

# Solvikingen

Nr 2 2003, årg. 41



"Det har varit lite tunt med damframgångar på senare år, men det här året kommer att innebära en scenförändring" skriver Kjell Selander i sin Vårkrönika på sidan 19.

## Göteborg Marathon

Halvmaraton och DM på maratondistans anordnar vi lördagen den 10 oktober. Bli en PR-man för tävlingen och var med att dela ut inbjudningarna. Kontakta Kent i stugan.

## Veteran-SM

på halvmarathon går i Veberöd nära Lund 030628. Sista anmälningdag 030617. Ring Kent eller anmäl på lista i stugan.

## EM-loppet 9 augusti

har frågat om vi kan ställa upp med 30 funktionärer och det har vi lovat försöka fixa. Vi har ett stort intresse av att ställa upp i sådana här sammanhang eftersom det stärker vårt samarbete med arrangören. Anmäl er till Kent så snart ni vet besked.

## Ur innehållet:

Värdeförvar	4
Eggande konsthantverk	6
"Snigeln" som åkte Vasaloppet	7
En panter kampar i Australien	8
SM-guld, SM-guld	10
Honung eller sportdryck	11
Årets Solvikingar	11
Medaljer och ny ordförande	12
Michael W siar om framtiden	14
MTB, cykel och löpning	16
Korsord	17
Löpar-TV	18
Kjells vårkrönika	19
Vår nya hemsida	20
Träningslägret	21
Resultatbörsen	23



Red. önskar en trevligare midsommar!

## Ordförandens rader:

Hur ska man resonera när man får erbjudande att ta ett ansvarsfullt uppdrag i en förening? Naturligtvis väger man den insats uppdraget förväntas kräva mot den uppskattning, erfarenhet eller annat utbyte man kan hoppas på. Man bör också vara medveten om att man kan dra på sig kritik för att inte hantera uppgiften på det sätt som andra förväntar sig, men om man känner verksamheten väl kan man bättre bedöma chanser och risker.

Idrottsrörelsen får just nu mycken kritik för

- dålig moral, illa skötta affärer och misslyckade sportsliga satsningar

och då är det skönt att finnas i en klubb med

- hög moral, god ekonomi och sportsliga framgångar

Man får lätt intrycket av att när idealiteten försvinner så tappar man också bort lagmoralen, den ekonomiska klarsynen och känslan för fair play.

Intrycket av att vi är på rätt väg i klubben bekräftas allteftersom. De senaste exemplen är att vi under våren ökat deltagandet på såväl Källe Marathon och Vårtävlingarna som på träningslägret, KM 10 km och GöteborgsVarvet. Framgången i terräng-SM för veteraner i Uddevalla sporrar oss att fortsätta satsa på veteran-SM. Ett annat exempel på att vi möter respekt i löparkretsar är naturligtvis att GöteborgsVarvet valt att samarbeta med oss om Göteborgs Sylvesterlopp. Ytterligare ett exempel är vår nya hemsida som visar alla tecken på att bli så bra som Mikael Broms förutspått.

Allt detta borde betyda att medlemmarna flockas kring kansliet och bara väntar på att få hjälpa till men det har vi (ännu) inte sett. Det finns plats för fler som vill göra en insats.

Det är mycket nu, det har varit mycket och det blir nog inte mindre längre fram men tack vare känslan av gemenskap och många uppmuntrande kommentarer från medlemmar känns det tacksamt att arbeta i klubben.



**Gunnar Olsson**

## Solvikingen

**Ansvarig utgivare:** Gunnar Olsson

**Redaktör:** Kurt Karlsson

Blåmusslegatan 6, 426 79 Västra Frölunda

Telefon: 031-29 43 38

E:post: kurten@telia.com

**Tryck:** Elanders Digitaltryck, Göteborg 2003

## Solvikingarna

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

## Kansli

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

## Ordförande: Gunnar Olsson

Rävekärsgatan 267  
413 33 Mölndal. Tel: 031-87 79 24  
gunnar.olsson@minmail.net  
gunnar.olsson@papyrus.com

## Vice ordförande: Magnus Andersson

Övre Hallegatan 38  
417 13 Göteborg. Tel: 031-22 31 10  
ulla.carlshamre@telia.com

## Sekreterare: Michael Wågström

Kastellgatan 19  
413 07 Göteborg Tel: 031-7111598.  
Fax: 031-7110869  
wagstrom@telia.com

## Kassör: Anders Larsson

Carl Skottsbergs g. 38 B  
413 19 Göteborg Tel: 031-3359774  
anders.larsson@perstorp.com

## Ledamöter:

Federico Hernandez  
Aprilgatan 58  
415 15 Göteborg. Tel: 031-482846  
federico@yonjuuni.com

## Bertil Fritzell

Olsgårdsvägen 41  
429 34 Kullavik Tel: 031-933155  
fortex@swipnet.se

## Ann-Marie Persson

Mogatan 8  
426 76 V. Frölunda Tel: 031-290173  
ann-marie@persson.vg

## Tränare:

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

## Resultatarkivarie: Kent Johansson

## Vandring och gång:

Kjell Augustsson, Tel: 031-55 48 36  
Ernst Knutsen Tel: 031-57 49 04  
Jan Krantz. Tel: 031-49 38 71  
jan.krantz@swipnet.se



## Hjärtliga gratulationer på födelsedagen!

40 år 3 aug. Jörgen Björklund  
4 aug. Anneli Södergårds  
22 aug Anders Hansson

35 år 30 aug. Ann Ransgård  
17 sept. Jakob Sellberg

25 år 11 aug. Jonny Johansson

---

Nästa nummer av **Solvikingen** kommer ut i början av september. Planera redan under sommaren vad du vill bidra med till tidningen. **Manusstopp** infaller den **19 augusti**. Ta gärna med en bild.

---

Det finns nåt som heter **Scandic Sport Rates 2003**. Det handlar om Scandic Hotels. Göran Wiemerö uppger att vi är medlemmar i Client: Friidrott. Clientid: S 5210. Om vi uppger nämnda för Scandic Hotels får vi billigare boende. Klubben har en förteckning över vilka hotell det gäller. Den som vill kan få en kopia. Frågor om detta ställes till Göran



## Gunnar grunnar:

Efter träningslägret  
var jag stel going  
strong



Urban Andersson, Ann-Sofi Carlsson, Carljohan Eriksson, Djedje Memel, Peter Nilsson, Kenneth Porseland, Mats och Ann Ransgård.

---

### Medlemsavgift

Utlottning av en Trisslott för betalad medlemsavgift före 31 december har för 2001 tillfallit familjen Lund och för 2002 Jan Back. Det är 203 medlemmar som har betalat för 2003. (030516)

### Medlemskort

Om ni betalat och inte har fått medlemskort, meddela Kent

### Utträde

Med detta nummer av tidningen får de som ännu inte betalat avgift för 2003, 22 st en bekräftelse på utträde och ett inbetalningskort om man glömt eller ändrat sig och vill betala nu.

---

## Upprop

Efter sommaren kommer två tävlingar som vi satsar på även i år. Eftersom dessa aktiviteter behöver planeras är det bra om ni redan nu börjar tänka på om ni är intresserade av att delta.

### - Vasastafetten i Vasaloppsspåret 2 augusti

Här behöver vi först tre lagledare som tillsammans ska planera hela aktiviteten och bland de intresserade ta ut tre jämna lag x 10 personer bestående av både herrar och damer. Tidigare har vi haft tre olika starka lag där skillnaden i sluttid mellan första och tredje lag varit c:a två timmar. I år är tanken att vi ska följas åt efter banan och helst gå i mål samtidigt.

Övernattning har vi redan bokat i Oxbergs skola som ligger efter spåret. Anmäl intresse för lagledarskapet till Kent eller tala med någon i styrelsen. Som löpare eller åskådare kan ni anmäla er på lista i stugan men ni kan också kontakta Kent direkt.

### - Fältstafetten i Slottsskogen 21 september

Här behövs också planering med tanke på uttagningsprinciper, vem som ska göra vad och om specialträning är aktuell. Vi har tre lag x 8 löpare, seniorer, damer och oldboys. Lagledare ifjol var Kjell Selander för seniorerna men han vill avstå och där har Anders L visat intresse. Lena L tar hand om damerna och Gunnar Olsson om oldboyslaget. Det kommer att finnas en lista i stugan



## Träningspassen utgår från klubbstugan, nr 17, i Skatås

### Tisdag 17.30 Kort distans (tufft)

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

Ledare: Lennart R.P Hansson. Tel: 031-94 88 93.

### Tisdag 17.30 Kort distans

(kom-i-formgrupp)

Lätt pass, ca 10 km i jämnt tempo.

Ledare: Rolf Andersson. Tel: 031-25 61 19.

### Torsdag 18.00 Medeldistans.

Löpning 13-15 km i två grupper i cirka 5 minuters tempo.  
Uppsamling av fältet genom olika vägval.

Ledare: Lena Linder. Tel: 031-707 46 77

### Söndag 11.00 Långdistans.

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

Ledare: Magnus Andersson Tel: 031-22 31 10

### Söndag 10.00 Ultradistans (ibland)

Tre timmar i cirka 5,15 minuters tempo (30-34 km).

Gemensamt med 2-timmarslöparna från klockan 11.00. Eller endast en timma för den som vill.



**Frank Brodin och Kent Johansson**, vill framföra ett stort tack till alla som ställde upp som funktionärer i ruskvädret den 8 mars. Nästa år blir det 10 års jubileum för loppet och det blir också den sista gången det arrangeras.

Den, som har några tips eller ideér att komma med, som att bjuda in någon känd profil eller liknande inför jubileet, kan höra av sig till någon av Frank eller Kent.

## Värdeförvar – på gott och ont!

Av Michael Wågström

I klubbstugan har vi ett skåp med förvaringsfack i vilket vi brukar lägga plånböcker, telefoner, nycklar mm. Antalet fack är inte stort. Detta märks tydligt vid tisdags- och torsdagsträningarna. Problemet löses då genom att vi delar skåp. Ibland ”försvinner” facknycklar och Kent får ta fram kopior. Något låsbyte sker ej. Nycklar kan således innehas av flera till samma fack.

Styrelsen överväger nu att skaffa ett nytt förvaringsskåp med fler fack. Detta är givetvis bra, eftersom det nuvarande skåpet stundtals inte räcker till för alla. Om man inte tänker längre än så, är det självklart att styrelsen skall fatta beslut om inköp. Att fler får tillgång till ett fack är ju bara bra. Men... är det så klokt att ha ett förvaringsskåp av detta slag? Och är det tillrådligt att använda det för förvaring av värdesaker?



