik Östbye och det är en av anledningarna till att Halvar fick nys om Solvikingarna. Erik har inspirerat Halvar i det mesta inte minst när det gäller löpning. Tommy Bäckström, som jag träffat på Slottsskogsvallen några gånger, talar mycket och väl om ”Solstrålarna” och nämnde även om långpassen på söndagarna. Springa länge tillsammans med fler löpartokiga, det måste jag prova! Söndagspasset har blivit lite heligt i Halvars löpning. Även Rolf Andersson är en bidragande orsak att han hamnade på klubben.

Halvar har gått tre år på gymnasiet i Karlstad. Flyttade till Göteborg 1975 för att börja på Chalmers. Ingen fullträff precis men de två åren han gick där har

han haft god nytta av. Den hårda och gedigna caramboleträningen på kårhuset, inte att förglömma. Ett lära för livet kapitel! Halvar har alltid tyckt om att läsa, som ung läste han bland annat Femböckerna, Biggles, Vägen till drömmilen och Sagan om ringen. Nu blir det oftast romaner av olika slag.

Halvar är intresserad av det mesta. När han inte tränar är det framför allt teater, bio och att umgås med folk som lockar. Halvar är även med och sjunger i en kör, vilket är helt suveränt roligt, tycker han. Sång (solviking) lärka? Under veckorna återfinns han på en frivilligcentral och ett äldreboende inom statsmissionen.

Halvar var med om en svår bilolycka 1998. Vänstra benet gick av och är därför lite kortare än det andra. Skam den som ger sig, tänkte Halvar. Jag har ju alltid tränat så det vill jag fortsätta med. Inget ont som inte har något gott med sig. Olyckan gjorde Halvar bara ännu starkare, han längtade verkligen efter att kunna springa igen. Började sakta men säkert att träna upp benet. Nu ville han inte bara kunna springa utan även kunna springa fort, så därför passade det ju bra att gå med i en klubb. Varför inte Solvikingarna, ”snygg klubbdräkt” tänkte han, och så blev det. Här på Solvikingarna har jag blivit väl mottagen och jag stortrivs verkligen, säger Halvar. Här finns många olika sorters människor, men ändå med samma intresse för löpning. Han har en

kil i vänster sko som förlänger benet. Nu förstår man varför han kom på efterkälken i början, då när han kom till klubben för två år sedan, inte minst när vi sprang över stock och sten som vi gör allt som oftast. Den kämpe som han är så gav han inte upp. Nu springer han 6-10 mil i veckan, mestadels på asfalt. Vad är det som gör honom så stark? Ganska enkelt tycker Halvar! Springa med glädje är viktigt. Lyssna och lär, är något han har anammat. Många råd har han fått av sin bror, men inte minst av Lennart när det gäller löpteknik och att undvika skador. Pendla med armarna, upp med knäna, spring på tårna osv. Mat är viktigt, äta sunt helt enkelt. Jag har nog anammat lite av den kenyanska matkulturen (hirs), men jag är absolut inte vegetarian säger han. Mäster Svenn är en mycket fin man, som har lärt mig en hel del om träning och löpteknik. Kul att kunna springa med killar och tjejer från andra klubbar också. Svenn frågade vad jag siktade på. Jag vill helt enkelt veta hur fort jag verkligen klarar av att springa. Med den glädje och styrka som Halvar utstrålar undrar jag, om det finns någon gräns för hur fort han kommer kunna springa. Det kommer att vara med både glädje och nyfikenhet som jag skall följa Halvars utveckling.

Tack för du tog dig tid!



Halvar i mål på Vårtävlingarna förra året

Tävling

Hemsidan är ett fantastiskt hjälpmedel för oss som administrerar klubben. Där ingår också medlemsregistret. Allt material är nu så omfattande att det är svårt att hålla aktuellt. Om du hittar felaktiga eller uppenbart gamla uppgifter så hör av dig till webmaster, kansliet eller styrelsen. Gamla och/eller saknade uppgifter i medlemsregistret kan leda till att Solvikingen skickas fel och/eller att någon som söker dig inte når fram. Det kan gälla när vi vill lämna besked om ändrade förutsättningar inför t ex en resa till något arrangemang

Vi talar ibland om att vi inte lär känna varann tillräckligt och naturligtvis underlättas detta av om det finns bild inlagd i medlemsregistret vilket det nu gör för c:a 100 medlemmar.

För att uppmuntra användning av hemsidan och dess olika funktioner har vi totat ihop denna anspråkslösa tävling.

Stryk under det alternativ du anser vara rätt svar och lämna till Kent eller posta till kansliet. Kopiera om du inte vill riva sönder tidningen.

