

Solvikingen

Nr 2, 2001, årg. 39



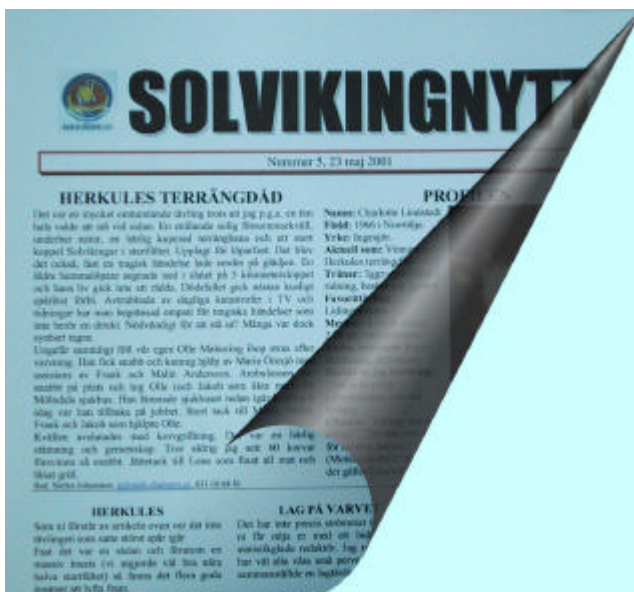
Bengt Andersson informerar sina medarbetare om dagens uppgifter vid vätskan i mål. Känner ni igen dem på bilden? Om inte— läs på sidan 9.

Nytt informationsblad i mediavärlden

Tidningen Solvikingen har fått ett komplement. Stefan Johansson är inte endast en av de snabbare löparna inom klubben utan jämväl kvick med nya idéer och satsningar. Han har inte mer än rott idéen om Grand Prix i hamn förrän han lanserade tanken på ett informationsblad i

vilket han vill ge medlemmarna en snabb och högaktuell information i frågor som intresserar dem. Stefan döpte informationsbladet till Solvikingnytt. Första numret kom ut den 16 mars i år och består av en A-4 sida. Bladet har kommit ut med fyra num-

mer. Än så länge finns det att läsa på klubbens hemsida och i tryckta exemplar i klubbstugan. Har du frågor eller tips till Stefan ring 031- 16 64 81 eller e-posta till sj@math.chalmers.se



Läs mer om den-
ne forne världs-
mästaren på si-
dan 15.

O

rdföranden har ordet:

Är vi bra eller är vi bäst?? Helt klart är att vi syns i våra färger. Solvikingarna syns och känns igen och helt klart gagnar detta vår verksamhet positivt. Andra som ännu inte känner till oss undrar vilka vi är och över vår verksamhet.

Om den senare kan vi nämna att några förändringar har skett. Ett antal personer med funktionsansvar deltar på ett mer aktivt sätt än tidigare. En annan förändring, som inte blev fallet, är att jag skriver dessa rader. Efter påtryckningar (eller för att ingen annan vill) så ställde jag upp till omval och som synes så sitter jag kvar som ordförande i vår klubb. Innan så skedde så var styrelsen överens om de ovan nämnda funktionsansvariga med olika arbetsuppgifter skall träda i kraft. Mer om vilka dom är och dess funktion kan du läsa om på vår hemsida inom kort. Även Kent har uppgifterna. Ambitionen med klubben fastställdes på årsmötet och denna har nu tagit sin början. Vi är på gång och alla de tävlingar vi gemensamt satsat på hittills och de som kommer gör att vi verkligen gör oss kända som en löparklubb från Götet, skitkul... på ren svenska. Gemensamma tävlingar och anmälan till dessa finner du hos Kent.

Sommaren är på gång och med denna lite skön ledighet för dom flesta. Jag tillsammans med övriga i styrelsen önskar er en riktigt skön sådan och med förhoppning att vi ofta kommer att ses i klubbstugan.

**Må väl,
Göran .**



Solvikingen

Ansvarig utgivare: Göran Wiemerö
Redaktör: Kurt Karlsson
Blåmusslegatan 6, 426 79 Västra Frölunda
Tel- och faxnr: 031-29 43 38
E:post: kurten@telia.com
Tryck: Elanders Digitaltryck, Göteborg 2001

Solvikingarna

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

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

Ordförande: Göran Wiemerö
Jungmansgatan 33 a
413 11 Göteborg. Tel: 031-12 72 20
goran@naasfabriker.se

Vice ordförande: Matts Leandersson
Ålegårdsgatan 184
431 50 Mölndal. Tel: 031-27 83 22
alfalea@telia.com

Sekreterare: Charlotte Lindstedt
Skogsglantan 3
435 38 Mölnlycke. Tel: 031-88 27 78
charlotte.lindstedt@harryda.se

Kassör: Gunnar Olsson
Rävekärsgatan 267
413 33 Mölndal. Tel: 031-87 79 24
gunnar.olsson@papyrus.com

Ledamöter:
Magnus Andersson
Tel: 031-22 31 10

Lena Linder
Tel: 031-707 46 77

Michael Wågström
Tel: 031-711 15 98
wagstrom@telia.com

Tränare seniorer:
Lennart Hansson
Tel: 031-94 88 93
rosa-pantern@swipnet.se

Resultatarkivarie: Kent Johansson
Ungdomssektionen: Magnus Andersson
och Magnus Lund.
Vandring och gång: Kjell Augustsson,
Ernst Knutsen och Jan Krantz.



Hjärtliga
gratulationer på
födelsdagen!

Välkomna till Solvikingarna!

Jan Binsell	Peter Olofsson
Johan Drejare	Lars-Erik Olsson
Malin Gränfors	Torsten Olsson
Daniela Hanslik	Jan Persson
Fredrico Hernandez	Bo Peterson
Göran Johansson	Fredrik Sönne
Harry Linna	Lena Wängnerud

80 år 7 juli Herbert Larsson

65 år 14 maj
03 juli Bo Westerberg
Arne Sandsgård

60 år 02 aug. Tina Liljecrantz
04 sept. Agneta Dahlén

55 år 1 sept. Kent Johansson

50 år 23 april Torsten Olsson
15 aug. Ernst Knutsen

45 år 04 aug. Håkan Sjökvist
06 aug. Eva Helsén

40 år 02 juni Lars Pensjö
14 juni Patrick Reims
06 sept. Lars Feiff

35 år 1 juni Charlotte Lindstedt
17 juli Mia Stjern
23 juli Bengt-Inge Larsson
10 sept. Eva Fridh
16 sept. Rebecca Rellmark

25år 06 maj Jesper Grönlund

10 år 26 juni Frank Stigring
13 juli Hannes Leibe-Lindåse
25 aug. Jonas Pensjö



*Gunnar
grunnar:*

Vädret på Göteborgs-
varvet var strålande,
men jag hade själv fö-
redragit strilande.

Medlemsrapport

Årsmötet beslutade om en stadgeändring, som innebär att den, som inte betalt medlemsavgiften senast den 31 maj (trots påminnelser), anses ha begärt utträde. För att det inte ska råda tvivel om detta kommer dessa medlemmar att få ett brev, som bekräftelse på att de inte längre är medlemmar vilket innebär

- ej tillgång till stugan (eventuell nyckel skall återlämnas, deposition återbetalas)
- ej möjlighet att delta i KM
- ej möjlighet att tävla i klubbens namn
- ej möjlighet att rösta på årsmötet
- ej Solvikingen/Solvikingnytt

Stödmedlemskap

Eftersom det förekommit missuppfattningar om vad vi menar med stödmedlemskap vill jag förtydliga detta.

Stödmedlemskap är en passiv medlemsform och kan väljas av den som inte deltar aktivt i klubbverksamheten längre eller bor på annan ort.

Stödmedlem kan

- inte utnyttja stugan
- inte delta på träningarna
- inte tävla i klubbensnamn

däremot ingår

- Solvikingen och
- Solvikingnytt (tillgänglig för den som har e-post)

Utgivningsdagar för Solvikingen

Solvikingen kommer att ges ut vecka 35 och 47 i år samt vecka 7 år 2002 .

Manusstoppen infaller sålunda:

15 augusti och 7 november 2001 samt

31 januari 2002.

Redaktionen



TRÄNINGSTIDER

Träningspassen utgår från Solvikingarnas stuga i Skatås.

Tisdag 17.30 Kort distans (tufft).

Varierande intervaller för ökad snabbhet, styrka och teknik. Distans: ca 10 km.

Tränare: Lennart Hansson (031-94 88 93).

Tisdag 17.30 Kort distans (lättare, "kom-i-form")

Lätt pass, 5-10 km i jämnt tempo.

Ledare: Rolf Andersson (031-25 26 19).

Torsdag 18.00 Medeldistans.

Löpning 13-17 km i två grupper i cirka 4,5 eller 5 minuters tempo. Uppsamling av fältet genom olika vägval.

Ledare: Lena Linder (031-707 436 77).

Söndag 10.00 Ultradistans (ibland).

Tre timmar i cirka 5-15 minuters tempo (30-34 km). Gemensamt med 2-timmarsslöparna från kl. 11.00,

Eller endast en timma, om man vill.

Söndag 11.00 Långdistans.

Två timmar i 5-15 minuters tempo (20-23 km).

Samlad tropp.

"Årets Solvikingar" år 2000

Enligt gammal god tradition utses varje år Årets Solvikingar, dessa skall på olika sätt ha utmärkt sig på löparbanorna eller som funktionär inom vår klubb.

Kommittén, som skall utse Årets Solviking för år 2000 har bestått av Kjell Selander, Lotta Hallenberg, Lena Linder samt P-A Bäcklund. Vi har av det föregående årsmöte det angenäma uppdraget att enväldigt utse en eller två personer, vilka uppfyller de högt ställda kraven man kan ha på Årets Solvikingar. Förra året valde vi Kurt Karlsson för hans fantastiska insatser med vår klubbtidning samt Ann-Marie Persson för sina idrottsliga prestationer och för förtjänstfullt arbete inom styrelsen.

För år 2000 har vi utsett två personer som tillsammans lagt ner ett fantastiskt arbete i klubbstyrelsen samtidigt som de varit flitiga på våra träningspass, tävlingar och som funktionärer på våra tävlingar. De har lagt ner stor möda på att strukturera upp styrelsearbetet, föreningsorganisationen samt ekonomin. Det har varit ett tufft arbete, som vi nu börjar se resultatet av.

Våra kandidater till Årets Solvikingar är radarparet Göran Wiemerö och Gunnar Olsson. Göran har visat stort engagemang för vår klubb, han har visioner för framtiden samtidigt som han leder det praktiska och vardagliga styrelsearbetet med fast hand. Det gläder oss att han vill fortsätta som ordförande i ytterligare en mandatperiod. Gunnar uppskattar vi för hans arbete som kassör där han strukturerat upp klubbens ekonomi på ett fantastiskt fint sätt samt fört in det ekonomiska perspektivet i många sammanhang, inte minst när det gäller klubbens tävlingsverksamhet. Han har ofta visat stort socialt engagemang och har bidragit till många goda skratt och

roliga stunder med sin humor och vitsighet. Här kan vi än en gång påvisa att det går att förena aktivt idrottande med viktiga funktionärsuppdrag på ett förtjänstfullt sätt.

Vi tycker att Årets Solvikingar är goda ambassadörer för vår klubb, och vi gratulerar till utmärkelsen som de är så väl förtjänta av!

Göteborg i april 2001
Kommittén för utseende av
Årets Solvikingar

Kjell Selander, Lotta
Hallenberg, P-A Bäcklund
och Lena Linder.



Årsmötet 2001-04-03

Solvikingarnas traditionella och stadgeenliga årsmöte samlade ett fyrtiotal aktiva medlemmar i klubbstugan. Mötet startade strax efter tisdagsträningen och pågick i ett par timmar. Göran Wiemerö inledde det med att först bjuda medlemmarna till ett härligt och välgjort salladsbord med många tillbehör innan han förklarade årsmötet öppnat. Anders Prytz, som lett de senaste årsmötena, tog strax över klubban och lotsade sedan deltagarna igenom årsmötesförhandlingarna med van hand. Charlotte Lindstedt förde protokoll.

Kassören, Gunnar Olsson, redovisade ett utmärkt ekonomisk resultat för det gångna året vilket uppkommit bland annat genom styrelsens och hans eget idoga arbete för att minska klubbens kostnader och därigenom vända förlust till vinst. Självklart beror vinsten även på klubbmedlemmarnas insatser under de olika klubbarrangemangen såsom Sylvesterloppet och funktionärsskapet vid GöteborgsVarvet.

Årsmötets paragrafer vållade inga diskussioner utan alla behandlades i positiv anda och blev beslutade enligt förslagen. Inte heller valet av den nya styrelsen skapade bekymmer eftersom hela styrelsen omvaldes. Ordförandens rader" i förra numret av Solvikingen flaggat för att han skulle överlämna klubban, hade före mötet än en gång övervägt sitt beslut att avgå och till allas glädje ändrat sig och bestämt sig för att låta sig bli omvald,



En effektiv treenighet—Göran, Anders och Gunnar.

om mötet önskade att han skulle kvarstå. Ett skäl för att han ändrade sig var att han och styrelsen skulle bli avlastad genom att styrelsen skulle utse Funktionsansvariga.

