

Solvikingen

Nr 1, 2006, årg. 44



Uppvärmning inför starten i Sylvesterloppet. Det blev ett lyckat evenemang för alla involverade. Sofia Nilsson, med startnummer 2725, får hjälp med att rätta till nummerlappen.

Träningsläger för hela familjen

Tränargruppen inbjuder **alla** medlemmar, stora som små, till Träningsläger **lördagen den 29 april**.

Mer information om lägret finns på sidan 18

Vårtävlingarna

Lördagarna den 18 och 25 mars.

Tävlingarna är öppna för alla som vill springa och det finns givetvis plats för er som vill hjälpa till som funktionärer. Stefan Litzén är tävlingsansvarig. Tel: 031-7554232
E-post: stefan.litzen@swipnet.se
Ytterligare information på sidan 18.

Vandring på gång

Vi har återigen en ansvarig för Vandring och det är **Lars Klar**, som på sidan 6 presenterar sig och sina tankar om vandringar i klubbens regi. Det blir tre vandringar om cirka två timmar under våren: 12 och 26 mars samt 16 april. Samling vid stugan kl 11.00.

Ordförandens rader

Klubbkänsla är tydligen ett begrepp som tillhör det förgångna i många lagsporter, i alla fall på högre nivåer, nu när pengarna fullständigt dominerar, men det har kommit i fokus även i klubben den senaste tiden. Är det verkligen så illa att den betyder mindre och mindre även hos oss?

Klubbkänsla kan vara många saker t ex att ta upp frågor eller synpunkter direkt med den det berör (och inte i gästboken där vem som helst, även utanför klubben, kan se det). Då får vederbörande chans att förklara sitt beslut. Till exempel måste vi uppmuntra och stödja våra tränare, och inte obetänksamt kritisera dom som tar ett stort ansvar i klubben. De måste få känna att vi uppskattar deras insats annars kommer de inte tycka att det är meningsfullt att fortsätta.

Klubbkänsla är också att jobba över gränserna mellan bra löpare och oss som inte (ännu) är lika bra men gör vad vi kan för att förbättra oss utifrån våra förutsättningar.

Klubbkänsla visar också de som redan betalat sin medlemsavgift, inte minst ganska många som, mig veterligt, inte utnyttjade några av klubbens resurser under förra året, eller på flera år, för den delen. De får tidningen, men inget mer. Tack för det!

Klubbkänsla kan också vara att utan påminnelse göra rätt för sig mot klubben. T ex att i förväg betala anmälningsavgifter till tävlingar och andra arrangemang. Att kolla sånt tar nu mycket tid.

Inför och framförallt efter Sylvesterloppet, har vi debatterat vikten av att ställa upp som funktionär och det tycker många som har klubbkänsla är självklart. Att som vissa söka alla möjliga ursäkter för att kunna springa framför näsan på sina lojala klubbkamrater är inte klubbkänsla. Den som (alltid) sätter sina egna intressen, eller egen bekvämlighet först, har inte klubbkänsla.

Sylvesterloppet är klubbens viktigaste arrangemang och eftersom det går i centrala stan har vi större krav på oss än vid andra av våra lopp, från samarbetspartners, tävlande och kanske viktigast, myndigheter. Därför behöver vi funktionärer med både erfarenhet och engagemang. Man måste förstå vad som krävs. Många tror t ex. att det är en enkel uppgift att vara flaggvakt men det kan många av oss intyga att så är det inte alls.

Det finns många bilister som bokstavligen ser rött när de stöter på våra flaggor. Och vi måste kunna lita på att de som lovat komma också ställer upp, annars kan vi inte genomföra loppet med bibehållen kvalitet och riskerar att inte få förnyat tillstånd.

Att ansvar och befogenhet skall gå hand i hand är självklart i de flesta sammanhang. För att du ska vara beredd att ansvar för ett projekt kräver du givetvis att få de resurser du anser att du behöver, annars tackar du nej eftersom du då inte kan nå det förväntade resultatet. Och så måste det vara även i klubben. Om vi ska kunna motivera någon att ta uppdrag måste man kunna förvänta sig uppbackning.

När ni läser detta har vi en ny styrelse som förhoppningsvis ska kunna ge er medlemmar vad ni förväntar av ert medlemskap precis som den tidigare försökte.

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 Infologistics Väst AB Göteborg 2006

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

Rävekärsgatan 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: Stefan Litzén

Dr Hjorts gata 6a

413 23 GÖTEBORG Tel: 031-7554232

E-post: stefan.litzen@swipnet.se

Kassör: Lotta Hallenberg

Brännås backe 16

443 37 Lerum. Tel. 0302-13190

lotta.hallenberg@telia.com

Ledamöter:

Tommy Bäckström

Växthusgatan 7

431 60 Mölndal. Tel. 031-849488

Jonas Carlsson

Slottsskogsgatan 9 F

414 53 Göteborg. Tel. 0739-712400

donas@comhem.se

Ann-Marie Persson

Mogatan 8

426 76 V. Frölunda Tel: 031-290173

ann-marie@persson.vg

Resultatarkivarie: Kent Johansson

Vandring: Lars Klar Tel. 0702-61 19 05

lars@scandguide.se



Redaktören



*Vi
gratulerar*

70 år	14 maj	Bo Westerberg
55 år	23 april	Torsten Olsson
	11 maj	Gunnar Schymberg
50 år	3 april	Lennart Jansson
	8 april	Håkan Johansson
45 år	24 maj	Björn Sandström
40 år	14 maj	Stefan Paulsson
	1 juni	Charlotte Lindstedt
35 år	6 maj	Olle Malmring
	24 maj	Thony Edelborg
30 år	17 april	Johan Einarsson
	16 maj	Jesper Grönlund
20 år	4 maj	Mattias Karlsson
15 år	14 maj	Johan Lund

Om någon saknas kan det bero på att födelsedatum saknas i medlemsregistret



*Gunnar
grunnar:*

*Okej, jag var inte
etta i mål,
jag kom först
senare*



Nya medlemmar

Alexander Eklundh, Ulrik O'driscoll, Leif Ottebratt, Bengt Dahlberg, Olle Dahlberg, Anders Björkkvist, Bo Freyschuss, Charlotte Ardfors, Christian Dahl, Anders Sundholm, Babitta Jacobsson och Lars Klar

Om någon ny medlem inte fått medlemskort och välkomstbrev, kontakta Kent

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

Utträden

Henrik Junkell, Robert Nilsen, Mats o Ann Ransgård

Nytt år - ny medlemsavgift – nya belopp för 2006

Avgiften skall vara betald senast 060228. Om du betalat medlemsavgift för 2006 ska du med Solvikingen nr 1:2006. få ett medlemskort annars ett inbetalningskort. Betala gärna över Internet men om någon uppgift ändrats, ändra själv på hemsidan, ring tel. 211589 eller maila kansli@solvikingarna.com

Som bekant finns det en lång rad medlemmar som betalar avgift utan att utnyttja något alls av det klubben erbjuder. Peter Olofsson är en av dem och har (på Gunnar Olssons begäran) skickat in följande motivering:

”Under 2 005 betalade jag medlemsavgift till Solvikingarna utan att utnyttja verksamheten. Orsak: jag och familjen blev ofta sjuka och jag kom aldrig igång med löpningen på den nivå som krävs för att över huvud taget orka släpa mig med sist i kön. Klubbstugan som jag tidigare år utnyttjat för egna språngturer använde jag därför inte heller. Dessutom har jag haft problem med ett löparknä från och till och även det har rubbat kontinuiteten i träningen. Men jag umgås fortfarande med tanken på att snart kunna delta i verksamheten.”

OBS!

Är dina uppgifter i vårt medlemsregister korrekta och kompletta?

Är du osäker, gå in och kolla. Vid problem att komma in på hemsidan, kontakta kansliet tel. 211589.

Du vet väl också att du kan lägga in en bild. C:a 170 medlemmar har gjort det.

Medlemsantal:

Vid presstopp 376 (338) inklusive familjemedlemmar.

Funktionärsskap

Observera att alla medlemmar förväntas ställa upp minst en gång per år som funktionär i någon av våra öppna tävlingar Vårtävlingarna, Skatås genrep, Göteborg marathon eller Sylvesterloppet. Kvalificerande är också våra fyra klubbmästerskap och Göteborgs friidrotts-förbund-arrangemang, t ex EM-loppet.



Träna med oss

Vi har gemensamma tränarledda träningar som utgår ifrån vår klubbstuga, nr 17, i Skatås på följande tider:

Måndag 17:30-19:00

Ett lugnare alternativ till tisdagsträningen.

Ledare: Frank Brodin.

Tisdag 17:30-19:00

För dig 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: Alternerande

Onsdag

Reservdag

Torsdag 18:00

Du bör klara löpning i 13-15 kilometer i 5 minuterstempo. Uppsamling i fältet genom olika vägval.

Ledare: Alternerande

Söndag 10:00-13:00

LSD (long slow distance) i tre timmar i cirka 5.20 tempo, det blir ungefär 33 kilometer. För dig som funderar på maraton.

Ledare: Alternerande

Söndag 11:00-13:00

Långdistans i två timmar i cirka 5.20 tempo, vi hinner cirka 22 kilometer.

Ledare: Alternerande

De alternerande tränarna är: Magnus Andersson, Tommy Bäckström, Lotta Hallenberg, Tomas Lindh och Elisabeth Sundeman. Bilder på alla våra tränare finns på hemsidan. Icke medlemmar är välkomna att prova på. I stugan finns möjlighet till dusch och bastu. Efter måndags- och tisdagsträningen serveras mackor, dricka och kaffe (10:-). För mer information, ta kontakt med vårt kansli eller kom upp till vår stuga en träningskväll.

Solvikingen kommer nästa gång i början av juni. **Manuskript och bilder** skall vara redaktionen eller Kent i stugan tillhanda senast tisdagen den **20 maj**.

Att leda och träna en grupp

Frank Brodin om sin roll som tränare

Inte alldeles enkelt, som det kanske kan se ut. Man måste ha ett gott självförtroende och vara fast beslutsam i sitt handlande, annars kan det skapas oro i en grupp. Detta är inget man bara har i sig, utan man får jobba med detta, ligga steget före hela tiden så att man får ut det bästa med träningen hela tiden. Det gäller att planera. Det är bra att ha lång erfarenhet av träning och tävlande och träffa många olika människotyper att utbyta erfarenheter med.