Svaren skall vara oss tillhanda senast 2005.03.29.

Pris till först öppnade lösning med flest antal korrekta svar

Utslagsfråga vid lika antal rätt: Hur många kommer på årsmötet? personer.

Inlämnat av

.....
.....

Namn Tel.

Fråga 1.

Vem gör Ingela Berrum Svennung sällskap på hennes bild?

a/ hennes hund

b/ hennes leopard

c/ hennes intervallkompis

Fråga 2.

Hur många dubbelgångare har Jonas Carlson i sin soffa?

a/ 8

b/ 6

c/ 2

Fråga 3.

Hur många fullföljde Inofficiella Moss-KM 2004?

a/ 11

b/ 21

c/ 91

Fråga 4.

Hur många noterade resultat i våra egna tävlingar har Magnus Andersson?

a/ 5

b/ 15

c/ 45

Fråga 5.

Vilket yrke har Frank Brodin?

a/ Målare

b/ Advokat

c/ Tusenkonstnär

Fråga 6.

Vilket startnummer har Jan Wilderöth på bilden från Göteborgsvarvet?

a/ 14397

b/ 13497

c/ 79431

Fråga 7.

Från vilket lopp är bilden på Jörgen Feltenby?

a/ KM på Skatåsmlen

b/ KM 1000m på Slottsskogsvallen

c/ Stockholm Marathon

Fråga 8.

Vilken tid hade webmastern i KM på halvmaraton 2002?

a/ 57.59

b/ 1.14.30

c/ 1.14.08

Fråga 9.

Vilken är Hans Jochens bästa placering i våra egna tävlingar?

a/ 8

b/ 6

c/ 2

Fråga 10.

Vilket år blev Bengt-Inge Larsson medlem i Solvikingarna?

a/ 96

b/ 95

c/ 66

Fråga 11.

Hur många klubblänkar finns det?

a/ 11

b/ 31

c/ 21

Fråga 12.

Vilka ingår i arbetsgruppen Grand Prix?

a/ Jonas Carlson/Federico Hernandez

b/ Bertil Fritzell/Ann-Marie Persson

c/ Stefan Lemurell/Anders Larsson

Maraton med eller utan *h*

För något år sedan aktualiserade jag frågan om hur ordet maraton - när det inte är en del av ett egennamn - rätteligen skall stavas. Det är välkänt att maraton stavas antingen enligt grekisk stavning med **h** eller enligt svensk utan **h**. Jag ivrade för den grekiska stavningen och har använt mig av den i Solvikingen och sålunda - utan de olika medarbetarnas medgivande - ändrat till grekisk stavning. Åke Lutner, solviking sedan 1969 men sällan sedd i stugan, har sent om sider kommit med kommentarer till resonemanget om stavningen. Han har gjort en grundforskning och varit i kontakt med Svenska Språknämnden enligt vilken maraton skall stavas precis så som jag nyss skrev det. Det innebär att det i fortsättningen är den stavningen som gäller i Solvikingen förutom när det gäller egennamn som Stockholm Marathon och liknande. **Red.**

Årets sportbild - lämnas senast 25 mars

men kanske att juryn godtar en viss försening utifrån tidningens utgivningsdag. Det är möjligt att denna bild från vår mara kan vara ett bidrag.



Allan Berntsson 80 !!!!!

Bengt Andersson skriver om en gammal vän och klubbkamrat

En, som ingår i kategorin Solvikingarnas bästa löpare genom tiderna, fyllde 80 år den 17 februari i år och denne någon är Allan Berntsson. Han föddes i ett litet skogstorp i Grava församling i Värmland och växte upp under mycket fattiga förhållanden. Bland annat berättar Allan att det var mycket dåligt med mat i stugan och hur han fick stanna hemma från skolan i flera veckor för att han saknade skor och att det inte fanns pengar att köpa några. Ofta grinade nöden Allan och hans syskon i ansiktet och det blev ännu värre när modern dog. Den då 16-åriga Allan, hans fyra syskon och fadern fick genom skogsarbete och annat försöka klara sig i den lilla stugan på ett rum och kök. Men nöden är uppfinningarnas moder! Ett par skidor snickrade Allan till själv och som 17-åring blev det en 2:a plats i Karlstadsmästerskapen för juniorer. Han kom nu i kontakt med en idrottsförening och kunde prova på styrkesporter, spjutkastning med flera.. Men han vägrade för lätt

När Allan var 19 år flyttade han till Göteborg och började arbeta hos en trädgårdsmästare men hade även lite jobb i hamnen. Där träffade han en man som fick honom att börja träna för Vasaloppet och efter en tids träning så var det dags att genomföra styrkeprovet med framgång. Efter detta var intresset väckt och han provade på olika idrotter men löpning var inte hans "grej" innan han som 42-åring, utan speciell träning, vann en korptävling på 1500 meter. Nu fick Allan "blodad tand" och började träna på allvar. Han började med 5-an i Skatas. Efter hand ökade han distansen med 8-an och 12-an. Mil lades till mil och vid 47 års ålder kände han sig mogen för att debutera på maraton. Tiden blev 2.45.55 på en krävande bana som gällde DM. Allan blev 3:a och vann gjorde Erik Östbye.