Det var en stor lättnad när valen var över och hela styrelsen stannade kvar på sina poster och att det tillkom å nya ersättare - Malin Andersson och Mikael Broms..

Frågan om en utbyggnad av

klubbstugan kom åter upp och den besvarades med att även om klubben har god ekonomi så är den inte så god att klubben har råd att skuldsätta sig i den omfattning en utbyggnad kräver. Styrelsen funderar på olika lösningar för att få ytterligare omklädnings- och duschmöjligheter under tisdagsträningarna då stugan är som mest belastad och återkommer härom.

Två förslag till stadgeändringar antogs enhälligt. En ändring gällde texten om vegetarisk kost under första paragrafen och den andra ändringen avsåg frågan om när en medlem, som inte betalat sin medlemsavgift, skall anses ha utträtt ur klubben.

Det konstaterades under mötet att ungdomsverksamheten gått i träda men att många krafter arbetar för att på nytt få liv i den.

Mötet avslutades med att årets Solvikingar presenterades samt att en mängd KM-medaljer delades ut. Därefter underhöll familjen Lund med musik.



Genom ett regnigt... Kållerød

Text och bild: Kurt Karlsson

Lördagen den 10 mars arrangerade Solvikingarna sin sjunde Kållemaran. Vädret var, minst sagt, gråmulet och mycket dimmigt. Av och till under loppet kom det kyligt regn. Temperaturen höll sig omkring fem plusgrader. Tävlingen samlade ett femtiotal deltagare i de olika åldersklasserna upp till M70. Start och mål var beläget i Kållereds centrum. Banan gick i sju varv i och omkring bostadsområdet. Strax bortanför starten var målet och vätskekontrollen.

Startlistan upptog ett par, tre favoriter - triathleten Patrick Gustavsson, Fernando Dinis och Jan--Åke Lundberg. Fernando ledde överlägset loppet tätt följd av Patrick. Före starten ryktades det om att Patrick inte skulle springa hela sträckan utan blott i träningssyfte så långt han kände för att springa. Mycket riktigt så bröt han och det blev Fernando Dinis, Mölndals AIK (senior) som vann loppet på tiden 2.52.34. Även Jan-Åke Lundberg, som låg på andra eller tredje plats under loppet, bröt. Tvåa blev senioren Kristoffer Falck, IF Rigor, på tiden 3.00.35 och inte långt därefter på tiden 3.02.50 kom segraren i M50, Olle Rundberg, IK Granit. Fyra blev Mats Magnusson, M35, Triathlon Väst, 3.03.36 och på femte plats Mats Zetterlund, M50, Vattudalens LK, 3.06.09.

Kent och Frank, som tagit initiativet till Kållemaran och gjort det mesta av jobbet inför dagens tävling, kan känna sig nöjda med utgången av den.



Bilder från Vårtävlingen 17 mars



Klubbmästerskapen 5 och 2,5 km 24 april



Tisdagsträning med Rolf

Text: Jakob Karlsson (jakob.karlsson@home.se)

Under år 2000 utökades Solvikingarnas utbud av gemensam träning med en variant, som allmänt går under benämningen "Rolfs grupp". Det är Rolf Andersson, som dragit igång en grupp på tisdagar för löpare som gärna vill träna med klubben men inte känner sig hemma på den redan etablerade och tuffare tisdagsträningen.

Alltsedan jag gick med i klubben har det i listan över träningstider funnits med en nybörjargrupp med tillägget "ibland" på tisdagar. Det verkar dock inte ha varit någon större verksamhet bakom den texten förrän Rolf i slutet av sommaren engagerades som ledare för en "kom i form"-grupp. Genom att erbjuda regelbunden träning på en lite lättare nivå har klubben ökat sin bredd vad gäller olika typer av träningar, vilket är värdefullt eftersom ju Solvikingarna är en bredd- snarare än en toppklubb (därmed inte sagt att den ena måste utesluta det andra). Den nya gruppen har fått fler människor att känna sig hemma på den organiserade träningen, och även gjort att klubben fått en del nya medlemmar.

Jag tror
nog att

klubben fått åtminstone fem-sex nya medlemmar enbart tack vare den här gruppen, säger Rolf själv. Många av dem, som tränar med gruppen är tjejer, vilka redan har sina killar med på klubbens träningar. Och så har gruppen gjort att de, som oftast tränar med den tuffa gruppen på tisdagar, kan vara med på träningen även om de till exempel har varit sjuka eller

skadade nyligen, man behöver inte avstå helt bara för att man inte hänger med den snabba gruppen. Den nya gruppen har alltså blivit en framgång, och trots vinterns regn och rusk är det oftast minst ett tiotal löpare som hänger med Rolf i Skatås-terrängen på tisdagarna, ibland uppåt 15. Det är inte samma inslag av intervaller och liknande som i den andra tisdags-

mitt jobb har jag mycket kontakt med människor. Det är sådant som jag gillar!

Att Rolf är en stor glädjespridare är något som många i klubben kan intyga, och det har synts även här i Solvikingens spalter emellanåt. Som han själv uttrycker saken "ska det vara bra mörkt om inte jag kan leta reda på tändstickorna och tända ett ljus någonstans". Man känner att Rolf är en sådan tränare som är perfekt för uppgifter där det är viktigt att kunna ge uppmuntran och stöd men samtidigt även vara pådrivare.

När Rolf inte leder träning pressar han sig ibland desto hårdare med löpningen. Han ligger på en träningsmängd av ungefär fem mil i veckan, och skulle gärna öka den ytterligare något. Ett av årets mål för Rolf lär att klara Göteborgsvarvet på under 1,30 i den nya sträckningen (på den gamla banan har han redan klarat det), något han i fjol missade med två retsamma sekunder. Samtidigt säger han att det inte alltid är så lätt med motivationen, när det finns andra saker i livet som pockar på uppmärksamhet. En titt i resultatlistorna visar dock att 46-åriga Rolf trots allt verkar kunna motivera sig för ganska mycket träning. För er, som vill träffa Rolf "in action" som tränare, är det bara att komma upp till stugan i Skatås klockan 17.30 på tisdagar. Och även om ni avstår från hans löpträning kan ni vara säkra på att ni kan träffa honom och få en pratstund och några visdomsord över en kopp kaffe vid fiket efteråt.

gruppen, utan det handlar mer om att springa i ett jämnt tempo, kanske med vissa inslag av teknikträning, backar eller annat. Vad man gör anpassas helt efter vilka deltagare som är med för kvällen.

Det ger mycket tillbaka att träna med en sådan här grupp, fortsätter Rolf. Tidigare har jag varit fotbolls-tränare för pojkspelarare, och även i



Det enkla livet

Av Rebecca Rellmark

Har ni tänkt på hur lätt man vänjer sig vid bekvämligheter av olika slag? Jag menar, det kan handla om en sådan självklar sak som att slå på TV:n, ta en varm dusch, hämta en iskall dricka i kylskåpet ja, vardagliga saker som ändå är väldigt självklara för oss. Vi reflekterar sällan över hur det skulle vara om vi inte hade dessa självklarheter, vi tänker aldrig på det. Vi har helt enkelt vant oss vid en viss sorts bekvämlighet och det gör att vi känner oss hyfsat tillfreds och framförallt – trygga i vår tillvaro. Tror vi, i alla fall.

Otrygghet är ett laddat begrepp. Det finns, menar jag, två sorters otrygghet; dels den inre otryggheten och dels den yttre. Den inre otryggheten kan i vissa fall hänga ihop med den yttre men det behöver inte heller vara så. Båda bygger på erfarenheter av olika slag. Människor, som tidigt i livet har blivit svikna av andra och inte fått möjlighet att växa upp med stabila vuxna, kan utveckla en inre otrygghet som bottnar i svek och en upplevelse av att inte duga, att inte kunna lita på andra. Människor, som däremot lär sig vad tillit är och vågar och kan lita på andra, kanske inte lider så mycket av en inre otrygghet. Den yttre otryggheten, som jag kallar den här, ger sig till känna när omgivningen, den yttre världen, drastiskt förändras. Så var det när jag kom till ett främmande land, i detta fall Thailand.

Vi hade fått tips av en kompis att åka till den här stranden. Han hade sagt att det var paradiset och att livet var så lätt att leva där, stranden var underbar och vattnet grönt och fullt av vackra korallrev. Människorna, som bodde på stranden, var vänliga och av dem kunde vi hyra ett rum för en billig penning. Själv hade han stannat i sex veckor.

Vi åkte dit, tidigt en morgon med en så kallad. "long-tail boat", en lång båt med en motor, som ser ut som en svans. Vi passerade en

del andra stränder och lämnade av passagerare på vägen. Efter ca 1,5 timme var vi framme vid vår paradisstrand. Båten kunde inte köra ända fram till stranden utan vi fick hoppa i vattnet. Min ryggsäck blev lite blöt och min sambo, som hade skadat foten i Bangkok, fick i all hast kasta av sig lindan för att därefter hoppa i vattnet med en stukad fot. Han grimaserade illa, när foten landade i vattnet. Väl uppe på stranden promenerade vi bort till en "tingeltangel – bar", det vill säga stranden där det hängde snäckor överallt och som vår kompis hade beskrivit för oss. Där skulle vi hyra ett rum eller bungalow, som det heter där nere.

Ägaren till bungalowen hälsade vänligt på oss, han konkurrerade med en annan bungalow ägare på stranden och var nöjd med vår ankomst. Han bjöd genast på en kall öl och frågade också om vi rökte, för i så fall kunde han ordna det. Jag fattade ingenting, vadå ordna vad? Folk brukar väl ha egna cigaretter, eller?

Det var extremt hett, ca 40 grader och trots att vi hade åkt tidigt på morgonen hade jag nog bränt mig lite av solen under båtfärden. Uppe på en klippa låg bungalowen och vi bokade en som såg fin ut och låg nära stranden. Från stranden kunde jag se att den hade en hängmatta på verandan och det hade jag drömt om! Vad underbart, äntligen skulle jag få ligga i en hängmatta, läsa en god bok och höra vågornas brus!

Det var en - hydda och ingen bungalow. En stor, äcklig kackerlacka mötte mig i dörren och små gröna ödlor jagade varandra uppe i taket. Toaletten bestod av e t t hål i golvet och när jag skruvade på duschkranen kom det en stackars ensam stråle. Bungalowägaren förklarade att fläkten fungerade

utmärkt men bara fram till klockan 21,00 sedan stängdes den av. All el stängdes av då, fick vi också veta. Det fanns ingenstans att hänga kläderna utan de fick ligga kvar i ryggsäcken. Myggnätet, som hängde över sängen, var trasigt och när vi frågade om vi kunde få ett nytt sa han endast "tomorrow, no problem" (thailändare kan inte säga R). Vi fick samma svar varje dag, bara så ni vet. Hängmattan visade sig också vara trasig och dessutom kissade bergets katt i den varje natt, så den var helt obrukbar. Vi stannade på denna strand i fyra dagar och det var en erfarenhet och upplevelse som jag aldrig glömmmer.

Jag fick uppleva en tropisk storm en natt med åska och blixar, som jag aldrig tidigare skådat. Hade det inte varit för att jag var så rädd hade jag kunnat njuta av att himlen exploderade och havet dånade en hel natt men jag var livrädd. Kläderna var konstant fuktiga och fläkten fungerade ju inte, inte alls visade det sig och framförallt inte när man behövde den bäst (på natten). Varje natt trodde jag att jag skulle få andnöd då det var fruktansvärt kvavt i vår hydda. Jag såg mig inte i spegeln på fyra dagar, detta var för mig något helt fascinerande och på gränsen till otäck upplevelse. Var jag densamma?

En dag fick jag för mig att jag skulle simma ut till en udde och gå upp på en stor sten. Min sambo uppmuntrade mig till detta projekt, det var en bit att simma men han såg ingen som helst anledning till att jag inte skulle göra det. När jag hade kommit en bit, ångrade jag mig plötsligt. Det var längre än jag trodde till den där stenen och jag bestämde mig för att vända, så det gjorde jag. Efteråt fick jag höra att en man hade dött då han hade simmat ut dit. En haj hade kommit. Om man berättade det skulle man ju skrämman bort alla turister, skrattade bungalowägaren då jag frågade varför man inte hade skyltar om att det fanns hajar i viken.

Det slog mig att jag inte alls var
(Forts. på sidan 9)



(Forts. från sidan 8)

den "Robinson – Rebecca" jag hade trott att jag var. Nej, jag var rädd och kände mig otrygg, här fanns inga garantier för vad som kunde hända, ingenting var självklart och förutsägbart. Man kunde inte planera för att åka någon annanstans nästa dag, för det var inte säkert att det var någon som skulle åka till stan och det var oviss när det kom båtar och hämtade upp folk, eller om det överhuvudtaget kom någon båt. Duschen hade havererat och vi fick använda vattenflaskorna som "dusch", kroppen var salt och fuktig dygnet runt. Jag kände mig gråtfärdig efter fyra dagar på "paradisstranden" och ville bara därifrån.