Som trogen Friskis & Svettis medlem så har jag upplevt att ett förvaringsskåp utgör ett ytterst dåligt skydd mot stölder. Klädesskåp och värdefack är lätta att bryta sig in i. Inbrotten (låset knäcks eller luckan bryts upp) har ökat kraftigt på senare år. Risken för att bli bestulen minskar inte nämnvärt bara för att värdesakerna låses in i ett skåp/fack; snarare verkar det motsatta gälla. Den, som har oärliga avsikter, behöver ej leta runt i omklädningsrummen efter värdesakerna Varför göra det då allt har serverats på ett tydligt sätt. Värdesakerna ligger förstås i skåpet eller värdefacket! Värdeförvaret kan faktiskt liknas vid ett godisstånd. Med rätt verktyg är det ett snabbt jobb att öppna ett skåp eller ett fack. De stölder som skett på Friskis & Svettis har hänt på dagtid, under pågående pass. Ofta har hela rader med skåp/fack öppnats och länsats på värdeföremål. Som en följd av detta finns nu på Friskis & Svettis tydliga skyltar som uppmanar ”Lämna inga värdesaker i skåpen!”. Några sådana skyltar har vi ännu ej satt upp i vår stuga, men om jag får bestämma kommer de snart på plats. Visserligen har vi inte haft samma problem som Friskis & Svettis, men varför vänta tills något händer. Det är bättre att ligga steget före. Det är ju något som vi löpare ständigt strävar efter!

Av en försäkringsrådgivare som arbetar med sakförsäkringar har jag fått klart besked att tillgrepp, som sker i skåp av det slag vi har eller det som styrelsen planerar att köpa, ej kan ersättas ur någon försäkring som Solvikingarna har. För att så skulle vara fallet krävs att vi har ett kassaskåp, med hög skyddsklass. Att ha ett sådant skåp är orealistiskt. Det kräver att någon anförtros nyckel och får till uppgift att sköta om inlämning och utlämning. Det funkar ej.

Om försäkringsersättning ej kan utgå ur Solvikingarnas försäkringsskydd finns det en möjlighet att ersättning kan utgå ur medlemmens privata hemförsäkring, med avdrag för självriskan. För att så skall vara fallet krävs dock sannolikt att medlemmen har en allriskförsäkring knuten till hemförsäkringen. Det rör sig om en tilläggskostnad om 300-400 kr per år beroende på vilket försäkringsbolag vederbörande har.

Fortsättning på sidan 5

## Fortsättning från sidan 4

Vad försäkringsbolaget kräver är att man håller reda på sina saker och att dessa förvaras på ett betryggande sätt. Alla känner säkert till att värdesaker ej får lämnas i en bil. Det anses vara vårdslöst och vid vårdslöshet utgår ingen ersättning. Vad som gäller vid förvaring i en bil gäller i princip även då stöldbegärlig egendom placeras på annat sätt, t.ex. i ett obevakat skåp/fack.

Med hänvisning till det sagda förordar jag att vi alla tänker till lite extra när det gäller våra värdesaker. Det säkraste sättet att undgå att bli bestulen är förstås att inte lägga några plånböcker, mobiltelefoner, nycklar e.dyl. i våra fack. Gör Du det är risken stor för att Du ej kan få försäkringsersättning om något försvinner! Tänk också på att tjuven genast får tillgång till Din adress (finns nog i plånboken) och Dina nycklar. Det gäller då att skippa bastun och skynda hem genast.

Vad du skall göra av Dina värdesaker vet jag idag inte. Kanhända är det säkrast för de som färdas med bil till träningen, att lämna sakerna gömda i bilen. Det syns ju inte på bilen att den inrymmer värdesaker. Som jag sagt ovan är dock bilen egentligen inte någon bra förvaringsplats. Det bästa är således att lämna värdesakerna hemma om det går.

Jag vet att det jag säger är svårt att följa. Men faktum kvarstår. Du kan stå utan försäkringsskydd om något händer. Eftersom det rör sig om ett praktiskt problem – många kommer ju direkt till träningen från jobbet - är det viktigt att

Styrelsen tar tag i problemet.

Vad vi kan börja med är att ta med så lite värdesaker som möjligt till stugan. Varningsskyltar av det slag jag ovan omnämnt måste sättas upp. Det nuvarande skåpet måste även ersättas med ett betydligt säkrare skåp. Om en nyckel till ett fack tappas bort eller försvinner på annat sätt bör låset omedelbart bytas (alltså får inte en reservnyckel bara hängas upp). Kan någon ställas till ansvar för att nyckeln försvunnit skall denne avkrävas ersättning för det nya låset. Det förhållandet att nycklarna hänger framme utgör en risk. Den som vill kan ju lätt kopiera nycklarna och passa på att länsa facken när vi är ute. Att hålla reda på alla som rör sig ut och in i stugan är inte lätt. För att förhindra kopiering måste nycklarna vara märkta så att en låsmed ser att kopiering ej får ske utan att en behörig person intygat att kopiering är tillåten. Tänk gärna själv till på vad vi kan göra för att höja säkerheten.

Förhoppningsvis inser alla att jag ej skriver detta för att jag misstror någon. Anledningen är bara att jag så gärna vill ligga ”steget före”. Eftersom det aldrig händer mig i löparspåret tar jag till detta sätt för att placera mig bättre!



## KM – endast för dagtidarbetande?

Mats Perèlius, som skiftarbetar, ställer frågan  
springmasken@msn.com

**Det är en tanke** som har slaget mig gång på gång, det gäller KM som vi har i klubben som jag tycker mycket om och jag är fullt införstådd med att klubben måste ha bestämda dagar som det ska gå på det är helt okej men om vi tittar lite närmare på vilka som vunnit KM genom åren så är jag utan att vara helt ute på hal is rätt säker på att ingen av segrarna är medlemmar som jobbar endast dagtid! Om vi då förmodar att 20% eller 15% av medlemmarna jobbar skift eller har någon annan form av arbetstid, som omöjliggör att man kan vara med alla dagar som vanliga medlemmar kan, så innebär det att vi som jobbar skift oregelbundet inte har samma förutsättningar som dagtidarbetande medlemmar att delta i KM och andra aktiviteter som ex poänggivande aktiviteter till stormästartiteln osv. Om nu det är klubbens mening att alla medlemmar ska erbjudas samma förutsättningar för att kunna delta i KM Stormästartiteln osv och vara en klubb, som agerar i nuet, så bör klubben omgående sätta sig ner och fundera på vad man kan göra för att ge oss samma förutsättningar som de andra har. Annars innebär det att jag och några till aldrig kan ha en rimlig möjlighet att överhuvudtaget kunna ta någon titel någon gång för ska vi ha en sportslig chans i dagsläget måste vi byta jobb och det är orimligt eller hur.

*MVH Mats Perèlius*

*PS.* det skulle kunna vara så simpelt att det fanns någon form av exempelvis lista eller något liknande hos Kent där man kunde ange en tid som man kan tävla och någon med befogenheter att kolla kunde sammanpara de olika önskemålen! *DS*

## Världen är inte rättvis!

**Styrelsen svarar Mats:**

Så enkelt kunde ju svaret vara men för att utveckla resonemanget något så har vi diskuterat ditt förslag i styrelsen utan att ta något beslut. Troligen hamnar frågan i KM-gruppen.

- Vi ser en viss rättvisa i att tävlingen genomförs vid ett enda tillfälle med tanke på att förutsättningarna annars skulle vara olika.

- Ett annat problem är hur man undviker manipulation av olika slag, med tider, att man springer rätt sträckning o s v. Vid tävling med många på banan håller man ju koll på varandra.

- Om man ändrar på en ordning som bevisligen fungerar eftersom antalet löpare ökar, så får man andra problem.

- Att KM hittills lagts på tisdagar beror främst på att det är mest populära träningsdagen

- Att byta arbetspass för att kunna delta i speciella aktiviteter är ett system som praktiseras av många skiftarbetare.

## Göteborg Marathon

får som tävlingsledare **Göran Wiemerö.**

Driftansvarig för **datautrustningen** i stugan är **Jonas Carlsson**

**Informationshäfte** om klubben - det vi delade ut under Varvet - finns nu i stugan.

# Eggande konsthantverk

Av Kurt Karlsson

Under den tidiga våren i år funderade jag över hur många olika hobbies och intressen som vi kan ägna oss åt. Upprinnelsen härtill var att Jan Krantz åter börjat delta i tisdags-träningarna. Under en längre period kunde han inte göra det på grund av att han gick på kurs på tisdagarna. Nu hade den kursen flyttat till onsdagar. Jaha, sa jag, när han berättade om det, vad är det för kurs? Jo, svarade Janne, jag gör knivar.

Janne arbetar på Volvo sedan mycket många år. Genom en av sina arbetskamrater väcktes hans intresse för att börja med knivslöjd. Sedan två år är han med i föreningen Knivmakare i Väst. Den startade för sex år sedan och har ca 130 medlemmar och har sitt säte i Lindome. Föreningen kallar sina kurser för kamratcirklar, vilka drivs på helt ideell basis. Jan och hans cirkel, som är en av sju, håller till i en skola i Anneberg.

Knivslöjd är ett fint konsthantverk som av sina utövare kräver fantasi, känsliga fingrar, sinne för det sköna och ändamålsenliga förutom tålmodighet och ett gott humör.

När jag bestämde mig för att besöka Jan och se hur han gör sina knivar hade jag den uppfattningen att det skulle vara lätt att skriva om det. Men ack, ämnet var mera komplicerat än vad jag kunde föreställa mig och därför vågar jag inte



ge mig in i några detaljerade beskrivningar.

Jan köper knivbladen och gör sedan skaft och slidor till dem. Skaften tillverkas av olika träslag - såväl inhemska som utländska. Slidorna görs av antingen läder eller trä. Skaften smyckas med olika sirliga inläggningar och slidorna mönstras. Det behövs många arbetsmoment för att göra en kniv men när den blir färdig så är den vacker att se på, härlig att hålla i och säkert bra för det ändamål den är avsedd, bruks- eller jaktkniv. Det är synd att det råder knivförbud ty annars hade det varit möjligt att bära på en sådan här kniv som ett smycke i bältet.