Sedan blev det många tävlingar och många segrar i synnerhet i lopp på 18 km till 30 km. En krånglande rygg gjorde att han var försiktig med maratonloppen men som 49-åring sprang Allan två "maror" på 2.40. Som 59-åring genomförde han Göteborgs-Varvet på utmärkta l. 18.10 och vann Korploppet samma år. Några år före detta hade han blivit svensk mästare för veteraner på 5,000 met. Allan ingick i Sveriges segrande lag vid veteran-

VM 1977, Det har genom åren blivit många segrar och pallplatser men han minns med viss stolthet och glädje när han som 59-åring startade i Donsöloppet (12km) tillsammans med 130 andra. Allan gick som vanligt ut lugnt men efter hand fick han upp farten och passerade den ena efter den andra och plötsligt var det bara ledarbilen framför honom, Allan vann hela tävlingen och blev mycket populär inför en förundrad publik. På senare år har Allan trappat ner på springandet, men en cykeltur eller en promenad blir det då och då när den krånglande

ryggen inte säger ifrån, Du Allan!! Vi klubbmedlemmar vill hylla Dig på din högtidsdag. Tacka Dig för dina insatser för klubben och önska en synnerligen "Go Gubbe" allt gott och att du ska vara tillbaka på löparbanan igen när vårsolen kallar.



Allan, till höger på bilden, vill genom tidningen framföra att han blev väldigt glad över uppvaktningen i stugan och framför härmed sitt hjärtliga tack.

I sista sekunden:

29/3 Informationsträff för nya medlemmar och andra intresserade i stugan efter träningen

22-24/4 Träningsläger

31/5 Temakväll Ullevikliniken - Stretching
i stugan efter träningen

Potatis som c-vitaminkälla - ät potatis med skalen på

Av Sigurd Hansson.

Tack vare de senaste årens forskning har det tredje vitaminets, det vattenlösliga c-vitaminets, synnerliga vikt för folkhälsan kommit i allt klarare dager. Härpå tillåter utrymmet dock icke att närmare ingå. Men så som förhållandena nu gestalta sig, bör allmänheten få klart för sig, vilken betydelsefull tillgång på icke bara kalorier, utan också på c-vitamin vi äga i potatis.

Det första man kom underfund med om c-vitaminet var, att det var på dess förekomst i födan det berodde, om skörbjugg och därmed besläktade blödningsföreteelser skulle uppstå. I norska Finnmarken, där skörbjuggen på 1700-talet anställt fruktansvärda härjningar, visade det sig att den från början av 1800-talet blev allt sällsyntare. Samtidigt hade potatisodlingen blivit allt allmännare. Tillika gjorde man den iakttagelsen, att skörbjuggen vann ökad utbredning de år potatisskörden slog fel. Nu är man på det klara med sammanhanget: potatisen utgör en av våra allra viktigaste c-vitaminkällor. Det finns visserligen icke mycket c-vitamin i varje potatis, men i regel tillräckligt för att därmed tillgodose kroppens behov, under förutsättning att man förtär potatis i tillräckliga mängder och bereder den på rätta sättet.

Det är nämligen icke stora mängder c-vitamin vår kropp är i behov av. Det räcker under normala förhållanden med 2 å 4 hundradelar av ett gram. Havande kvinnor och digivande

mödrar behöva visserligen betydligt mera, men av naturliga skäl ställa dessa även i andra hänseenden krav på en rikare näringstillförsel, varom på barnvårdscentralerna kostnadsfritt erhålles upplysning.

Av c-vitaminet kan ingen eller kanske rättare sagt endast

ringa upplagring ske i kroppens vävnader, såsom fallet är med de fettlösliga vitaminerna. Även på denna grund är potatisen en ovärderlig c-vitaminkälla, då den ju i varje välkött hushåll praktiskt taget dagligen kommer på bordet. Men det är på tillredningen det kommer an. Råskalar man potatis, förlorar den vid kokning

utomordentligt i värde i ett flertal hänseenden, icke minst som källa för c-vitamin. Råskala därför aldrig potatis, är därför det påbud chefen för Hygieniska Institutet i Oslo, dr Erling Rustung, nyligen funnit sig föranlåten utfärda. Denna uppmaning är av så mycket större vikt, som alla tecken tyda på att c-vitaminet i synnerhet är anhopat närmast under skalet. Där-jämte får man icke förglömma att ytterlagret tvivelsutan är smakligare än de inre delarne i jordpäronen.