Som tur är så är jag en ganska trygg människa, det vill säga jag har en inre styrka och sinnesfrid som jag kan luta mig mot. Jag har väl också gått igenom en rad prövningar i livet som har fått till följd att jag klarar av att hantera svåra situationer. Sen har jag också

turen att ha en man vid min sida vilken är som klippan själv, vilket innebär enorm trygghet för mig. Detta "enkla livet" innebar ändå en prövning för mig som jag kommer att ha med mig vidare i livet. Tillvaron handlar plötsligt om en själv, inte om allt som är runt omkring, - den materiella trygghet som vi människor har byggt upp i hopp om att vi ska känna oss **ännu tryggare!** Så helt idiotiska vi människor är!

Vår kompis stannade i sex veckor. Grattis, han är en Robinsonvinnare! Men kanske hade jag också vant mig vid det enkla livet efter ett tag, på något sätt kändes civilisationen väldigt långt borta redan efter ett par dygn men... när vi väl kom tillbaka till den, hittade jag min drömbungalow med hängmatta och kylskåp på balkongen!! Vilken lyx!! Jag tror jag duschade i en timme, sedan sov jag middag med fläktens behagliga surrande vid min sida.

På kvällen sprang jag längs stranden och den stora apelsinsolen sänkte sig ner i havet. Jag kände hjärtat som dunkade och svetten som rann utmed kroppen, fötterna blev lätta och flög fram längs den vita stranden. Mer behövs inte, detta var också det enkla livet. Jag hade hittat mitt paradis till slut. På denna strand stannade vi två veckor. Här fanns all service, min pojkvän fick äntligen tag i en läkare och kunde ta hand om sin stukade fot och där fanns även internetcafé. Förr i tiden trummade man budskap till varandra, nu skriver man små brev i en apparat. Så är tidens gång.

Jag förstod sedan var ägaren till bungalowen på den förra stranden hade menat med det där med cigaretterna. Han ville sälja hasch, förstås. Allting kan vara så annorlunda, så tvärt om.

Det är som thailändarna säger:

" Same, same but different". Det är samma liv men annorlunda. Så sant som jag heter Rebecca.



GöteborgsVarvets förutsättningar

Skildringar och foton från tävlingar klubben är engagerad i handlar mest om de tävlande. Detta är i och för sig ingenting märkligt men utan alla de funktionärer, som i många fall lägger ner ett oerhört arbete före, under och efter loppet, blir det inte mycket skrivet eller plåtat. Bengt Andersson, som ansvarar för klubbens funktionärer under Göteborgs-varvet, vill genom att publicera namnen på "våra" funktionärer komplettera vad han skrivit på sidan 11 och visa sin stora uppskattning för det arbete alla utförde för loppet:

Ingegärd Andersson	borg
Johan Berg	Mai Brandin
Helen Berghult	Margareta Bruhn
Allan Berndsson	Mari Törn
Carita Bohlin	Markus Wetterskog
Agneta Dahlen	Mats Perelius
Gärd Ekström	Miguel . Alecazar
Eva Frid	Mikael Königsson
Eva Fägersköld	Nadja Sahlin
Birgitta Gustavsson	Olav .H. Engen
Daniella Hanstik	Pelle Malmgren
Lasse Johansson	Pontus Andersson
Lena Johansson	Rolf Andersson
Lena Johansson	Sanna Malm
Arne Sandsgård	Sten Sandberg
Jill Schultz	Sven-Eric Fredriksson
Hans Setterborg	Terese
Birgitta Svensson	Tina Liljekrans
Ingrid Swärd	Ulla Carlshamre
Danica Taseva	Ulrika Högnell
Kari Törn	Uno Johansson
Kenneth Örtendahl	Valborg Karlsson
Lennart Ahlnebrink	Vera Carlsson
Lennart Ekström	
Lennart Landén	
Lennart Nilsson	
Linda Sahlin	
Lisa Olsson	
Madelene Königs-son	
Magdalena Sten-	



Solvikingar på domarkurs

Text: Jakob Karlsson (jakob.karlsson@home.se)



Liksom alla andra idrotter (undantaget ultimate) finns det inom friidrott domare som håller reda på att tävlande följer de regler som ställts upp. För att öka tillgången på domare hålls olika former av utbildningar, och under våren har tre solvikingar gått distriktsdomarkurs här i Göteborg.

Inom friidrottens domarkår finns det ett antal olika nivåer, som i stort sett följer det sätt som sporten är organiserad. Det innebär att det finns klubb-, distrikts-, förbunds- och internationella domare. Klubbdomare har ingen eller liten formell utbildning, på nivåerna därutöver krävs olika grad av utbildning och praktik. Mellan olika nivåerna finns en hierarki där de olika stegen bygger på varandra.

Friidrotten har ett brett spektrum av grenar, och domare utbildas vanligtvis med specialisering på löpning, hopp eller kast. Givetvis finns det domare som sysslar med alla tre delarna, till exempel de som har övergripande ansvar för tävlingar. Vidare finns möjligheter att genom ytterligare utbildning fokusera på större uppgifter inom någon av delarna, till exempel som starter eller löpleddare vid tävlingar.

Alla vandringar börjar någonstans,

och en söndag i mitten av januari var vi tre solvikingar, som anträdde kansliet hos Göteborgs friidrottsförbund (GFIF) för att inleda vår utbildning till distriktsdomare tillsammans med ett 20-tal deltagare från andra klubbar i distriktet. Tommy, Liselott och jag själv hade lockats dit av egen nyfikenhet och även på inrådan från klubbkamrater som redan är domare, till exempel Kjell Selander.

Utbildningen till distriktsdomare var inte så tung som jag kanske förväntat mig. Efter en heldag med teori, både allmän och inriktad på det område man själv valt (förvånande nog valde alla tre solvikingar löpning) ansågs man vara tillräckligt flygfärdig för att släppas ut på praktik. Med regelbok, flagga och stoppur gjorde vi så debut under några av vinterns inomhustävlingar.

Tommy och jag hade vår praktik vid RödBlå Vinter, en seniortävling med starkt startfält och många fina prestationer. Själv fick jag även förmånen att tjänstgöra på inomhus-SM några veckor senare, där även Mikael Gustavsson och Kjell fanns med som domare. Som sådan hinner man till viss del insupa helheten, men tävlingar upplevs klart annorlunda när man koncentrerar sig på att ta tid på löpare, avgöra om de tävlande springer på linjerna eller se till att häckarna passerar enligt reglerna. "Man ser friidrott på ett helt

annat sätt", som en av kursledarna uttryckte saken. Det har han helt rätt i, och samtidigt blir tävlingar på sätt och vis mer intressanta när man har lite djupare regelkännedom än man haft tidigare. Samtidigt som det – förstås – finns risk att man blir en stämningförstörande fackidiot.

Senare under våren fortsatte utbildningen, då vi under en kväll gick vidare utifrån de erfarenheter vi fått under tävlingarna. Den viktigaste delen på uppföljningen var dock att skriva ett prov i regelkunskap, både allmänt och inom den del av friidrotten man specialiserat sig på. Jag tror mig veta att alla som skrev provet klarade sig, och därmed fick diplom samt möjligheten att tjänstgöra på fler tävlingar. Under sommaren väntar bland annat Världsongdomsspelen, Junior-SM och Finnkampen här i distriktet.

En allsvensk fotbollsmatch döms vanligtvis av fyra domare. Vid stafett på stora mästerskap kan antalet domare vara över 50, så friidrotten har ett stort behov av domare. Om ni känner er nyfikna på att utbilda er och vara med på tävlingar framöver kan jag nästan lova att ni kommer att tas emot med öppna armar. GFIF kommer alldeles säkert tillbaka med fler domarkurser, så det är bara att hålla ögon och öron öppna!

Hej alla SOLVIKINGAR 50 + !

Vi är några gamla Solvikingar, gubbar och gummor, över 50 år, som inte längre är lika inriktade på tävlingsresultat. Vi vill därför träna tillsammans på ett enklare sätt och genomföra en del gemensamma aktiviteter som bygger på gemenskap.

Vi tänker oss inte bara motionslopp i löpning utan också vandringar på låglandsleder här i regionen, fjällturer, kanotpaddling, en längre resa någon gång om året eller liknande.. Om ni är ett par så räcker det förstås att en av er är 50 +. Vi kan kanske börja med en gemensam träningskväll i veckan?

Om Du/ni tycker att det här låter lockande så är ni välkomna till en första träff i klubbstugan **måndagen den 11 juni kl 18.00**. Då tar vi först en stärkande promenad på ca 3 km och sedan fikar vi i stugan och diskuterar ett upplägg för gruppen 50 +.

För mer info. om Solviking 50 + kontakta **Ernst Knutsen telefon 031-57 49 04** eller epost: ernst@mbox308.swipnet.s

Hur ska vi svenskar hamna på löparkartan igen?

Av Lennart R.P. Hansson

Nils Lodin ledare i Runner's World (nov 2000) om distansträning och antalet personer som underskred olika tider på Stockholm Maraton och Lidingöloppet 1986 resp 2000 är utgångspunkt för mina tankar. Lodins konstaterar att svensk långlöpning bara blir sämre och sämre medan övriga världen springer fortare och fortare. Han konstaterar om 1986 - "På den tiden var det distansträning som gällde." Det har han ju alldeles rätt i!



Mina egna tankar kompletterar men inriktar sej på tävlandet. För att bli bra på långdistans krävs mycket och hård träning. Speciellt om du vill bli bra på långlöpnings "drömdistans" maraton. För att bli riktigt bra behöver du – många långa hårda tränings- och/eller tävlingspass. Den långa träningen sker ofta i ensamhet eller med någon kamrat. Konkurrenten och stimulationen är nästan obefintlig. Tävlings på lång distans med konkurrens är guld värd. Maratonloppen är inte att tänka på ur uppbyggnads synpunkt, de är nedbrytande då du är ute så länge att reservenergin koppas in. Det förbränns fett eller muskler, som tar lång

tid att återuppbygga. Uppbyggnads-tävlingar inför maratontävlingar bör följaktligen vara 2-3 mil. Men var finns de tävlingarna? Jo, några halvmaraton finns men sen då? Den stora trenden med bara 10 kilometerslopp ger visserligen snabbhet för lite längre uppgifter men inte uthållighet, hårdhet, mental styrka inför maror. Maratonlopp av medioker tidskvalité finns det cirka 30 stycken i Sverige årligen, varav två tidskvalitativa – Stockholm och Berlin. Svenska maratonlöpare med ambition springer Stockholm och någon till – utomlands! Finns det något lopp mellan 21,2-32 kilometer i Sverige? Förr hade vi mästerskap på både 25 och 30 kilometer!

Till arrangörerna: Vi löpare behöver: 4-5 kilometers terränglopp – gärna vardagar. De befintliga 10 – ¼ maror-na som finns idag, gärna fler i tuff terräng. Nya 25 – 30 kilometerslopp, varför inte inlagda i maratonloppen? Färre maratonlopp så att konkurrensen och tidskvalitén höjs.

Det 22:a GöteborgsVarvet

Av Bengt Andersson

Så har vi klarat av varvet igen!! Och vi, det är förstås "vi funktionärer". Som vanligt kom sommaren och värmen samt törsten men även det goda humöret hos löparna. Vi jobbade mycket bra med våra uppgifter, som numera är: åtta mässvärdar, fem i funktionärsfikat, detta under två dagar. Vidare var det två personer i VIP-rummen och en i inköp och transporter. Vätska efter målgång krävde 45 pers. och 10 som hjälpte till med städning och uppröjning efter det stora dryckesslaget. 5 par händiga armar bjöd på kaffe till trötta löpare. Totalt var vi 76 funktionärer från Solvikingarna. Dessutom hade vi visst ansvar för spelemannen/trubaduren som underhöll hela tiden det fanns några löpare kvar att invänta. Alla jobbade bra, men jag vill ge en extra stjärna till Kent Johansson, som jobbade två dagar i sträck från morgon till kväll och var tillsammans med undertecknad. sist kvar på valplatsen när tävlingen var över. Även Kurt Karlsson och Arne Sandsgård är pålitliga krafter från tidig uppbyggnad till sen rivning och städning av vätskeområdet. Lena Johanssons tvådagarsinsats, tillsammans med sin medarbetare i funktionärsfikat var också mycket uppskattat. Men som sagt "Alla jobbade bra !!" Dock har det en tendens att bli ganska tunt i leden när det drar ihop sig till städning. Men där skall Gunnar Olsson och Frederico Hernandez ha en eloge för att de kom och hjälpte till, efter att först ha sprungit loppet.



Bengt, Arne och Sven-Erik hade problem med att rigga upp scenen för trubaduren.

Nyfiken på....Lena Linder!

Av Rebecca Rellmark

Solvikingen fick genom mig en pratstund med Lena Linder där hon berättade lite om sig själv. Lena leder torsdagsträningen och jag tyckte det kunde vara trevligt att få en bild av vem denna kvinna är.

