

Solvikingen

Nr 1 2014 årg. 52



Fredrik Ölmqvist i solnedgången

Ordförandens rader

Välkomna till ett nytt år och nya utmaningar. Jag börjar ordf.rader med förändringarna i styrelsen. 3 nya ledamöter, Sten Thunberg (kassör), Henrik Hammarlund och Maina Anter-Sagerström. Samt 3 nya som ersättare Klas Östbye, Eva Karin Anderberg och Thomas Dahl, riktigt välkomna.

Även valberedningen har fått nya medlemmar till sig, Sofia Boström och Thor Wahlberg. Tack till Sten Thunberg och Klas Östbye från gamla valberedningen som tog nya roller i styrelsen. Bra jobbat av valberedningen och kul att det är ett sådant intresse över att vara med, härligt.

Samtidigt ett stort tack till Stefan Litzen, Thony Edelfors, Lars-Åke Johansson, David Rosenfeld och Lars Teljå som lämnade sina styrelseuppdrag. Det har varit fantastiskt kul att jobba ihop.

Mycket har vi redan hunnit med i klubben som årsmöte där vi också korade årets solvikingar för 2013, Johanna Adolfsen, Klas Östbye och Anders Bogelius.

Prisutdelning för GP tävlingarna hade vi i veckan. Det var verkligen kul att så många dök upp till prisutdelningen med ett gediget prisbord och fika som hette duga. Ljusare och ljusare blir det också tack o lov. Vart tog vintern vägen? Åtminstone jag har saknat snön för det blir ju så mycket ljusare då. Nu kan det kvitta... fram med våren så vi får lite påfyllning av energi. Full fart med planering av årets tävlingar är det och först ut är våra egna Vårtävlingar.

Bra tävlingar att prova formen på inför GBG varvet som ligger närmast. Tävlarna ni inte så är ni välkomna som funktionärer.

Vi jobbar också kontinuerligt med planering av Midnattsloppet. Nu gäller det att vara på tårna när det inte längre är GFIF som skriver avtal med MLAB Midnattsloppet AB i Stockholm utan vi gör det ihop med MAIK, Kville och Utby från och med 2014.

Avtalet är påskrivet och MAIK tar ansvar som huvudförening/avtalspart, Solvikingarna har huvudansvar för banan och Kville och Utby är medarrangörer.

Hos oss är det undertecknad och Stefan Litzen som är på löpande möten gällande planering m.m ihop med representanter från de andra klubbarna.

Vi i tränargruppen har också hunnit med ett första möte och nya tränare har kommit in. Vi hälsar Malin Wallander, Thor Wahlberg och Andreas Berntsson välkomna.

Mycket är på gång som träningsläger 11-13/4, gästtränare, seminarier, träning på annan ort, medlemsmöte och en grillkväll ska vi väl också lyckas klämma in.

Mycket info hittar ni på vår fina hemsida där ni också kan beställa klubbkläder, anmäla er till tävlingar och som funktionärer.

GBG-varvsträningarna har också dragit igång där vi hade första passet 15/2. Många dök upp trots tråkigt väder och februarirov! Bra start på dessa träningar och tack till alla som ställer upp och hjälper till med vätska m.m.

Snart är det dags för både Varvsstafett och Göteborgsvarv där vi fyller en viktig funktion.

Undertecknad och Jonas B har haft möte med både Kalas och ev ny sponsor som ersätter Löp & Sko där avtalet är uppsagt per 31/12-13.

Tror att det är bra att vi lägger lite fokus på våra avtal och jobbar på att hitta nya samarbetspartner så att klubben fortsätter att utvecklas.

Träna på men glöm inte att lyssna på kroppen det lönar sig, jag lovar!

Glöm inte heller att lyssna på löparna runt omkring, där kan finnas de som behöver stöd, uppmuntran och coaching.

Varför inte lägga lite energi på det oavsett om man själv kan träna eller ej pga av skada eller annat. Bra ibland att släppa fokus på sig själv och fokusera på att coacha andra. Jag lovar att det man får tillbaks är värt hur mycket som helst, man växer!

Som du ser så är Solvikingarna en mycket aktiv klubb och tänk vad vi får mycket gjort tillsammans.

Har du intresse av att vara med i någon av våra arbetsgrupper så säg till, det behövs alltid hjälp och funktionärspoäng får du.

Har du synpunkter och idéer så snubbla gärna över tränargruppen, tävlingsledningarna, styrelsen eller mig, ni är alltid välkomna..

Det får vara allt för denna gång hälsar,

Er ordf. **Lena «Doris».**

Solvikingarna

Skatås motionscentral
416 55 Göteborg
kansli@solvikingarna.se
www.solvikingarna.se
Plusgiro: 52 47 86-1

Kansli

Solvikingarna, Skatås, stuga 17
Tel: 031-21 15 89, vardagar 9-16
Fax: 031-84 63 33

Ordförande: Lena Larsson

Hårdvallsgatan 7 D
41718 Göteborg
dorisrunner@hotmail.com

Vice ordförande: Patrik Nilsson

Hyltebergsvägen 20 E
433 31 Partille
pn@s-man.se

Sekreterare: Poly Jensell

Linnégatan 2
413 04 Göteborg
poly.jensell@gmail.com

Kassör: Sten Thunberg

Nösundsgatan 8
416 74 Göteborg
stenthunberg@gmail.com

Ledamöter:

Henrik Hammarlund
Maina Anter-Sagerström
Jonas Boman

Kansliets öppettider:

Måndagar, Tisdagar och Torsdagar
kl. 15-17.30.

Solvikingen

Ansvarig utgivare:
Gunnar Olsson
gunnar.olsson46@comhem.se
031-877924; 070-5760309
Redaktör:
Kurt Karlsson
Ängås Gård 12. 42147 V Frölunda
031-29 43 38; 070-3294338
kurt@kurt.se
Utgivningsbevisnr: 28 527

Manusstoppet för nästa nummer är måndagen den 19 maj. Material till tidningen kan lämnas antingen till Gunnar i stugan eller skickas till kurt@kurt.se

Mycket välkomna!



70 år	22 maj Bibbi Lind
65 år	2 mars Bengt Dahlberg
	9 april Roland Angervik
60 år	24 april Bo Levinsson
55 år	25 mars Lena Larsson
	22 maj Thomas Hägg
50 år	11 april Martin Widegren
	16 april Joachim Persson
	25 maj Alexander Wyblad
45 år	25 mars Åsa Nilsson
	4 april Adrian Nilsson
	9 april Mikael Bergstedt
	13 maj Sofia Boström
	15 maj Poly Jensell
40 år	24 mars Anders Öhgren
	25 mars Bertil Johansson
	29 mars Anders H Johansson
	12 april Jeanette Petersson
	1 maj Greger Andersson
35 år	25 maj Martin Nilsson
25 år	9 maj Sofia Anderson



**Gunnar
grunnar:**

Den som är tyngre
än du springer fler
kilo-meter.