Särskilt glädjande är att potatis är så billig. En halv hektoliter potatis kostar ej mer än en halv liter renat!

Den här artikeln är hämtad från Solvikings januarinumner 1940. Den tidningen gavs ut av Are Waerland, som får en av sina böcker rescenserad av Gustav Cruce på sidan 10 i detta nummer. Hur äter dagens solvikingar potatis - med eller utan skal?



Funktionärsloppet

Inför Sylvesterloppet ordnade Tommy Bäckström och Juana Estrada ett träningsjippo – en mycket annorlunda tävling i vilken deltagarna skulle gissa sin tid på en hemlig och förutbestämd bana. Närmare femtio deltagare samlades den kulna och blåsiga tisdagskvällen den 28 december på Åvägen där starten skulle ske. De hälsades varmt välkomna av frackklädde Tommy och hans sekundanter, Janne Krantz och Lars-Göran Dahl samt Ove Nord. Varje deltagare hade erlagt en liten startavgift om tio kronor, som lades i en pott vilken skulle tillfalla den som löpte distansen på en tid som kom närmast den gissade tiden. Banan gick delvis på Sylvester-banan och mätte 4169 m. Strax efter klockan sex gick starten och efter cirka femton minuter kom förste löparen i mål – Anders Öhgren. Det blev Sofia Löytynoja som vann tävlingen genom att gissa sin tid exakt rätt.



Medlem i en idrottsförening

Del 1 av 3

Av Michael Wågström, klubbens sekreterare, wagstrom@telia.com

Den ”goda” föreningen är en fantasifigur, förhoppningsvis med stark anknytning till verkligheten. I den ”goda” föreningen är man alltid överens. Föreningens långsiktiga mål går alltid före medlemmarnas kort-siktiga motsättningar. Man behöver egentligen inga regler som styr verksamheten för man är alltid överens om varje åtgärd. Det finns många ”goda” idrottsföreningar, men det finns knappast någon förening som alltid är ”god”. Förr eller senare händer något i föreningen som gör att man åtminstone tillfälligt inte är överens, att man gruppvis tycker illa om varandra och föredrar att motarbeta varandra framför att vara konstruktiva. För en tidigare ”god” förening kommer detta som en chock. Man har ingen beredskap för situationen.

Det ovan anförda inleder en bok som heter ”Medlem i en idrottsförening”, som skrivits av jur.dr. Björn Lindqvist, ledamot i Riksidrottsförbundets juridiska kommitté och styrelseledamot i Svensk idrottsjuridisk förening. Boken kan beställas via bjorn.lindquist@rf.se eller hos SISU Idrottsböcker 040-660 66 67.

Vid årets planeringsdag 2005-01-15 höll jag ett kort anförande rörande ”Föreningsrätt”. Förutom att jag utgick ifrån vad som anges i Solvikingarnas stadgar i dess nuvarande form, antagna på årsmöte 2001-04-03 och extra årsmöte 2001-11-20, grundade jag min framställning på vad Björn Lindqvist anger i nämnda bok. Eftersom många av våra medlemmar ej var närvarande på planeringsmötet (även om deltagandet var stort) har jag nu formulerat mina ord i en artikel. Denna kommer att publiceras i tre på varandra följande delar (av utrymmesskäl). Om du vill att din röst skall beaktas inom föreningen räcker det ej med att ”skrika högst”; du måste också ”skrika” vid rätt tillfälle. Förhoppningsvis kan jag med denna artikelserie medverka till att Solvikingarnas medlemmar i framtiden blir mer medvetna om medlemmens rättigheter och skyldigheter och hjälpa den som vill göra sin röst hörd att komma till tals. Lär dig regelsystemet så kan du påverka besluten!

Läsningen av min artikel underlättas om du ser till att ha stadgarna till hands. Stadgarna utgör grunden för vad som gäller inom föreningen. Om du läser alla tre delar av artikeln, och sparar dem som ”uppslagsbok”, kommer du att vara väl förberedd den dag du känner för att påverka föreningens inriktning. Kom ihåg att ”Kunskap är makt”!

1 Allmän bakgrund

En förening är ett samarbete mellan medlemmar. Inom en förening finns det såväl aktiva som passiva medlemmar. Vanligtvis finns det även ”hedersmedlemmar”, vilka utses av styrelsen. Oavsett om man deltar i den idrottsverksamhet som föreningen erbjuder, eller endast deltar på annat sätt, alternativt är ständig medlem i egenskap av hedersmedlem, gäller att samtliga medlemmar har samma rättigheter och skyldigheter.