Lena är 52 år, bor i Torpa och jobbar på posten. Hon har varit med i Solvikingarna i sju år och hur det kom sig att hon blev medlem var att hon ville springa med andra. Hon kände några som var med i klubben och på den vägen blev det. Hon tycker det är roligt att springa, för Lena är det en livsstil. Hon även cyklar och simmar.

Lena började springa när hon var 34 år. Hennes största upplevelse var när hon sprang Stockholm maraton 1989 och tillägger att det finns många upplevelser inom löpningen som hon bär med sig

och tycker att det hela tiden händer roliga och spännande saker.

Det viktigaste med Lenas träningspass är att alla hänger med,

tycker det är kul och att alla har det bra, säger

hon. När jag frågar

henne om hon

tycker att det är

skillnad på manligt

och kvinnligt sätt att

springa, ser hon lite

fundersam ut en stund.

”Killar har mer

prestige när de

springer, de kon-

kurrerar mer.

Vi tjejer

håller ihop

mer, det

blir inte

så

himla

märk-

värdigt”, säger hon sedan och skrattar

lite.



Hennes bästa egenskap är samtidigt hennes sämsta, säger hon. Hon är för snäll, vilket kanske inte alltid är så bra, menar hon. Lenas favoritträningsspass är långintervall. Hon springer i Asics, storlek 41.

Lena tycker om mat, kan inte nämna någon särskild rätt utan gillar det mesta. Hon lyssnar gärna på musik, dock inte på opera och hårdrock. Hon gillar värme och skulle gärna åka till San Francisco. När hon senast var på bio såg hon ”En sång för Martin” och grät hela tiden!

Lena tycker det är jättekul att leda träningen på torsdagar, ibland undrar hon om hon inte snart kommer att springa vilse i skogen....! Lena skrattar lite igen och tar en stor tugga av smörgåsen.

Jag tackar så mycket för pratstunden och Lena ser nästan lite generad ut. Genast är en Solviking där och vill snacka med henne. Hon är populär, vår torsdagstränare och alltid med en positiv inställning till det mesta. Dessutom känner man när man pratat med henne en stund, att hon är en varm och ödmjuk person.

Vandring i Risveden

Lennart Bengtsson och sex andra Solvikingar företog tillsammans en av de vandringar Janne Krantz och Ernst Knutsen organiserar. Lennart har skickat ett litet vykort till Solvikingen.

Söndagen den 13 maj var vi sju Solvikingar som träffades vid Hålanda kyrka. Gemensamt tog vi oss upp till torpet Krogen, varifrån vandringen började. I ett vackert väder, vandrade vi i ett ljuvligt landskap. Man riktigt känner hur naturen förändras hela tiden och jag själv tänker gärna på Karin Boyes ord, visst gör det ont när knoppar brister.

Vandringen var ungefär tjugo kilometer, och gick bland annat runt Älgultssjön och Stavsjön. Vandringen avslutades med en gemensam grillning vid Idåsen, som är Risvedens högsta punkt. Stämningen var på topp, och vi enades om att det skulle bli en vandring i detta område till hösten igen.



Inför varje vandringsetapp förser arrangörerna deltagarna med en enkel karta och information om traktens historia och miljö. Vandringarna blir därför lärorika samtidigt som de ger tillfälle till avkoppling och god samvaro. **Red.**

Styrketräning för alle!

Text: Jakob Karlsson (jakob.karlsson@home.se)

Fördomarna mot att "lyfta skrot" är många. Under de senaste årtiondena har dock styrketräning blivit en angelägenhet för allt fler. Idag kan man träffa alla slags människor på ett gym; kroppsbyggare, idrottare som kompletterar sin träning, folk som rehab-tränar och personer som helt enkelt styrketränar några gånger i veckan för att de trivs med det.

– Tidigare upplevdes nog styrketräning som ganska suspekt, men nu har träningsformen definitivt tagit steget upp ur källaren...

Så inledde Catherine Stolfer ett föredrag om styrketräning, som hölls i början av april. Hon är medlem i Solvikingarna sedan i vintras, och jobbar till vardags som personlig tränare och instruktör på City Gym vid Valhalla. Vi var många som samlades i klubbstugan för att lära oss mer om

denna form av träning, och i den här artikeln får ni ett referat från kvällen.

Muskler och belastning

Catherine har en ganska vid definition av vad styrketräning egentligen är, nämligen att det är allt där kroppen belastas mer än vad den gör i vanliga fall. För någon, som inte motionerar alls, är det ju faktiskt träning att gå uppför några trappor, för att ta ett exempel. Poängen med styrketräning (liksom med annan träning) är att för-
må kroppen att orka mer och att öka sina marginaler. Att belasta kroppen kan ha negativ klang, om man associerar till överbelastning, snedbelastning med mera. Belastning i sig själv är dock inte negativt. Tvärtom – att belasta muskler och skelett är väldigt viktigt!

Kroppens muskler består av ett stort antal muskelceller. Deras antal är konstant, men vid styrketräning ökar muskelcellernas volym och därmed musklernas tvärsnittsarea. Vid hård träning kan man råka ut för muskelbristningar. Sådana yttrar sig som träningsverk, men som bekant är det inte farligt – snart har musklerna läkt igen (och då blivit lite starkare). Bristningarna är dock förklaringen till att man inte ska träna hårt om man drabbats av träningsverk, utan vila eller ägna sig åt lugnare/alternativ träning.

Ett vanligt ämne för diskussion är om kvinnor och män skiljer sig åt när det gäller vilken träning som är lämplig. Inom styrketräning finns det inte några sådana skillnader, enligt Catherine kan träningen vara helt identisk – även om män igenomsnitt styrketränar med högre belastning än vad kvinnor gör

Olika slags styrketräning

Inom styrketräning skiljer man mellan maximal och uthållig styrka, vilket (i termer av träning) betyder hög belastning och få repetitioner respektive låg belastning och många repetitioner. Vidare skiljer man mellan statisk och dynamisk styrketräning, det vill säga stilla kontra rörelse. För en tyngdlyftare ligger fokus på dynamisk, maximal styrka. En utförsåkare, som ska orka stå med böjda knän nedför hela pisten, behöver mer av statisk, uthållig styrka. Och för oss löpare är det mest nyttigt att träna uthållig, dynamisk styrka.

Det finns emellertid inga fasta gränser mellan de olika formerna av styrketräning; någon som tränar mycket dynamisk styrka förbättrar även sin statiska styrka – det är ju trots allt

(Forts. på sidan 14)



(Forts. från sidan 13)

samma muskler man använder. Oavsett vilken typ av styrka man tränar är det viktigt att balansera träningen av olika muskler. Om man till exempel tränar magmuskulerna är det viktigt att även träna ryggen för att uppnå balans. Tränar man baksidan av låren ska man även träna framsidan. Och så vidare...

Vidare är det viktigt att man låter styrketräningen ta sin tid. Exempelvis kan muskelmassan i kroppen inte öka med mer än ungefär två kilogram per år, inte ens för någon som tränar mycket flitigt. Hur mycket man ska och kan styrketräna är – precis som med andra former av träning – individuellt, men kroppen har en enorm förmåga att anpassa sig. Generellt gäller dock den gamla regeln att man inte ska öka träningsdosen alltför häftigt.

Några ord på vägen

Mot slutet av föredraget gled ämnet

en stund över mot frågor kring kost och hälsa. Detta hänger givetvis ihop med (styrke-) träning eftersom tillförsel av energi är nödvändigt för att kunna tillgodogöra sig träning. Att träna utan att tillföra näring är faktiskt destruktivt; då väljer kroppen nämligen att bryta ner muskler för att frigöra tillräcklig energi för träningen. Detta beror på att kroppen hellre väljer att ta energi från muskelvävnad än från fettdepåer, vilket har att göra med att fett är mer nödvändigt än muskler (näringsmässigt sett) och att kroppen därför vill spara fett – av ren överlevnadsinstinkt.

Det går därför inte att få kroppen att förbruka fett genom att banta (det vill säga att tillföra mindre energi än vad man förbrukar). Det mest effektiva sättet för att omsätta fett till energi är lågintensiv konditionsträning, det vill säga lugn jogging eller promenader. Att tro att styrketräning kan användas för att exempelvis få bort fett runt magen är en myt, som Catherine passade på att avliva. (Tyvärr återuppstår myten varje gång Amelia, Veckorevyn eller – för all del – Men's Health ger ut ett nytt

nummer. /Reds anm).

Efter en stund gled så ämnet tillbaka till styrketräning. Bland annat diskuterades att någon gång träffas för att på plats gå igenom utrustning och lämpliga övningar för styrketränande löpare (se separat ruta). Innan vi lämnade stugan denna kväll hade vi även fått ett mycket klart och tydligt besked från Catherine:

– Alla borde styrketräna!

Inget större utrymme för missförstånd.

Testa styrketräning

Catherine hälsar att hon undersöker möjligheterna att vid något tillfälle samla intresserade solvikingar på City Gym för att ha en praktisk genomgång av styrketräning för löpare. Hör av er till Catherine om ni är intresserade! Mer info kommer sannolikt upp i stugan när vi v e t mer.



En söndag för någon vecka sedan hade jag lagt ut ett spår åt Skipbo i Delsjöterängen vid Råda Hill. Spåret har jag lagt i en oländig terräng. När jag lämnar ett skogsparti och går ner på ett hygge kommer plötsligt en grupp löpare ur intet från höger. De springer rakt i spårkärnan (det vet ju inte de) och jag och Skipbo tittar förundrat på dem. När de passerar mig ser jag att det är klubbkamrater, som är ute på sin träningsrunda. Det är andra gången vi mötts så spontant i skogen. Hur skulle nu Skipbo klara att skilja deras spår från mitt. Jo, det gick bra. När vi kom till skiljevägen, där löparna sprungit rakt fram och spåret vek av mot vänster, följde Skipbo spåret. Det var bra gjort.



Klubbstugan uppfräschad

I maj månad har varmvattenberedaren bytts ut på grund av läcka-ge. I samband med det installerades det nya, fina duschar. Göran Wiemerö har gjort en mycket bra upphandling av vvs-utrustningen. Han och Kent och kanske någon mer kämpade tappert en tisdag med att baxa den nya beredaren så nära dess slutliga plats som möjligt.



Världsmästare fyller åttio

Av Kurt Karlsson (med god hjälp av freelansjournalisten Ingmar Särman)

För fjorton år sedan, 1987, stod det att läsa på en löpsedel för tidningen Arbetet om att Mölndal fått en 66-årig världsmästare i långdistans, 25 och 10 km. Världsmästaren var ingen mindre än Solvikingen Herbert Larsson.

Herbert startade sin idrottsliga karriär då han arbetade på Götaverken och åtog sig att bli kassör för svetsarnas fotbollslag och började att träna fotboll. Han fann snart att den grenen inte passade för honom och övergick istället till att träna och tävla kortdistanslöpning inom Korpen för Götaverkens FIK. I samband med att den föreningen lämnade friidrottsförbundet valde Herbert och ett par andra kamrater, sedermera namnkunniga Solvikingar (Morgan Gardtman och John Andersson) att gå över till Solvikingarna. Herbert hade vid den tidpunkten orienterat för Herkules FK i tio års tid och tog nu ut stegen och började med långlöpning. Han debuterade i maraton vid 51 års ålder 1972 på tiden 3.10. Han har sedan dess löpt 30 maratonlopp varav några i utlandet såsom i England, New York, Boston och Athen. Hans bästa tid på distansen blev 2.50.33 på Vintermaran 1980 då han var 59 år.

Herbert har även varit en mycket framgångsrik Vasaloppsåkare. Han har åkt inte mindre än 26 Vasalopp och det sista vid 75 års ålder. Hans bästa tid i spåret efter Gustav Vasa blev 6.46 som 66-åring. Finalloppet i Göteborg, som numer har en annan sträckning än förr då det var ett egentligt terränglopp, har haft Herbert som deltagare i 32 år.

Det är kanske inte så märkvärdigt att Herbert har blivit en sådan kämpe som han har varit och fortfarande är i förhållande till sin ålder. Han är uppvuxen under mycket enkla förhållanden i Rönneäng. Där bodde familjen på nio personer med en gammal och sjuk



morfar i ett rum och kök. Han fick tidigt lära sig att arbeta hårt under många timmar av dygnet. Innan Herbert kom till Götaverken, där han utbildade sig till svetsare och senare till lärare i svets teknik, hade han arbetat på SKF och ett pappersbruk. Det finns skäl för oss yngre att fundera över hur Herbert och alla andra med fysiskt tungt arbete och långa arbetsdagar överhuvudtaget orkade att träna idrott och, som för Herberts del, kunna utföra de prestationer, som han har gjort.

Herbert fortsätter att tävla och träna och hans träningspass omfattar fem till tio kilometer. Han tränar även snabbhet i Idrottens hus, där jag fann honom en dag - svettig och glad.