Och så vara lite påläst - det skadar heller inte. Allt detta har jag försökt att ta åt mig, genom alla mina resor, tävlingar och de arrangemang jag varit med om att ansvara för till exempel Källemaran i 10 år, övriga uppdrag och arrangemang i klubben såsom Sylvesterloppet där jag har varit funktionär under alla 25 loppen.

Min roll som tränare på måndagarna upplever jag som väldigt positiv. Det är alltid roligt när man kan dela med sig av sina erfarenheter och kunnande, och får ett väldigt uppskattande tillbaka från gruppen jag tränar. Detta stimulerar både själ och sinne. Med löpningen och allt däromkring, så växer man och får ökat självförtroende och styrka för att kunna ge och ta på ett positivt sätt. Med dessa rader hoppas jag att alla ni andra också känner lite åt det hållet.

Info om hemsidan

Som ni har märkt har vi haft många driftstörningar på hemsidan sista tiden. Problemet beror på en krånglande databas. För att öka driftsäkerheten kommer hemsidan inom kort att flyttas till ett webshotell. Nu pågår en testflytt av hemsidan för att verifiera all funktionalitet på "hotellet". Om allt går enligt plan kommer hemsidan att flyttas under mars månad. Förutom att flytta hemsidan har vi registrerat två nya domänadresser, så nu har vi följande:

www.solvikingarna.com www.solvikingarna.se
www.sylvesterloppet.com www.sylvesterloppet.se

Hedersomnämmande

Av Gunnar Olsson

I efterdyningarna av Sylvesterloppet är det fullständigt logiskt att under denna rubrik nämna medlemmarna i Sylvesterkommittén:

Ann-Marie Persson, Magnus Andersson och Tommy Bäckström.

Samtliga har med sin enorma erfarenhet och sitt brinnande engagemang på ett avgörande sätt deltagit i såväl planering som genomförande av loppet och, inte minst viktigt, utvärdering efteråt.

Tankar från Lidingöloppet

Av Björn Södahl

Eftersom jag är ganska ny i föreningen var detta inte bara mitt första Lidingölopp utan även den första tävling jag sprungit iklädd Solvikingarnas stolta färger. Sådant förpliktigar och jag försökte efter bästa förmåga att förbereda mig för uppgiften, bl a genom att lyssna till Tommys goda tips och råd: Man bör ”rulla på i nedförsbackarna” och ta fart upp mot nästa krön och så vidare, för att så småningom kunna gå i mål någonstans kring tiden 1.50 fast just den biten var väl knappast en realistisk målsättning för min egen del. Under bussresan när vi alla fick gissa våra målgångstider tog jag ändå mod till mig och klämde i med 2.25 – att snitta under 5 minuter borde väl inte vara alldeles omöjligt?

Så äntligen Dagen-D: Efter en lätt frukost på flingor och fil (det där med helt fastande mage är inte riktigt min grej) och ett duktigt vätskeintag i kompisens bostad på Lidingö – dock bara vatten - spatserade tre förväntansfulla gossar iväg mot tävlingsområdet. Strålände sol och sommarvärme – vi började inse att det här skulle bli ganska svettigt. Startfällorna började fyllas och jag letade mig fram till min tilldelade startgrupp: 1C. Det gav lite lätt ”elitkänsla”, men samtidigt en klar risk att rivras med i ett högt öppningstempo. I gruppen blänkte det till av orangegröna löparkläder lite varstans och jag kände att jag var i gott sällskap. 3 minuter kvar till start – en sista blåstömning i buskarna före positionering bakom startlinjen. Ett tryck på klockan för att hitta pulsenspänd förväntanPANG!

Startskottet. Iväg över fältet i full karriär – väj för busken i mitten – inte för fort nu! – snart är luften full av damm och redan efter ett par hundra meter smalnar fältet av så strömmen av löpare trängs ihop och väller fram på varje tillgänglig yta likt en flock gauer. Första kilometern passeras på 5.09. Visserligen hade kommentatorn vid starten varnat att den skulle vara något längre - men sååå lång?! Fältet är fortfarande ganska kompakt och det verkar enklast att försöka flyta



Björn bjuder den, som funderar på att springa Lidingöloppet, på en introduktion.

med i ungefär samma takt som omgivning. Tempot känns en aning högt och pulsen drar iväg en bra bit över 170 – inte så bra, egentligen hade jag ju tänkt mig att inte låta den krypa över 167.

Någonstans kring 7 km blir jag omsprungen av ett par orangegröna damer – Annika och Elisabeth som hinner fälla kommentaren: - ”Nu har du allt gått ut lite väl hårt, Björn!”

Det kan nog ligga en del i det – om jag legat före dameliten ända hit. Första milen avverkas kring 46 minuter - en ganska hyfsad tid, problemet är bara att pulsen snittar runt 170, vilket är mer än vad den här kroppen klarar av i längden .

Efter en del motlut upp från Kyrkviken kommer vi in i riktigt vacker skogsterräng, nästan vildmark. En bit efter 15 km - vätskekontrollen vid Fågelöudde - glider Cecilia förbi med lätta steg, medan de egna känns allt segare. Tiden halkar obönhörligen över 5 min/km – utan att pulsen fördenskull sjunker nämnvärt. 20 km på 1.37 – det blir allt tufft att klara loppet under 2.30 i alla fall, inte minst med tanke på den sista milens svåra terräng. Bäst att försöka disciplinera sig så att det finns några krafter kvar till de återstående stigningarna. Med en ytterligare temposänkning

kommer pulsen så småningom ned på en mera sansad nivå runt 166.

Redan innan spåret hunnit ned till strandkanten avslöjar en stojig blandning av musik och hejarop vad som väntar bortom viken - den beryktade Abborrbacken. Nu gäller det att bita ihop – jag tänker under inga omständigheter GÅ i någon backe! Det börjar brant, men publikens uppmuntran hjälper till att hålla rytmen, och även om backen har en tendens att aldrig vilja ta slut är det ändå som om verkligheten inte riktigt lever upp till det hemska ryktet. Efter Abborrbacken blir det några snällare partier med tillfälle att pusta ut, men jag har förstått att det kommer en rätt så elak backe till, vid golfbanan, så det är för tidigt att ropa hej.

Golfbanebacken visar sig mycket riktigt vara något av en nådastöt: även om jag hjälpligt lyckas hålla igång löpsteget hela vägen blir det den sämsta kilometertiden på hela loppet – 6.25 – och pulsen far all världens väg. Äntligen övergår backen i en barmhärtigt utförslutning och sista kilometern blir en sorts stapplande ”utförsrullning” som avslutas med en ansats till spurt in i den befriande målgången. Jag stannar klockan på 2.34.27 och raglar vidare genom chipsinsamling och medaljutdelning mot vätske- och proviantborden. Aldrig har blandningen bananer, bullar, saft och ”Gainomax” smakat så obeskrivligt gott!

Jag sätter mig på den lilla kullen vid löparstatyn och lossar snörningen på mina nyinköpta ”New Balance 900” – fotvalv och tår ömmar betänkligt. Båda stortånaglarna har fått en vackert blålila nyans, och med anspelning på hemresans ordlekar kan jag konstatera att Lidingö gör skäl för sitt namn – på engelska: Suffering Island.

Trots detta är det ett av de häftigaste lopp jag sprungit och chansen är stor att jag kommer tillbaka: 2.30-gränsen ligger kvar och väntar på att korsas.

Nystart av Solvikingarnas Vandringssektion

Lars Klar presenterar ett förslag och utkast

Denna sektion har tidigare varit aktiv inom föreningen men har sedan några år varit vilande i avvaktan på att finna någon ansvarig. Solvikingarna finns fortfarande upptagen i Svenska Gång- och Vandringsförbundets förteckning över anslutna klubbar.

Nystart

Förslag finns nu om att aktivera sektionen på nytt för att bredda föreningens verksamhet. Som en bieffekt kan möjligen också fler medlemmar ansluta till föreningen. Tanken med sektionen är att till exempel; ge möjligheter för aktiva medlemmar att komplettera löpträningen, skadade som ej kan bedriva löpträning kan få motion i lättare form, familjemedlemmar kan delta parallellt med anhörigs löpträning, äldre medlemmar som vill trappa ner en smula kan fortfarande vara aktiva inom Solvikingarna etc

Presentation

Jag heter Lars Klar och har nyligen blivit medlem i Solvikingarna och har blivit tillfrågad om jag skulle vilja bli samordnare för en nystart av Solvikingarnas Vandringssektion. Ett uppdrag som styrelsen givit mig. En presentation av mig själv är kanske då på sin plats.

Jag växte upp i Lundby på Hisingen och är född 1941. Sedan 18 års ålder har jag varit bosatt på flera orter i vårt land, från Arvidsjaur i norr till Karlskrona i söder, från Vaxholm i öster till Göteborg i väster. Då kanske det inte är svårt att räkna ut att mitt yrke har varit av militär art. Som officer har jag huvudsakligen tjänstgjort vid jägarförband i Armén och Marinen.

År 1988 avslutade jag min militära bana och startade en enskild firma med inriktning på ledarskapsutveckling. Fram till millennieskiftet bedrev jag denna verksamhet som gav mig mycket, både erfarenheter och arbete i mängd. Jag fann emellertid att det var dags att syssla med något annat.

Sedan 17 årsåldern har jag så mycket som möjligt vandrat och klättrat i berg, både i tjänsten och på



min fritid. Till en början i fjällen i Sverige och Norge men så småningom ute i Europa samt i Himalaya. Jag har varit ledare inom Friluftsrådet och även arbetat en del för STF. Under åren har jag även sysslat med orientering och långdistanslöpning bland annat har jag deltagit i Stockholm maraton (1980).

Med detta intresse och engagemang var det inte så svårt att bestämma mig för vad jag ville arbeta med. Det blev turism med inriktning på vandringsresor. Idag är jag frilans och åtar mig uppdrag som vandringsguide, reseledare och utbildare åt olika reseföretag.

Huvudsakligen arbetar jag i Italien, Österrike och Skottland. I dagarna har jag återvänt till mina

rötter och bosatt mig i Göteborg. Äntligen hemma!