För ideella föreningar finns ingen särskild lagstiftning. Internt inom föreningen är det föreningens stadgar som reglerar vad som gäller. Utrymmet för föreningens eget bestämmande är stort. Medlemskapet i föreningen grundas på ett avtal mellan den medlemsökande och föreningen. Det avtal som gäller utgörs av stadgarna. I stadgarna återfinns man bl.a. den formella ramen för beslutsfattande och konfliktlösning inom förening—en när medlemmarna inte kommer överens på vissa punkter. Solvikingarnas stadgar (nedan benämnda SS då jag anger § i stadgarna) står i överensstämmelse med Riksidrottsförbundets stadgar. Ytterst är det de specialidrottsförbund som föreningen tillhör och Riksidrottsförbundet som har att kontrollera att stadgarna efterlevs.

När ansökan om medlemskap har beviljats är det viktigt att medlemsavgiften betalas. Först när så skett får medlemmen rösträtt samt yttrande- och förslagsrätt på årsmötet (SS 18 §).

Att bli medlem i en idrottsförening innebär inte automatiskt att man kan delta i föreningens verk-

samhet efter eget gottfinnande. Enligt SS 15 § gäller att ”medlem har rätt att delta i föreningens idrottsverksamhet under former som är vedertagna inom idrotten och på samma villkor som gäller för övriga medlemmar”. Föreningen har alltså möjlighet att organisera verksamheten så att de tillgodoser föreningens mål med verksamheten och så många medlemmars intresse som möjligt. Den enskilda medlemmen bör således redan från början sätta sig in i de interna regler som gäller samt skaffa sig kännedom om föreningens organisation.

Inom Solvikingarnas styrelse pågår ett arbete för att dokumentera, bl.a. genom publicering på hemsidan, vilka som företräder föreningen, vilka regler som gäller och hur Solvikingarnas organisation ser ut.

2. Organisationsschema

Vid planeringsmötet framlades ett förslag till organisationsschema. Detta kommer att förbättras i framtiden. Tanken är att organisationsschemat skall återfinnas, i dess slutliga utformning, på hemsidan. Om det blir som jag önskar skall respektive ruta i organisationsschemat vara ”klickbar” varefter, som undersida, skall erhållas information om resp. del i organisationsschemat.

3. Medlemsavtalets innehåll

Som framgår av det ovan anförda grundas förhållandet mellan förening—en och den enskilde medlemmen på ett avtal som ingås (stadgarna) när ansökan om medlemskap godkänns av

Fortsättning på sidan 16



Michael Wågström

Fortsättning från sidan 15

styrelsen. Medlemskapet är frivilligt. Under den tid som medlemmen är medlem kan avtalsinnehållet (stadgarna) ändras. Förändringarna blir bindande för den enskilde medlemmen. Om medlemmen vill förhindra att han blir bunden av nya bestämmelser får denne utträda ur föreningen.

4. Medlemmens ekonomiska skyldigheter och rättigheter

Medlemmens förhållande till föreningen regleras av föreningens stadgar och av de beslut som fattas på föreningsmöten, i första hand på årsmötet. De ekonomiska skyldigheter medlemmen har gentemot sin förening är framförallt att betala olika avgifter, i Solvikingarnas fall, medlemsavgiften. Medlemsavgiftens storlek bestäms på årsmötet.

Medlem som inte har betalat medlemsavgiften inom en period av tre månader in på verksamhetsåret, som i Solvikingarna sträcker sig fr.o.m. mars t.o.m. februari, får, efter påminnelse, enligt Solvikingarnas stadgar anses ha begärt sitt utträde ur föreningen. Medlemskapet upphör i sådana fall genom att medlemmen stryks ur medlemsförteckningen. En medlem kan även uteslutas ur föreningen av annan

anledning än att denne har försummat att betala av föreningen beslutade avgifter. Det sagda framgår av Solvikingarnas stadgar (SS 13 §).