Anders Frostberg, Camilla Forsman, Christian Löfstrand, Daniel Stenbäck, Jonas Hallbäck, Lars Swanson, Marcus Lindh, Mattias Davidsson, Niklas Carlberg, Peter Ferrarri, Richard Lindström, Ronny Ekman och Sven Larsson.

Medlemsinfo

Observera att alla medlemmar förväntas ställa upp minst två gånger per år som funktionär i någon av våra öppna tävlingar

Vårtävlingarna, Midnattsloppet, Göteborg marathon eller Sylvesterloppet. Kvalificerande är också våra fyra klubbmästerskap och Göteborgs friidrottsförbunds arrangemang, t ex GöteborgsVarvet.

Du vet väl att du kan lägga in en bild i medlemsregistret? Gör det för att underlätta identifiering. Kolla också att dina uppgifter är korrekta och kompletta under "Ändra i medlemsregistret"

Nya medlemmar

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

Utträdda

Johan Norén Holthuis, Martin Wass, Åse van Lokhorst, Jenny Sköld, Urban Bylow, Amanda Kungur, Rebecka Peterson, Anders Sundhoolm, Annika Kihlström, Anna Almqvist, Anders Bergvall, Margareta Bruhn och Karin Hedberg.

Medlemsantal

Vid presstopp 373 inklusive familjemedlemmar.

Kontaktuppgifter till klubbkamrater

mailadresser, postadresser och telefonnummer hittar du lätt i Medlemsregistret när du är inloggad på hemsidan.

Tidiga betalare

Vinnare av trisslotter till gamla medlemmar som betalat avgift före 131231. Om du inte räknar med att besöka stugan inom kort maila kansliet så kan du få din lott per post

Andreas Berntsson
Lars Järvesjö
Håkan Kjellin
Stefan Johansson
Diana Skönås
Aarne Pikerpöld
Elisabeth Björk Brämberg
Åsa Nilsson
Gunnel Lundegren
Sofia Löytynoja

Lycka till!



Tänk nytt!

De senaste åren har jag bara sprungit ett riktigt maraton och fått vänta hela säsongen på att det skulle stämma. 2012 blev det Frankfurt tillsammans med klubbkompisar i slutet av oktober och så ifjol Bromölla 2 november.

Det har alltid kommit saker emellan. Tidigt på året har det varit skidresa v7 eller Skövde 6-timmars i början på mars. I April börjar förberedelserna inför Varvet. Och på sommaren är det inte aktuellt p g a värmen. Sprang faktiskt Mariestads marathon härom året i slutet av augusti med hyfsat resultat och skulle kunna tänka mig att

göra om det och i år är det VSM men ligger samtidigt som Midnattsloppet. I September kommer Lidingöloppet och i Oktober har vi vårt eget och ifjol hade jag tänkt Växjö men då kom en födelsedag emellan. Bromölla brukar gå bort p g a Allhelgona. Sedan återstår egentligen bara Luciamaran i Bovallstrand som visserligen är ett sympatiskt arrangemang men inget lopp för bra tider. Ja, ni förstår.

Om man skulle vända på kuttingen och ta första bästa chans? En vandringskompis, Sören Svensson SOK Knallen, är medarrangör av resa till Kiel marathon och har försökt få

mig med de senaste åren dit eller till Lybesk i början av december men det har inte riktigt funkad. I år åkte vi skidor över nyår så då blir det ingen skidresa i Februari och därför skulle det kunna vara tänkbart med Kiel 22/2. Resor med likasinnade brukar ju vara trevliga.

Nu har jag i a f anmält mig så får vi se. Om man ska döma efter långpasset på 24 km runt i Mölndal lördag 11/1 är formen bra men måndagsträningen 13/1 var en katastrof. En tusing orkade jag men huvva vad jag fick slita på de tre efterföljande. M a o går det upp och ner med formen även på slät mark.

Gunnar

Stugrapport

Det var ett tag sedan jag berättade något som hänt i stugan och det betyder inte att där inte händer något bara att man glömmer bort och att allt ju inte är värt att berätta.

Få se vad ni tycker om följande:

Tjock-TV:n i stugan har ju varit utannonserad gratis i flera månader och ingen har varit intresserad förrän Jenny Sköld häromveckan hörde av sig och frågade om den fanns kvar. Jodå, mycket riktigt.

- Då kommer jag och hämtar den till boendet jag jobbar på.
- OK.

Torsdagen 16/1 var det dags.

Vi har länge haft kansliet belamrat av tomma tonerförpackningar som jag funderat på hur vi skulle bli av med.

Slänga i soporna är ju ingen klimatsmart lösning. Ett mail till Litzén underlättade men löste inte hela kedjan. Han mailade mig adresslappar som jag kunde kopiera

och klistra på originalkartongerna. Vissa fp hade vi kastat men de patronerna kunde jag packa i en större kartong och sätta adresslappen utanpå. Återstod nu transporten till postkontoret. Vårt närmaste är ju tempo vid Delsjövägen och dit är ju inte långt och dessutom utför men det skulle inneburi endera några turer med rygsäcken eller, som häromåret skottkärra. Så jag grunnade på andra lösningar. Naturligtvis kan man fråga någon med bil men jag ville lösa det själv.

Då slog det mig. Jenny är ju på väg hit med bil. Hon kör naturligtvis tillbaka mot Delsjövägen och då passerar hon Tempo. Så när hon och medhjälparna

kom och vi lastat in TV:n frågade jag om jag möjligtvis fick lasta in tonerkartongerna och åka med nerför backen. Det gick bra och så löstes det problemet. Postpersonen på Tempo såg litet skeptisk ut så jag gav honom mitt visitkort om det skulle bli problem men han har inte hört av sig så kartongerna är nu högst sannolikt på väg till Nederländerna som var destinationen på adresslapparna.

Detta var Jennys sista insats för klubben på ett tag eftersom hon nu lämnar. Tack Jenny och allt gott!

Gunnar

Solvikingarna hade ifjol Sveriges bästa veteranlöpare på maraton och halvmaraton.

Tacka kvinnorna för det!

Det brukar väga jämnt mellan Solvikingarna och Stockholmsklubben FK Studenterna om vem som är bäst inom långdistans. 2012 var det FK Studenterna men 2013 gick Solvikingarna förbi. Det handlar då om veteranernas prestationer, alltså löpare 35 år eller äldre.