Det är troligt att Jan själv bär på en av sina knivar när han vandrar i fjällen eller längs Bohusleden. Det är ju allom bekant att Jan är en entusiastisk vandrare. I september skall han göra en tur i Sarek. Han cyklar också en hel del

och deltog senast i Hisingen Runt på distansen 118 km. Han skulle gärna ha cyklat Vätternrundan men eftersom den går samma dag som Stockholm Marathon och han hellre springer maran står han över Vättern denna gång. Jan är även organiserad fågelskådare och har noterat en mängd intressanta fåglar. Ja, man brukar säga "många järn i elden" och det har Janne.

## Fortsättning från sidan 19

Kihlströms 3.22 efter en sisuladdad spurt, bara förstärkte intrycket av att vi har bra damer nu. Elisabeth Sundeman var lika klar 2:a (vann K35), men Marie Öresjö, Juana och Ann Hilbert var hyfsat nära, framförallt varandra, på tider klart under 3.40. Lena Linder vann K45 och gjorde ett bra lopp. Hon ska också tackas för den omfattande picnickorgen vi fick avnjuta efter tävlingarna. Frank och Ernsts övertagande av mina funktioner, Gunnars speakeröst, Federicos och hans frus säkra datahantering och Kents lugnade inflytande över oss alla, gjorde vårt KM till en succé.

## Framåt

Om vi riktar blickarna framåt, stundar Navästerrängen, SM i halvmaraton i Veberöd, en massa sommarlopp, Veteran-SM i Eksjö (ta gärna kontakt med mig om ni är sugna på att åka dit) där ni kan tävla i 100, 200, 400, 800, 1500, 5000 och 10000m eller flera av distanserna. Teknikgrenar, hinder, häck och stafetter förekommer också. Säkert har vi lag på Vasastafetten och det omdiskuterade EM-loppet går samtidigt som nämnda SM. Huvudmålet för många är Lidingöloppet och träningen inför det är väl redan i gång. Det blir många härliga duster att se fram emot och i nuläget känns andan vara den bästa på många år. Gammalt groll har bilagts och Lennart verkar tävlingssugen igen.

**Nog kan det bli en härlig sommar.  
Kjell**



Annika Kihlström KM 1000 m

# Mitt liv som Vasaloppsåkare

Av Torsten "Snigeln" Olsson

Före en del år sen ställde jag upp i Vasaloppet. Jag visste inte att jag skulle delta i detta förrän två veckor innan start. En kollega till mig, som anmält sig till loppet, fick ont någonstans och behövde bli av med startbiljetten. Han tyckte nog att jag skulle vara en god ersättare. Jag fick ett dygn på mig och tackade därefter ja. Nästa steg var att hitta mina då tio år gamla skidor. Dessa fann jag på vinden där även skorna låg, fast uttorkade. Lite konstnö fanns ju hemmavid. Med all min utrustning begav jag mig i dit för att testa. Träningen stoppades direkt av att en bindning brast. Jag lämnade in skidorna till verkstaden på reparation och fick tillbaks dem lagom till avresan mot Sälen.

En annan kollega i 20 årsåldern, själv var jag då 40++, skulle också upp och åka. På min fråga om övernattning och resa så skulle jag inte bekymra mig det minsta. Resan påbörjades i Göteborg sent på eftermiddagen före start. Förutom mig fanns ytterliggare tre ungdomar i bilen. Bilen var i sådant skick att den precis klarat besiktningen. Bråttom var det också. Tid för rast var det inte frågan om. När vi väl kom upp, efter några timmar i snörök, började sökandet efter "stugan". Som medlem med anhörig, skulle det ju bara vara att knacka på dörren. Sängar skulle det



finnas gott om. Men allt överbokat och vi förvisades ut i mörker och kyla. Efter lite letande fann vi en skola, men inte heller där fanns plats. Skolans vaktmästare förbarmade sig över oss. Vi kunde bo i hans källare, priset var i höjd med vad ett hotell skulle kostat. Sömn var det knappt frågan om, ständiga snarkningar och en klocka som förkunnade varje ny timme gjorde sovan- det nästan omöjligt. Vi fick lova att lämna stället före kl. 04:45, men fick bra grötfrukost.

Morgonen var kall och mörk. Jag testade skidorna något och parkerade dem sedan i den näst sista startgruppen. Att komma i väg tog sin tid. Första backen upp var ett evigt väntande, men upp kom jag. I min iver att komma i väg hade jag helt glömt att valla! Det gick någorlunda i alla fall. Det värsta var att

tårna började värka. Vid första kontrollen kunde jag konstatera att mina vita strumpor nu blivit mer eller mindre röda. Fel sorts stumpor, som drog till sig fukt, hade orsakat sår på tår och trampdynor. Skulle jag bryta?

Jag fortsatte framåt i spåret, det gick inte fort. Fötterna domnade av och jag började faktiskt njuta av åkandet. I Evertsberg lämnade jag in skidorna för vallning samtidigt som jag tog matpaus. Resten av loppet gick som en dans. Mycket nedför, bra glid och känslan av att målet var nära gjorde en hel del.

I målområdet hade kranskullan förmodligen redan gått hem, liksom publiken. Mina medresenärer hittade jag inte. Vi skulle träffas vid målgången. Det visade sig att jag var först på plats. När vi väl träffades blev det avfärd direkt mot Göteborg - utan dusch och mat. Detta var mitt första och hittills enda Vasalopp. Det går faktiskt att åka om man bara har grundkondition och vilja. Vissa muskler samt fötter gav mig lidande under flera dagar, men kul var det.



## Hälsenor

är det flera av medlemmarna, som har problem med. Det framgick inte minst på vår temakväll tisdagen den 15 april då **Karin Gräware-Silbernagel** besökte oss och talade om bland annat hur man kan komma till rätta med

skadade hälsenor. Hon arbetar på SportRehab och forskar på hälsene- problem. Hennes viktigaste slutsats är att problem med hälsenan ofta går att bota med hård träning via tåhävningar upp emot smärtgränsen. Gunnar Olsson, har gått på behandling hos henne. Konsultera honom för ytterligare information.

## Träning på hög nivå

Solvikingarna hade ett celebret besök tisdagen den 4 mars av Riksidrotts- förbundets landslagstränare (gruppchef) för medel- och långdistans, **Ulf Friberg**. Han berättade om sin idrottsliga karriär, som började i Myggenäs på Tjörn. Han debuterade som löpare i Premiärloppet 1973 och slutade 1981. Han blev tränare redan som tolvåring för Myggenäs SK för att efterhand hamna hos Hälle IF Nu tränar han kända löpare som Joakim Johansson och Mustafa Mohammed.



Ulf berättade inspirerande och med gott tempo om och visade bilder från sina studie- resor i länder som Kenya, Kuba och Syd- afrika där löparna tränar mycket hårdare än vad vi kanske kan föreställa oss och sam- tidigt lever under mycket enkla förhållanden.

# En panter i australien eller ”Camp Molloy”

Lennart ”Rosa Pantern” Hansson kom med till kampen i Australien efter hård uttagning

Jag har varit på tävlingen -”dokusåpan”- **Camp Molloy** i Australien under januari månad. Resultatet har visats i mars – april i 50 avsnitt i TV4.

5 000 sökte; 300 intervjuades; 60 togs ut till tester på Bosön. Klädsim, piptest, hänga i stång och löpning med 20 kilos ryggsäck var testgrenarna. Efter detta togs 17 ”egoister” ut till Camp Molloy, uppkallat efter ett berg i nordöstra Australien nära Port Douglas. Måste nämna att jag tvekade väldigt när jag fick beskedet att jag var uttagen. Tackade först nej (för dåligt betalt) men efter konsultation med några vänner, ekonomisk hjälp av några sponsorer, bestämde jag mej. Jag antar äventyrsutmaningen, antagligen enda chansen att komma till Australien och tävla i multisport under min livstid!

## Australien

Det var varmt – mellan 30-40 grader varje dag. Det var en tuff omställning från -20 till +40 på 40 timmar. Det kändes som man inte fick tillräckligt med luft. Om det var soligt eller molnigt spelade ingen roll, solen brände. Vi använde solskyddsfaktor 50 i början. Trots detta tror jag nästan alla brände sej. Mitt egen konstruerade ”beduinskydd” skyddade effektivt flinten.

Det var jobbigt med det ständiga oljudet av djur och insekter, som ständigt maskinbrus. 19 av världens 20 farligaste djur finns i Australien, mest giftormar. Jo, det stämmer men de flesta är skygga, oerhört skygga. Om det finns byte, vid mycket regn, vid skogsbränder eller om du lyfter på stock och sten kan de dyka upp. Inte ens när jag trotsade säkerhetsföreskrifterna, för min dagliga morgonträning, såg jag någon orm. Däremot såg jag en SRB (Svensk rödbrokig boskap) ko första morgonen!

## Tävling till ”Campen”

Dagen efter landningen i Australien transporterades vi ut i vildmarken med jeepar. Därefter fick vi gå upp på en hög kulle eller lågt berg. Första tävlingen var att springa ner till ”campen”, nedför ett brant, stenigt och torrt stup. Därefter över den öppna platsen fram till stolpen som var mål. Mellan alla omtagningar fick vi reda på att sista tjej och kille i löpningen, inte fick komma in och vara med i Camp Molloy! Det hela tog 6 minuter för segraren. Det var farligt och flera ramlade och stukade fötterna. Jag själv var livrädd att bryta benen, trots min vana vid terränglöpning. Tyvärr följde jag efter Nisse på fel sida en klyfta, när jag upptäckte det var jag långt efter täten. Nisse drabbades värst, han kom aldrig in i lägret. Skandal! Segrare blev Paul och Natasha. De blev lagledare tillsammans med David (som lottades fram).

Vi bodde mycket fint men spartanskt. Vi sov i tält med trägolv, på ett kalhygge. I övrigt fanns det material-, sjukvårds-, TV-, utrustnings- och mattält. Eget elverk för dusch och kök. Vi hade fri tillgång till mat och den gjordes av den mycket omtyckte kocken ”Ankan”. Han gjorde rätter på ingredienser för våra behov, vi utsattes för hårda prov i tävlingarna.

## Multisport

Programkonceptet var i korta ordalag: Två dagars multisporttävling varvades med 3 dagars vila och ”socialt spel” i lägret.

Multisport är just som namnet låter många ”grenar”. Ute i naturen hade cirka 10 ”checkpoints” satts ut. Det gällde att orientera sej till dem. Vid checkpointen kunde det vara olika uppdrag för att nå nästa checkpoint. Där kunde stå djur, cyklar, båtar, det kunde vara att ta sej upp eller nerför klippväggar, ja alla möjliga ”naturhinder”. Det gällde att se möjligheterna och improvisera för att ta sej framåt och jobba i lag! Deltagarna i segrarlaget fick ”dogtags” som senare kunde lösas in mot pengar om man stod som slutsegrare. Sista laget i tävlingen skulle nominera två personer i det egna laget. En av de två skulle sedan röstas ut av alla deltagarna i ”Campen”. En person skulle lämna tävlingen varje vecka – bra TV!