5. Särskilt om stadgarna och sedvänjor

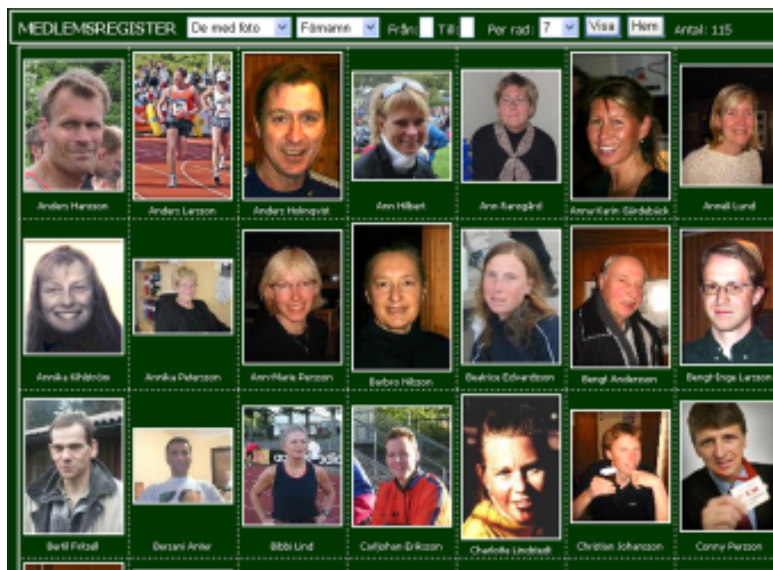
Stadgarnas viktigaste uppgift är att vara konfliktlösande. Stadgarna är till för att fastslå ett system av regler som gör att man kan sammanträda kring, besluta om, och genomföra för föreningen viktiga frågor även när medlemmarna är djupt oeniga och kanske till och med försöker försvåra för varandra. Man kan säga att stadgarna inte är så viktiga så länge alla är överens, men att de är betydelsefulla och utgör riktning då konflikt uppstår. Stadgarna måste, för att utgöra den vägledning som de är tänkt att ge, ständigt underhållas för att tillse att stadgarna på ett rimligt sätt återger föreningens vid var tid gällande inriktning. Man får aldrig glömma bort att stadgarnas innehåll är ett uttryck för vad man ville med föreningen i ett givet ögonblick, nämligen då stadgarna antogs. Genom åren kan föreningen ändras och medlemmarnas värderingar påverkas i ny riktning.

Även om föreningens stadgar upptar en mängd praktiska frågor återstår alltid vissa frågor som får anses vara ”oreg-

lerade”. Detta leder till att mycket av en förenings ”vardag” regleras av sedvänja. Äldre medlemmar hänvisar till att ”man har gjort på visst sätt under lång tid”. Medlemmarna, åtminstone medlemmar som varit med under några år, förväntar sig att man skall göra på samma sätt även fortsättningsvis. Även det som styrs av sedvänja måste man dock kunna diskutera och ta beslut om för att komma fram till något som idag passar bättre än sedvänjan. Självfallet skall man respektera sedvänjan och de eventuellt äldre medlemmar som vant sig och därför tar sedvänjan för given genom att inte ändra något utan att det tas ett formellt beslut i styrelsen, eller på årsmötet, varvid det skall tydligt anges att man nu ändrar på ”sedvänjan”. Avsikten är ju att samtliga, i varje givet ögonblick, skall vara införstådda med vilka regler som gäller inom föreningen. Såvitt jag vet finns inga speciella sedvänjor, av åsyftat slag, som kan sägas reglera Solvikingarnas verksamhet.

Detta var den första artikeln i en serie om tre. Nästa artikel kommer bl.a. att handla om bestämmandet i föreningen

Fotoregistret på hemsidan



Just nu finns det 117 medlemmar med bild. Lägg in din bild du också annars blir du aldrig veckans profil.

Grand Prix 2004

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

Den fjärde upplagan av Solvikingarnas interna Grand Prix-tävling är avslutad och vi fick i år två nya segrare. På damsidan tog tidigare års vinnare Lena Linder det lugnare med tävlandet och gav plats för ungdomarna. Juana fick återigen se sig passerad på mållinjen, den här gången av Elisabeth som tog de erforderliga funktionärspoängen på Sylvesterloppet och knep guldet. Det var betydligt flitigare tävlande bland damerna i år och fler med höga poäng. Annika hade höga poäng på tävlingarna men hade behövt fler funktionärspoäng för att blanda sig i toppstriden på riktigt allvar.

I herrklassen har Tommy Bäckström tagit flest poäng i löpdelen av Grand Prix varje år, och i år samlade han också fulla funktionärspoäng vilket gav segern med bara knappa 3 poäng ifrån maximala 1100. Han utmanades länge av Jonas Carlson som fick sitt stora genombrott i år. Utropstecken längre ned i resultatlistan är Michael Wågström som sprängde drömgränsen 1000p och Gunnar Olsson som sakta med säkert närmar sig nyss nämnda gräns. De två herrar som klarat denna varje år är Federico och Frank. Den sistnämnde tog i och med årets tävling över ledningen i maratontabellen ifrån Lennart som missade för många KM-tävlingar i år. På damsidan leder Lena maratontabellen tätt följd av Juana.