Solvikingarna dominerar på damsidan. Manuela Krämer (K45), Jaana Jobe (K55) och Bibbi Lind (K65) var snabbast i Sverige på maraton i sina åldersklasser och Barbro Nilsson (K60) näst snabbast. Bibbi satte dessutom åldersvärldsrekord för 69-åringar med 3.31.14 på Vintermarathon i Stockholm.

Manuela, Jaana och Bibbi toppar även den svenska halvmaratonstatistiken.

Det är tunnare på herrsidan där dock Göran Sander blev Sveriges snabbaste på halvmaraton i M45 med 1.12.24. Solvikingarnas kvickaste maratonlöpare ifjol var Martin Yttring (M45) med 2.48.49.

Jag har under många år sammanställt åldersklassindelade tiobäсталistor på maraton och halvmaraton. Listorna finns att hämta på www.suneson.se. Om ettan i varje åldersklass får tio poäng, tvåan nio poäng, trean åtta etc får man fram följande lista över Sveriges bästa veteranklubbar:

1. Solvikingarna 106
2. FK Studenterna 78
3. Hässelby SK 71
4. Rånäs 4H 60
5. Spårvägens FK 52
6. Fredrikshofs FIF 42
7. Örebro AIK 41
8. IF Linnéa 39
9. Borlänge LK 34
10. IS Göta 24

Björn Suneson

Tack!

Nä, jag har aldrig tagit emot en Oscarsstatyett. Och verkligen aldrig varit i närheten av pallen på en löpartävling. Möjligtvis har jag drabbats av en släng hybris när jag känner behov av att hålla ett litet tacktal till de personer som såg till att jag tog mig i mål på Lidingöloppet. För utan deras hjälp hade det nämligen aldrig gått.

Mamma – som såg till att trola fram en flygbiljett Göteborg-Stockholm kvällen innan avresa. Hade såklart glömt att boka själv och när jag väl kom på det så insåg jag att jag tydligen inte var ensam om att vilja åka till Stockholm just denna helg. Konstigt!

Per – som såg till att jag fick en något sen, men effektiv och god kolhydratuppladdning kl 22.15 fredag kväll. Har haft en lite körig vecka på resande fot och liksom glömt av det här med att äta. Lax- och spenatlasagnen med vitlöksbröd satt som en smäck!

Kenth – som snällt väntade in mig i Ropsten, såg till att vi tog lokalbussen istället för lidingöloppets egna bussar till starten. Och som tog hand om mina värdesaker och sa åt mig att springa snabbare än en kenyan till starten. Hann med en hel minuts marginal! Uppvärmning fick jag på köpet.

Gunnar Olsson – Solvikingarnas erfarne veteran som jag stötte på i spåret och som såg till att jag höll ett jämt och lugnt tempo i 17 km.

Louise – som stöttat mig när jag varit

grinig för att jag inte kunnat träna, och som hindrat mig från att träna när jag verkligen inte borde! Klocka människa!

Och sist men inte minst Andreas, som fick mig att skaka hand på att genomföra loppet i år. Trots att jag aldrig skulle göra om det.

Så stort tack till er alla! Utan er hade jag varit ett Lidingölopp fattigare. Och det är inget jag önskar!

/Miranda

<http://laddatliv.com/about>



Jag och kung Gunnar på Salomon Trail Tour Kåsjön i augusti

Jag träffade Miranda som skrivit bloggen f f g på Kåsjön runt i augusti. Vi höll ihop stora delar av det loppet, peppade varandra och hade trevligt. Därefter dök hon upp under Lidingöloppet som jag inte visste att hon skulle springa och det var ju ännu roligare. När vi i mitt sällskap blev tvungna att slå av på takten på sista milen försvann hon.

Gunnar

På väg mot Maraton

Susanna Källström kom inte till start som hon planerat

Brutet ben!!!! Jag önskar verkligen att jag kunde berätta för er om att jag råkat ut för en dramatisk krasch i någon extremsport, men så är inte fallet. Verkligheten såg helt annorlunda ut.

Det var en iskall dag i Härnösand. Klockan närmade sig halv ett och tåget hem till Göteborg skulle gå klockan ett. Jag stressade och chansade, tog inte på broddar på skorna och mitt på parkeringen utanför Lidl så var det rena isbanan. Med 15 kg ryggsäck blev det omöjligt att parera när benen snodde runt precis som Bambi på hal is. Jag trodde verkligen att jag bara hade stukat foten men efter att ha försökt ställa mig på benen en andra gång insåg jag att det blir nog till att sätta sig på trottoaren och få en lägeskontroll över varför benen inte bar längre. Väl på trottoaren så började det gå upp för mig hur ett brutet ben ser ut, benen pekade rakt fram men höger fot ville inte vara med utan låg platt mot asfalten. Efter tre tappra försök att få foten att peka åt samma håll som den vänstra och ett litet uppgivet "Nähä, neeej, då får jag väl hålla fast här..." satt jag och höll fast benet och foten med båda händerna. Under tiden hade en man kommit gåendes bakom mig och han hade redan hunnit plocka fram mobilen för att ringa efter en ambulans.

Det tog mindre än fem minuter för ambulansen att komma till platsen. Sedan blev det en 50 minuters färd till Sundsvalls sjukhus där tjtandet, från min sida, började. Det är nämligen den röda tråden i denna lilla berättelse, jag SKA springa Maraton, och det har jag minsann sett till att all ambulanspersonal, sjuksköterskepersonal, piloter och läkare som korsat min väg har fått reda på. Möjligtvis berodde mitt tjtande på en viss inverkan av morfin. Kort sagt, det som hände var att jag efter röntgen fick benet inbakat i en gipsstövel.

Årets första julbord avnjöt jag på patienthotellet (kan rekommenderas) på Sundsvalls sjukhus. Dagen därpå befann jag mig i ett av dessa små ambulansflyg som pilar härs och tvärs över Sverige för att återsända folk till deras rätta landsting. Det var en hårmsån till att vi hamnade på Sturup, men efter häftiga protester från min sida (det kan hända att flygsköterskan skojade lite) så blev färdan ändå av till Landvetter och ortopederna i Mölndal. Medan jag tog flyget,

tog röntgenbilderna på benskadan den digitala vägen. Detta tog mycket längre tid och jag fick sitta på ortopederna och vänta i 6 timmar. När jag väl var undersökt av läkare, blev jag utlovad en "julkalpp" i form av operation på självaste julafton. Så blev dock inte fallet tack och lov, utan jag opererades en vecka senare.

När jag vaknade upp efter operationen, fick jag beskedet av ortopedläkaren att metallplattan med sex skruvar nu var inopererad i vadbenet, vilket kan leda till intressanta diskussioner i säkerhetskontrollen på flygplatser. Min helt logiska följdfråga till läkaren blev: "Kommer jag att kunna springa Maraton snart?" Han svarade något svävande på min fråga och jag kände mig inte helt övertygad.