Herbert och Saga utanför sitt hem i Mölnlycke

Varje tisdag leder han en gymnastikgrupp med deltagare från hans gamla arbetsplats. Han är också mycket verksam på Herkulesgården där han under tjugooårs tid varit en hustomte och utfört allehanda göromål.

Det är inte möjligt att skriva om Herbert utan att även nämna Saga—hans fru. För de Solvikingar, som tävlat och tränat samtidigt och tillsammans med Herbert är Herbert och Saga ett begrepp. På alla de tävlingar där jag kämpat med Herbert i mot- och medlut har Saga alltid stått utefter banan och hejat glatt. Även hon har tidigare tränat och tävlat i flera lopp och inte minst har hon, liksom Herbert, varit funktionär. Herbert har den ansvarsfulla uppgiften att under Göteborgs-Varvet sköta om VIP-rummet för de av sponsorernas anställda, som deltar i loppet.

Herbert och Saga har haft ett långt liv tillsammans under vilket de har varit förskonade från sjukdomar. Herbert har dock, vilket inte är märkligt, råkat ut för olycksfall i arbetet.

Solvikingarna framför genom Solvikingen sin hyllning till Herbert på hans födelsedag den 7 juli och utbringar ett fyrfaldigt:

Hurra, hurra, hurra, hurra!



Träningsläger i Vilshärad, Strandgården 2 – 29 maj

Text: Rebecca Rellmark

Foto: Lena Linder

Vi reste iväg på fredag eftermiddag och destinationen var Strandgården, där vi under förra årets läger åt lunch varje dag. I år skulle vi alltså tillbringa hela lägret här. I olika bilar tog vi oss ner mot Hallandskusten. Jag blev själv upphämtad av Gunnar, som i sin bil också hade Marie och Inger. Både Marie och jag var med på förra årets läger, vilket blev väldigt lyckat, och trots att Marie bara hade en lins, så kände hon igen sig då vi började närma oss Strandgården.

Väl framme blev vi dirigerade av Herr Hansson till olika rum där vi skulle bo under helgen. Men som vanligt hann man inte riktigt förstå med vilka man skulle bo tillsammans, för det fanns ingen tid att förlora. Det första passet stod för dörren och solen gick ju strax ner. Så blev det först en *uppmjukningsrunda på stranden* och i skogen intill och plötsligt så var man tillbaka på den underbara stranden igen. Vi var många i år, olika åldrar, familjer, korta och långa (Solvikingarna har nog Sveriges två längsta kvinnliga löpare; 1,83 cm.!) Jag kände hur jag drabbades av någon slags "deja vu" – upplevelse, vad härligt att vara tillbaka! Lennart skrek och hojtade och Charlotte trummade upp för den högsta sanddynen. Micael Broms skrek ut sin glädje och någon-ting om svåraste vägen. Och tro det eller ej, men solen sänkte sig långsamt i havet och Lena såg helt utomordentligt nöjd ut. **SOLVIKINGARNA VAR TILLBAKA!**

Efter passet fnissades det en del i damduschen då Inger hittade en kon-

dom och Marie fick imma på linsen. Stämningen var på topp, så kul med många tjejer! Sedan fick vi möjlighet att lära oss namnen på varandra och att öva oss på skådespeleri i form av levande charader. Det var en mycket trevlig upptakt!

Lördag: 07.00 Fartlek i skogen längs stranden, fram och tillbaka, ner och upp till en underbar utsiktspunkt. Gunnar visade framfötterna och sprang som en gasell längst fram och helt plötsligt såg Micael Broms möjligheten att springa stafett och ..vips så gjorde vi det och sen var det upp och ner lite till. Frukosten serverades med en underbar havsutsikt och Claes och jag konstaterade vid våra frukostbrickor att detta var livskvalitet. Därefter höll Lennart en föreläsning, del 1, om löpning och olika inlägg och fotsulor och så skickade han runt sin sko som man fick titta och klämma på. Lennart använder inga snören, han är väl så ivrig att komma iväg så fort han har fått på sig skorna att han helt enkelt inte skulle hinna att knyta dem.

11.00 Långintervall runt åkrarna i Vilshärad. (Tack Micael för draghjälp) Några sprang ett varv, några två och till och med tre. Det kändes bra och Lotta tyckte att det kändes så bra att hon inte ville sluta. Hon var tvungen att kyla ner sig och slängde sig i havet då vi var tillbaka. Lotta såg verkligen möjligheterna denna helg och hade med sig både man och litet barn, Patrick och Elin. De båda föräldrarna turades om att mata, byta

blöjor, och springa. Vi var fler som ville bada i havet så att jag, Mats, Lena och (Tommy?) kom efter och "hujedamej" så kallt. Men, är man en viking, så är man! Middagen var god och till efterrätt serverades pianospel från Magnus Lund och Jesper. Intet öga var torrt och solen lyste troget på en blå himmel. Ett nytt inslag på årets läger var VILA! Ja, faktiskt nästan hela 10 minuter eller något sådant... hrrmm..

För på *eftermiddagen* var det *dags för Landskamp!* Vi målade oss i ansiktet och plockade fram lagandan i oss. Tre lag blev det: Nippon, Solstrålarna och Smurfarna. Mattias, som var en Smurf, målade läpparna blåa och ledde hejarklacksransan för Smurfarna, fast han hade lite svårt med texten. Men glad var han! På stranden fick vi alla sedan en möjlighet att kasta slägga, hoppa längdhopp, stöta sten med mera. Var och en hade en personlig markör till hjälp, vilken markerade varje enskilt resultat. Vi kämpade, skrattade och Lennart förde protokoll. Barnen var duktiga och Lisa kastade slägga över halva stranden. Bengt – Inge var klart sötast i sitt röda läppstift. Jesper gav som vanligt ALLT och lyckades bäst i alla grenar. Kjell agerade domare, fast bara ibland... när han bestämde sig för att vara domare alltså Landskampen förgylldes med att Lennarts mamma kom med hembakade bullar och hemmagjord saft. Det kallar jag barndomsminne! Alla blev nästan berusa-

(Forts. på sidan 17)

(Forts. från sidan 16)

de av den underbara saften, detta var verkligen fint! Nippon avgick med seger men det var jämt mellan lagen.

Därefter var det dags för förvandling och alla bytte om till finkläder och fixade till sig. Man kände knappt igen vissa personer (knappt sig själv heller för den delen) som man alltid annars ser i löparkläder. Vi åkte sedan till Lennarts föräldrar där hans far har en trävaruaffär/snickeri och säljer helt fantastiskt vackra saker. Därefter blev det en kort promenad i Halmstad och en paus för toalettbesök (trevligt inslag, det är något men aldrig hinner med under ett löppass).

Årets danspass började klockan 22.00 på Tylöhus. Johan och Elin var först på dansgolvet, tätt följd av de båda Långa Blondinerna. Övriga var inte sena att hänga på och Lennart och Catrin bjöd på en dansuppvisning som kallas duga. Min goda vän Marie hängde i och snart var vi alla i full fart. Svetten lackade, dans är ju den bästa medicinen mot trötta löparben så här var ingen stilla! Till ochmed de som aldrig trodde att de skulle få möjligheten att dansa, dansade som gudar och fick svårt att slita sig från dansgolvet.. Någon, som kanske hoppades på dans, fick snällt finna sig i att passa väskan. Detta bör ju dock tolkas som ett hedersuppdrag! Ja, olika falla livets lotter! Väl hemma intogs nattmacka. Mums! Johan sov vid bordet, han hade verkligen haft en helkväll. Regnet hade börjat falla och vi undrade just hur söndagens väder skulle bli.

Söndag:07.00 Morgonjogg. Juana fixade undan regnet och ordnade morgonsoleken som utöver detta bjöd på barfotasparring och styrketräning på stranden. En



Foto: Malin Gränfors

del nergrävda markörer hittades, nakna fötter blev iskalla mot den våta stranden. Några såg svårigheterna och tyckte de blev våta om fötterna och man är ju inte mer än människa. Även om Lennart envisas med att kalla sig för Pantern, så är jag nu säker på att han har helt vanliga fötter. Frukost och därefter föreläsning nr.2.av Lennart.

10.30 Långpass. Regnet föll åter när de första 3 timmars – löparna gav sig iväg. Efter en timme var de tillbaka och plockade upp 2 timmars – löparna. Efter ytterligare en timme kom de sista gången för att hämta 1 timmars – löparna. Vid det laget hade solen lyckats att bryta igenom de tunga molnen och det blev en underbar avslutande runda i hyfsat tempo. Sanddynerna på slutet var inte att leka med och återigen tog Charlotte den svåraste vägen och kom galopperande bredvid oss andra på lätta fötter. Marie var också stark och genomförde två timmar. Huka er gubbar, vi tjejer är på gång! Marie var dock väldigt hes, antingen hade hon sjungit för mycket på dansgolvet eller så hade hon

kanske pratat för mycket i sömnen. För vi vet ju alla vid detta laget, att Marie talar då hon sover. Under tecknad vann en mental seger och genomförde en-timmarspasset i sällskap med övriga. Förra årets långpass längs stranden är det nog ingen som glömmar. Sedan åt vi igen. Underbart. Städningen gick med ett huj, det dammsögs och torkades golv och alla hjälptes åt och till sist tackade vi alla varandra för denna helgen. Lennart fick en kram av alla tjejer. Jag tror minsann han blev rörd, en sak är då säker att RÖD blev han i alla fall i hela ansiktet.

Ett träningsläger är inte enbart en möjlighet till att förbättra sig fysiskt och psykiskt. Det är också en möjlighet att lära känna varandra, att umgås lite mer, att få en chans att se lite mer av vilka vi är. Jag har nu varit med på två träningsläger med Solvikingarna och det har varit lika roligt båda gångerna. Vad som är så härligt är att man faktiskt känner sig så positiv efteråt, man verkligen känner inom sig; **Se möjligheterna!** Det var en underbar syn när jag såg Lennart och Micael Broms komma tillbaka efter första rundan på långpasset. Micael skrek rakt ut

” Vad underbart, vad kul” Han var totalt genomblöt men sken som en sol med hela ansiktet. Härligt, sådant sporrar andra till att utmana sig själva och även – dåligt väder. En klapp på axeln efteråt, (tack Magnus A) känns gott i hjärtat .Vi befinner oss ju på så olika nivåer löpmässigt sätt, så varje enskild prestation är en verklig prestation. Realistiska mål, pratade Lennart om på föreläsningen. Mycket viktigt. I sommar skall jag springa ett nytt långpass en

(Forts. på sidan 18)



Damlaget

(Forts. från sidan 17)
söndag, så det så.

I klubben finns det många som peppar och stöttar och det är viktigt. Vad som är särskilt kul, tycker jag, är att det är en så bra stämning bland oss tjejer och att man börjar lära känna varandra riktigt bra. Vi är ju inte så himla klämkläcka som grabbarna kanske men det kan väl de stå för. Vi fnissar rätt härligt åt en del uttalanden de gör. Att lägret

12 MAJ 2001 21 KM GÖTEBORGS VARVET

Red. Stefan Johansson,
sj@math.chalmers.se

Det var verkligen ett Göteborgsvarv i publikens smak. Som löpare var det mer blodsmak som gällde om man inte tillhörde den

kloka skara som anpassade tempot efter solen. Jag tillhörde dem som spände bågen för högt och som hade ett mycket pressat leende nedför Avenyn. Lärdom: Varvet ska springas utan press för att njuta av festen. Påminn mig om det i maj nästa år. Några som följde Panterns exempel (om än inte till samma extrema grad) och hade en avslappnad inställning som gav fina resultat var: Mikael Broms som med lite träning och mycket rutin tog sig in under 1.20. "Han är inte riktig" var den slagne broderns kommentar direkt efter loppet. Charlotte Lindstedt som från femte startled sprang slalom med ett leende på läpparna strax under 1.36. Inger Roos som i mitt tycke gjorde den starkaste insatsen av alla Solvikingar och var klart snabbaste tjej på nya personrekordet 1.32 vilket gav en hedrande 42:a plats.

blev så lyckat har vi oss själva delvis att tacka för men framförallt – Lennart. Det ligger oerhört mycket arbete bakom en sådan här helg och även under helgen. Tack, tack.

Man kan nästan inte berätta för vänner och bekanta om hur, var och när på dygnet vi är ute och springer för det är ingen som tror på vad man säger. Eller så tycker de att man är helt galen eller fanatisk och man får kommentarer så-

Inger Roos,
snabbast av solvikingdamerna

som "Vad är de där för några, de där Solvikingarna egentligen, de verkar bara ha löpning i hjärnan". Jo, så är det ju, vi har ju bara löpning i skallen. Men det är väl som Lennart säger, de är helt enkelt avundsjuka. Då får de väl vara det då. Möjligheten är att de börjar springa själva.

Väl mött igen nästa år, Solvikingkamrater, hälsar Rebecca.



Besöker du hemsidan? Om inte så gör gärna det. Du har adressen på klubbens emblem—en mycket enkel adress.