## Några deltagare

Som övergripande omdöme kan nämnas egoistiska, ego-centriska och självgoda ”amatörer” som spelar förtroliga med varann. Två av deltagarna har varit huvudpersoner i ”illa omtyckta ligan”, David och Paul.

*David* spelade över så våldsamt inför kameror att han blev mycket illa omtyckt. Hans ständiga överspel och tomgångstuggande upptäckte vi killar redan på planet ner, jag konstaterade det redan under piptestet på Bosön. Vi killar kom överens om att laget, som blev runt David, fick jobba med problemet. Fredrik och Majken – Tack! Enligt Aftonbladet har David –” under hela seriens gång varit sensationell osmidig”. Men tomgångstuggandet går väl aldrig att komma åt? Alla ni som trodde det var jag som gjorde mej omöjlig i lägret (inte du morsan) – ni hade fel!!

*Paul* var och är auktoritär men fullständigt utan uthållighetskunskaper. Otroligt ego där jag ett tag trodde han var med som konfliktskapare, då han gjorde allt fel! Pauls fullständigt horribla och galna matvanor tog jag upp med honom redan innan första tävlingen. ”Så ensidigt som du äter kommer du att kollapsa längre fram”. - ”Inte jag, min kropp är annorlunda än alla andras kroppar” blev svaret. ”Skitsnack” var min kommentar. Vem som hade rätt framgick med all tydlighet i TV!?!

*Fredrik* var en vardagssmart, diplomatisk, kul kille tills det brast med ”surfitta”. Att han, som en av de få, vågade säga vad han tyckte gjorde honom mycket populär hos TV publiken men omöjlig i lägret. Ingen vågade stötta honom!

## Min roll och min sorti

Efter att vi vunnit de två första tävlingarna och skaffat oss 10 respektive 20 minuters försprång var det dags för finalen. När vi upptäckte vägen, som inte fanns på kartan, ändrade sej Paul om kompassriktningen. Den ursprungliga riktningen, som vi enats om, röstades ner av hela laget. Eftersom jag var helt säker på att den var rätt och vägen i fel riktning skrek jag rätt ut: - ”Jag avsäger mej allt ansvar, jag vill inte vara delaktig i ett felval”! Laget tystade mej! När sedan Natashas lag passerade oss i ”rätt” riktning fick Peter hjärnsläpp och skrek att ryggsäcken var för tung och att vi måste packa över till oss andra. Jag ropade till Anneli att hålla koll på Natashas lag men när vi packat över Peter ryggsäck till Paul och mej var Natasha borta. Paul likaså, han sprang och irrade runt utan kontroll i en skogsbrand. Hans Fahlen ringde – de andra



var i mål. När vi kom till Hans sa Paul för galleriet - "Jag vill ta bort min immunitet och bli hemröstad. Förlusten är mitt fel". Hans och laget sa att det var omöjligt. Jag sa inte vad jag tänkte!

Vi enades om, efter mycket diskuterande, att de som gjort minst prestation för laget, skall nomineras förutom den redan (av Paul) borttoppade Johanna. Jag hade gjort överlägset mest så att vi vann de två första tävlingarna. Jobbade som den ende för lagets bästa i alla lägen, styrde upp orientering och paddling. Paul snackade gallimatias hela tiden och fick rättas hela tiden. Auktoritär men fullständigt okunnig som lagledare. Peter hade bara burit och inte märkt något annat, tjejerna ville ha kvar varann. Jag blir nominerad av laget!?! Sedan spreds det ut i lägret att det var mitt fel att vi förlorade!?! Jag var chanslös i den stora utröstningen trots min kunskap och erfarenhet och humor (enligt fotografer, klippare och redigerare). Jag blev den förste som fick åka hem. Tillbringade nio extra dagar i Australien som reserv. Då snorklade jag på Barriärrevet och besökte några nationalparker.

#### Summering av Camp Molloy.

- Tro inte på allt som står i Tidningarna!
- Tidningar räknar publiken vid sändningstillfället –fiasko! TV4 räknar in alla 16 sändningar i veckan - succès!

- Det är människoförnedring att en "stup"-tävling på 6 minuter ska avgöra vilka två som inte får vara med. Fram och tillbaka till Australien för sex minuters tävling.
- Första utröstningen avgörs utan att man känner varann.
- Bara fysisk prestation gör att tjejerna åker först.
- Virrigt i början och för många avsnitt i veckan.
- Tack till David och Paul som blev "hatobjekten av alla deltagare och tittare". Alla kan ju inte vara kunniga, smarta och socialt kompetenta.
- TV inspelningar är jobbiga och närgångna. Däremot gör kameramän och ljudkillar ett oerhört jobb. Vilka fysiskt och yrkesmässiga superproffs.
- Vi behandlades ofta som mindre vetande av TV-teamet men det var bra TV.
- Hans Fahlen var inte så bra programledare som Lundin i Robinsson.
- Peter (kul men rättvist?) och Natasha (väntat) blev slutsegrare.
- Tävling och Australien är superrrr!
- Antagligen blir det fler Camp Molloy.
- Jag åkte ut först men var Kung över dansgolvet!



Dagen innan Lennart Hansson fyllde femtio år gratulerades han av klubbkamraterna i stugan och fick motta en bukett blommor av Magnus Andersson.. Gunnar Olsson hade plockat fram en visa om Lennart vilken han skrev till jubileet

#### Sjung med:



Lennart Hansson här brev é är vår huvudtränare men han tränar även våra ben och armar ofta kör han med oss så att vi knappast orkar gå dan därpå av värk i både hår och tarmar



Tisdagen den 25 februari hade Solvikingarna besök av journalisten Johan Bergsten tillsammans med en fotograf skulle göra ett reportage om klubben för tidningen Runners World. Reportaget utgör inledningen till en serie reportage om olika idrottsklubbar i Sverige. Under ett rundabordsamtal med bland andra Jan Krantz, Lennart Hansson, Ernst Knutsen fick han en hel del synpunkter på och uppgifter om klubben och vår verksamhet. Reportaget var införd i RW nr 3-03

## Världsungdomsspelen

Jakob Karlsson slår ett slag för ungdomen

Den första helgen i juli (4-6) är det dags för årets upplaga av Världsungdomsspelen. Det är Sveriges största friidrottstävling med i storleksordningen 4000 starter på tre dagar, och den arrangeras på Ullevi här i Göteborg.

För att kunna genomföra tävlingen krävs det en hel del domare och andra funktionärer. Kjell, Mickael G, Tommy och jag tillhör dem som brukar vara med som domare på löpgrenarna (Federico och Daniela brukar vara med och sköta eltidtagningen). Vi skulle dock gärna ha sällskap av fler! Några särskilda förkunskaper behövs inte, har du bara intresset för friidrott så ser vi till att du får instruktioner på plats!

Tävlingen har ingen direkt koppling till Solvikingarna (och man får inga poäng i vårt GP för att ställa upp...). Däremot gör du en insats för de ungdomar som håller på med friidrott - med lite tur blir du dessutom solbränd och får se friidrott av god klass. En t-shirt och lite mat brukar det också bli.

Tycker du att det verkar roligt och intressant? Hör i så fall av dig till mig, så vidarebefordrar jag ditt namn. Tävlingarna pågår som sagt i tre dagar, men var och en bestämmer givetvis själv hur mycket man vill ställa upp.

# Veteran-SM i terräng

Gunnar Olsson i glädjeyra efter klubbens framgångar den 3 maj

## **SM-guld! SM-guld! SM-guld!**

Varje gång jag hört den ramsan tidigare har jag tyckt att de som skrålat den fullständigt saknat fantasi men nu använder jag den själv. Dock inte skrålande. Och det må väl vara mig förlåtet efter klubbens största sportsliga framgång sedan 1991 då Herbert Larsson ingick i det segrande veteranlaget i terräng-VM i Åbo, Finland. (Källa: Bengt Andersson)

På Tommy Bäckströms initiativ började vi planera för Veteran-SM i terräng i Uddevalla redan i höstas utan att ha en särskilt klar bild av vad det skulle innebära. En viktig anledning, förutom närheten geografiskt, var naturligtvis att vi 2003 har nya gubbar i många klasser. Stefan och Federico i M35, Anders H och Lars Bengtsson i M40, Tommy B i M45, Lennart H i M50 och Frank i M60. Tankarna kretsade kring sådant som gemensam resa till tävlingen, träningsplanering och samträning. Efterhand, då vi gick igenom vilka löpare som kunde vara intresserade, insåg vi att något mer organiserat tränings-samarbete knappast var aktuellt eftersom nästan alla tränare enbart själva. Återstod alltså att ta kontakt med löparna för att ta reda på vilka som verkligen var aktuella. Jodå intresse fanns.

Den viktigaste uppgiften skulle bli lagtävlingen. Eftersom reglerna föreskriver att laget skall innehålla löpare från olika åldersgrupper och en M50 blev Lennart H nyckelperson. Han var med på noterna och förhoppningarna om en bra placering började ta form. Ett lag med Stefan, Tommy B och Lennart skulle ha en god medaljchans, det förstod vi. Eventuella goda placeringar därutöver bonus.

Då anmälningstidens slut närmade sig hade vi elva man på listan, tyvärr ingen kvinna. Några dagar därefter tillkom ytterligare en så att det blev totalt 12 anmälda i alla klasser från M35-M70.

Tommy B, Lars L och Lennart Kristiansson gick mycket noggrant tillväga och åkte upp till tävlingsplatsen i Gustavsberg, strax söder om Uddevalla för att provspringa. En 2km-slinga med mest gräs och spikskor nödvändigt, löd omdömet efteråt men inte särskilt

kuperat. Tyvärr hade Tommy skadat sig och visste inte om han skulle våga tävla, vilket naturligtvis minskade våra chanser men, eftersom Anders H hela senaste året visat en stabil och stigande form skulle vi ändå få ett bra lag.

Den oerhört ambitiöse Anders chockade oss torsdagen före tävlingsdagen då han ringde och meddelade att han varit trött och håglös sedan träningslägret (undra på det) och inte trodde på start. Hoppsan! Tommy skadad och Anders, som skulle ta hans plats, kanske inte skulle tävla alls. Vi skulle i alla fall höras på fredag och då skulle Anders ge besked. OK. Så är det ju i livet och inte minst löparlivet. Man blir skadad och kanske inte känner sig 100% och då är det inte roligt att tävla och kanske heller inte ens nyttigt.