I skrivande stund har jag varit gipsad i fyra veckor, jag fick efter tre veckor ett nytt gips eller en så kallad ortos som är en avtagbar skena i glasfiber som hålls på plats med kardborrband. Jag valde en sobert röd glasfiberstövel, till skillnad från andra fåfänga patienter som hade fallit för svandunsdekorationer och di-



verse tatueringar på sina gipsstövlar. För alla intresserade rekommenderar jag ett litet besök på ortopederna i Mölndal, där det finns en utställning med de mest fantasifulla glasfiberstövlar.

Nu tränas det flitigt med tåvinkningar och polerande av golvet med foten. Annars sitter jag mest med benet i högläge och vilar. Jag har börjat inse att vägen till Maraton är lång - men jag fick i alla fall åka ambulansflyg!



Sylvesterlopp 2013 med förhinder

I nästan 40 år har vi firat nyår med kompisar i Mariestad. De första åren med bara ett par men efter hand fler och nu i många år de flesta av ett gäng på 12 personer. En litet märklig egenhet med det gänget är att alla nu är över 60 och ingen har bytt partner. Imponerande kontinuitet.

Ända sedan jag kom till klubben -97 har nyårsafton inneburit att stiga upp tidigt, delta i genomförandet av Sylvesterloppet och därefter snabbt åka hem för att få en bit mat och direkt efteråt köra till Mariestad för att fira. Vi brukar samlas kl 18 och det tar ju (numera) över två timmar att köra. En sådan nyårsafton blev häromåret 21 timmar lång. Upp kl 7 och i säng 4. Jag dricker ju ingenting (starkt) så det faller på min lott att köra bil om så krävs och det gjorde det vid det tillfället eftersom firandet tillfälligtvis skedde i Götene men vi som vanligt bodde de två milens bilresa till Mariestad. Det var på den tiden när våra tävlingar inte var lika välorganiserade som nu och jag efter loppet de flesta åren kände mig som utskiten äppelmos när oron för arrangemanget släppte och det faktiskt hade fungerat den gången också.

När det kom på tal att fira nyår i Verbier i Schweiz reagerade jag med ryggmärgen och tänkte: varför då och hur skulle det se ut? Jodå, det fanns skäl för.

att för en gångs skull göra något helt annat

ha möjlighet att åka skidor i Schweiz

- sex andra av ett annat av våra kompisgäng skulle åka
- enligt min fru tackar man inte nej till ett sådant erbjudande
- lägenheten vi skulle bo i är till salu och det här skulle troligen vara sista chansen

Och visst, jag skulle fortfarande kunna delta i förberedelserna bara inte genomförandet.

Det finns naturligtvis skäl som talar emot också, framför allt skaderisken i skidåkningen som ökar med åldern även om man sänker farten och håller sig till lättare backar. Bara att gå på halt underlag i otympliga pjäxor är en skaderisk

i sig och att dessutom bära skidor och stavar gör det inte enklare.

En omtänksam person i klubben varnade mig i vänliga ordalag för denna typ av äventyr och jag sa att det ju gått bra förr men flera av mina medresenärer gjorde vurpor som gick bra men kunde slutat betydligt värre. Själv kom jag undan med ett par rullningar utan att tappa skidorna.

Så redan vid summeringsmötet efter Göteborg marathon i mitten av oktober kunde jag släppa "bomben" om min alternativa nyårsafton. Inga tårar och inga protester bland klubbkompisarna som jag hade trott och inte heller någon namninsamling till min fru med syfte att ge mig permission.

Det blev hektiska dagar innan avfärden. Vi firade ju som vanligt jul i Värmland och kom tillbaka till Göteborg på kvällen 26:e. Nästan hela fredagen 27:e gick åt till kontakter med klubbmedlemmar och leverantören av mjölkpappen som fanns i Skoghall utanför Karlstad. Eftersom vi skulle åka på förmiddagen 28:e var jag tvungen att göra det jag skulle dagen innan. Det slutade med att jag bokade en expressfrakt som innebar att materialet skulle hämtas och levereras på måndag 30. Absolut inte optimalt men i det fallet hade nöden ingen lag.

Hur var det då i Schweiz? Med ett ord dyrt, med två väldigt dyrt. Jag tillhör den kategorin som inte anser att lyx är något eftersträvänsvärt, tvärtom och jag gillar inte heller näsan-i-vädret-miljöer. När det är dyrt att äta smakar maten mig sämre och jag tänker att det här hade Gerd gjort lika bra hemma. Det är därför jag gillar Enjoynhäftena där du åter två till priset av en. Lägenheten som vi bodde är alltså till försäljning och utannonserat pris var 2,5 mkr. Ett hyfsat pris tänkte jag med tanke på allt ända tills jag fick veta att det var CHF och alltså skulle gångras med 7.50.

Skidåkningen var omväxlande men systemet är inte särskilt effektivt med mycket liftåkande och långa transportsträckor men som tur är kräver vi numera inte lika långa och effektiva skiddagar som förr. Vi åker inte alls lika bra heller så det gjorde problemet mindre och det var inte så kallt som vissa andra skidresor varit så jag slapp frysa. Och att äta lunch på en vackert belägen restaurang som den vi kallade Örnästet i solsken är en härlig upplevelse. De tre första dagarna bjöd på bra väder och då finns det inte mycket storslagnare än Alperna men därefter blev det sämre med snöfall och dålig sikt vilket förvärrar och i vissa fall omöjliggjorde åkningen.



Snötillgången i början av veckan var dålig så vi införde ett nytt begrepp. Svarta, röda och blå backar kände jag till men nu finns det även bruna. D v s där underlaget kommer fram p g a att snön slitits bort. Även begreppet brett-i-benen-backar var tillämpligt på vår, i a f min, fram”fart”. Jag vill helst kunna åka ganska fort med smal skidföring och kortsvängar som jag en gång lärt mig men därtill gavs endast få möjligheter. Många gånger handlade det om att bara ta sig förbi vissa passager.

Själva nyårsfirandet bestod av gemensam middag i lägenheten med egenanrättad meny och en kort promenad till torget för att titta på folklivet och alla fyrverkerier. Av en händelse upptäckte vi när vi var nästan hemma igen att en granne till lägenheten började fyra på. En god stund stod vi och lät oss imponeras av de ena brisaden efter den andra. Sedan är det en helt annan sak, i enlighet med inledande kommentarer, att alla pengar som läggs på sådan typisk lyxkonsumtion kunde användas bättre.

På nyårsdagen fick jag låna en iPad och kunde se resultaten från Sylvesterloppet och senare även kommentarer som tydde på ett lyckat arrangemang med många deltagare vilket glädde mig mycket. Efteråt har jag fått det intrycket bekräftat av er som var på plats. Särskilt imponerande att det gick att hantera 500 efteranmälda!