Totalt var det 163 herrar och 54 damer som var aktiva och fick GP-poäng. Antalen ökar för varje år och avspeglar den stadiga ökningen av medlemsantalet de sista åren.

Fortlöpande information med fullständiga resultat finns på vår hemsida. För att hitta dit från startsidan 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.

Damer totalt

1	Elisabeth Sundeman, -65	1046,3
2	Juana Estrada, -65	972,9
3	Annika Kihlström, -74	910,7
4	Beatrice Edvardsson, -73	825,6
5	Cecilia Lindström, -80	769,5
6	Sofia Löytynoja, -63	756,6
7	Lotta Hallenberg, -68	686,0
8	Bibbi Lind, -44	600,0
9	Lena Linder, -49	507,0
10	Marie Andersson, -76	444,1
11	Maria Tandrup, -62	417,6
12	Christina Törnquist, -61	379,3

Herrar totalt

1	Tommy Bäckström, -58	1097,2
2	Jonas Carlson, -71	1086,4
3	Stefan Lemurell, -68	1061,9
4	Frank Brodin, -43	1039,3
5	Michael Wågström, -45	1030,5
6	Federico Hernandez, -68	1023,0
7	Gunnar Olsson, -46	990,2
8	Torsten Olsson, -51	960,3
9	Halvar Albertus, -55	958,6
10	Magnus Lund, -60	950,6
11	Rolf Wallin, -50	945,5
12	David Cooper, -61	888,3
13	Lennart Hansson, -53	882,4
14	Klas Östbye, -74	867,0
15	Anders Hansson, -63	838,5
16	Mats Perélius, -63	835,8
17	Hans Jochens, -64	816,1
18	Conny Persson, -60	774,2
19	Jakob Karlsson, -77	756,9
20	Göran Sander, -67	743,6

Marathontabell damer

1	Lena Linder, -49	3787,7
2	Juana Estrada, -65	3660,4
3	Malin Lemurell, -70	2080,4
4	Charlotte Lindstedt, -66	1976,5
5	Elisabeth Sundeman, -65	1967,6

Marathontabell herrar

1	Frank Brodin, -43	4191,5
2	Lennart Hansson, -53	4104,6
3	Federico Hernandez, -68	4060,7
4	Stefan Lemurell, -68	4023,5
5	Gunnar Olsson, -46	3904,2
6	Tommy Bäckström -58	3885,5

Intresserad av gamla böcker och tidskrifter?

I samband med att vi röjer i stugan kommer vi att sortera ut gamla böcker och tidskrifter. Hör med Kent om du tror att det finns något i samlingarna som intresserar dig.



Grand Prix 2005

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 2004) på Grand Prix-sidan på hemsidan. De nya reglerna för 2005 kommer att sättas upp i stugan så fort som de är klara. Just nu är inte programmet för 2005 helt spikat, men det kommer inte att skilja sig så mycket från 2004. Första möjligheterna att samla poäng är som funktionär i någon av våra två tävlingar i mars samt genom att springa Vårtävling nummer 2 (16 eller 32km) som liksom ifjol är första tävling.

Väl mött till ny kamp nästa år.

Har man frågor eller saknar poäng för någon insats under fjolåret så kontakta mig. Man kan också komma med synpunkter, t.ex. angående vilka andra tävlingar som ska ingå, till den andre i GP-kommittén: Anders Larsson

Tävlingar som ingår i GP

- | | |
|-------|---|
| 03 19 | Vårtävling 16/32 Skatås |
| 04 09 | Göteborgs Cross Country, Skatås f d
Kvibergsloppet |
| 04 12 | KM 10 km, Skatås |
| 05 21 | Göteborgsvarvet, KM |
| 06 28 | KM 5000/10000m, Slottsskogsvallen |
| 07 30 | Falkenbergs stadslopp |
| 09 06 | KM 1000m, Slottsskogsvallen |
| 09 24 | Lidingöloppet |
| 10 04 | KM 5 km, Skatås |
| 10 08 | Göteborg Marathon, Slottsskogsvallen |
| 10 30 | Billingehusloppet, Skövde |
| 11 05 | Finalloppet, Skatås |

Funktionärer

till årets stora löparhändelse. Vår klubb ansvarar som nästan alla tidigare år för vätskan i mål, VIP-rummet och funktionärsfikat.

Dessutom skall vi i

en monter i hallen sälja mellantidsdiplom samt dela ut olika årsdiplom. Montern skall vara bemannad med minst tre funktionärer hela fredagen och under lördagen fram till klockan 17.00. Vi behöver drygt 80 funktionärer och för att vara funktionär måste man ha uppnått femton års ålder.