Strategi

Mitt förslag är att sektionen skall bedriva verksamheten i en sådan form att det verkligen blir motion och inte enkla promenader. Vandringsarna skall genomföras så att sträckorna som minimum får en längd på 10 km på ca 2 timmar vid varje tillfälle. Varierande sträckningar skall eftersträvas från gång till gång De som så önskar skall få tillfälle till stavgång och få instruktion i denna form av vandring.

Vandringsarna erbjuds i samband med fasta löpträningar, även särskilda långvandringar skall anordnas, som till exempel Vildmarksleden eller Bohusleden.

Längre fram i tiden kan om eventuellt vandringar arrangeras i Skandinaviska fjällen, Alperna eller kanske Skottland.

Läs gärna om vandringar på min hemsida: www.scandguide.se

Vandringsarna startar redan den 12 mars med samling vid stugan kl 11 och återkomst ca kl 13.00.

Reds anm: I Vandringssektionen ingår även Gunnar Olsson. Ytterligare två ledamöter är välkomna till den.



Fjällvandring när den är som bäst - strålade sol, panoramasikt, arbetsvillig hund och inte alltför tung packning. Redaktören med Skipbo på väg mot Gåsenstugan och vidare till en skön tältplats, Foto: Jan Gyllensten, tidningen Bra Hund

Sylvesterfesten

Av Gunnar Olsson

Bakgrund

Under åren har det funnits olika sätt att tacka funktionärerna i Sylvesterloppet varav många ställer upp år efter år. Idén om att arrangera en fest har också funnits med men fallit på att ingen (av fullt förståeliga skäl) velat ta på sig att hålla i trådarna eftersom det innebär en massa jobb att hålla kostnaderna nere. Därför var det en lättnad och ganska enkelt att tillstyrka när Tommy presenterade sin idé om att fixa ett 25 årsjubileum. I kort-

het innebar det att köpa ett paket där klubbmedlemmarnas insats begränsades till att planera genomförandet. Mat o dryck, dukning o städning skulle restaurangen ta hand om till ett överkomligt pris. Tommy lovade hålla i trådarna. Beslutet underlättades ytterligare av att loppet verkligen blev

Planering

lyckat, både sportsligt och ekonomiskt men eftersom det som är gratis ofta inte uppskattas enades vi om att gästerna skulle betala en viss avgift vilket alla verkade tycka vara rimligt.

Då vi ville att det skulle bli av ganska snabbt, men att de tilltänkta gästerna ändå skulle ha tid att planera, så blev det den 18 februari vilket för vissa, tyvärr, kolliderade med sportlov men den 25 februari låg planeringsdagen och första helgen i mars är det ju Vasaloppet och senare tyckte vi blevr för sent. Vi tog också beslutet att bjuda alla medlemmar eftersom de som inte var funktionärer i år troligen varit med tidigare och vi bjöd också in samarbetspartners.

Så kom det sig att över 80 personer lördagen 18/2 samlades i

Restaurang Dessert på Grafiska vägen. Ungefär 65 medlemmar, 10 respektive icke medlemmar och 6 samarbetspartners med eller utan respektive. Som jämförelse kan nämnas att vi var c:a 60 på 40-årsjubileet -02.

Genomförande

Själva festen bestod av en välkomstdryck, mat och måltidsdryck och kaffe och en sötsak, annan dryck



KM-medaljörer. Foto: Lena Fritzell

fanns att tillgå men fick köpas separat. Programmet bestod av två frågesporter, en där vi skulle ange alla OS-maratonsegrare hittills. Mycket få klarade fler än fem även om man hjälptes åt. Den andra skulle man kanske kunna kalla Solvikingtrivia, d v s en kryssvariant med tre alternativ som handlade om sådant som har anknytning till klubben, t ex hur många ägg som Kent kokar i stugan på ett år eller namnet på Kurts hund. Här fanns en utslagsfråga, hur många poäng fick alla Solvikingar tillsammans i Grand Prix 2005.

Under kvällen förekom också utdelning av förtjänsttecken till tre klubbmedlemmar som varit funktionärer i alla Sylvesterlopp, Bengt

Andersson tillika initiativtagare till loppet, Frank Brodin och Arne Sandsgård liksom utdelning av KM och DM-tecken. Dessutom bjöd Leif "Loket" Olsson på en bejublads stunds underhållning där han först berömde klubben för ett bra jobb med Sylvesterloppet under alla år och därefter, under folkets jubel, berättade några dråpliga episoder från sin tid som programledare för Bingolotto.

Som ett tidens tecken kördes också Tommys variant på "Let's dance" vilket också bejublades, särskilt av publiken.

Som tack till Tommy för initiativ och genomförande fick han motta en ros från var och en av de kvinnliga deltagarna.

Slutord

En, enligt

samstämmiga kommentarer, i det hela mycket lyckad tillställning med många deltagare och en bra kombination av god mat, lite bakgrund och underhållning.



Av alla de som tidigt betalat sin medlemsavgift har följande vunnit var sin Trisslott vilken bifogas tidningen:

Jan Bengtsson, Thony Edelborg Stefan Elmgren, Katarina Norrby och Mats Perélius
Red. önskar lycka till vid skrapet.



Gunnar Olsson sammanfattar Sylvesterloppet

Sylvesterloppets 25-årsjubileum blev en sportlig men även ekonomisk succé. Tävlingskommittén bestod av skribenten, Ann-Marie P, Magnus A och sist men inte minst eftersom han är längst, Tommy B. P-A Bäcklund hjälpte till som rådgivare framförallt med myndighetskontakter.

Kommittén vill tacka alla som hjälpt till under själva loppet men också för all den tid ni lagt på förberedelser, planering och utvärdering. Utan dessa förberedelser hade vi säkert inte lyckats lika bra med genomförandet och utan utvärdering är det stor risk att vi upprepar misstagen. Några av er var kanske inte med i år men då har ni säkert varit med i fjol eller tidigare.

Antalet fullföljande i Sylvesterloppet minskade stadigt från rekordnoteringen på 2800 anmälda -91 och var som lägst nere på 643 fullföljande men -05 blev det bästa på flera år och är upp 76% sedan -02 vilket tyder på att vi lyckats med marknadsföringen.

Med 1134 fullföljande har loppet nu nått en nivå som inger respekt i löparkretsar vilket gjort att vi är en attraktiv partner i sponsorsamman-

hang. Två anledningar till att antalet löpare ökat tror vi är dels annonserna i **metro** som når en publik som vi själva har svårt att fånga men också att vi fanns med i **GöteborgsVarvets** tidning som gick ut i 55000 ex.

Det ekonomiska utfallet blev ungefär som ifjol på grund av fortsatta investeringar i marknadsföring och eftersom vi i år hade ganska många gratislöpare,

- de som sprungit alla Sylvesterlopp
 - 25 eller fler Göteborgsvarv
 - sponsorerers löpare
 - Friskis
 - Skatås genrep
- och att fler än år 2004 sprang via club metro - 2 för 1.

Organisatoriskt har vi fått enbart positiv kritik utifrån men vet själva att vi kan förbättra vissa saker t ex att vara ännu tydligare i instruktionerna till funktionärer särskilt de som har fler än en uppgift. Huvudsaken är ju att löparna inte drabbats av de missar vi gjort och att vi försöker förbättra till nästa år. Vi har fler ögon på oss nu och därmed behöver vi ha

högre krav på engagemanget från våra egna.

På tävlingsdagen rullade det mesta på som planerat och det var det ett nöje för mig att före loppet ta emot löpare som trivdes eftersom det var mycket folk och efter loppet för att det fungerat bra. Många utanför klubben är imponerade av att Leif "Loket" Olsson och Göran Johansson vill komma till oss år efter år och nu sprang också Göteborgspolitikerna Anneli Hulthén och Frank Andersson. Några andra intressanta löpare var Hans Hultman och Mattias Grahn från GöteborgsVarvet och som vanligt cykelvärldsmästare innan Susanne Ljungskog med tränare Klas Johansson och naturligtvis de tidigare segrarna Mats Erixon som alltså vann -89, Lars Andervang -91, Joakim Johansson 97-00, Tobias Lundvall -01 och Christin Johansson -03. Dessutom Mats Härd och Peter Pettersson Kymmer från GP-sporten.

Det finns en folder med historik kring loppet och intresserade kan få låna DVD-inspelningar. En med långa banan och en annan med förberedelser och prisutdelning.

En guldmedaljör

Bengt Andersson har tilldelats en förtjänstmedalj i guld av Centralföreningen för Gymnastik- och Idrottssällskapen i Göteborg.

Motiveringen är:

"Föreningens förtjänstmedalj till meriterade idrottsledare i Göteborg anses som en av de finaste utmärkelser man kan bli tilldelad. Utdelningen av medaljen har varit mycket sparsam, en varje år, som utdelades första gången 1914".

Bengt blev medlem i Solvikingarna 1968. Han var ordförande under tjugofem år och var oerhört engagerad i klubben. Han var dess "primus motor" eller den axel kring vilken all verksamhet kretsade. Det är han som tagit initiativ till Göteborg Maraton och Sylvesterloppet förutom andra tillfälliga arrangemang som Solvikingarna anordnat. Han är fortfarande aktiv funktionär och ansvarar bland annat för vätskan i mål på GöteborgsVarvet och han är en av tre som varit med som funktionär på alla Sylvesterloppen. På bilden intill tar han emot applåder från deltagarna på Planeringsdagen den 25 februari. Bengt är sedan flera år hedersmedlem i klubben,



Före, under och efter styrelsetiden

Av Michael Wågström

Före

Den dag jag i februari 1979 började på en advokatbyrå tog lugnet slut. Jag lämnade den domarbana jag börjat på och gav mig ut i livet. ”Välkommen upp på barrikaderna”

var en kommentar jag fick av en erfaren advokat. Tiden fram till hösten 1996 då jag kom till Solvikingarna blev som det förutspåddes. Vågtoppar och vågdalar kom att avlösa varandra; det gungade

häftigt stundtals, men jag gick inte under. Privatlivet tog dock tyvärr stryk. För att hålla huvudet ovanför vattenytan snörde jag ofta på mig löparskorna. Jag jobbar kvar som advokat, men bor själv.