Gunnar



Nya möten

Det var längesedan jag skrev om spontana möten men i fredags 24/1 blev det flera stycken på kort tid.

Jag var på väg gående från stan till Sportspecialisten på Mölndalsvägen för att hämta min cykel en aktivitet som jag skrivit om på annan plats.

Strax efter Lisebergs södra infart mötte jag Halvar Albertus som kom cyklande. Halvar sprang tidigare med oss och var bland de bästa i sin åldersklass. Han är värmlänning och lättpratad som jag. Nu hade han just hämtat pjäxor som han köpt på Blocket för att börja åka skidor.

En liten bit längre fram på vägen gick jag förbi Thorsten Petterssons däck där jag vet att Kenneth Ohlsons grabb Niklas jobbar. Jag hade spanat efter

honom på väg in mot stan men då såg jag honom inte, men nu stod han vid en dator alldeles vid fönstret. Jag vinkade och han kom ut och vi pratade bl a om Sandsjöbacka trail som han skulle springa och som jag sprang häromåret.

Så kom jag fram till cykelverkstaden och eftersom cykeln inte var klar tog jag en promenad upp på Fredriksdalsgatan där jag ”sprang” på Kadmark. Jag önskade honom lycka till eftersom jag visste att han också planerade Sandsjöbacka men han sa att han skulle avstå p g a skaderisken.

Så fick jag min cykel och påbörjade hemfärden. När jag närmade mig Statoil på västra sidan av Göteborgsvägen såg jag på håll en löpare korsa gatan över till östra sidan. När jag kom närmare såg jag att det var Thony men han såg inte mig.

När jag passerat Mölndalsbro och var nästan hemma mötte jag Sofia L som i sin tur hade bara några km kvar hem efter ett långpass men hon stannade ändå och pratade en liten stund.

På c:a en timmes tid och en sträcka på bara några km hade jag alltså träffat, eller nästan, fem bekanta. Det gillar jag.

Gunnar



Sofia Löytynoja

Svenska marathonsällskapet

En presentation

Sällskapet bildades 1952 den 22 mars av ett kompisgäng under en fika på ett konditori i Stockholm. Detta årtionde så var marathonlöpning inte alls lika utbredd som nu. Detta är också lång tid före vår tids träningsexplosion när det gäller antal marathonlopp. Nu för tiden är det inte bara betydligt fler lopp utan efterfrågan efter mera krävande lopp är stor. Antalet lopp i världen var begränsat och antalet lopp i Sverige än mer. Dessutom var löpning då sällskapet bildades något där européer dominerade mer än afrikaner i resultatlistorna till de få tävlingar på internationell nivå som arrangerades. I denna tid grundades en vardag svenska marathonsällskapet med syfte att främja långlöpning och då främst marathonlöpning. Sällskapet skulle i samband med andra idrottsliga sammanslutningar verka för att Sverige får fram marathonlöpare av internationell klass. Tidigt kom även utdelningen av utmärkelser att bli en viktig del av sällskapet. Det finns för närvarande utmärkelser för att ha genomfört 5, 25, 50, 100, 150, 200 och 300 marathonlopp. Vidare finns det prestationsutmärkelser för att ha genomfört ett marathon under en viss tid. Att resa runt i världen och springa olika marathonlopp är nu vanligt och sällskapet har även en utmärkelse "Svettdroppen" för den löpare som har sprungit marathonlopp i 25 olika europeiska länder.

Sällskapet har, under åren som gått sedan vårdagen i Stockholm, spridit sig ifrån Stockholm och medlemmarna finns nu över hela Sverige. De senaste åren har ny informationsteknologi medfört att sällskapets styrelse också



finns utspridd över landet. Sällskapet arrangerar inte själva marathonlopp men har under många år givit i uppdrag till olika föreningar runt om i Sverige att arrangera ett marathonlopp som nu heter "Vintermarathon till Jan Linds minne". Detta lopp har en lagtävling och vinnande förening får i uppdrag att kommande år arrangera loppet.

Sällskapet har också som syfte att sprida information och kunskap om allt som berör marathonlöpning och tidningen "Marathonlöparen" är en viktig kugge för att uppnå detta syfte. Tidningen är mycket populär och kommer ut med fem nummer per år. Texterna skrivs av medlemmarna själva och omfattar allt ifrån lopprapporter till träningsråd. Många löpare hämtar inspiration och idéer till sina kommande lopp ifrån tidningen. Ett komplement till tidningen har under senare år hemsidan, marathonsallskapet.se blivit. Där publicerar vi en loppkalender och många aktuella resultat ifrån marathonlopp jorden runt. Detta är också en kanal för information mellan styrelse och medlemmar. Facebook har under de senaste fem år vuxit sig stark och är nu sällskapets diskussionsforum och en väg för sällskapet att attrahera nya medlemmar. Detta för att många icke medlemmar hittar till oss på facebook. Denna grupp växer stadigt, så är du inte medlem där så gå in och bli medlem i gruppen idag. Intresset för marathon- och ultralöpning är idag större än någonsin och sällskapet är en kamratförening med syfte att stödja och utveckla svenska marathonlöpning. Vi ser gärna fler marathonlopp med glada och kunniga marathonlöpare runt om i Sverige och vi behöver bli fler medlemmar för att uppnå detta. Vi vill gärna även att fler engagerar sig i

sällskapet. Hjärtligt välkommen som medlem i svenska marathonsällskapet och har ni frågor så kontakta gärna mig.

Roger Andersson Ordförande i Svenska marathonsällskapet.

ordforande@marathonsallskapet.se



Det är flera Solvikingar som fått detta standar. Redaktören fick sitt 1982. Tiden går.



KLUBBKÄDER 2014! WEBSHÖPEN ÄR ÖPPEN!

TIL OCH MED 26 FEBRUÄR! BERÄKNÄD LEVERÄNS DEN 9 APRIL. SE WWW.SOLVikingarna.se FÖR MER INFO.



KLUBBKÄDER 2014

Bland nyheterna:

- Linnen i dam- och herrmodell (tidigare endast unisex)
- Långärmad t-shirt
- T-shirt av orienteringsmodell, med krage
- Tights i tre varianter

På måndag den 17 februari kommer det finnas möjlighet att i samband med träning prova klubbkläderna. Provkäder kommer sedan att finnas kvar veckan ut, men då får man fråga kansliet om lov. Måndag är med andra ord att rekommendera. Leverantören kommer dessutom att finnas på plats och svara på frågor, om material, sortiment, webshop m.m.

Välkomna!

För klädgruppen
Johan Lagerqvist
kladgruppen@solvikingarna.se





VÅRTÄVVLINGARNA I SKATÅS 2014!