Ta kontakt med Bengt Andersson telefon 031 - 27 99 55 eller med Kent i stugan.



Interiör från vår egen monter förra året

En god Storm P.



Det bästa är naturligtvis ett gott samvete och det nästbästa en god advokat

Resultatbörser

Snömilan 2004-11-20

Damer mot, delt 45

1 Katrin Hallsten 76	48.11
25 Åse Gustavsson 58	48.43

Luciamarathon Bovallstrand 2004-12-11

1 Reima Hartikainen IFK Skövde	2.51.03
-----------------------------------	---------

M35, delt 5

1 Lars Lindbäck Strömstorps IK	2.58.33
2 Dan Hökbring	3.00.06

M40, delt 8

1 Reima Hartikainen IFK Skövde	2.51.03
2 Anders Hansson	2.59.18
5 Hans Jochens	3.47.29

M55, delt 7

1 Olle Rundberg IK Granit	3.13.24
2 Gunnar Olsson	3.48.34

M 60, delt 5

1 Frank Brodin	3.48.06
3 Lennart Bengtsson	3.58.21

Sylvesterloppet 31 dec

Damer 10 km

1 Cecilia Jeverstam 76 Mölndals AIK	35.22
2 Karin Schön 62 IF Kville	36.00
3 Susanne Johansson 62 Hässelby SK	37.10

Damer 50+

1 Karin Nordlund 50 Falkenbergs RR	44.24
2 Ulla Littenheim 47 Uddevalla IS	45.09
3 Lise Guddal 50	45.32

Herrar

1 Erik Öhlund 80 Hälle IF	30.29
2 Patrik Gustavsson 70 Brittatorps TK	31.11
3 Clas Jansson 82 Kvarnsvedens FIK	31.24

Herrar 50+

1 Bo Andreasson 48 IK Ymer	35.29
2 Curt Borglund 50 Högsbo AIK	35.43
3 Leif Söderberg 52 Navåsens FK	37.02

Pojkar 2,3 km

1 Oscar Edman 90 Sävedalens AIK	7.04
2 Linus Lagergren 89 Sävedalens AIK	7.30
3 John Fliasson 89 Sävedalens AIK	7.40

Flickor 2,3 km

1 Hanna Reimertz 90 Sävedalens AIK	7.56
2 Mary Alnebratt 90 Kongahälla AIK	8.04
3 Amanda Brundin 90 Sävedalens AIK	8.09

Dubai Marathon 7 jan

1 Diribe Hunde	2.39.08
11 Anneli Söderårds	3.17.49

DM Friidrottens hus 15 jan

M 1500 m A-final

1 Fredrik Björklund 86 Hälle IF	2,58.02
------------------------------------	---------

C-final

1 Björn Hellgren 62 Högsbo AIK	4,24.47
8 Halvar Albertus 55	5,03.47

Tårns Marathon 16 jan

Danmark

1 Per Nilsson Danmark	2.55.18
17 Frank Brodin	3.46.13
28 Lennart Bengtsson	4.01.10
37 Jan Krantz	4.25.20

DM Friidrottens hus 5 feb

M 800 m A -final

1 Fredrik Björklund 86 Hälle IF	1,55.78
------------------------------------	---------

C-final

1 Lars Wingfors 69 Majornas IK	2,08.25
4 Kjell Selander 55	2,22.45
5 Åke Lutner -45	2,39.26
6 Gunnar Olsson -46	2,47.08

M 3000 m

1 Joakim Johansson 76 Hälle IF	8,18.12
11 Anders Hansson 63	9,27.20



Sylvesterloppet.

Foto: Lena Fritzell

Redaktören tackar för sig

Under det senaste halvåret - från det att jag engagerade mig i inbjudan till Sylvesterloppet - har jag fått en större inblick i styrelsens arbete än vad jag hade tidigare. De nya kunskaperna har givit mig skäl att överväga huruvida jag skall fortsätta som redaktör för Solvikingen eller ej. Jag kan konstatera att jag har en annan syn på föreningsdemokrati, medlemsinflytande och hur vi värderar varandra än vad jag uppfattar att styrelsen har.

Jag har gillat uppdraget som redaktör för tidningen. Det har varit mycket roligt, stimulerande och lärorikt och det har medfört att jag har lärt känna många av klubbkamraterna under våra gemensamma tisdagsträningar och övriga klubbarrangemang. Nu har jag fått en barlast som jag inte kan göra mig kvitt och då finner jag det bäst för mig att lämna uppdraget vilket jag gör i och med det här numret.

Kurt Karlsson



Solvikingarnas samarbetspartners