Anders besked på fredag blev positivt och vi samlades på lördag fm uppe i Skatås för vidare befordran. Förutom löparna också några åskådare. Vädret var nästan sämsta tänkbara för en majlördag. Regn, regn och åter regn. Och dessutom hade det regnat innan så det skulle bli ordentligt blött, det var helt klart. Vi hann diskutera skoval innan vi åkte vilket resulterade i att Rune S åkte hem och plockade med sig ett par skor som var mer passande för underlaget.

Som vanligt vid sådana här tillställningar träffar man massor av sympatiska människor, löpare såväl som åskådare och mycket av diskussionerna gick ut på hur långa spikarna skulle vara. 12 mm ansågs för långa men 6 eller 9 var nog bra. En sträcka med hårt grus var det som komplicerade valet.

12.40 gick starten för 4 km banan med M60 och äldre. Våra ”killar” tog det lugnt i starten utom Frank men han fick problem i det hala föret utan spikskor. Till slut blev Roger 4:a och Frank 8:a i den hårda konkurrensen i M60 medan Rune blev silvermedaljör och Kjell 7:a i M65. En god insats på alla fötter.

M35-M55 skulle springa 8 km och vi var bekymrade för hur banan skulle kännas så dags. Många heat hade körts. Anders och särskilt Stefan öppnade hårt. Stefan låg med i täten efter ett varv tillsammans med två Skellefteälöpare och Mats Johansson, Lerum. Sedan släppte han klokt nog, men hamnade då

utan draghjälp. Anders, som enligt egen utsago inte var i bästa form, såg trött ut efter ett par varv och vi började tro att Tommy skulle komma ifatt. Men Anders höll avståndet och alla gjorde även här bra insatser och banan höll förvånansvärt bra

Vi var osäkra på om någon tagit medalj, kanske Tommy eller Anders. Så småningom kom dock bekräftelse på Tommys brons och att Anders blivit 4:a. Mycket bra med tanke på förutsättningarna. Vi talar trots allt om de bästa i Sverige.

Nu återstod en lång väntan på lagresultatet. Ett rykte dök upp att vi vunnit med en ynka sekund och det gjorde ju väntan ännu mer nervös. Vi försökte få bekräftelse men det var inte möjligt. Efter något som kändes som en evighet kom äntligen beskedet. Guld med 10 sekunders marginal före Rånäs 4H. I laget ingick då alltså, Stefan, Anders H och Lennart H. Även vårt andra lag med Tommy, Lars B och Kent Wågadal nådde en bra placering, 9:a precis före träningskamraterna i Högsbo som dock fick ett individuellt guld genom Curt Borglund i M50.

Tommy konstaterade dagen efter, då vi träffades i Skatås på långpasset, att om Anders inte kommit och Tommys resultat skulle räknats så hade vi förlorat guldmedaljen med 5 sekunder. Tack Anders för din tappra insats och tack alla andra kämpar. Stefan som alltid är bra och Lennart som kämpade väl.

Summeringen gav ett guld, laget, ett silver, Rune i M65 och ett brons, Tommy i M45.

Dessutom två fjärdeplatser, Anders i M40 och Roger Antonsson i M60.

Sjätte plats för Stefan i M35, åttonde för Kent i M55 och Frank i M60 och sjunde för Kjell Augustsson i M65. Fantastiskt!

Stefans kommentar på hemsidan om stödet från oss åskådare förtjänar att upprepas:

”Tack för det fina stödet längs banan i lördags. Utan er hade det inte blivit något lagguld. När supportrar åker 10mil för att stå i hällregn på en leråker så tar man i lite extra trots att det börjar gå tungt. Det finns olika sätt att skapa

Fortsättning på sidan 12

# Honungsvatten = sportdryck

Av Bengt Andersson

(Artikeln är en kopia av ett inlägg Bengt gjort i en tidning för biodlare)

En artikel i marsnumret av Bitidningen efterlyste C-G Larsson sportdryck av honung. Jag kan meddela C-G m.fl. att denna sportdryck har vi i långlöparklubben Solvikingarna i Göteborg haft tillgänglig vid våra långlopp, speciellt vid marathontoppen, sedan början av 1970-talet. Det började med att artikelförfattaren av biodlande klubbkamrater fick förslaget att prova honungsvatten vid våra tävlingar. Vi hade 7-8 egna arrangemang om året. Då vi samtidigt hade en stor del av Sveriges bästa långdistanslöpare i klubben fick vi en förfrågan från Svenska Friidrottsförbundets ledande näringsfysiolog om vi kunde testa en nyhet. En sportdryck hade kommit från USA och skulle vara något alldeles fantastisk till att ge trötta idrottare krafterna tillbaka. Drycken var Gatorade. Den första i raden av alla sportdrycker som sedan kom ut på marknaden.

Vi gjorde testet med 16 löpare som



fick springa 35 km i tävlingsfart. Hälften fick Gatorade de övriga honungsvatten var femte kilometer. Två veckor senare gjorde vi om det hela men nu med ombytta roller för dryckerna. Det visade sig att vid båda dessa tillfällen presterade och mådde löparna som fick honungsvatten förvånansvärt mycket bättre. Sportdrycksföretaget ifrågasatte givetvis resultatet.

Jag tog kontakt med SBR: s Honungsförmedlings dåvarande chef, Tommy Salomonsson, och i samarbete tog vi fram ett recept på en lämplig sportdryck 2 msk. honung upplöses i

c:a 1 dl. ljummet vatten och spädes därefter med kallt vatten till c:a 1 lit. eller efter önskad smak. Obs. Drycken bör vara något tempererad ( c:a + 25 C) för att bäst passa den sportandes mage.

Honungsförmedlingen lät tillverka sportdrycksflaskor med detta recept samt spred trycksaker om den "naturliga sportdrycken" Tyvärr var detta även tiden för lanserandet av ett stort antal sportdrycker baserade på socker, salter, smakämnen m.m. av företag som hade stora reklamkonton och vädrade jättelikvinster. Därför drunknade vårt lilla försök i de globala marknadskrafternas störtflod.

Men vi som förening håller fortfarande med honungsvatten vid vårt längsta lopp, Göteborgs-Marathon, och det är uppskattat! Särskilt på slutet av loppet. Välkommen att testa !



## Juryns motivering:

### Mikael Broms

Mikael är ett exempel för oss alla. Genom sin entusiasm och uthållighet - en sällan skadad kombination - inspirerar han oss på träningar och träningsläger. Alla, som har kört intervaller med Mikael, känner till hans stridsrop "Nu har vi vilat länge nog"! Allt är möjligt, vissa saker tar bara mer tid, verkar vara hans motto. Hans Göteborgsvarv 2001 på 1.19 efter flera månader i Asien är en imponerande prestation och hans Ironman på tiden 10.30 i Kalmar 2002 är en annan.

Mikael har haft funktionärsuppdrag bland annat på Sylvesterloppet och har - inte minst - på senaste tiden dragit tyngsta lasset i arbetet med att utveckla vår nya hemsida.

**Bengt-Inge Larsson** har under många år visat ett stort socialt engagemang i klubben. Han har aktivt deltagit, utan att framhäva sin egen person, och med betydande insatser bidragit till att många av våra arrangemang kunnat slutföras med gott resultat.

Han har fortlöpande utvecklat vår hemsida till en i vida kretsar känd och beundrad för löpare och andra sportintresserade. Sedan januari 1998 har sidan haft fler än 76000 besökare! Gästboken är ett begrepp vad gäller löparforum, med många inlägg från såväl klubbmedlemmar som andra löparentusiaster. Till allas glädje och intresse finns på hemsidan en imponerande länksamling, f n 165 länkar. Vill man studera banprofiler går det också bra. Bengt-Inge ger oss alla en god resultatservice från våra egna arrangemang och även medlemmarnas prestationer i andra tävlingar presenteras så fort som möjligt. Frågan, som man berättigande skall ställa är: vad hade vår klubb haft för utveckling och framtid utan Bent-Ingens arbete med hemsidan?

Bengt-Inge är dessutom är en flitig deltagare med klubbens tävlingsdräkt på tävlingar världen över. Under förra säsongen vill vi speciellt nämna "En Svensk Klassiker", ett antal triatlon samt Växjö marathon.

# Många medaljer och en ny ordförande

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

**Den 1 april (på fullt allvar...) gick Solvikingarnas årsmöte av stapeln. Som sig bör var stugan fylld till bristningsgränsen av medlemmar som summerade fjolåret, valde en ny styrelse och följde (eller deltog i) utdelningen av en rad utmärkelser.**

Under de senaste fem åren har det växt fram en liten tradition, nämligen att klubbens årsmöten leds av Anders Prytz – en s-märkt kommunpolitiker som även har en fot inom friidrotten (sitter i friidrottsförbundets styrelse, är starter och har en karriär som sprinter bakom sig). Enligt säkra källor är Solvikingarnas årsmöte ett av hans favoritmöten under året, men i år hade han fått förhinder. Ersättare för ”Prytzen” blev Ewelina Tokarczyk, Göteborgs yngsta kommunalråd, som ledde förhandlingarna med den äran. Hon var dock bara en av många viktiga funktionärer vid årsmötet, inte minst måste Ann-Marie Persson nämnas som stod för den enormt goda årsmötesmaten!

De sedvanliga inslagen under ett årsmöte passerades utan någon större dramatik. Både verksamheten och ekonomin under 2002 uppvisade goda resultat, och den avgående styrelsen behövde nog aldrig oroa sig för något större missnöje. Däremot yttrade sig en viss besvikelse på årsmötet när det

visade sig att fjolårets succé ”den sjungande revisorn” (Magnus Lund) inte gjorde något musikaliskt framträdande i år. Med ett leende på läpparna förkunnade Magnus att det inte blir någon mer sång från revisorerna förrän deras uppdrag får höjd status (läs poäng) i klubbens Grand Prix...

När årsmötet nådde fram till valet av ny styrelse var det dags för en av kvällens större händelser, nämligen att välja en ny ordförande. Efter tre år som föreningens ”hövding” hade Göran Wiemerö bestämt sig för att dra sig tillbaka, och årsmötet tackade honom för hans arbete och valde därefter enhälligt Gunnar Olsson till efterträdare. Även i resten av styrelsen blev det en del omflyttningar och nyval. De som tog steget in i styrelsen var Lena och Bertil Fritzell, Ann-Marie Persson, Anders Larsson och artikelförfattaren.