Nu har anmälan för 2014 års upplagor av Vårtävlingarna öppnat. Lördagen den 15 mars Vårtävlingarna 8 km (samt 3,1 km för ungdomar) samt lördagen den 22 mars Vårtävlingarna 16/32 km.

Vårtävlingarna arrangeras två lördagar i mars varje år. Tävlingsbana är "grusåttan" i Skatås som mäter knappt 8 km. Första lördagen är det ett varv som gäller och veckan därpå kan man välja på två eller fyra varv. Resultaten från 8 km och 16 km räknas också ihop till en kombinerad tävling.

Tävlingen har en lång tradition som går tillbaka ända till 60-talet och är något av en kick-off för tävlingssäsongen i Göteborgsområdet. Det är alltid en blandning av motionärer och lokala elitlöpare som vill se hur vinterträningen fungerat. Starten kan påminna om kalvar som släpps ut på grönbeta med full fart från början.



vartavlingarna.se
solvikingarna.se



SOLVIKINGARNA

Årets Solvikingar 2013



Juryns motivering

Johanna Adolfsson:

17 sidor! I skenet av ett framgångsrikt år på damsidan så lyser dock denna stjärna klarast där resultaten stansat sitt entydiga svar i 2013 års sista utmärkelse. Ingen har på länge utfört sådana nationellt bra tider och hon har gått från den ena framskjutna placeringen till den andra. Tiderna har förbättrats under året och hon kan numer bjuda alla på en ansträngd resa oavsett kön eller ålder och med fina prestationer i SM så är hon tveklöst värd utnämningen som årets Solviking.

Klas Östbye:

Få sprider klubbens namn och färger i sådan omfattning och få utmärker sitt medverkande så högt upp i så väl resultatlistor som wava tabeller till att medverka på göteborgsvarsträningar, ledargrupper och återkommande stå redo att rycka ut i klubbens tjänst under deras arrangemang. Även om allt detta är mer än tillräckligt för att vara värd denna utnämning, så skulle även hans goda inställning, glada humör och medhjälpiga insatser räcka till för att göra honom till en sann ambassadör för Solvikingarna och årets Solviking.

Anders Bogelius:

Hans engagemang och välgenomtänkta ledning bjuder på en såväl fysisk som intellektuell resa. Varje aktivitet föregås av eftertanke, vilket såväl höjer vår medvetenhet om vår omvärld som tillgodoser våra fysiska krav. Hans meritlista blir mer beundransvärd för vart arrangemang som klubben genomför då tävling efter tävling flödar under hans ledning fram som en stilla å. Detta utan krus, skvalp eller tendens till strömmar och för att klubben skall kunna bedriva en långsiktig verksamhet, så inte bara behövs, utan krävs sådana här extraordinära personer som ser till att vår klubb flyter i fädernas spår mot framtids segrar.

Den inre löparen

Av Fredrik Ölmqvist

Som löpande journalist har jag haft möjligheten att uppleva många häftiga lopp: UTMB runt Mont Blanc, Jungle Marathon i Amazonas, Marathon Des Sables i Sahara, Transalpine-Run tvärs över Alperna m fl. Ibland får jag frågan hur jag kan genomföra så extrema löputmaningar. Svaret är enkelt: jag tycker verkligen om att springa. För mig handlar det inte så mycket om att övervinna hinder, snarare firar jag löpglädjen ihop med andra likasinnade, dessutom i inspirerande natur.

Löpglädjen har alltid varit central i min löpning, så även när jag jobbar som löpcoach, där jag försöker visa hur man kan göra löpningen lättare. De flesta, även de som sprungit i många år har ingen bra löpteknik, vilket förstås inte är så konstigt eftersom ingen någonsin har visat dem hur vi skall styra kroppens olika delar från topp till tå: hållning, position, kroppens vinkel mot marken, andning, hur kraften rör sig i kroppen och var den kommer ifrån.

Men utan löpglädje blir det ingen feeling. Du måste även lära dig att slappna av så du får en bra löpkänsla. Allt hänger ju ihop. När du får till alla bitarna samtidigt blir löpningen en konst. Du kan alltså lära dig att frammana löpning som skönhetsupplevelse. För att kunna göra detta behöver du emellertid även gå in mentalt i själva löprörelsen. Du behöver vara medveten och närvarande, och ditt fokus handlar inte om något annat än nuet. Du springer här och nu, mjukt och avslappnat, och låter dig uppfyllas av dina rörelser och samspillet med marken.

Att söka det perfekta löpsteget kan förefalla som en hedervärd ambition, och nog är det så att löpningen kommer att bli både vackrare, effektivare och göra mindre ont när du lär dig springa med bra löpteknik. Men den inre löparen behöver också uppmärksamhet. Du springer med dina känslor, tankar, upplevelser, fantasier, ditt omedvetna och ditt ego, som du har möjlighet att förhålla dig till. Egot i synnerhet är intressant. Många har väl upplevt kammomentet i sin löpning, även vid tillfällen då du egentligen bara är ute på en enkel löptur utan några som helst prestationskrav. Känslan av kamp kan komma av att du springer fortare än du

är tränad för. Vi talar alltså inte om intervallträning nu utan om en helt vanlig löptur. Men istället för att vara realist och acceptera faktum, dvs att du helt enkelt inte har sprungit så mycket som du skulle önska, så drabbas många av en känsla av otillfredsställelse för att de inte är där du skulle vilja vara, eller den de skulle vilja vara. Just av denna orsak blir löpningen en kamp för många. Krocken mellan deras omedvetna önsketänkande och verkligheten skapar ångest. Svaret är till synes enkelt: acceptera den du är, din förmåga och din dagsform. När du väl gör det kommer spänningen i kroppen att släppa och du kan tuffa på, en motståndare mindre. Likaså blir mångas bilder av vad löpning bör vara ångestskapande, eftersom deras egen upplevelse inte stämmer överens med bilden. Den målinriktade och ångestfyllda löparen skulle antagligen bli lyckligare genom att skifta fokus till nuet. Hur känns löpningen nu? Vad kan jag göra för att den skall kännas bättre?

Löpning är ett bra tillfälle att studera hur egot arbetar. Det kan vara rösten

som plötsligt ger dig ingivelsen att du skall tävla med dina medmänniskor.

En regnmörk söndagskväll vid Gunnebo slott i januari sprang jag lugnt och avslappnat på väg tillbaks till Linnéstan efter en familjemiddag i Mölnlycke. Cirka 100 meter framför mig springer vad som verkar en äldre man. Honom kan du springa förbi, viskade egot. Men jag förklarade då för egot att jag redan gjort fartlöpningen på ditvägen och att jag nu efter en mastig middag endast sysslade med transportlöpning. Dessutom, sa jag till egot, kan det ju vara så att mannen framför mig är 75 år och är ute på sin första joggingtur sedan höftledsoperationen. Även om det skulle kännas bra för egot skulle ju mitt värde knappast öka om jag sprang förbi honom. Därför vore det absurt att höja farten.