Under

Även om jag länge haft planer på att ansluta mig till en löparklubb var det först när Lotta Hallenberg pratade väl om Solvikingarna som det blev av. Lotta vikarierade en tid hos mig på advokatbyrån. Efter några år i klubben, i april 1999, blev jag suppleant i styrelsen. Sen steg jag i graderna. Inträdet i styrelsen har jag ald-

rig ångrat. Styrelsearbetet har gett mig massor av glädje och härliga vänner. Att jag kom att fungera som sekreterare var naturligt; jurister skriver gärna. Under min styrelsetid 1999-2006 har styrelsearbetet liknat min vardag.

Tvister av olika slag har avlöst varandra. Stadgar har skrivits om. Avtal har formulerats. Rutiner har utarbetats mm. Jag känner att jag gjort nytta. Tillsammans med övriga i styrelsen har det till slut blivit ”ord-

ning på torpet” och löpningen, det vill säga vår huvudverksamhet, har kommit att dominera dagordningen. Behovet av mina specialkunskaper har således minskat. Som sann Solvikingvän bestämde jag mig då i höstas för att lämna styrelsen, för Solvikingarnas bästa. ”Rätt man på rätt plats” gäller även styrelsen. Som jag såg det behövde styrelsen förstärkas med ytterligare en löparkunsk person, med tid för huvudverksamheten, i stället för att jag, en konfliktlösare, satt kvar ännu en period. Min roll får nu bli ”rådgivare vid behov”. Styrelsen vet att jag

ställer upp när helst det behövs. De trivsamma styrelsemötena kommer jag att sakna, men verksamheten i klubben består av så mycket mer än det; dessutom möts vi ju även fortsättningsvis i stugan.

Efter

När jag ser tillbaka på styrelseåren är det svårt att lyfta fram några speciellt roliga minnen från styrelsetiden; det mesta har ju varit så skoj. Skall något framhållas är det kanske det dagliga ping-pongandet med Gunnar Olsson per e-post. Uppiggande hjärngympa som roat mig. När jag ser på Solvikingarnas verksamhet har den utvecklats enormt. Från att ha varit lite av en enmans-show handlar det idag om ett teamarbete. Bildandet av Tränargruppen har blivit ett lyckokast. Min förhoppning om att ”en dräkt skapar endräkt” har blivit verklighet. När jag nu återgår till att bli vanlig medlem känner jag mig trygg. Vi har en ”maxad” styrelse och härliga medlemmar samt en trivsam stuga. Snacka om flyt!

Ord på vägen

Jag tror på Solvikingarna i klubbens nuvarande utformning. De tankar som jag en gång för flera år sedan utformade i en artikel kallad ”Solvikingarna inför framtiden” har i stort sett infriats.

Som ord på vägen, för att visa att jag även kan snacka löpning, vill jag dela ut ett av mina tänkeord: ”Ge inte upp. Motståndaren är tröttare än du tror”!



Finstämt luciafirande

Solvikingarna hade turen att kunna fira Lucia på hennes egen dag - den 13 december.. Det har under många år varit en tradition att de yngsta medlemmarna i klubben underhåller med luciatåg och julsånger. Så även i år då barnen Hallenberg, Löytynoja och Sundeman gladda oss alla andra. med sitt uppträde. Sofia Löytynojas son, Felix, sjöng eller rappade med bravur en julklappsvisa på välkänd totemelodi.

Annika P, Bibbi L, Juana E, Robert Valborg K och Sofia L fixade gröt och annat luciagott

Kent o Gunnar uppvaktades med blommor för sina mycket omfattande insatser för klubben



Maraton i Göteborg genom tiderna

Av Åke Lutner

Följande maratonmästerskap har arrangerats i Göteborg:

SM 1911,1926,1931,1963 och 1973.

NM 1957 och 1963.

VM 1995

Veteran-VM 1977

RM/VRM (Riksmästerskap/
veteranriksmästerskap)

1972,1978,1979

VSM 1984 och 1989



Åke Lutner presenterades i förra numret av Solvikingen. Han var under många år vår resultatarkivare och är oöverträffad i den rollen. Han blev medlem redan 1969

SM-maran 1911 löptes på bana/arena till 3/4-delar på Valhalla IP, där förresten Göteborg fick sin första SM-medaljör på maraton genom K. Svensson, IFK Göteborg, som tog brons sex banvarv efter tvåan. Däremot noterades ingen tid på Svensson. (Även första SM-maran 1910 gick på bana/arena på Idrottsparkens 368 meters oval, där Stockholm Stadion nu ligger). Banmaraton hade sin högkonjunktur i Sverige 1909-1911. Från 1912 fick inte banmaraton någon officiell sanktion och därmed dog denna form av maraton i Sverige. Därefter var det bara väg som gällde med de klassiska vändpunktsmarorna, med ett undantag för inomhusmaran 1979 i Scandinavium. Under 80-talets maratonhysteri ville man komma närmare publiken och då blev det självklart med rundbanor i städer. Dock har under årens lopp alla möjliga och otänkbara bantyper använts.

Den i Göteborg från 70-talet helt dominerande maratonarrangören, Solvikingarna, har arrangerat Göteborg Marathon varje år från 1972 utom 1973 och 1986. År 1972, 1978 och 1979 som vintermara och RM/VRM, som VSM 1984 och 1989, men med egna klasser i Göteborg Marathon.

År 1972-1976 på Hisingen med vändpunkt en gång, 1977-1982 vid Slottsskogsvallen-Särö med två vändpunkter, 1983 i centrum med start och mål vid Slottsskogsvallen, och från 1984 alltid på Säröbanan. I Göteborg Marathon ingår DM och VDM, även om det sistnämnda inte alltid framgått i inbjudan och i resultatlistor.

Dessutom har Solvikingarna arrangerat Kållerød Marathon (1995-2004), och det är alltså inte många maror som denna förnämliga arrangörsklubb inte varit inblandad i. Det skulle väl i så fall vara Göteborg Marathonklubbs (1948-1998) SM-mara 1973 (Hindås) och en jubileumsmara 1977. Därtill har arenaklubbar försökt tjäna pengar på långlöparna t.ex. IFK Göteborgs Centrummara 1982. Men i högsta grad involverad i veteran-VM 1977 och VM 1995, nog sagt.

Bredvidstående förteckning är statistiskt synnerligen enkel och glasklar, men kanske ändå inte. Det är inte alltid seniorerna har bästa totaltiden, men det är alltid totalsegraren i herr- resp. damklass som har medtagits, men inte övriga klasser, antal startande i olika former, födelseår o.s.v. Det går att lägga ned hur mycket tid som helst på statistik.

1972 Hannu Partanen, Nyköpings BIS	2.20.05
Christina Borglund, Kristianstad	2.24.47
1974 Bertil Larsson, Trollhättans IF	2.26.44
Birgitta Andersson, Friskus/Varberg	3.12.43
1975 Lars Hansson, IFK Tumba	2.30.17
Ingen kvinnlig deltagare	
1976 Erik Östbye, Solvikingarna	2.26.35
Ulla Seger, Solvikingarna	3.17.55
1977 Erik Östbye, Solvikingarna	2.27.05
Ulla Seger, Solvikingarna	3.16.26
1978 Lars Enqvist, Kils AIK	2.19.42
Liisa Arbelius, Finland	3.06.43
1979 (Kontrollmätning efter loppet – 400 meter för kort!)	
Tommy Persson, Heleneholms IF	2.13.50
Sinikka Järvenpää, Mölndals AIK	3.00.51
1980 Leif Wrigfeldt, Kinna IF	2.31.19
Anna-Lisa Taberman, Finlandia	3.04.19
1981 Sture Johansson, Svenljunga IK	2.25.03
Anna-Karin Delborg, IK Vikingen	2.58.26
1982 Lars Johansson, IK Bergaström	2.25.27
Christina Hildesson, IK Vikingen	3.01.05
1983 Nils-Erik Moss, Ekshärads FI	2.29.41
Raili Laatikainen, Pallo IF	3.14.10
1984 Jan Stensson, IF Kville	2.27.05
Raili Laatikainen, Pallo IF	3.16.27
1985 Leif Dietz, Sävedalens AIK	2.28.06
Ingen kvinnlig deltagare.	
1987 (Endast 4 startande, varav 1 bröt!)	
Ulf Persson, IF Kville	2.42.20
Ingen kvinnlig deltagare.	
1988 Jan Swensson, Mölndals AIK	2.28.41
Ingen kvinnlig deltagare.	
1989 Jan Swensson, Mölndals AIK	2.26.55
Taina Lötjänen, Västerås IK	3.07.56
1990 Mats-Lennart Hansson, Ale 90 IK	2.52.49
Susanne Johansson, IFK Halmstad	3.02.11
1991 Leif Dietz, Örgryte IS	2.39.49
Ylva Rangne, Flemingsbergs SK	3.42.15
1992 Erik Runnby, IF Kville	2.46.36
Ingrid Karlsson, Solvikingarna	3.56.39
1993 Håkan Flink, Ludvika FFI	2.37.17
Susanne Johansson, IFK Halmstad	2.59.25
1994 Per Grip, Skillingaryds FK	2.42.36
Åsa Erlandsson, IF Göta	3.22.42
1995 Zbigniew Grobelniak, BBM	2.41.17
Cecilia Björklund, Högsbo AIK	3.15.00
1996 Juma N'tuve, Solvikingarna	2.42.25
Ing-Marie Hugosson, Örebro AIK	3.30.53
1997 Svein Erntsson, Mölndals AIK	2.36.38
Eva Ekedahl, Djurgårdens IF	3.42.40
1998 Jan Swensson, Mölndals AIK	2.32.25
Karin Schön, IF Kville	3.03.44
1999 Roger Pettersson, IF Kville	2.44.59
Karin Schön, IF Kville	3.03.44
2000 Mattias Thorsson	2.50.07
Jenny Notfjäll, Sävedalens AIK	3.39.06
2001 Tommy Bäckström, Solvikingarna	2.46.37
Jenny Notfjäll, Sävedalens AIK	3.38.15
2001 Tommy Bäckström, Solvikingarna	2.43.30
Jenny Notfjäll, Sävedalens AIK	3.26.46
2003 Henrik Olsson, Täby Blås	2.46.13
Jenny Notfjäll, Sävedalens AIK	3.38.50
2004 Göran Sander, Solvikingarna	2.43.24
Ulrika Linge, Solvikingarna	3.27.56
2005 Patrik Gustafson, Brittorps TK	2.40.57
Caroline Aistrup, Danmark	3.03.58

Vinter -Vårkrönikan 2006

Kjell Selander kåserar om klubbkamraternas träning.