De senaste årsmötena har varit ganska raskt avklarade, och även 2003 års upplaga nådde snabbt fram till det formella slutet. Därefter följde dock en väl så viktig del av kvällens aktiviteter, nämligen utdelandet av en rad priser. Till att börja med kungjordes vilka som utsetts till årets solviking för år 2002, där kommitténs val fallit på Mikael Broms och Bengt-Inge Larsson. Ärofyllda troféer delades också ut till Lena Linder och Frank Brodin, som segrade i den andra upplagan av



Ewelina Tokarczyk

Solvikingarnas Grand Prix. Även en rad andra medlemmar i toppen på GP-listorna fick motta priser.

Vidare fick segrarna i årets KM sina plaketter. Flitigast trafik blev det för Stefan Lemurell och Tommy Bäckström, som båda vunnit fem av de sex mästerskapen i sina klasser. Värt att notera är att båda Stefan och Tommy gjorde sitt sista år i just de klasserna (M-Senior och M35), vilket gör det hela ännu mer imponerande. När det i sinom tid är dags att summera 2003 är det ingen högoddsare att samma herrar ligger i täten av M35 och M45, medan det återstår att se om Jonas eller någon annan övertar rollen som dominant bland seniorerna.

## Jan Back bjuder på

citat ur boken ”Låt din kreativitet flöda” av Julia Cameron

När jag vilar mina fötter, slutar också mitt förstånd att fungera  
J.G. HAMANN

Vår natur bygger på rörelse;  
fullständig stillhet är död.  
BLAISE PASCAL

[jback@swipnet.se](mailto:jback@swipnet.se)  
<http://cad.just.nu>  
<http://zwap.to/konstcitat>

## Fortsättning från sidan 10

sig respekt i löparvärlden. Ett är att ha många löpare. Ett annat att ha bra löpare. Det bästa sättet är naturligtvis att ha många bra löpare. Och det har vi!

Nästa år går terräng-SM i Örebro 1-2 maj och där vi naturligtvis ska vara med och

1. Försvara lagsegern
2. Ha med minst en dam, gärna ett lag. Operation bearbetning har redan börjat.

Men innan dess har vi följande stora uppgifter

**28 juni VSM halvmaraton Veberöd**  
**8-10 augusti VSM, bana, Eksjö**  
**6 september VSM Maraton Bromölla**

## Har ni hört den förut?

En pappa promenerade i Slotsskogen med sin tioårige son. De passerade en rhododendronbuske varvid sonen pekade på den och sa:  
”En sån stor ros, pappa”.  
”Det är ingen ros, svarade pappan. Det är en rhododendron.  
”Hur stavar man till det?” frågade sonen.  
”Tja, det är nog en ros” svarade pappan.

# Den nya styrelsen



Federico Hernandez, Bertil Fritzell, Magnus Andersson, Anders Larsson, Michael Wågström, Lena Fritzell, Ann-Marie Persson, Gunnar Olsson och Juana Estrada.

## Programförklaring från styrelsen

### Så här vill vi arbeta:

#### Ständiga förbättringar

- vi ska inte vara nöjda med att saker fungerar, vi ska sträva efter hur bra det kan bli utan att utarma våra resurser

#### Minskad sårbarhet

- vi ska försöka se till att det finns mer än en person till varje viktig uppgift

#### Engagemang

- vi ska använda medlemmarna till det som de är bäst på och vill jobba med.

- alla måste själv få sätta gränsen för sin egen insats

#### Uppskattning

- de som engagerar sig och gör insatser för klubben ska känna att det uppskattas, men eftersom vi är en ideell förening måste allt arbete i klubben utgå från frivillighet

#### Planering och utvärdering

- alla aktiviteter skall vara så genomtänkta att de kan genomföras smidigt och med små resurser.
- bättre planering och mer genomtänkta aktiviteter minskar stress och fel vid genomförande och det kan vi påverka genom att utvärdera alla aktiviteter, inte bara tävlingar

#### Uppdrag

- de som fått ett uppdrag och inte skött det som överenskommet ska inte få nytt förtroende
- större uppdrag skall beskrivas skriftligt och om möjligt förses med en tidsplan ev. också med avstämningstidpunkter

#### fler punkter

- arbetsgrupperna så mycket som möjligt av de dagliga aktiviteterna delegeras till grupper
- träningar anpassas så att så många som möjligt får ut vad de önskar med tanke på innehåll och variation
- planeringsdag i Januari så att information kan lämnas i Solvikingen nr 1 (som 2003)
- egna tävlingar tävlingsledare utses långt i förväg, görs delaktig i alla aktiviteter och letar medfunktionärer utvärdering med dokumentation efter varje tävling
- medlemsvård ta reda på vad medlemmarna vill få ut av sitt medlemskap, träffar för nya medlemmar
- sponsorer mer utbyte med de vi redan har tydligare samarbetsformer, (avtal) fler partners, skapa paketerbjudande

# Solvikingarna inför framtiden

Michael Wågström, sekreterare i styrelsen, ger sin vision om klubben

## Inledning

Vi har ett förflutet och vi står inför en framtid. Om det som varit vet vi en hel del; om vad som kommer runt hörnet vet vi inget säkert. Vi har dock planer och drömmar. Vad som kommer att hända beror till stor del på oss. I våra stadgar står angivet vad vår förening är till för, dvs vad som är ändamålet med vår verksamhet. Så länge vi ej ändrat stadgarna är vi bundna att följa dessa. I samband med att ett årsbokslut upprättas ankommer det på styrelsen att beskriva vad man gjort för att uppfylla föreningens syfte/ändamål. Dock, vi kan alltid, efter behov och med medlemmarnas samtycke, ändra stadgarna. Föreningen står därför och faller med oss. Det är vi, medlemmarna, som ytterst har makten. Föreningen blir vad vi gör den till!

Styrelsen väljs på årsmötet av medlemmarna. De som deltagit i vår verksamhet ett tag vet antagligen hur de som valts är som individer. De flesta känner dock sannolikt bara till hur styrelsemedlemmarna gör sig som löpare. Min avsikt med denna artikel är att ge en bild av mig som styrelseledamot, dvs lyfta fram sådant som ej syns då jag rör mig. Tanken är att ni nästa gång det blir fråga om val till styrelsen skall ha ett bättre beslutsunderlag. Meningen med att välja någon till styrelseledamot är ju att utse en person som driver de frågor man tror på. Som jag sa ovan. Föreningen blir vad vi gör den till.

Syftet med en ideell organisation är vanligtvis att världen skall bli bättre på något sätt. Vi i Solvikingarna tror att den kan bli bättre genom att vi idrottar och för ett hälsosamt liv. Om jag får bestämma bör Solvikingarna för att uppnå sitt syfte arbeta efter följande riktlinjer:

## Min syn på Solvikingarna

Den ursprungliga tanken med föreningen bör bevaras. De som startade Solvikingarna ville entusiasmera människor att leva ett hälsosamt liv. Det handlade om kost och motion, dock även med inriktning på tävlingar. Detta koncept bör vi slå vakt om. Solvikingarna var från början inte en renodlad tävlingsklubb. Verksamheten bestod av, om vi bortser från grundarens kostexperiment på 1930-talet, frisksportsaktiviteter, studiecirklar, vandringar, terränglöpning, orientering mm. Först på hösten 1967 anslöt sig ett antal långlöpare till klubben, ledda av den kände maratonlöparen, hälsoprofilen och vegetarianen Erik Östbye. Därefter blev även tävlandet en viktig del av Solvikingarnas verksamhet.

I vår framtida inriktning är det enligt min mening viktigt att vi inte tappar bort grunderna för vår verksamhet och blir för tävlingsinriktade. Gör vi det förlorar Solvikingarna sin egna profil. Med detta menar jag att vi i första hand skall träna för att må bra utan krav på att alltid vara bäst. Friskis & Svettis konceptet med att nå massorna och inte bara tävlingsmänniskorna tror jag är rätt väg att följa, om vi skall kunna bestå och växa i medlemsantal. Som det ser ut i världen idag är det viktigare att leva rätt för att orka än att ta ut sig för att vinna.

Min uppfattning av vad som gagnar klubben bäst är inte särskilt nydanande som ni märker. Jag vill se Solvikingarna som en klubb som värnar om det friska livet. Till oss skall alla

som gillar frisksport, löpning, och som har en önskan att leva sunt, vara välkomna. Visst är det roligt om vissa av oss uppnår bra tävlingsresultat; detta ger ju uppmärksamhet och därmed tillförs klubben ett mervärde. Deras framgångar sporrar också oss som inte kan prestera lika bra. Våra resultatjägare skall därför uppmuntras på alla sätt. Merparten av oss kommer dock att förbli "motionärer". Det är vi som är "bredden". Det är bland oss sistnämnda, medelmåttorna, vi har vår bas. Att hitta rätt mix är inte så lätt. Men de, som är tävlingsinriktade och vill förbättra sig, ser nog alltid till att de får den träningsdos de behöver!

Vad vi i Solvikingarna bör koncentrera oss på, för att långsiktigt kunna stärka Solvikingarna, är således enligt min mening, att vi skall värna om att flertalet får ett utbyte av vad vi sysslar med. Visst skall vi tävla, men trivseln, den sociala samvaron, är viktigare än resultat.

Av de tävlingar vi arrangerar är det främst Vårtävlingarna, Göteborgs Marathon och Sylvesterloppet som jag tror kan växa. Dessa har en speciell karaktär som kan locka många. Vårtävlingarna är som en islossning, Göteborgs Marathon är en utmaning och Sylvesterloppet är en fest. Låt oss i första hand ta fasta på dessa tävlingar och göra dem rejält bra. Även övriga tävlingar som vi arrangerar skall värnas. Dessa tror jag dock kommer att förbli marginella. Vad jag väldigt gärna skulle se är att vi nyskapar en tävling med vårt namn, t ex "Solvikingloppet". Det skulle bidra till att stärka vårt "varumärke". Vid detta lopp skulle vi kunna passa på att göra ohämmad reklam för klubben.

För att kunna utöka antalet deltagare i tävlingarna krävs marknadsföring. Vi skall dock akta oss för att kopiera Göteborgs Varvet och tro att framtiden består i att samla så många som möjligt. Det räcker vår organisation ej till för. Det räcker om vi förmår höja deltagarantalet något i de lopp vi satsar på. Pengar behövs, t.ex. för att bygga ut bastun och tillskapa en träningsplats utanför stugan. Att satsa på motionslopp "en grosse" handlar tyvärr ofta mer om att tjäna pengar än om att höja livskvalitén. Denna fälla får vi ej falla i. Målsättningen skall alltid vara att våra lopp är till för att löparna skall ha roligt och inte för att vi skall bli rika. Det viktiga är att vi möts och rör på oss. Det är styrelsens sak att locka till detta.