Jag fick inget svar från egot, men egot gjorde ett nytt försökt lite senare, i Toltorpsdalen då det tyckte att jag skulle tävla mot en cyklist. Vad trött man blir.



Fredrik under ett träningspass i Sisjön

Lidingö-och Solvikingveteran fyller 75



Roger Antonsson tredje från vänster, Solviking sedan 1977, sprang sitt 49 långa Lidingölopp i föl. Han fyllde 75 år den 24 februari och uppvaktades före torsdagsträningen den 27 febr och ses här i kretsen av några av klubbens veteraner av vilka Kurt Karlsson tog bilden.

Sylvesterloppet

Den 33:e upplagan av Sylvesterloppet blev till en succé, med nästan 1800 anmälningar och av 1500 startande gick 1488 i mål vilket gör det till ett rekorddeltagande i modern tid. Vädret för årstiden blev bra med 6 plusgrad er, uppehåll utan varken snö eller halka. Det ekonomiska resultatet utföll till stor belåtenhet.

Nyheter till denna upplaga var mat till funktionärerna samt banan + kex-choklad till deltagarna efter loppet. Då livebandet i Tävlingscentrum utgick, ersattes detta istället med en DJ vilket fungerade bra och kan vidare utvecklas. Utmaningar som vi ställdes inför var att tävlingsledningen var tillsatt endast till hälften väldigt Långt in i planerandet vilket krävde mer insats av befintliga ledningsmedlemmar och påverkade detaljrikedomen i vissa delar.

Ledningsgruppen saknade planeringsansvariga för vätska och nummerlappar men fungerade ändå bra med rutinerade funktionärer på plats - speciellt tack till Mats Boström, Susanna Jacobsson och Elisabeth Björk Brämberg med flera som skötte rulljansen på tävlingsdagen. Trots då allt fungerade väldigt bra på tävlingsdagen skulle 20 ytterligare funktionärer underlätta genomförandet avsevärt. er förbättringar

till nästkommande upplaga förelås att tidigt under året sätta tävlingsledningen - och gärna förstärka den något, vidareutveckla marknadsföringen samt vara tydligare i vår kommunikation gentemot deltagare och funktionärer.

En ny kontrollmätning av banan bör även utföras. Medlemmar som är intresserade av att medverka i planerandet av Sylvesterloppet är välkomna att höra av sig till styrelsen.

Jonas Boman ur Årsrapporten



Ett mångårigt samarbete med den lilla skobutiken på Plantagegatan har enligt en pressrelease från klubben upphört.

"Löp & Sko har beslutat att avbryta samarbetet med oss per 131231. De säger att det inte har givit dem tillbaks vad de hade hoppats på under de senaste åren.

En reflektion från mig är att en av anledningarna bland annat är att många köper sina skor via nätet idag.

Vi är på gång med ny spännande sponsor. Återkommer med mer info när vi skrivit avtal."



Även under 2013 har Solvikingarna varit väl representerade, både i antal deltagare och i resultatlistorna, på de mindre såväl som de större loppet i landet. Här kommer ett väl utvalt axplock ur medlemsresultaten på Solvikingarnas hemsida, som kort beskriver några av dessa prestationer

Det är **Stefan van den Berg** som sammanställt årets olika Solvikingresultat. Den fanns med i Årsmöteshandlingarna men är väl värd att återges även i tidningen.

Årets världsrekord:

Bibbi Lind springer det småkuperade Vintermarathon i Stockholm på 3:31:14, vilket är snabbare än någon annan kvinna gjort som 69-åring.

Årets distriktsrekord:

Patrik Brants 100 km landsväg på Lejonbragden, med 7:32:16

Årets hoppare:

Marianne Sullivan med 3 guld i veteran-SM och 3 guld i veteran-NM i höjd, stav och längd.

Årets Nordiska:

Göran Sander vinner NM-guld i M45 på 10000 m och 5000 meter med 32:41,85 och 16:06,14

Årets veteran-SM guld:

Andreas Magnusson vinner Ölands Marathon och VSM-titeln i M35 med 2:43:23. Även Jaana Jobe vinner där VSM-guld med 3:20:07 i K55. Sen tog även Jaana Jobe hem ett guld i VSM i halvmaraton med sina 1:33:29 i Veberödsrundan.

Årets bäst i Sverige:

82,465 km springer Jonas Svensson på 6 timmar under Borlänge Ultra, vilket visar sig vara det bästa resultatet som gjordes i 6-timmarsslöpning i Sverige under året.

Årets pannben:

Jonas Svensson som trots att han var helt slut efter 52 km och tänkte bryta Stockholm Ultra, som också var SM i 100 km landsvägslöpning, och började gå mot varvningen, ändrade sig och fullföljde, för att komma i mål på 8:07:48 och en sjätte plats i SM.

Årets ultratävling:

BUM Borås Ultramaraton, med 14 fullföljande Solvikingar. Dubbelseger på 50 miles med Patrik Brants 7:14:20 före Jonas Svensson 7:56:58. Även dubbelseger på 45 km med Karin Axelsson 3:56:18 före Gabriella Wågström 4:30:33.

Årets maratonlöpare:

Mattias Jonson gör 2:37:18 på Amsterdam Marathon, vilket är bäst av Solvikingar för året. Manuela Krämer är snabbaste Solviking på distansen för året då hon vinner Göteborg Marathon på 2:59:18. En tid som också är den bästa i K45 i Sverige för året.

Årets parlöpning:

Jonas Algården och Joakim Röstlund håller farten tillsammans i Marató de Barcelona och kommer i mål på 2:38:17 respektive 2:38:36.

Årets orangea hord:

De 193 medlemmar som fullföljde Göteborgs-varvets 21 km och som i år hade mycket varierande förhållanden. Alla hade det mycket varmt och fuktigt. Många hade bitvis mycket motvind. Några råkade ut för skyfall, hagel och fallvindar som nästan blåste ikull dem.

Årets varvslöpare:

Bland Solvikingar var det Göran Sander med 1:16:18, och Johanna Adolfsson med 1:30:40.

Årets slalomlöpare:

Jan Swenson som sprang om minst 10974 löpare i Göteborgsvarvet från sin startgrupp 17 med start 15:31 och ändå kom i mål på 1:30:58.

Årets halvmaratonlöpare:

Manuela Krämer är snabbaste Solviking på distansen för året då hon vinner Malmö halvmarathon på 1:22:41. Göran Sander är snabbaste Solviking med 1:12:24 som han gjorde när han vann halvmaratonklassen i Göteborg Marathon. Dessa båda tider var för övrigt de bästa som presterades i K45 respektive M45 i Sverige under året!