Herkules Terrängdåd 22 maj

Av Stefan Johansson (saxat ur Solvikingnytt nr 5) sj@math.chalmers.se, 031-16 64 81

Det var en mycket omtumlande tävling trots att jag på grund av en öm hals valde att stå vid sidan. En strålande solig försommarskväll, underbar natur, en härlig kuperad terrängbana och ett stort koppel Solvikingar i startfältet. Upplagt för löparfest. Det blev det också, fast en tragisk händelse lade sordin på glädjen. En äldre hemmalöpare, segnade ned i slutet på 5 kilometersloppet och hans liv gick inte att rädda. Dödsfallet gick nästan kusligt spårlöst förbi. Avtrubbade av dagliga katastrofer i TV och tidningar har man begränsad empati för tragiska händelser som inte berör en direkt. Nödvändigt för att stå ut? Många var dock synbart tagna. Ungefär samtidigt föll vår egen Olle Malmring ihop strax efter varvning. Han fick snabb och kunnig hjälp av Marie Öresjö med assistans av Frank och Malin Andersson. Ambulansen var snabbt på plats och tog Olle (och Jakob som åkte med) till Mölndals sjukhus. Han lämnade sjukhuset redan igår kväll och idag var han tillbaka på jobbet. Stort tack till Marie, Malin, Frank och Jakob som hjälpte Olle. Kvällen avslutades med korvgrillning. Det var en härlig stämning och gemenskap. Tror aldrig jag sett 60 korvar försvinna så snabbt. Jättetack till Lena som fixat all mat och lånat grill.

Som ni förstår av artikeln härintill var det inte tävlingen som satte störst spår. Fast det var en sådan och förutom en massiv insats (vi utgjorde väl bra nära halva startfältet) så fanns det flera goda nsatser att lyfta fram. Dagens profil (Inger Roos, presenterad i Solvikingnytt, **reds.anm**) förtjänar den största blomsterkvasten efter ett inspirerat och mycket snabbt millopp som hon vann överlägset. Att det var en bana som passar Charlotte vet alla som känner henne. I herrarnas 10 km var Tommy Bäckström bäste Solviking på 4:e plats. Strax bakom gjorde Jonas Carlsson ett topplopp. Han roade publiken med att springa ett tio-

tal meter baklänges i slutet av sista backen. "Jag var helt slut och snurrig" var Jonas som vanligt lugna kommentar efter loppet. På 5 km blev Anders Larsson 2:a efter ett mycket bra lopp. Lagsegrarna lade vi beslag på förutom i damernas korta lopp där Kville kom med ett mycket starka lag. Från åskådarplats var det totalt sett en trevlig tävling om än aningen förvirrande. Förutom turbulensen kring olycksfallen var det flera som sprang fel. Önskan om tydligare skyltning till nästa år framfördes.

Vi är inga orienterare.



Kjells löparkronika

Av Kjell Selander

Ungdomar

En lördag ledde jag några tappra ungdomar runt i Skatåsterrängen när vi varseblev en rätt stor skara människor, som utövade någon form av aktivitet på fotbollsplanen. Julia sa till mig att det såg ut att vara japaner och då kom minnesbilder fram från den gång vi Solvikingar erbjöds att vara med på denna högtidliga dag av lekar, idrott och för oss exotiska maträtter som kallas för "japanska dagen." Sedan Kuwaharas flyttat ifrån Sverige och Christer förklarats icke önskvärd i klubben har vårt japanska inslag försvunnit ur klubben. Trist, tycker jag. De var trevliga personer och säga vad man vill om vår gamle ungdomsledare Christer, men det fanns det en livaktig ungdomssektion i klubben när han var kvar. En av de stående punkterna, när jag deltar i klubbens träffar, brukar vara frågan om hur man ska få igång en ungdomsverksamhet igen. För närvarande tror jag, tyvärr, inte på någon egen verksamhet i större omfattning. Kan jag ha fel i den här frågan kan ingen bli gladare än jag (men det har jag inte). Däremot kan man tänka sig sätt att stötta friidrottande ungdomar från andra klubbar på Att vara funktionsnär när på tävlingar, att ha ungdomsklasser på våra tävlingar och att låna ut stugan ibland är bara några sätt.

Väldigt drag

Det har väl inte undgått någon att det är ett sug runt klubben (förutom vad avser ungdomsverksamheten) och det känns roligt att så många yngre (nåja) löpare börjat i klubben. Inte minst märktes det på träningslägret, som samlade 50 deltagare och där väl ingen var missnöjd. Det har också avspeglats i resultatlistorna på de lopp, som vi har deltagit i. I år har det varit Vårtävlingar, Kvibergsloppet,

Terräng-DM, Terräng-SM, SKF-stafetten, Lidköpingsloppet, Älvängenloppet och Göteborgsvarvet för att bara nämna några. Vi har haft bra placeringar i samtliga dessa lopp och snart stundar Stockholms Marathon. En fungerande styrelse har fått förnyat förtroende och därmed arbetsro. På en planeringskonferens drogs en grov säsongsplanering upp där det anges vilka tävlingar klubben satsar speciellt på. Där lades också upp riktlinjer för våra KM. Stefans idé om ett Grand Prix för klubbens medlemmar antogs av en

stor majoritet och har visat sig vara ett



uppskattat nytt inslag. Vidare har samme Stefan verkligen fått snurr på nyhetsbrevet, som redan har utkommit med fem nummer till dags dato.

Göteborgsvarvet

En bra bit över 50 Solvikingar fullföljde årets Göteborgsvarv, som i år löptes i 23-gradig värme. Här gjordes många bra prestationer av våra orange löpare. Jag skulle vilja titta lite närmare på några enskilda utövarers lopp. För mig är det helt nytt med mellantider på nätet och det ger mycket intressanta perspektiv. En, som var oerhört besviken på sin tid, var Tommy, som efter en säsong med mycket bra träning, vilken krönts med en tredjeplats på Terräng-SM, hade förväntat sig en tid på 1.14 eller bättre. Hans 1.19 (som många av oss är jätteavundsjuka på) motsvarar inte hans

riktiga kapacitet, men varför rasade det då iväg?

Värmen, för lite vila dagarna innan och en pollenallergi, som brutit ut en dryg vecka innan, samt det oerhört tunga terrängloppet i Karlskrona är några förklaringar. Det som sticker mig i ögonen är emellertid den snabba inledningen av loppet, där de första fem kilometerna avverkades på 16.34. Det är inte så långt från vad Tommy gjorde på Veteran-SM över just 5 km på bana förra året. Undra på att benen kändes tunga! Till Stockholm Marathon blir det en revanschlysten och kyligare Bäckström som springer. Var så säkra!

45-50-åringarna får en gemensam rubrik då de skött sina kort efter bästa förmåga. Göte, Peter Hansen och Kent Wågdahl underskred med mycket god marginal 1.30. Man kan inte tro det men Lennart räknas också in i den ålderskategorin men var en bit under 1.19 och gjorde ett kanonlopp. Vad som kännetecknat de här herrarnas sätt att löpa är en förhållandevis lugn start och ett jämnt hårt tempo där inte kilometertiderna rasat i höjden sista milen. Kjell Augustsson och Lennart Christiansson gjorde utomordentliga lopp och höll sig långt framme i sin åldersklass (65+). Inger Roos sprang på 1.32 och var bästa dam i Solvikingarna igen. Hon har återkommande varit bästa solviking i de tävlingar hon ställt upp det här året. Charlotte var lika klar tvåa och jag har en känsla av att det inte beror på en övermänsklig träningsdos, utan att hon har lätt för sig. Något som förbryllar mig är den gode Franks taktik. I den startgrupp många av oss startar i (1B) vet vi ju att det är löpare goda för mellan 1.25 och 1.40 med några undantag. Att då försöka kryssa fram i ett högt uppdrivet tempo för att springa om hela gruppen, förefaller mig aningen optimistiskt och mycket kraftödande. Första fem gick på runt 20 minuter i en slalom

som jag inte avundas (ja, jag låg lite bakom så jag hade möjlighet att referera dig Frank) men sen rasade schemat för att sluta på i och för sig goda 1.45. Sista 1200 metrarna gick på runt nio minuter. Frank, som är vår- till antalet marathonlopp - meste löpare, tar säkert revansch och har antagligen i skrivande stund hittat något 42-kilometerslopp att putsa formen på inför Stockholm. Det har blivit fina tider på de lopp som han har sprungit i år, så det kanske drev upp kravet på en tid runt 1.30 (vad vet jag?).

1.20-gänget hade många medlemmar i år. Michael och Urban Broms, snabbe nye Jonas, Mattias, Anders Larsson, starke Federico, nygamle David Cooper (vilket år han har haft) och tidigare nämnde Tommy och Pantern hörde alla dit och lade sig inom en marginal mellan 18 och 22. Christian och Håkan Palmkvist hade 1.25 tider vilket är goda styrkebesked och den oerhört envise Rolf Andersson kämpade till sig en tid runt 1.30. Med tanke på all missad löpträning under vintern är et kanske det mest imponerande resultatet av alla. Fast då får man inte räkna med legenden Erik Östbye som vid fyllda 80 rusade runt på 2.12!!! Vad säger man? Oj då! I hastigheten glömde jag av klubbens snabbaste löpare som gjorde 1.16 utan att vara särskilt nöjd med sitt lopp. Som han uttryckte det saknades reservplan när det visade sig att tidsschemat inte kunde hållas i värmen. OK, Stefan, nästa halvmara blir det 1.14.

Övriga lopp

Lennart var i Lidköping och sprang den erkänt snabba milen på 35, men fick inte ens vinna sin klass (H45). Robert Bergman gjorde milen på runt 40, men var i huvudsak där för att se sina nästfavoriter IF Heimer spela fotboll på Framnäs IP. Pantern, som tvingades följa var inte lika entusiastisk för detta charmiga inslag på resan, men höll väl god min.

Älvängenloppet såg vår Stefan Johansson som segrare på en utmärkt tid där flera fina skalper togs på köpet. **Tjörnbrölloppet** gick veckan efter Varvet och tappade massor av löpare på genidraget. Lennart berättade om inställda distanser och

klasser som drogs ihop, vilket gjorde att han framtogs segern i 45-årsklassen som bakades in i H35. **SKF:s Vårstafett** hade sex lag med solvikinginslag och vi gjorde väl ifrån oss mot hård konkurrens där vi kom på en fjärdeplats efter att lett loppet ett kort tag. Kvilles och SAIK:s slutlöpare var närmast av landslagsklass och omöjliga att stå emot. Hade det varit tiomannalag tror jag inte att någon hade fått ett så jämnt lag som vi. För vår andra-femman var inte stort sämre än vårt första lag. **Kvibergsloppet** var ett trevligt lopp med många solvikingar, bland andra speakern Tommy Strauss och Tommy, som gjorde sitt första asfaltslopp för året på en tid strax över 33 minuter och slog många goda löpare. **Terräng-DM** var en manifestation av Solvikingarnas bredd och topp. Alla veteranklasser på herrsidan vanns av Solvikingar och våra seniorer låg långt fram i resultatlistan. Lena Linder vann dessutom damernas 45-55-årsklass. En fin andra plats i lag för herrarna gjorde åtminstone mig väldigt stolt över oss. En ansevärd mängd andra lopp har besökts av solvikingar. Christian och Jonas gjorde bra ifrån sig i Tyskland och Frank har som tidigare nämnts gjort en del goda resultat på de marathonlopp han har deltagit i.

Terräng-SM

Jag har ju under vintern haft glädjen att följa Kjell Augustsson och Tommy Bäckström under deras fakirträning i Observatoriebacken, i Änggården, i Frölundaborg eller på gräsmattan framför Björngårdsvillan. Svenn Eriksson har svingat sin trollstav och sakteliga har formen infunnit sig. Tommy fick en bronspeng i den mördande konkurrens som 40-årsklassen innebär och Kjell, som inte ville vara

sämre, knep silvret i H65. Banan i Karlskrona var enligt samstämmiga vittnen av mördartyp och tog oerhört på löparna. Nu är siktet inställt på Veteran-SM i Huddinge i början av augusti och eventuellt NM i Eskilstuna ett par veckor senare.

Till sist

Nu är en form av skördetid för all träning som lagts ned under vintern. Många ska ju upp till Stockholm för att springa Marathon och gör sina sista finputsningar inför detta kraftprov. Det är bara att önska lycka till. Det samma gäller givetvis för alla de som har satt upp andra mål. Sommaren dräller av trevliga lopp och det är bara att ta för sig. I ärlighetens namn anser jag att många av klubbens löpare är mer lämpade för helt andra distanser än maran. Vad är det för fel med en hederlig mil? Nå ja, vi väljer alla våra vägar. Själv ska jag träna för att komma under 3 på 1000 meter. Det låter kanske lätt och tävlings-tillfällena är få (2). Och hur viktigt är det? Men devisen "vägen är målet" är kanske mer passande för oss löpare än för andra.