Varvat med motionen bör vi försöka tillföra medlemmarna kunskap, om kost och sättet att leva hälsosamt. Då får vi egen profil som kan vinna respekt. Samtidigt stöttar vi varandra. Tematräffarna skall vi slå vakt om. Ett samarbete bör tas upp med de läkare som skriver recept på "friskvård".

Utöver det ovanstående anser jag att vi skall fortsätta med att förbättra vår administration. Klubbens ekonomi, som är bra, skall värnas. Vi har en begränsning i utrymme i form av en liten klubbstuga. Vad som där sker och hur stugan skall se ut är något som ständigt skall vara i våra tankar. Om vi skall kunna växa är det nödvändigt att vi sprider ut träningarna på fler kvällar. Vad vi redan nu kan göra är att ordna det trivsamt i vår nuvarande miljö. Varför inte möblera om i stugan någon gång? Att satsa på att tillhandahålla frukt då fika ej står på menyn är också trivselskapande.

Fortsättning på sidan 15

## Fortsättning från sidan 14

Det ovan sagda låter säkert reaktionärt; inget direkt nytänkande. Kanhända är det så; med åren ser man kanske mer till levnadsmiljön än prestationerna. Om jag skall komma med nått nytt (?) är det att vi måste försöka finna en form för att rekrytera ungdomar till vår verksamhet. De skall ju i framtiden springa i de spår vi idag löper i. Vad vi åstadkommer nu kommer senare att bedömas av dem. Vi behöver således göra en insats för ungdomarna. Det handlar om att ge dem en livsinriktning. Hur man engagerar yngre för att motionera och inte bara tävla har jag inget bra svar på. Kanhända kan vi dra nytta av någon hälsotrend, att den som motionerar klarar sig bättre i alla sammanhang etc. Här krävs det massor av kraft från oss för att nåt skall hända. Var finner vi eldsjälarna?

Slutligen; vårt nätverk måste odlas. Alla ideella krafter runt om oss måste ägnas mer uppmärksamhet. De skall ha "löpande" info om vad som händer i klubben. En sponsorträff måste årligen hållas då vi utbyter tankar om hur vårt samarbete skall kunna förbättras. Det räcker ej med att ha personanknutna sponsorer. Det är klubben och dess

verksamhet som skall vara det som lockar sponsorn att ställa upp. Sen har vi alla andra runt oss som stöttar oss i olika sammanhang. Varför inte bilda en supporterklubb? Låt oss kolla upp vilka som ställer upp på oss, bortsett från sponsorerna och uppmuntra dem. Vi har ju en massa frivilliga funktionärer som regelbundet hjälper till. Bland alla våra grupper, som bildats av styrelsen, bör också finnas en grupp som direkt har i uppgift att odla våra "externa medlemmar". Vi behöver backup!

Och så ... vi måste sköta vår fina hemsida. Den är vårt ansikte utåt globalt. Vi får vidare inte glömma att fortsätta med att klä upp medlemmarna. Då syns vi. "En dräkt skapar faktiskt endräkt" som någon lär ha sagt nån gång! Vi måste också visa upp oss på annat vis, t.ex genom bildekaler, utsmyckning på stugan, vimplar och flaggor inför Göteborgsvarvet, Solvikingtält som basplats etc. Allt detta skapar samhörighet. Låt oss mynta begreppet

**"En Solviking håller färgen i alla sammanhang!"**

## Antal startande i KM

H=herrar, D=damer, U=ungdomar och G=gäster

	1000				10000				5 km				10 km				S:a	S:a
	H	D	U	G	H	D	U	G	H	D	U	G	H	D	U	G	HDU	G
1998	22	7	3		20	5			20	8	1	3	24	5			115	3
1999	18	4	2	2	15	4		3	18	4	5	3	16	5			91	8
2000	31	9	4		23	5		10	30	7	4		25	5		1	143	11
2001	27	6	2	10	26	4		1	34	9	2	1	41	9	1	8	161	20
						5000m												
2002	29	7	1	4	31	4	2	7	35	8	2	3	38	4		4	161	18
2003													44	10		2		



Starten har gått för KM 10 km den 6 maj 2003. Bilden styrker tabellens uppgifter

# MTB, landsvägscykel, MC, löpning, slöjd...

Av Kurt Karlsson

**J**a, det är några av de intressen, som Mikael Königsson ägnar sig åt på sin fritid. Mikael är deltar tämligen regelbundet i den ena eller andra gruppen på tisdagsträningarna. Efter träningen den 11 mars hade klubbmedlemmarna nöjet att få ta del av hans kunskaper om och erfarenheter av cykling och cykelvård.

Mikael är en erfaren cyklist. Han började som landsvägscyklist 1974 och var det fram till 1983 då han gjorde ett uppehåll. Han började med MTB 1997 och är medlem i Mölndals CK, vilken har många aktiva av båda könen och av vilka flera, som Mikael säger, har fyllt 40 ett par gånger om.

Mikael deltog under förra året i många MTB-tävlingar, hela Långloppscupen, som omfattar sex deltävlingar, Västgötacupen med fyra tävlingar samt SM, vilket gick i



Kviberg och där han fick kämpa hårt på en regnlerig bana. Därutöver kör han några endagstävlingar. Han tycker att landsvägscykel är bra på sitt sätt förutom

kantvinden och tempoloppen som man aldrig kommer undan! MTB har, till skillnad mot landsvägscykel, omväxlande tävlingar med mycket teknik, roliga banor och framförallt ingen motvind. Därför föredrar han MTB.

Mikael tränar, såvitt jag förstår, nästan alla dagar i veckan - två dagar löpning och resterande dagar cykel. Vad löpträningen beträffar är han så blygsam att han hellre vill benämna den som att han motionerar.

Utöver de rörliga intressena han har ägnar han sig även åt att slöjda jaktknivar, åka på mc-träffar, besöka formel 1-tävlingar och jobba i trädgården.

Han gillar gemenskapen på klubbträningarna och skulle inte kunna vara utan dem.



medhjälpare och inte minst våra supportrar, för en synnerligen värdefull insats för oss och Varvet och idrotten i allmänhet.

Utöver detta hade vi i år också en **monter** i Friidrottens hus där vi gjorde reklam för Göteborgs Sylvesterlopp och klubbens verksamhet i stort. Där tjänstgjorde tio medlemmar under ansvar av Ann-Marie Persson. Hon och Ernst Knutsen gav intryck av att de hade sovit över i monter - så många timmar var de där. Trots små ekonomiska resurser lyckades vi skapa stort intresse hos många besökare och vi hoppas att det ska märkas i att vi får fler löpare i våra arrangemang framöver.

Vi tackar Ann-Mari och hennes gäng för ett bra jobb.

## Göteborgsvarvet 2003 - en succé för klubben i alla avseenden

Klubben hade en mängd olika funktionärsuppdrag under varvet. Det var ett mycket stort antal klubbkamrater och supportrar till klubben som utförde dem. Vi var totalt 89 funktionärer, som under Bengt Anderssons ansvar skötte vätskan och städningen efter målgången; kaféet för utställare och funktionärer, diplommontern, mässvärdar, Gevaliabilen, VIP-rummet samt inköp och transporter i samband med dessa uppdrag.

Det var fler än hundra Solvikingar varav nittiofyra i klubbdräkter som tävlade och flera av dem gjorde många bra presta-

tioner. De, som valde att inte springa i klubbens namn deltar inte i vårt KM på distansen. Stefan Lemurell blev den snabbaste på herrsidan med tiden 1.14.08 och Charlotte Lindstedt på damsidan med tiden 1.30.04. Emma Roth, som tävlade för Brittorp, sprang på 1.28.53. Rune Svensson blev segrare i klass M65 på tiden 1.29.03

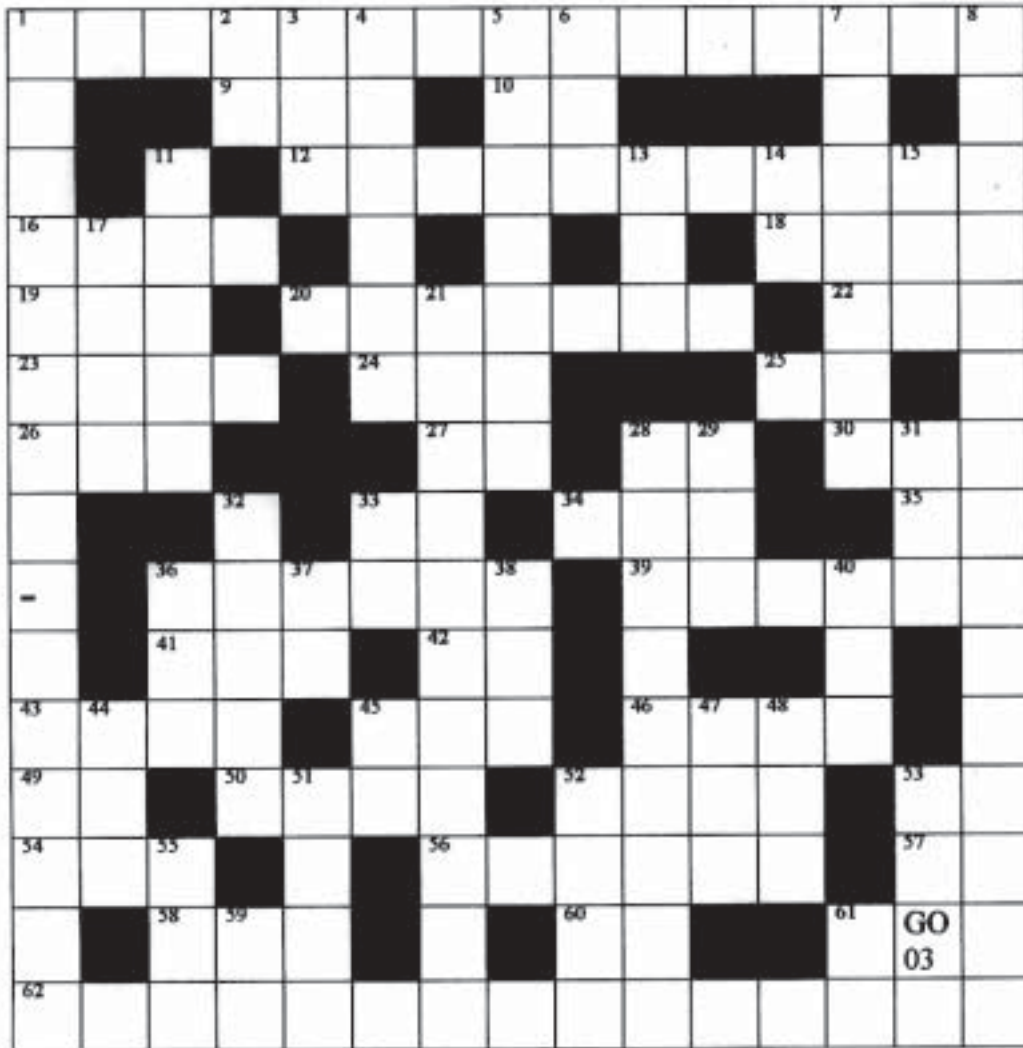
Vi utförde våra funktionärsuppdrag mycket bra, enligt de rapporter som inlöst hittills, och vi tackar Bengt och alla hans





# Korsord

Lösningen skall vara kansliet tillhanda senast den **5 augusti**. Först öppnade rätta lösning belönas med en **trisslott**.