Träningsläget

Undrar just när vi hade en så vintrig vinter sist. Snön är en gåva för vasa-loppsåkarna (det finns några i klubb-en) och är inget oöverstigit hinder för oss löpare heller. Förvisso är åttan halkig och femman/milen så gott som olöplig men det går alltid att lösa med lite finurlighet. Och så finns det ju olika sorters hakar som ger bättre fäste.

Inte minst har vi ju möjlighet att träna inomhus, och det är ovanligt många solvikingar som har hittat till Friidrottens Hus (FiH) den här vintern. Anders Hansson är väl den som nyttjat FiH mest, men Tommy, Cecilia, Anders Ö, Thony, Göran och Jonny har också setts löpa doserad kurva och det på imponerande sätt vill jag tillägga.

Frank har sin trogna publik på måndagarna och samlar ett mellan tjugo och drygt trettio löpare till en uppskattad och genomplanerad träning. Tisdagarna trimmas de något mer snabbhetsälskande av Thomas, Magnus, Tommy, Elisabeth och de andra i tränargruppen. Det är fortfarande vår största träningsgrupp och här finns fler goda löpare än kanske någon gång förut.

Torsdagarna ser ut som alltid, med möjlighet att springa det såväl som snabbdistans, fartlek eller ren distans, lite beroende på var man står. Utflykter ut på asfalt runt om ofta nödvändiga på grund av isiga vägar i Skatås. Någon ur tränargruppen leder. Entusiasten Berzani skildrar regelmässigt gruppens vedermödor.

Lördagarna springs Tahultsrundan av några, men även konceptet med åtta tusingar har blivit populärt. Undrar om det inte kan få ytterligare deltagare? Söndagens två eller tre timmar verkar mer poppis än någonsin, och för den geografiintresserade ges alltid en vägbeskrivning i efterhand av ordförande Olsson.

Förutom alla enskilda turer, kan också nämnas att Mäster Svenn

Running Team (MSRT) lockar några av de bättre till fartleken på måndagar (Västra rundan) och den för skribenten oöverstigit fartfyllda snabbdistansen på onsdagar. Säl-dammsbacken på fredagar lockar mest mig, Ingemar och några andra vilsna själar från Majorna IK. Och så får man då nämna herrarna Sander och Hanssons våldsamt hårda intervaller på tisdagarna i FiH för att komplettera en imponerande lista mer eller mindre gemensamma aktiviteter, i ett utbud som täcker alla veckans dagar. Solvikingarna fortsätter sin inbrytning även i seniorklasserna under EM-året 2006, men veteranerna kanske ändå får dra det tyngsta lasset rent resultatmässigt.

Vårtävlingarna ligger vid dessa raders nedpräntande endast fem veckor fram i tiden, och kommer att bli en indikation på var vi står inför tävlingsåret. Det ser ruggigt bra ut inför utesäsongen, men Cecilia och Elisabeth och våra duktiga veteran-damer skulle behöva förstärkning av en hel Annika Kihlström.

Krya på dig Annika!

Existensiella funderingar kring den tid som flyr

Är det 8:e året jag skriver i tidningen? Egentligen skulle jag helt enkelt kunna titta i gamla tidningar och se efter, men min hylloordning är omfattande. Det kan faktiskt vara 10 år. En sak som är helt säker är att jag aldrig under dessa år, varit klar med min spalt i god tid. Redaktör Kurt får alltid påminna, den

med stigande ångest skriv-krampsdrabbade krönikören, vars liv kantats av ofärdiga projekt. Doku-

mentation är en av denne skribents verkliga akilleshälar, och då även minnesfunktionerna är svagt utvecklade, förstår alla att det krävs en livspartner, som så att säga har dess egenskaper i så rikliga mått, att det något balanserar skribentens

tillvaro.

Löpningen har väl på det stora hela varit en uppstrukturerande faktor, men har med tiden kommit att ta i anspråk så avsevärda resurser, att förtida pension snart är enda chansen att hinna med. Alternativet, att trappa ned på den friidrottsliga delen, föreslås mig av vissa delar av min omgivning (sambo, arbetskamrater) som dock till alltför stora delar består av lika inskränkta människor som jag själv. Så därför syns jag hållögd irra mellan de fasta punkterna i Skatås, Friidrottens Hus, Vallhamra, Slottskogsvallen, Änggården och den obskyra Säl-dammsbacken, i ett allt andefattigare liv, befolkat av andra osaliga andar som mina ordföranden Olsson och Palm, vars kantrade sinnen ständigt urlakas av problem som beskrivs som deltagarantal på Sylvesterlopp/Sävedalsspel, att få diverse egensinniga tränare att samsas (närmast totalt omöjligt, ofta nog), locka folk till styrelsearbete (ännu svårare, mycket otacksamt arbete), samt att få folk att betala medlemsavgifter av ansenliga mått för att få plåga sig själva och/eller sina barn i infantiliserande, uniformerade gruppövningar, som för en nykter betraktare förefaller vara sekteristiska riter.

Sannolikt har mitt förfall gått långt utöver den punkt, varifrån en avancerad avprogrammering skulle kunna återföra mig till det meningsfulla liv där man umgås med vänner som inte är avmagrade, spöklika, inbundna och där fanatismen inte kan spåras via den saliga, utmattade blicken som uppvisas efter ett söndagspass, och där kilometertider

ersatts av me-ningsfullare samtalsämnen, typ, ja... Hmmm. Vad är det...?? Undrar vad de pratar om. Vad gör man för roligt då, egentligen?

Springer de inte ens sexstolpars i Säl-dammsbacken på fredagskvällar?

Fortsättning på sidan 12

Med tåhäv i trappan på Sälkatakomben och stämsång av Fernando Lorca och en Majornalöpare med goda röstresurser? Och vad sjutton ersätter de lördagstusingarna med? Lämna de inte kalas innan 21.00, för att orka med det helt avgörande november-söndagslångpasset?

Vad gör de istället för att, som denne skribent förlägga följande, ungefärliga tidsåtgång per vecka?

Måndag - skriva lite om förliden helgs tävlingar, tidsåtgång någon timme, så en timme till att vandra runt i löparcyberrymden + att planera och ingångsätta mina yngsta löparadepter, samt, om jag känns stark, bege mig ut på en fruktansvärd dryg timme ut i Västra Helvetesrundans ständigt obekanta pilgrimsstråt. Under vintern ett schemalagt pass i FiH, med focus på snabbhet och lång vila.

Tisdag - cykla upp till Skatås för att som regel i otjänlig väderlek, pina runt ett gäng tokiga ungdomar och några lika tokiga hjälptränare i diverse kraftödnande övningar, och dessutom försöka motivera dumheterna utifrån nån sorts meningsfullhet. Samtal med föräldrar och ungdomar efteråt ingår, och en stund på cykeln i det regn som brukar börja i samma

ögonblick som sadeln tyngs av min kropp. Helst ett inlägg i gästboken efteråt. Ibland är resan hem mycket lätt, efter att ha undfånats ett vackert leende från skogsrän, som jag möter där ibland.

Onsdag - de yngre i gruppen tränar inne i FiH. Två timmar blir det oftast, och en stund med pappor och deras barn efteråt. Här är det mest killar i gruppen. Hemma 20.30.

Torsdag - så kör de något äldre, mest flickor, och också i Friidrottens Hus. Hemma 20.30. Här deltar er rapportör efter förmåga.

Fredag - ett pass helt ägnat mig själv. Sälldammsbacken 10 gånger, till 4:e stolpen på höger sida, en bit ovanför Sälldammen. Sällskap är lika uppskattat som ovanligt.

Lördag - sex tusingar i Skatås ihop med SAIK-ungdomar och de ungdomliga solvikingarna Hans och Rolf. Ständiga köldrekordnoteringar nu i vintern.

Söndag-långpass i Skatås. Vår (SAIK.s långpass är inte lika långt som Solvikingarnas, 70-90 minuter) söndagstränare Peter är gammal orienterare och hittar ungefär lika oländiga och svårframkomliga stigar som någonsin Magnus och på sin tid

Lennart. Han är inte riktigt lika bra på att hitta lerstigar som Magnus, men är i gengäld något backgladare.

Så förflyter ett liv och fram till att den klassiska frågan - "Var tog livet vägen", ställs, så är det väl bara att köra på antar jag. Arbetskamrater skakar på huvudet när deras fredagsfråga om vad jag ska göra på helgen besvaras med "sex". Det gäller då antalet stolpar totalt i Sälldammsbacken eller antalet tusingar i Skatås.

Hade det varit Anders Hansson, hade det väl gällt antalet löptimmar, bara på söndagen.

Som alla förstår, är allt hopp ute för denna skribent, men jag hoppas på att genom mitt exempel kunna varna andra från det fördärv som jag drabbats så illa av att jag inte ens förmår att se alternativ till. Enda trösten är att jag kan se att det finns människor som gått ännu längre i sin depravering. De "bor" i stugor nedanför en mast i östra Göteborg, verkar det som. Oj, är klockan redan så mycket? Får sticka upp på söndagspasset. Vad är väl Vinter-OS mot ett Skatås i vinterskrud?

Träna på inför Terräng-SM i Alingsås, som är årets viktigaste löparhändelse. Nästa år går det i Tantolunden på Södermalm i Stockholm. **Det ni!**

Funktionärsloppet

Tisdagen den 27 december kördes det traditionsenliga funktionärsloppet. Vi började med lagindelning vilken accentuerades med mössfärgen. Därefter tog vi oss ner till Gårda. Tommy B hade befälet och beordrade stafetter vilka utfördes med "växlande" framgång. Vi joggade vidare på Sylvesterbanan under inlagda fartökningar till Heden där Magnus A redogjorde för lördagens startförutsättningar. Där utfördes också en sorts tuffäktsbrottning. Vidare till Avenyn där lagen fick knö in sig i ett alltför kort rep. Dessutom skulle vi springa.

Enligt Tommy tedde sig detta mycket komiskt. Vi joggade vidare via Allén och förbi Ullevi och över berget hem igen där vi tackade varandra för god kamp som sig bör efter lagmatcher. Tommy som var allsmäktig domare såg till så att alla lag fick varsin seger vilket ju också kan sägas vara meningen med en sådan aktivitet.

Tack Tommy för ett fantasifullt pass.