Resultbörser

DM inomhus för Göteborg 2001-01-20 3000 m

1 Johan Wettergren IF Kville	9.21.13
2 Stefan Johansson 68	9.23.80
3 Tommy Bäckström 58	9.27.66

Kil Marathon 2001-02-24

1/M35 Joachim Gietz Tyskland	2.35.41
------------------------------	---------

M 55,delt 14

1 Peter Hanke Tyskland	3.23.34
9 Bosse Holm 45	4.15.42

Frankfurt Halvmarathon 2001-03-03

1 Julius Maritim Kenya	1.05.36
98 Federico Hernandez 68	1.23.10

Källe Marathon 201-03-10

M-sen

1 Fernando Dinis Mölndals AIK	2.52.34
-------------------------------	---------

Solvikingarnas Vårtävlingar 17 mars

Herrar 8 km, delt 70

1 Tobias Lundvall Sävedalens AIK	24.36
5 Stefan Johansson 68	26.00
29 Christian Johansson 68	29.59
43 Jakob Karlsson 77	32.05
44 Mats Perélius 63	32.14
46 Mikael Gustavsson 57	32.30
52 Håkan Johansson 56	33.57
53 Gunnar Olsson 46	33.58
54 Mikael Nilsson 60	34.04
55 Peter Lundin 7 7	34.08
56 Klaes Östbye 74	34.34
61 Rolf Lindesfelt 40	36.44
67 Tommy Strauss 45	40.01

Damer 8 km, delt 20

1 Jessica Franzén IF Kville	28.55
8 Inger Roos 68	33.29
9 Malin Andersson 70	34.13
10 Lena Linder 49	34.53
13 Lotta Hallenberg 68	36.20
14 Juana Estrada 65	37.32
20 Helén Nordlander 62	43.36

Flickor 14 år 3 km, delt 6

1 Hanna Hultman Sävedalens AIK	12.27
4 Julia Selander 88	13.16

Herrar 32 km, delt 9

1 Tommy Bäckström 58	1.59.15
5 Frank Brodin 43	2.26.09

Solvikingarnas

Vårtävlingar

24 mars

Herrar 16 km,

delt 51

1 Thomas Dellton Ödby LK	53.33
2 Stefan Johansson 68	53.59
13 Lennart R.P Hansson 52	58.49
16 Jonas Carlsson 71	1.00.21
18 Christian Johansson 68	1.02.08
22 Mats Perélius 63	1.04.39
24 Rolf Wallin 50	1.05.10
25 Olof Persson 6 7	1.05.19
33 Rolf Andersson 54	1.08.17
35 Klaes Östbye 74	1.10.29
38 Peter Lundin 77	1.11.11
39 Håkan Johansson 56	1.11.51
42 Rolf Lindesfelt 40	1.16.11
45 Per-Erik Melander 44	1.18.02
48 Mikael Nilsson 60	1.21.42
50 Hans Öberg 45	1.23.14

Damer 16 km,delt 11

1 Susanne Johansson Hässelby SK	1.00.15
6 Inger Roos 68	1.11.07
7 Lena Linder 49	1.12.06
8 Marie Öresjö 76	1.15.10
9 Lotta Hallenberg 68	1.15.11
10 Juana Estrada 65	1.18.08

Vårtävlingarna sammanlagt resultat 8 km-16 km

Herrar, delt 26

1 Stefan Johansson 68	1.19.59
8 Christian Johansson 68	1.32.07
11 Mats Perélius 63	1.36.53
18 Klaes Östbye 74	1.45.03
19 Peter Lundin 77	1.45.19
20 Håkan Johansson 56	1.45.49
21 Rolf Lindesfelt 40	1.52.54
25 Mikael Nilsson 60	1.55.45

Damer sammanlagt resultat 8 km-16 km, delt 8

1 Jessica Franzén IF Kville	1.29.24
4 Inger Roos 68	1.44.36
5 Lena Linder 49	1.46.59
6 Lotta Hallenberg	1.51.31
7 Juana Estrada 65	2.02.29

Berlin halvmarathon 2001-04-01

Herrar

1 Fabian Roncero Spanien	59.52
132 Jonas Carlsson 71	1.20.46
188 Christian Johansson 68	1.23.18



Stefan i mål på Varvet.

London Marathon

2894 Glen Gustavsson 65 3.23.05

Kvibergsloppet 2001-04-07**Herrar elit 10 km, delt 30**

1 Erik Framme Hälle IF	31,5
26 Tommy Bäckström 58	33,1
15 David Coper 61	35,5
18 Lennart Hansson 53	36,1
23 Federico Hernanderz 68	37,4
25 Jesper Grönlund 74	37,5
29 Frank Brodin 43	41,1

Damer elit 10 km, delt 8

1 Karin Schön IF Kville	36,4
7 Lena Linder 49	44,5
8 Juana Estrada 65	46,5

Herrar 10 km motion, delt 102

1 Peter Thorsell Sävedalens AIK	
4 Göte Berglund 50	38,5
15 Klas Östbye 74	41,0
59 Hans Öberg 45	48,6
84 Bengt – Inge Larsson 66	53,3
90 Erik Östbye 21	55,4
100 Paul Wannekoski 69	1.01,4

Herrar 5 km, delt 43

1 Johan Wettergren IF Kville	15,4
10 Kjell Selander 55	19,2
11 Peter Lundin 77	19,5

Damer 10 km motion, delt 13

1 Mia Stjern 66	46,1
-----------------	------

Pojkar 10 1,5 km, delt 18

1 Markus Berglöf Utby IK – Ulevi FK	06,2
2 Johan Lund 91	06,2

Flickor 12 1,5 km, delt 13

1 Louise Junkers Sävedalens AIK	05,6
8 Caroline Strauss	07,1

Flickor 14 3 km, delt 17

1 Sofia Lilja 88 IF Kville	11,3
4 Julia Selander 88	12,5

Påskrundan Dingle 2001-04-14**Herr motion 5 km, delt 17**

1 Nilolaus Fager Stenshults IF	17.03
5 Torgny Carlsson 49	18.50

Terräng DM Kungälv 2001-04-18**Herrar 4 km, delt 29**

1 Tobias Lundvall 77 Sävedalens AIK	12.16
5 Stefan Johansson 68	13.11
6 M35/1 Tommy Bäckström 58	13.22
10 Anders Larsson 72	13.42
12 Matias Lundblad 74	13.55
15 M45/1 Lennart Hansson 53	14.16
17 Jesper Grönlund 74	14.31

20 Federico Hernanderz 68	15.16
22 M35/3 Lars Ejdenby 58	15.56
25 M45/4 Kent Wågdahl 47	16.24
26 M55/1 Frank Brodin 43	16.34
27 M35/5 Magnus Lund 60	17.17
28 M65/1 Kjell Agustsson 36	18.32
29 M55/2 Tommy Strauss 45	20.33

Damer 4 km, delt 12

1 Christina Johansson 78 IF Kville	14.51
6 K45/1 Lena Linder 49	17.52
7 Malin Andersson 70	18.03

Damer 8 km, delt 3

1 Karin Schön 62 IF Kville	31.14
3 Liselotte Königsson 64	40.02

Pojkar 11, 1,8 km, delt 6

1 Viktor Stevander 90	6.47
5 Johan Lund 91	8.13

Heleneholm Marathon Malmö 2001-04-21

1 M35 Jörgen Nilsson 63 Heleneholms IF 2.46.47

M55, delt 5

1 Frank Brodin 43	3.26.38
3 Bosse Holm 45	4.05.31

Skara Marathon 2001-04-21

1 M-sen Klas Hedrönn 68 IFK Skövde 2.47.11

M45, delt 6

1 Kenny Wilhemsson 55 Örebro AIK	3.05.47
5 Staffan Malmberg 54	4.22.03

M50, delt 10

1 Ulf Jacobsson 50 Bärums Verk IF	2.59.19
5 Matts Leandersson 49	3.15.11

Angeredsloppet 2001-04-21**Damer 10 km, delt 16**

1 Linda Andersson IF Kville	39.46
2 Lena Linder 49	44.11

Herrar 10 km, delt 124

1 Per Lilja IF Kville	33.42
17 Kenneth Örtendahl 59	39.47
21 Robert Bergman 64	40.24
26 Lars Pensjö 61	41.22

Solvikingarnas Klubbmästerskap 5 km terräng 2001-04-24**M-sen**

1 Stefan Johansson 68	16.46	
2 Anders Larsson 72	17.15	
3 Urban Broms 72	17.24	
4 Jonas Carlsson 71	17.33	
5 Mattias Lundblad 74	17.39	
6 Jesper Grönlund 76	18.10	
7 Mikael Broms 67	1	8.38
8 Christian Johansson 68		18.42

9 Federico Hernanderz 68 19.03

M 35-44

1 Tommy Bäckström 58 16.40
2 Hans Jununger 66 17.41
3 Reinhard Kuhs 60 18.01
4 Peter Olofsson 65 19.24
5 Mats Perélius 63 19.40
6 Magnus Andersson 57 20.03
7 Mikael Gustavsson 57 20.12
8 Lars Pensjö 61 20.27
9 Göran Wiemerö 59 20.59
10 Magnus Lund 60 21.43
11 Bengt-Inge Larsson 66 24.25

M 45-54

1 Lennart Hansson 53 17.48
2 Kent Wågdahl 47 19.17
3 Göte Berglund 50 19.21
4 Rolf Wallin 50 19.34
5 Kjell Selander 55 19.38
6 Rolf Andersson 54 20.15
7 Matts Leandersson 49 20.23
8 Torsten Olsson 51 20.38
9 Reine Lundqvist 51 21.35

M 55-64

1 Frank Brodin 43 20.55
2 Gunnar Olsson 46 22.36
3 Per-Erik Melander 44 23.12
4 Tommy Strauss 45 24.22
5 Hans Öberg 45 24.26

K-sen

1 Malin Andersson 70 21.57
2 Marie Öresjö 76 22.05
3 Catherine Stolfen 74 22.30
4 Malin Grönfors 76 23.51

K 35-44

1 Charlotte Lindstedt 66 21.46
2 Lena Linder 49 22.43
3 Juana Estrada 65 23.19
4 Katja Leibe 60 23.36
5 Liselotte Königsson 64 23.50

Ungdomar 2,5 km

1 Sulia Selander 88 11.51
2 Sofia Lund 88 12.40

Lerumsloppet 2001-04-28

Herrar 10 km, delt 219

1 Mats Johansson 63 IF Kville 33.02
12 Federico Hernanderz 68 38.05
40 Klas Östbye 74 41.46
89 Reine Lundqvist 51 24.23
119 Sven-Eric Fredriksson 38 48.48
130 Hans Öberg 45 49.25
157 Mikael Königsson 62 51.40