Årets orangea dominans:

Kungsbackaloppet 21 km, med Solvikingar på plats 2,3,5,6,7,9 bland herrarna och plats 2,8,10 bland damerna. Dessutom vann Eva Hjort 6 km.

Årets banlöpare:

Mattias Jonson med 32:03,81 och en andraplats i DM 10000 meter. Johanna Adolfsson med 37:12,72 i SM på 10000 meter.

Årets mest tävlingsglada:

De kvinnliga medlemmar som fullföljt flest tävlingar i år är Karin Johnsson och Anna Hallberg med 19 tävlingar var. De var dock långt från Klas Östbye med sina 28 tävlingar.

Årets trippelseger: Torskabotten runt 14 km med Jonas Carlsson, Johannes Öhlin och Klas Östbye.

Årets dubbelseger:

Hallandsloppet 10,5 km. Etienne de Terrasson segrar före Klas Östbye.

Årets skidåkare:

Jonas Johansson med 5:02:13 i Vasaloppet. och Bibbi Lind med 7:13:23 i Öppet Spår.

Årets cyklist:

Fredrik Persson med 7:50:00 på Vätternrundan.

Årets simmare:

Hanna Yttring som segrade i damklassen aquathlontävlingen Åstol runt, där hon var snabbare än alla män i det inledande simmomentet runt denna Bohuslänska klippö.

Årets Ironman:

När det gäller mödrarna Karin Johnsson och Malin Lemurell borde det kanske heta Ironma. De klarade i alla fall av detta kraftprov på 12:03:46 i Kalmar respektive 12:31:08 i Köpenhamn. Även Magnus Ringström kan kalla sig Ironman i år igen med en tid på 10:42:14 i Kalmar.

Årets upplopp:

Bjørn Erik Norman genomför Trollveggen triathlon på 2:44:41 med 750 meters stigning på den 34 km långa cykeldelen och likaledes 750 meters stigning på den 7,5 km långa löpdelen upp till toppen av ett fjäll. Den sistnämnda löpdelen hade ett underlag av snö, is, sten och rullgrus. Den inledande 1200 meter långa simningen ägde rum i havet, som saknar större höjdskillnad.

Årets backlöpare:

Manuela Krämer blir tvåa på 38:26 på Midnattsloppet Göteborgs extremt kuperade bana, bara 10 sekunder efter segrarinnan.

Årets slutforcering:

I slutet av Musselloppet 10 km då Johanna Adolfsson lyckas närma sig ledande Erika Dinis Hälle IF, som då hade en avsevärd ledning, och med en sista urladdning i den sista uppförsbacken så kommer hon ikapp och förbi. Hon kan sen hålla undan ända in i mål och vinna på nytt banrekord och dessutom förstapriset på 5000 kr.

Årets Sloven:

Göran Sander deltog i en genrepstävling för tävlingsorganisationen i Scandinavium dagen innan Inomhus-EM startade. Göran Sander fick representera Slovenien i sitt Solvikinglinne, med den otillåtna reklamen övertjejad. Göran blev fyra på 1500 meter på 4:13,01.

Årets möte av våren i Paris:

Sussan Sandberg kommer sjua i K50 i Semi-Marathon de Paris på 1:36:47.

Årets utländska seger:

Bjørn Erik Norman vinner Sarcoma stomp i Charlotte, USA med 16:48,4 över 5 km.

Årets Ölöpare:

Thomas Norrgård som tar sig ut i Kattegatt och vinner halvmaratonklassen i Anholt marathon för andra året i rad. Anna Hallberg som vann Ölandsjoggen 10 km på 40:23.

Årets ”om vi anmäler oss i motionsklassen i stället för tävlingsklassen”:

Viktor Govik vinner motionsklassen 10 km i Strömstadsloppet på 38:47, fyra sekunder före brodern Tobias.

Årets Rambo:

Tobias Govik vinner korta banan över 8 km i Herkules Rambo Trail run 42:52.

Årets Värmlänning:

Bäckhammarsloppet utanför Kristinehamn med 41:18 över 10 km.

Årets globetrotter:

Anders Hansson som hunnit med lopp i Kambodja, Nya Zeeland, Thailand och Jämtland. Till detta så deltog han även på 3 distanser i Veteran-VM i Brasilien.

Årets välgörenhetslöpare:

Olle Dahlberg vinner Amzungo Volontärlöpp i Slottsskogen med 28:06 över 8 km.

Årets ”jag sprang jag inte fel en enda gång”:

Mattias Jonson segrade i år utan problem i tävlingen Munkastigen. 44 km på 3:03:32.

Årets bara en gång kvar:

Roger Antonsson genomför Lidingöloppet för fyrtiononde raka gången. I år blev tiden 3:49:11.

Årets Lidingölöpare:

Mattias Jonson gör den snabbaste tiden någonsin av en löpare tävlandes för Solvikingarna med 1:50:24.

Årets klubbrekord:

Mattias Jonson springer Lidingöloppet snabbare än någon löpare som sprungit för Solvikingarna någonsin har gjort med 1:50:24

Årets bergsgetter:

Mats Andersson och Ola Hultkrantz tog 17:46:08 på sig att ta sig runt de 8 extremt kuperade milen i Ultra Trail Lago d'Orto i Italien och därmed kvalificerade sig för att få chans att anmäla sig till UTMB (Ultra Trail Mont Blanc) i Chamonix.

Årets längsta:

Barbro Nilsson sprang 100 miles i Täby extreme challenge på 23:13:12!

Årets lunkare:

Jonas Carlsson segrar i Jordgubbslunken i Rudskoga, med 38:41 på 11 km.

Årets strövtåg i hembygden:

Maria Karlsson vinner Tråddragar-rundan 8 km i Gnosjö på 35:44,5.

Årets tjestryk:

Klas Östbye var snabbaste man i Iformloppet 10 km i Skatås på 39:40. Dock var Annelie Johansson från SOK Knallen ännu snabbare med 38:00.

Årets brudar:

Lindholmenstafetten vinns av Solvikingarnas lag med Maria Karlsson, Emma Åhberg, Anna Hallberg och Gabriella Wågström under lagnamnet Solvikingarnas brudar. Mohammed och Hanna Karlsson från att ta hem en dubbelseger i Åsaloppet. En överraskad Johanna vann damklassen med 37:34 på 10 km.

Årets tvåor: Maria René blir tvåa i

Orust tvärs terränglopp över 27 km 2:28:48. Anders Kadmark blir tvåa i Göteborgsvarvets seedningslopp 10 km på 37:53.



Solvikingarnas samarbetspartners



2014-03-07