Träning kan utföras i alla former. Här genom att hoppa bock

Lite Annika...

Annika Kihlström om sig själv

Det kom ett mail till mig. En förfrågan om jag, i egenskap av någon som plockat 100 poäng i Solvikingarnas GP, ville berätta lite om mig själv. Det stod med namn på några andra "Solisar" också, men ni kan vara lugna - jag tänker inte avslöja vilka. Överraskad över att jag var en i denna skara antog jag utmaningen. Men som ni kanske också förstår av allt detta inledande svammel har jag ingen aning om vad jag ska skriva, men detta hade nog någon tänkt på ty med i mailet fanns det ju några inte allt för svårbesvarade frågor i stil med följande:

Berätta om dig själv. Hur kom du till Solvikingarna? Alltid idrottat? Skador? Vilka egenskaper hos dig har mest bidragit till dina fantastiska resultat? Vilken sportslig prestation är du mest nöjd med? Vad gör dig glad förutom segrar på löparbanan?

Bara att få detta mail med dessa frågor var en utmaning då jag inte sprungit på i runda slängar två månader på grund av skada, ont i foten för att specificera. Höger. Undertill. Fast å andra sidan - det kunde ju varit värre. Men det var ett kul mail, började man fundera på riktigt blev det ordentligt givande att verkligen tänka till varför man håller på, vad det ger och vad det tar.

Hur som helst; jag börjar med att dra lite om mig själv... uppvuxen i Kristinehamn, vilket jag av patriotiska skäl vill påpeka ligger i Värmland. Dock nästan i Närke, men ändå. Jag gick ju två år av gymnasietiden i Örebro. Det var då de inte hade hästhållning på var och varannan lantbruksskola, så efter ett år på Lillerud utanför Karlstad fick det bli Örebro och hästarna där. Hästar är fortfarande min passion och min lycka, även om jag nu bara rider på ridskola någon gång i veckan. Då var det annat efter gymnasiet. Det blev några år (4-5) med hästjobb på Island, i USA och i Spanien.

I Island höll jag till på ett ställe som drev vandrarhem, bensinmack, turridning, tämjning och in- och

tillridning av hästar. Trots att jag ridit sedan jag var 10 år, var det först i Island när vi skulle tämja och rida in halvilda hästar, som jag började förstå hur en häst egentligen reagerar, agerar och responderar till hur vi betar oss. Hästarna i Island var på något sätt mera levande än de jag träffat tidigare.

USA var en kortis. Från början skulle jag dit på en väns bröllop, men hennes au pair-pappas kompis hade ett ridskola där de behövde arbetskraft, så jag var där några månader.

Spanien var mitt hem under ca tre år. Första halvåret var inte mycket jobb, men ett mycket utvecklande halvår på andra sätt. Vad annat skulle det vara när man åkte ner på vinst och förlust, knappt hade tak över huvudet (men vem behöver det i



Spanien?) eller mat för dagen. Jag "jobbade"/höll till i ett stall - La Roda - med en annan svensk tjej, som gav ridlektioner. Efter ett halvår för jag hem till Sverige, men som ni säkert redan fördomsfullt tänkt ut så hade jag fallit för en eldig spanjor, som det brukar heta. Så efter några veckor i Sverige, och med ett erbjudande om att ta över och hyra samt driva det stall jag varit i tidigare, för jag tillbaka till värmen. Verksamheten gick ut på att folk hyrde in sina hästar hos mig och jag skötte om dem. Dessutom hade jag några hästar som jag använde i lektions- och turridningsverksamhet.

Men var sak har sin tid, jag hade hemlängtan och hade ju inte ens från början tänkt vara utomlands så många(?) år. Jag hade ju i högstadiet bestämt mig för att bli djursjukvårdare. En veckas prao på djursjukhus hade övertygat mig.

Så hemåt det bar, en härlig termin på Komvux för att läsa upp betyg och nästla sig in på djursjukvårdarutbildningen i Skara. Efter två år där fick jag jobb på Blå Stjärnans Djursjukhus (på rätt sidan älva!). Och nej, jag pendlade inte från Kristinehamn, utan flyttade hit till Götlaborg. Vad fånigt det blir när en icke-göteborgare ska göra sej till...

Av någon anledning hade jag nu börjat få för mig att jag skulle börja jogga lite, springa såna där lopp som GöteborgsVarvet och Lidingöloppet.

Sådana lopp jag bara hört talas om när jag bodde utomlands. Och vips var jag på väg till Lidingöloppet i Solvikingarnas buss. Kanske var det 2002... herregud har jag sprungit 4(!!!) Lidingölopp?! Det tog ungefär till Alingsås så

hade jag fått hela Solvikingarnas träningsstider presen-terade för mig varpå jag slaviskt inte missat en träning efter det. Okej, det var en lite stor överdrift...

En del säger att när man skaffar pojk/flickvän kommer förfallet och träningen läggs på hyllan... kanske sant. För mig var det nog så att jag hade rännt på träningar för att över huvud taget få se skymten av min drömprins (jag var ju alldeles för mesig för att be om en date och som många vet, men inte alla, var och är drömprinsen Jonas Carlson), och när han till slut förstod vad det handlade

Fortsättning på sidan 14

Fortsättning från sidan 13

om, ja då hade jag sprungit mig trött. Så kan det gå när man tränar för något annat syfte än träning själv... så nu är det väl dags att börja träna för att bli bra eller nå t.

Den märkligaste och mesta prestationen gjorde jag nog innan Solvikingtiden, då jag, förstår jag nu och skäms nästan att berätta det i löparkretsar, körde Stockholms Marathon, om det var -99 tror jag. Jag hade ju tränat, trodde jag, men uppenbarligen inte tillräckligt. Jag fick gå lite under 3-4:e milen, hade ont i höfter och knän och visste bara att jag skulle ta mej runt innan de drog repet och jag kom väl i mål med säkert hela 47 minuter till godo. Men det märkligaste jag varit med om var att all den smärta som jag känt de två sista milen - ja, det fanns inte tillstymmelse till den när jag kom in på Stadion. Jag fattade inte då och har ännu inte förstått vad som hände. Hur mycket jag än kände efter var värken borta. Helt otroligt! Visst den kom tillbaka -

jag kunde inte gå normalt på 2 veckor, men ändå. Blir man utesluten ur klubben nu när man har avslöjat något så här dumt...? Men av någon sjuk anledning gav det tydligen mer-smak... det hade ju faktiskt varit genomförbart. Jag hade ju tagit mig runt.

Angående motivation, skador, träning, hålla sig frisk... jag önskar jag hade något förnuftigt att skriva - kanske är det jättelätt. Jag tror inte jag har något nytt, revolutionerande att tillägga. Men jag kan ju formulera om redan nämnda saker. Det är bara att leva som man lär. Alla med lite sunt förnuft vet egentligen att man inte bör springa när det gör ont till exempel. Då får man ändra tills det inte gör ont. Sedan kan det vara intressant att fråga sig själv varför man tränar - är det för att må bra eller är det för att må mindre dåligt (eller för att man är kär)? Oavsett tjänar det väl sitt syfte.

Balans dök upp i mitt huvud. Balans är nog ganska bra. Kanske ska man låta balans genomsyra allt. Mycket av tävlingsprestationen (om det är det mått man använder för att se resultatet av sin träning) är nog avhängigt hur ofta, hur långa pass, hur intensivt man kör varje pass, hur lång period (hela livet?) man tränat och hur man sköter sin återhämtning inte minst.

Utan att ha några som helst be-lägg vill jag ändå påstå att vi är och fungerar lite olika tack och lov. Någon kanske kräver obetydlig återhämtning efter ett långpass, men minst en dags vila efter 8X1000m på 8:an... eller tvärtom. Eller behöver hela kroppen vila lika mycket när det är benen som gjort mesta jobbet (dock inte hela jobbet). Eller vill den bara göra något helt annat ibland? Jag menar hur kul skulle det vara att äta samma mat varje dag? Låter görbra. I teorin. Frågan är bara hur man bär sej åt i praktiken. Har någon svaret får de gärna höra av sej. Kram / Annika

Från andra sidan bordet

Reflektioner från Eva Håkansson, ordförande under vårt årsmöte,

Några dagar innan årsmötet fick jag frågan av ordförande Gunnar Olsson om jag kunde tänka mig att leda årsmötet den 8 februari. Ett sent avhopp hade fått Gunnar att leta i medlemsregistret. Själv blev jag medlem i Solvikingarna förra året och jag deltar då jag har möjlighet på måndagsträningarna.

Det är alltid jätteroligt och tränare Frank är en duktig inspiratör som får mig och andra att träna på ett sätt som vi nog inte skulle göra på egen hand som att pulsa i snö, tjurruusa i backar lekfulla stafetter mm.



Nåväl nu till årsmötet, som samlade ett 40-tal medlemmar. Det var det första mötet som jag varit med på

i Solvikingarna och det slog mig vilken stor spridning i ålder och kön det är i föreningen. Den gemensamma nämnaren är ett genuint intresse för löpning och ett gemensamt engagemang och omsorg om föreningen. I mitt arbete som chef för Skatteverket i regionen sker arbetet mestadels i mötesform så att leda vårt årsmöte kändes mer vant och bekvämt än vad det gör att klara av att hänga med på tuffa löpträningar.

Årsmötet var välförberett och verksamhetsberättelse och plan för innevarande år klubbades liksom bokslut och årsmötet gav ansvarsfrihet för styrelsen. Valberedningen hade förberett nomineringar till styrelsen och övriga uppdrag så det gick som på räls.

Val till årets Solviking visade sig vara val till en nomineringsgrupp och inte ett val av kandidater till utmärkelsen, vilket jag först trodde. Förvecklingarna klarades ut och valen kunde genomföras. Två motioner och några övriga frågor väckte engagemang och debatt. Det gällde deltagande i Sylvesterlopp och ungdomsklasser samt praktiska frågor om styrelseprotokoll på hemsidan, stuga och bastureglage.

En trevlig kväll tyckte jag. För min del var det länge sedan jag deltog i föreningsssammanhang men grunden lades i simklubben i Örebro där jag tränade och senare deltog i styrelsearbetet. Jag känner i stugvärmen igen samma kamratskap, raka humor och lätthet som i simklubben för många år sedan. Det är väl också kamratskapet som vid sidan av kärnverksamheten är kittet i föreningsssammanhang och det är just det som får mig att med glädje åka till Skatås på måndagarna hur mörkt och kallt det än må vara.