Damer 10 km, delt 23

1 Magdalena Trumstedt 81 AIF Friidrott 41.59
2 Mia Stjern 66 45.59
7 Liselotte Königsson 64 48.26

Terräng SM Karlskrona 2001-04-28

M 40 8000 m, delt 16

1 Bengt Mattsson 61 Härlövs IF 27.17
3 Tommy Bäckström 58 28.04

M 65 4000 m, delt 6

1 Gunnar Nilsson 33 Heleneholms IF 16.57
2 Kjell Agustsson 36 17.27

Öresjö Marathon 2001-04-29

M-sen, delt 3

1 Patrik Nyström 70 2.57.46

M55, delt 3

1 Frank Brodin 43 3.22.53

Utby Långaloppet 2001-04-29

Herrar 14 km, delt 19

1 Patrik Johansson 74 Trollhättans 47.44
12 Hans Öberg 45 1.07.39

Älvängenloppet 2001-05-05

M-sen 10 km, delt 9

1 Stefan Johansson 68 33.26
4 Urban Broms 72 35.51
7 Federico Hernanderz 68 37.33

M 40, delt 6

1 Per Lilja IF Kville 33.51
2 Magnus Andersson 57 40.36
3 Mikael Gustavsson 57 42.00
5 Mikael Nilsson 60 43.43

M 45, delt 4

1 Lennart R.P Hansson 53 35.39

M 55, delt 5

1 Jack Grönros OK Alehof 39.45
3 Mikael Wågström 45 43.13
4 Gunnar Olsson 46 45.12

M-motion, delt 17

1 Stephan Jonná 36.48
10 Hans Öberg 45 48.53

Damer 10 km

1/K-sen Jenny Framme Hälle IF 37.43

K 35

1 Helene Nordlander 62 59.36

Pojkar 10 1,5 km, delt 16

1 Simo Kontio Bohus 6.16
2 Johan Lund 91 6.23

Lidköpings Stadslopp 10 km 2001-05-05

1 M-sen Toni Apell Sörängens LK	32.12
---------------------------------	-------

M 35, delt 8

1 Lars Orlandersson Ryds SK	33.05
8 Robert Bergman 64	40.00

M 45, delt 12

1 Tommy Edman IFK Skövde	34.47
2 Lennart Hansson 53	35.09

Göteborgsvarvet halvmarathon 2001-05-12**Herrar**

1 Pavel Loskutov Estland	1.03.00
82 Stefan Johansson 68	1.16.56
108 Lennart Hansson 53	1.18.25
112 David Cooper 61	1.18.58
114 Tommy Bäckström 58	1.19.07
115 Mikael Broms 67	1.19.07
155 Mattias Lundblad 74	1.20.26
168 Jonas Carlsson 71	1.21.12
173 Urban Broms 72	1.21.25
178 Anders Larsson 72	1.21.40
189 Federico Hernandez 68	1.22.17
260 Thomas Jonsson 67	1.24.10
349 Håkan Palmqvist 64	1.25.59
395 Peter Hansen 47	1.26.50
448 Göte Berglund 50	1.27.42
461 Kent Wågdahl 47	1.27.49
560 Kjell Selander 55	1.29.04
612 Kaj Hedborg 59	1.29.41
630 Ola Sjöholm 70	1.29.55
709 Rolf Andersson 54	1.30.42
737 Jakob Carlsson 77	1.30.59
876 Matts Leandersson 49	1.32.30
976 Magnus Andersson 57	1.33.27
998 Zbigniew Grobelniak 58	1.33.38
1098 Torsten Olsson 51	1.34.26
1106 Patrick Reims 61	1.34.31
1181 Mats Perélius 63	1.35.02
1274 Glenn Gustavsson 65	1.35.39
1334 Robert Bergman 64	1.36.01
1349 Klas Östbye 74	1.36.06
1355 Jan-Åke Jansson 48	1.36.07
1430 Göran Wiemerö 59	1.36.32
1474 Mikael Gustavsson 57	1.36.44
1687 P-A Bäcklund 54	1.37.39
2100 Kjell Agustsson 36	1.39.50
2445 Lars Pensjö 61	1.41.16
2621 Jesper Grönlund 76	1.41.59
2856 Rolf Lindesfelt 40	1.41.52
2961 Frank Brodin 43	1.43.13
2965 Olle Malmring 71	1.43.14
3187 Lars-Opettersson 48	1.43.57
3332 Niko Varzic 50	1.44.23
3361 Peter Lundin 77	1.45.06
3579 Lennart Kristiansson 32	1.45.09
3605 Thomas Krantz 48	1.45.14
4157 Magnus Lund 60	1.46.44
4228 Reine Lundqvist 51	1.46.57

4294 Tommy Jacobsson 48	1.47.10
5300 Gunnar Olsson 46	1.49.47
5419 Jan Krantz 42	1.50.03
5574 Bosse Holm 45	1.50.27
7098 Mikael Nilsson 60	1.54.07
9116 Lasse Hall 59	1.58.36
9820 Hans Öberg 45	2.00.06
10393 Lars Nilsson 60	2.01.25
11441 Patrik Wallin 67	2.04.09
13064 Tommy Strauss 45	2.08.56
13258 Bengt-Inge Larsson 66	2.09.30
13667 Erik Östbye 21	2.10.53
13822 Roland Kollberg 55	2.11.23
14065 Rolf Svensson 43	2.12.17
16866 Paul Wannekoski 69	2.26.36
17621 Lennart Aronsson 32	2.35.21

Damer

1 Stine Larsen Norge	1.11.07
42 Inger Roos 68	1.32.48
63 Charlotte Lindstedt 66	1.35.50
116 Malin Andersson 70	1.40.54
181 Anna-Karin Gärdebäck 60	1.44.15
215 Mia Stjern 66	1.45.27
248 Lotta Hallenberg 68	1.46.26
290 Lucy Jonefjäll 57	1.47.44
307 Lena Linder 49	1.48.05
597 Christina Törnqvist 61	1.53.46
632 Annelie Lund 58	1.54.22
982 Rebecca Rellmark 66	1.59.10
1160 Juana Estrada 65	2.01.30
1271 Ann Ericson 59	2.02.41
1347 Ulla Stigring 59	2.03.42
2945 Helén Nordlander 62	2.21.39

Lilla Göteborgsvarvet 2001-05-13**Flickor 10 år 1,2 km, delt 416**

1 Melissa Stenzon Tjörns-Nösna FI	4.49
183 Johanna Reims 91	6.34

Flickor 13 år 2,4 km, delt 249

1 Sofia Lilja IF Kville	8.50
116 Klara Andersson 88	12.19
139 Jennie Olsson 88	12.47

Herkulles terrängdåd 2001-05-22**Herrar 10 km tävlingsklass, delt 34**

1 Patrik Gustavsson Brittatorps TK	31.40
4 Tommy Bäckström 58	34.04
6 Jonas Carlsson 71	35.18
8 Mikael Broms 67	35.24
10 Lennart R.P Hansson 53	36.10
12 Christian Johansson 68	37.22
19 Tomas Lind 65	39.15
20 Jakob Karlsson 77	39.30
22 Kenneth Örtendahl 59	39.44
23 Matts Leandersson 49	40.20
24 Rolf Andersson 54	40.29
25 Magnus Andersson 57	41.03
26 Göran Wimerö 59	41.46

27 Mikael Gustavsson 57	41.48
28 Torsten Olsson 51	41.56
31 Gunnar Olsson 46	45.24
32 Per-Erik Melander 44	47.28
33 Sven-Eric Fredriksson 39	47.29
34 Tommy Strauss 45	50.21

Damer tävlingsklass 10 km, delt 7

1 Charlotte Lindstedt 66	41.22
3 Liselotte Königsson 64	46.12
4 Lena Linder 49	46.29
5 Juana Estrada 65	46.45
7 Marie Öresjö 76	1.10.45
8 Malin Andersson 70	1.10.45

Herrar motion 10 km, delt 13

1 Jens Löfvenborg FK Herkules	42.46
11 Kurt Karlsson 32	51.32

Herrar tävlingsklass 5 km, delt 3

1 Jonas Berggren Mölndals AIK	15.57
2 Anders Larsson 72	16.47

Damer tävlingsklass 5 km, delt 8

1 Christin Johansson IF Kville	17.29
8 Katja Leibe 60	22.34

Herrar motion 5 km, delt 16

1 Magnus Paulsson SIKT/Chalmers	18.00
3 Claes Trané 49	19.11
6 Rolf Wallin	19.37
14 Kent Johansson 46	27.14

Korpmästerskap inomhus Göteborg 2001-03-01 3000 m M-45

1 Kjell Selander 55 EKVA	10.25.7
--------------------------	---------

M 50

1 Göte Berglund 50 EKVA	10.41.5
-------------------------	---------

3000 m K 30

1 Ulla Engelby	12.42.3
2 Liselotte Königsson 64 EKVA	13.57.1

60 m K30

1 Liselotte Königsson 64 EKVA	9.2
-------------------------------	-----

K 50

1 Eva Säinas	9.6
2 Marianne Sullivan	10.0

Kula K50

1 Eva Säinas	8,14
2 Marianne Sullivan	6,04

Höjd K 50

1 Marianne Sullivan	1,10
---------------------	------

Höjd M65

1 Olav H Engen	1,35
----------------	------

Norska Veteranmästerskapen 24-25 mars Hamar

Herrar 200 m

5 Reinhard Kuhs	Lillhammer IF	27.29
-----------------	---------------	-------

800 m

3 Reinhard Kuhs	Lillhammer IF	2.13.27
-----------------	---------------	---------

1550 m

3 Reinhard Kuhs	Lillhammer IF	4.34.91
-----------------	---------------	---------

Stavhopp K55-59

1 Marianne Sullivan	1,80
---------------------	------

Höjd K55-59

1 Marianne Sullivan	1,14
---------------------	------

Stående längd M65

3 Olav h Engen	2,50
----------------	------

Stående höjd M65

3 Olav h Engen	1,18
----------------	------

Höjd M65

2 Olav h Engen	1,39
----------------	------

Stavhopp M 65

2 Olav h Engen	2,30
----------------	------

Vasaloppet öppet spår 90 km 2001-02-25

Herrar

Anders Larsson	7.38.18
Zbigneiw Grobelniak	8.29.10
Robert Bergman	8.20.23
Stefan Johansson	8.42.38
Olle Malmring	9.23.21

Damer

Malin Andersson	8.42.40
-----------------	---------

Vasaloppet 90 km 2001-03-04

Kenneth Prammefors	7.28.56
Zbigneiw Grobelniak	7.36.14
Bengt-Olof Landestorp	8.06.39
Bert Carlsson	

9.03.42



Klubbmästare år 2000

M-sen 5 km terräng Peter Ahlqvist 16,59	M-35 5 km terräng Tommy Bäckström 16,55	M-45 5 km terräng Lennart Hansson 18,14	M-55 5 km terräng Kjell Agustsson 20,24	M-65
10 km terräng Mikael Broms 36,02	10 km terräng Tommy Bäckström 35,57	10 km terräng Lennart Hansson 38,43	10 km terräng Frank Brodin 44,34	
1000 m bana Mikael Broms 2:47,2	1000 m bana Reinhard Kuhs 2:46,2	1000 m bana Lennart Hansson 2:58,6	1000 m bana Frank Brodin 3:28,0	
10000 m bana Mikael Broms 35:07,0	10000 m bana Tommy Bäckström 33:41,7	10000 m bana Lennart Hansson 34:45,6	10000 m bana Kjell Augustsson 42:21,2	
Halvmaraton Mikael Broms 1:17,06	Halvmaraton Zbigneiw Grobelniak 1:20,20	Halvmaraton Lennart Hansson 1:21,52	Halvmaraton Kjell Agustsson 1:36,12	Halvmaraton Erik Östbye 2:01,31
Maraton Stefan Johansson 2:48,04	Maraton Tommy Bäckström 2:44,08	Maraton Lennart Hansson 2:45,44	Maraton Frank Brodin 3:17,29	
K-sen 5 km terräng	K-35 5 km terräng Katja Leibe 21,02	K-45	K-55	
10 km terräng	10 km terräng Lena Linder 46,33			
1000m bana Charlotte Lindstedt 3:27,6	1000m bana Liselott Königsson 3:40,9	1000m bana Lena Linder 3:25,7		
10000 m bana Inger Roos 43:50,2	10000 m bana Lena Linder 43:13,3			
Halvmaraton Inger Roos 1:39,07	Halvmaraton Eva Helsén 1:46,37	Halvmaraton Lena Linder 1:46,16		
Maraton	Maraton Lisbet Bengtsson 4:18,25	Maraton		
Pojkar	Flickor			
2,5 km terräng Johan Lund 13,00	2,5 km terräng Julia Selander 11,41			
1000 m bana Mikael Pensjö 3:56,7	1000 m bana Sofia Lund 3:58,2			



Redaktörens funderingar



Lennart Hanssons fråga på sidan 11, hur vi svenskar återigen skall hamna på löparkartan, är inte en fråga enbart för idrottsrörelsen utan för hela samhället. I en tid, då ett mycket stort antal lopp har lagts ner i brist på deltagare och förväntade

förtjänster, vill Lennart att klubbarna skall arrangera fler lopp. Det minskade tävlingsintresset inom långlöpningen är inte en isolerad företeelse. Lingförbundet i Göteborg, som är en gammal och en gång ärorik gymnastikförening, minskar antalet deltagare år från år. Svenska Brukshundklubben, som bedriver omfattande kurs- och tävlingsverksamhet, konstaterar i senaste numret av Brukshunden att antalet starter av tävlande inom bruks och lydnadsklass minskat med tretton tusen på tio år.

Detta år har Folkhälsoinstitutet utsett till ett fysiskt aktivitetsår under mottot "Sätt Sverige i rörelse". Projektet har startats utifrån de ruskiga siffror, som

finns om hur den tilltagande fysiska inaktiviteten har blivit en av vårt samhälles största riskfaktorer. I nummer 1/2001 av tidningen Apoteket finns en artikel med rubriken "Ta vara på motionen i vardagen". Den försöker slå ett slag för ökad motion. I ett annat nummer av samma tidning redovisas ett projekt i en Malmöskola där alla barn i klass 1 - 3 har en timmas rörelse på schemat varje dag.

Den nuvarande situationen beror ju dels på vår välbefinnande men också på den stress i arbetslivet, som många människor utsätts för. Det verkar som om diagnosen utbrändhet har blivit den nya folksjukdomen. I radionyheterna idag (31 maj) varnades för de allvarliga ekonomiska följderna för hela samhället som de långa sjukskrivningarna på grund av utbrändhet för med sig. Det blir allt färre arbetsföra, som skall försörja allt fler äldre och sjuka. Det är nog inte lätt för dem, som lever under pressade förhållanden, att av egen kraft söka sig till idrottsrörelsen för att börja motionera för att må bättre. Vi inom idrotten är ju inte vana vid att aktivt värva nya medlemmar. Det kanske är dags att vi inleder samarbete med till exempel skolor, arbetsplatser och sjukvård för att med vår specialitet medverka till en förbättrad folkhälsa. Sådant arbete kan inte ske på ideell basis utan måste honoreras från samhället eftersom det på sikt minskar dess utgifter för sjukvård.

Jag vet att de här tankarna ligger långt ifrån Lennarts önskan om fler lopp för att öka kvalitén hos dem som redan är etablerade inom idrotten. Mina funderingar rör grundförutsättningarna för vår framtida verksamhet - att vi får aktiva medlemmar och på sikt fler löpare och lopp.

Solvikingarnas sponsorer