Träning à la Szalkai

Av Tomas Lindh

De första åren jag var med i Solvikingarna tränade jag 2-3 gånger i veckan utan vidare struktur. Tisdagspasset var alltid höjdare och sen var det kanske nåt torsdagspass och nån sväng i skogen på helgen.

Första söndagspasset provade jag nog på efter nåt år. Efter ett höstpass för några år sen fick alla ett papper där man skulle fylla i kortsiktiga och långsiktiga mål och kunde sen tillsammans med mer erfarna löpare diskutera hur man skulle kunna uppnå det (det borde vi göra igen!).

Tillsammans med Federico kom jag fram till att jag nog skulle kunna köra fyra gånger i veckan, till exempel om jag körde snabbdistans hem från jobbet en dag och körde lätt pass tillbaka dan därpå. En av mina sköna regler (alltid vilodag efter träning) bröts därmed. Jag provade det nya konceptet, vilket i praktiken innebar



Anders Szalkai

att jag ökade träningsdosen till 3-4 gånger i veckan och långpass varje söndag. Det fungerade väldigt bra och det året satte jag pers både på Varvet och Lidingö och vann dessutom mina första lopp (spelar väl

ingen roll att det var smålopp). Året efter (förra året) fick jag förstört av influensa som jag fick på våren och som jag i princip kände av resten av året (gick ut för hårt efter sjukdom-en). I höstas kände jag att jag ville prova nåt nytt och efter att ha provat

Växjö marathontävling kände jag att jag ville satsa på Stockholm. Jörgen F tipsade om Anders Szalkais olika program som fanns på nätet www.marathon.se. 3-timmarsprogrammet såg bra ut och inleddes trivsamt nog med vilodag den 5 december! Därefter har det dock blivit fem pass per vecka utan viloveckorna då det är fyra pass. Det

är intressant att prova periodiserad träning (det hade jag nog inte haft disciplin till annars) och att köra så många gånger i veckan. Programmet fungerar som en tyst slavdrivare som tvingar en att sticka ut och springa lätt distans i 40 minuter en onsdagskväll fast det regnar småspik eller köra backintervaller på vägen till jobbet. Lite knäppt är det men om jag kommer under tre timmar i juni så är det värt det! Förresten tycker jag det flesta passen är roliga, det är av någon konstig anledning just det där onsdagspasset jag tycker är lite tjatigt. Nu har jag kommit till den tionde veckan i detta 26-veckorsprogram och än så länge känns det bra, men vem vet, jag kan drabbas av hälsporre/ont i knät/ont i höften/benhinnorna etc. Jag håller tummarna för att det inte inträffar och att det blir en grym vår! För den som är intresserad finns det även ett 13-veckors program för halvmaraton (se St Eriksloppet).



Årets Solvikingar 2005



Cecilia

Ödmjuk och fokuserad tävlingsmänniska som med flitig träning gjort sina bra tider ännu bättre.

Elisabeth

Med proffsig rehabilitering, som lett till många goda tävlingsresultat med leende över målgångarna, är denna pålitliga tränare en förebild för oss alla.

Framtiden får utvisa, men det troliga är väl att dessa två solvikingar kommer vara starka kandidater till utmärkelsen Årets Solviking även kommande år framöver.

Grand Prix 2005

Stefan Lemurell summerar

Den femte upplagan av Solvikingarnas interna Grand Prix-tävling är avslutad och vi fick i år en ny damsegrarinna i form av Sofia Löytynoja och en rutinerad sådan bland herrarna där Tommy Bäckström försvarade fjolårssegern när han i år tog maximala 1100p. Strax bakom Sofia kom Annika som hade behövt ett fåtal fler funktionärspoäng ytterligare för att gå förbi och Lotta som bommade en KM-tävling för mycket. Åt Tommy fanns det förstas inget att göra på herrsidan, men det var många av de gamla rävarna som tog sig över "drömgränsen" 1000p. Starkast var den oförtröttlige Frank som legat i topp alla år tätt följd av Rolf Wallin som knep tredjeplatsen i sista stund. Notabelt i övrigt var att Gunnar kämpade sig över 1000p för första gången och att Stefan L och Stefan L lyckades pricka samma tiondel.

Den ende som klarat 1000p varje år är Frank som också toppar maratontabellen för herrar. På damsidan leder Lena maratontabellen tätt följd av Juana.

Totalt var det 185 herrar och 58 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 som finns på 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 förrättades på planeringsdagen den 25 februari.

Damer totalt

1.	Sofia Löytynoja	1007,1
2.	Annika Kihlström	982,8
3.	Lotta Hallenberg	926,4
4.	Elisabeth Sundeman	887,8
5.	Bibbi Lind	874,4
6.	Ingela Berrum S.	834,3
7.	Helén Axelsson	827,5
8.	Cecilia Lindström	734,7
9.	Lena Linder	635,0
10.	Juana Estrada	454,7
11.	Barbro Nilsson	443,6
12.	Marie Einarsson	422,7
13.	Ann-Marie Persson	300,0

Herrar totalt

1.	Tommy Bäckström	1100,0
2.	Frank Brodin	1056,2
3.	Rolf Wallin	1040,3
4.	Michael Wågström	1032,5
5.	Mats Perélius	1010,8
6.	Gunnar Olsson	1004,5
7.	Torsten Olsson	988,3
8.	Stefan Lemurell	975,4
8.	Stefan Litzén	975,4
10.	Klas Östbye	939,0
11.	Tomas Lindh	917,8
12.	David Cooper	893,5
13.	Conny Persson	855,4
14.	Jonas Carlson	851,4
15.	Anders Hansson	836,9
16.	Magnus Andersson	813,8
17.	Jörgen Feltenby	807,7
18.	Halvar Albertus	785,8
19.	Rolf Andersson	767,7
20.	Joakim Röstlund	749,8

Marathontabell damer

1.	Lena Linder	4422,7
2.	Juana Estrada	4115,1
3.	Elisabeth Sundeman	2855,4
4.	Annika Kihlström	2673,7
5.	Lotta Hallenberg	2394,5

Marathontabell herrar

1.	Frank Brodin	5247,7
2.	Stefan Lemurell	4998,9
3.	Tommy Bäckström	4985,5
4.	Gunnar Olsson	4908,7
5.	Rolf Wallin	4493,9
6.	Lennart Hansson	4292,5

Grand Prix 2006

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 12 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 på Grand Prix-sidan på hemsidan. Just nu är inte programmet för 2006 helt spikat, men det kommer inte att skilja sig så mycket från 2005. 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 2006.

Har man frågor eller saknar poäng för någon insats under fjolåret så kontakta undertecknad. Man kan också komma med synpunkter, t.ex. angående vilka andra tävlingar som ska ingå, till de andra i GP-kommittén: Jörgen Feltenby och Ingela Berrum Svennung.

Stefan Lemurell

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



Vad döljer sig bakom solen?

Av Kurt Karlsson

Under Sylvesterloppet hade vi i den stora hallen ordnat en VIP-monter för de löpare, som deltagit i alla fjogofem lopp. Montern var dekorerad med en gammal stor solvikingflagga. Den är prydd med ett vikingaskepp, som alltså är vår klubbssymbol. På skeppets segel är det sedan mycket lång tid tillbaka påsytt en sol. Vid närmare betraktelse syns det att det finns något under solen.

En besökare, som med intresse beskådade flaggan, kom i diskussion

med Michael Wågström och gjorde gällande att det under solen finns en diskutabel symbol - underförstått ett hakkors (min reflektion). Michael bad mig forska i frågan och jag fann svaret så snart jag kom hem från loppet och tog fram ett nummer av Solvikingen från 1940. I tidningens rubrik utgörs o:et i namnet Solvikingen av originalsymbolen. Istället för den senare påsydda solen finns i originalet bokstäverna S och V påminnande om runskrift. Se själva.



Trogen Sylvesterloppet

Av Kurt Karlsson

Loppet firade i år sitt tjugofemårs-jubileum och av alla årets löpare var det tolv som fullföljt alla Sylvesterloppen - Leif Karlsson, 66 år är en av dem. Han bor i Åminne utanför Värnamo och tävlar för Gnosjö FK. Leif berättar under en fikapaus i god tid före loppet att han hörde talas om Sylvesterloppet i ett radioprogram med Per Eric Nordqvist i vilket han informerade om loppet. Sylvesterloppet föddes i begynnelsen av den stora joggingvågen i början på åttiotalet och hade då så kända deltagare som världsmästaren i boxning Ingemar, Ingo, Johansson, och som funktionärer Gunder Hägg. Det var inte så märkligt att loppet blev uppmärksammat i media. Leif är en hängiven långlöpare. Han har fullföljt 24 Göteborgs Varvet, 76



maratonlopp och två tiomilare och känner väl vår långlöpare och tränare, Frank Brodin.

Skoträff

Vårens skoträff äger rum onsdagen 22/3 kl 18.30 hos **LÖP & SKO** Kliniken på Plantagegatan 4



Varvsfunktionärer

Det är så här års en återkommande rubrik om än med vissa variationer. Det är ju väl känt i klubben att Solvikingarna har flera viktiga uppdrag under Göteborgs Varvet. Det mest funktionärskrävande är vätskan i mål där vi behöver minst 80 medlemmar, som ställer upp och förser de mycket trötta löparna med vätska när de väl har kommit i mål. Vi ansvarar för funktionärsfikat i Friidrottens Hus och vi skall dessutom bemanna en egen monter där. Det finns en nedre åldergräns för att få vara med som funktionär och den är 15 år. Uppåt finns som tur är för mig ingen gräns.

Du kan ringa **Bengt Andersson** (som du kan läsa om på annan plats i tidningen) telefon 031-279955 eller kontakta Kent i stugan så vidarebefordrar han din anmälan. Vill du hjälpa till i vår monter kan du ringa Gunnar Olsson, telefon 031-877924.



Det regnade på morgonen under förra årets Varv. Vid vätskan i mål brukar det vara några musiker som spelar och underhåller publik, funktionärer och de som gått i mål. I vårt uppdrag ingår att ordna en liten scen för musikerna. På bilden är det Arne Sandsgård och Bengt Andersson som försöker sätta upp ett partytält **Hur gick det?**

Fortsättning på sidan 18

Fortsättning från sidan 1

Träningslägret

Samling och avresa från Skatås (ni som önskar kan alltså medverka i Göteborg Cross Country tidigare under dagen). Resa till hemlig ort cirka 10 mil från Göteborg.

Vi bor med vandrarhemstandard. Det mesta kommer att ingå i priset såsom resa, logi, massor med mat och naturligtvis massor med go träning! Dessutom diverse överraskningar!

Hemresa. måndagen den 1 maj på eftermiddagen. Mer detaljer, pris (lågt!), tid för avresa och anmälningslista kommer senare. Det är angeläget att än en gång påpeka att lägret är avsett som träning under mycket lätta och trivsamma former.

Fortsättning från sidan 1

Vårtävlingarna

8 respektive 16 eller 32 km. Ungdomar 3.1 km.
Start vid "Grus 8:ans start".
Start ungdomar kl. 10.30 och seniorer kl. 11.00. Den 25 är starterna kl. 10.00 och 11.00.
Inbjudningar finns sedan tidigare i stugan
Du som skall vara funktionär skall anmäla dig till Kent i stugan.



Sofia Löytynoja, Lotta Hallenberg och Elisabeth Sundeman

Veteransatsning

VSM 2006 i terräng går i Nolhaga-parken i Alingsås 6/5. Närheten betyder att vi har en jättechans att ta många framskjutna placeringar om vi kan motivera våra duktiga veteraner att ställa upp mangrant även i damklasserna. Dock ska vi inte räkna med

Sylvesterveteraner

Under de tjugofem år som Solvikingarna arrangerat loppet är det tre medlemmar som varit med som funktionärer på alla loppen och det är fjorton löpare som sprungit alla. De tre Solvikingarna är Bengt Andersson, initiativtagaren till loppet, och är väl den som sammantaget jobbat mest med det inte minst med tanke på att han var vår ordförande i många år och då var ansvarig för det; Arne Sandsgård, som varit med i klubben sedan 1972 och Frank Brodin, som kom med i klubben tio år senare än Arne.

De fjorton löparna, som varit med på alla loppen, blev särskilt väl omhändertagna under jubileumsloppet. De hade en egen VIP-hörna i hallen där de fick hämta sina nummerlappar och T-shirt.



Arne har oftast om inte alltid varit ansvarig för tidtagningen. Ett mycket ansvarsfullt uppdrag inte minst under alla de år då tidtagningen var manuell. Bengt och Frank finns på bild på annan plats i tidningen

Solvikingar
i Öppet spår

Bibbi Lindh	6.42
Elisabeth Sundeman	7.51
Juana Estrada	9.58
Björn Södahl	7.27
Charlotte Ardfors	8.01
Joachim Persson	7.25

att bara kunna hämta medaljerna utan vi behöver vara välförberedda.

Målsättningen bör vara att överträffa medaljskörden från 2005 vilket betyder sex medaljer och att vara representerade i ännu fler klasser än då. Mästerskap är ju speciellt och om man ska kunna göra sig gällande bör man ha egen rutin eller ha kontakt

med löpare som själv deltagit för att få goda råd. Sådana rutinerade löpare finns i klubben och vi ska försöka ordna till minst en träff där någon, eller flera, av dessa kan berätta om vad man behöver tänka på. T ex att underlaget ofta är gräs och att det är viktigt hur långa dubbar man ska ha och hur man toppar formen.

Resultatbörser

Lucia-Marathon 10 dec 2005

M 40, delt 11

1 Jan Halland Norge	2.55.03
2 Mats Perélius	3.20.11
8 Hans Jochens	4.25.25

M 45, delt 3

1 Stefan Hult TV 88	2.56.32
2 Tommy Bäckström	3.01.26

M 55, delt 7

1 Olle Rundberg	
IK Granit	3.19.16
3 Gunnar Olsson	3.41.42

M 60, delt 4

1 Leif Brinck	
Stångenäs AIS	3.39.39
2 Frank Brodin	4.06.51

Halvmarathon

M-sen, delt 4

1 Klas Östbye	1.26.23
---------------	---------

M 40

1 Anders Hansson	1.23.53
------------------	---------

M 60, delt 2

1 Bosse Holm	2.15.22
--------------	---------

Sylvesterloppet 2005

M-10 km

1 Joakim Johansson	
Hälle IF	31.19

2 Henry Gross	
Trollhättans IF	31.33

3 Peter Gross	
Trollhättans IF	31.40

M-Master

1 Ulf Johansson	
Postens IF Gbg	30.09

2 Sture Axén	
IFK Skövde	38.28

3 Stefan Jingholt	
Bollebygds IF	39.09

K-10 km

1 Christin Johansson	
IF Kville	36.50

2 Camilla Andersson	
Hässelby SK	37.42

3 Andrea Lundberg	
Lerums FI	37.54

K-Master

1 Karin Nordlund	
Falkenbergs RR	46.37

2 Ulla Littenheim	
Uddevalla IS	48.59

3 Britt Bi Edsgren Fredrikshov	
50.15	

Pojkar 2,3 km

1 Anton Carlansson	
Kongahälla AIK	7.48

2 David Johansson	
Kongahälla AIK	7.57

3 Jonas Rappu	
Kongahälla AIK	8.14

Flickor 2,3 km

1 Mary Alenbratt	
Kongahälla AIK	8.21

2 Kajsa Gustavsson	
Sävedalens AIK	8.35

3 Amanda Brudin	
Sävedalens AIK	8.42

Inne-DM Friidrottens hus

3-4 feb 2006 3000 m

1 Mikkel Kleis 80	
AGF Atletik	8:33.80

(DM-1) 2 Tobias Lundvall 77	
Sävedalens AIK	8:42.88

(DM3) 3 Anders Hansson 63	
Solvikingarna	9:16.80

(DM-5) 8 Thony Edelfborg 71	
Solvikingarna	10:17.55

GöteborgsVarvet genom tiderna

Klubbens 10 i topp

Sammanställt av Thomas Krantz

1	Ralf Westerberg -49	1.09,24 1983
2	Juma N'uve -52	1.10,36 1996
3	Jan-Åke Lundberg -44	1.11,51 1982
4	Roger Antonsson -39	1.13,12 1987
5	Roland Karlsson -41	1.13,26 1982
6	Stefan Lemurell -68	1.14,08 2003
7	Rod Stevens -51	1.14,31 1983
8	Ingemar Pettersson -39	1.14,37 1982
9	Göran Sander -67	1.14,45 2005
10	Erik Skoog -53	1.14,48 1983

Fortsättning från sidan 17

Jo. Efter många om och men lyckades vi montera stängerna och till nöds späna på tältduken. När vi gjort det gick vi och fikade. Vid återkomsten låg allt i en enda röra och vi gav upp. Det gjorde även musikerna ty de infann sig aldrig.

Red.

KM-tävlingarna 2006

Skatås 18 april: Terräng 10 km. för damer och herrar.

Slottsskogsvallen 13 alt. 20 juni: (ej fastställt beroende på att Vallen ännu inte tar emot bokningar) Bana 10 000 m för herrar och 5 000 m för damer.

Slottsskogsvallen 05 alt. 12 september, (samma förhållanden här med bokningen) Bana 1000 m för herrar och damer.

Skatås 03 oktober: Terräng 5 km. för damer och herrar.

Alla medlemmar skall känna sig välkomna. Våra KM är avslappnade och trivsamma tillställningar med ett litet party efteråt. Vill du inte springa så kan du vara funktionär. Det behövs alltid varvräknare till 10000 m.

Fråga Bibbi Lind, som var så här glad efter fjolårets KM 5km terräng den 4 oktober.



Redaktörens funderingar

Årets Planeringsdag lördagen den 25 februari förflöt lugnt och stilla. Tjugofem medlemmar kände sig kallade att vara med att påverka klubbens verksamhet. Alla de övriga, som inte kom till mötet, torde vara helt nöjda med hur vi har det i klubben. Det var inte många frågor som diskuterades. Förutom frågorna kring GrandPrix tävlingarna, ekonomisk ersättning för resor till dem, möjligheter till mat efter söndagspasset så var det mest om det förhållandet att torsdagsgruppens lugna grupp springer för fort för att alla som vill vara med i den kan hänga med. Tempot lär vara så högt att den som springer Varvet på 1.40 blir avhängd.

På dagordningen fanns frågan om klubbens bredd; motionär – elitmotionär. Det är inte frågan om ett antingen eller utan, självklart både - och. För egen del löptränar jag för att den träningsformen passar mig – jag är rastlös och tycker att det går för långsamt att gå, jag trivs att vistas ute i det fria och jag har tyckt om att tävla på långa distanser därför att de gav mig goda skäl att löpträna i flera timmar. Jag började träna i början av sextioalet men det dröjde många år innan jag började tävla därför att det var träningen, som jag gillade. När jag väl börjat tävla blev jag förtjust i den träningsformen (varje tävling är en träning inför nästa tävling) för att den gav löpningen ett socialt innehåll och onekligen en sporre till fortsatt träning. Jag har aldrig under min aktiva tid tränat i grupp på grund av att jag alltid hade kvällstjänst på tisdagarna, vilken tidigare var den enda

dagen för organiserad gruppträning. Det innebar bland annat att jag alltid kutat i min egen takt eller lunk om man så vill men trots bristen på kvalitet i träningen nådde jag i ganska hög ålder resultat, som inte alltför många i klubben gör idag. Bästa tid på Varvet 1.20, maran 2.50 och 100 km under åtta timmar. Det var glädjen över att springa som ledde fram till de här resultaten. Jag tror inte att jag skulle kunna ha inordnat mig under någon specialträning för att bli ännu snabbare – då hade glädjen säkert förbyts i prestationskrav och dåligt humör om jag inte nådde upp till förväntningarna. Jag tycker som Galenskaparna att "Det ska vara gött att leva".

Solvikingarna har sina rötter i hälsorörelsen. Vårt "skyddshelgon" Ebba Waerland håller koll på oss från fotot på väggen bakom vårt prisskåp. Vi tränar väl för ett gott liv och inte enbart för en plats på prispallen. Därför gör det ingenting om vi tar det litet lugnare på våra träningar.



Solvikingarnas samarbetspartners



TAGENE BYGG- & INDUSTRISTÄLLNING AB
031-50 03 60