= skall ersättas med en bokstav

## Lodrätt

1. = = = = = = = = = = = = = = = =  
badplats
2. Ett = = tre
3. Småsakförvaringsutrymme
4. Käresta
5. Ytskadad
6. UD-brev
7. Utpekad
8. Klubb-samarbetspartner
11. Fiskebåt
13. Albins fästmö
14. Kör
15. Återklang
17. Sultanat
21. Klubb-ID
28. Klubbaktivitet
29. AB Svenska Urdepoten
31. Skönja
32. 39-kilometerskänsla
33. Motorsportterm
36. Parisiskt fotbollslag
37. Åger Stockholmsbörsen
38. Volvos nya

40. Noas son
44. Sovjetefterföljare
45. Går i ost
47. Kö
48. Blev väldigt gammal
51. Skåneort
52. Tuff
53. Vart ska du gå? = =
55. Kaskelot
59. Var vänlig
61. Drake

## Vågrätt

1. Göteborgs Marathon
9. Bushland
10. Bonddoktor
12. Trollhättetest
16. Balderbaneman
18. Musikerarbetsplats
19. Där lärde man
20. Tävlingsförutsättning  
förolämpningsförkortning
23. Pakt
24. Skäggigt husdjur
25. = = Frölunda

26. Biologisk byggsten
27. Dagens Tidning
28. Tour & Andersson
30. Korta dagar
33. Kör i Göteborg
34. Ryggsäcksfegis
35. Nina Gunke
36. Träben
39. Smaskas
41. Hästskospik
42. Barnprogrammamma
43. Lätt löpning
45. Etc.
46. Ömhetsbevis
49. Ärlig Sixten
50. Ria
52. Den fula ankungens mamma
53. Bibelstad
54. Statligt verk
56. Förolämpning
57. I fortsättningen
58. Förebud
60. Sargassodjur
62. Final

# Löpar-tv – kan de' va' nå't?

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

**Tidningen Runner's World gjorde entré i Sverige för några år sedan. Ganska snart gick den samman med tidningen Jogging, och även Friidrott (Svenska Friidrottsförbundets tidning) återfinns numera under samma paraply. Efter att ha blivit den i särklass största svenska löpartidningen har Runner's World under våren breddat sig – genom att den även dykt upp som tv-program.**

Under de senaste åren har jag flera gånger blivit positivt överraskad av Runner's World. När tidningen började ges ut i Sverige kändes den ganska avlägsen från den svenska löparvardagen, men numera känner jag igen mig mer och mer för varje nummer. Och det beror inte bara på att Solvikingarna nyligen dök upp i ett reportage och att vår Tommy Bäckström porträtterades i numret därefter.

Nyheten att Runner's World skulle dyka upp i tv-apparaten gjorde tyvärr att mina gamla fördomar och farhågor väcktes till liv. (Kanske förstärktes min skepsis av att sändningarna skulle skötas av den mediakoncern som gett oss Baren, Gert Fylking och lavemang-SM.) Men jag blev samtidigt nyfiken, och bestämde mig för att undersöka programmet på nära håll. Med facit i hand konstaterade jag sedan att jag, även denna gång, blivit positivt överraskad!

Förvisso är programmet inte det mest djupgående jag sett i svensk tv, men det var även långtifrån den ytlighet som blivit många tv-programs varumärke. De program som sändes under våren bjöd bland annat på inslag om träningslägret i Alcadia (där åtminstone en av våra klubbkompisar skymtade förbi), intervjuer med några löparprofiler (bland andra Anders Szalkai,

Helene Willix och Jonas Colting) och inte minst ett långt reportage från Fjällräven Extreme Marathon (FEM).

Löpning som tv-sport är egentligen en rätt begränsad företeelse. De stora mästerskapen sänds ju i tv, liksom ett antal stora galor och några maratonlopp. Men därutöver finns det inte mycket, och jag hävdar bestämt att program som Runner's World fyller en funktion – likaväl som landets löpartidningar har en funktion trots att man kan läsa i sin dagstidning vem som vann vilken tävling. Tävlningar på elitnivå utgör trots allt en väldigt liten del av löparvärlden.

Efter att ha kastat bort mina fördomar (åtminstone för den här gången) fattade jag alltså tycke för Runner's World även i tv-format.

Dessutom ska stenbecksfären ha ett stort tack för att ett sådant program släpps fram bland den underhållning jag nämnde ovan. En tråkig sak i sammanhanget är dock att programmet skuffats undan till den relativt smala kanalen Viasat Sport. Nog borde storebror TV3 kunna ge lite plats i sina tablåer när programmet återkommer i september – motionslöpning är ju inte direkt något smalt område.

Men även för löpare som inte har Viasat Sport i sin tv kan det finnas chans att ta del av programmet. Om ni har tillgång till bredband kan nämligen en hel del inslag beskådas på [www.runnersworld.nu](http://www.runnersworld.nu) – jag rekommenderar varmt ett besök på deras sektion "Web-TV"!



## Kort egenpresentation av styrelseledamöter

### Gunnar Olsson

Humanist, humorist, optimist men tyvärr också ekonom. Född värmlänning men numera bara Mölndalsbo Två döttrar, två dotterdöttrar men bara en fru 10 maraton, 20 Göteborgsvarv men bara ett KM Solviking -97, styrelsemedlem och kassör -98, medlemssekreterare -99

### Anders Larsson

Född. 6/11-1972 I Mårdaklev Familj. Pappa, Mamma, bror och flickvän. Uppdrag i föreningen. Kassör Yrke. Konstruktör Tränar. 3 pass i veckan ( i snitt över året)

Andra intressen. Fjällvandring, Jakt, skidåkning, böcker Målsättning. Som kassör bibehålla Solvikingarnas sunda ekonomi och som löpare springa Lidingöloppet under 2 timmar i år.

### Ann-Marie Persson.

Jag är 48 år, utbildad kostekonom och har just avslutat mitt jobb i Köpenhamn där jag arbetade i tre år. Är sambo med Johan och bor i Västra Göteborg. Har varit Solviking sedan 1994. Solvikingarna har gett mig mycket när det gäller träning och nya vänner. Mitt mål är att komma igång igen med regelbunden träning igen. Har problem med en fot som tyvärr begränsar min kapacitet för tillfället. Tidigare har det blivit en del tävlingar. Bästa resultat på halv maraton är 1,32 tim. Mitt bästa resultat på Lidingö Loppet är 2,23, (18 plats) då jag också fick uppleva en fantastisk runner's high.....vilken känsla! Jag ser fram emot att få dela med mig av mina kunskaper och erfarenheter i klubbens styrelse.

### Jakob Karlsson

Mitt namn låter nog bekant för läsarna av den här tidningen. Jag har tränat regelbundet med Solvikingarna i drygt tre år, och skrivit i klubbtidningen ungefär lika länge. Löpträning har jag hållit på med sedan 1995, och har alltid varvat den med exempelvis jympa och styrketräning. Till vardags jobbar jag på Ericsson, där jag sysslar med support av programvara. Vid sidan av jobb och träning pluggar jag engelska, umgås med vänner, diskuterar politik och planerar för kommande långresor. Jag är 26 år gammal och drömmer om att någon gång under de närmaste åren springa Göteborgsvarvet på under 1.30.



## Bingo,

sa nog Lennart Jansson när han fann att han vunnit en bil på sina osålda julkalendrar. Det kan löna sig att inte sälja. Red gratulerar Lennart till den fina vinsten och önskar honom många fina mil.

# Kjells värkrönika

Av Kjell Selander (millenniumgrupe@hotmail.com)

Termometern visar idag på 23 grader. Skam att säga har jag inte sprungit alls idag. Helt säkert har otaliga solvikingar rantat kring i Skatås i minst två timmar. Stämningen är hög i klubben och många positiva formbesked har givits. Det vankas Stockholm Marathon för många och för några ett Veteran-SM i halvmaraton i slutet av juni. När det här skrivs den 25:e maj har vi öppnat utesäsongen mycket starkt. Lagsegern i Terräng-SM är bland de tyngsta titlar klubben har tagit hem på senare år. Efter optimala insatser av Anders Hansson, Lennart Hansson och Stefan Lemurell besegrades ett antal mer kända friidrottsklubbar än vår egen. Vi var några som var där och hejade på grabbarna och värmdes upp av guldvärmen i det vidriga regnväder som rådde uppe i Uddevalla. Individuella medaljer för nyförvärvet Rune Svensson (silver i H65) och Tommy Bäckström (brons i H45) gjorde naturligtvis inte framgången mindre för klubben och för grabbarna själva. I övrigt togs ett antal fina placeringar i allehanda klasser, men visst saknades damerna. Vid Terräng-SM i Örebro nästa år, har vi förhoppningsvis ännu större trupp än i år. Kan vi få med några damer är det extra roligt. Det kan inte nog poängteras att framgångarna på Terräng-SM är tagna i svårast tänkbara konkurrens och samtliga medaljörer har ägnat sig åt mycket hård träning för att uppnå de här framgångarna.

## Klubbmästerskap 10 km terräng

Bara ett par dagar efter Terräng-SM, avgjordes vårt KM i terräng. Vid planeringsmötet i vintras, bestämdes att vi skulle byta tidpunkt mellan våra KM på 5 och 10 KM. Syftet var att inte slita för mycket på Lidingöloppsformen med ett hårt pass över 10 KM samma vecka som Lidingöloppet går av stapeln. Tommy, som har fått sin träning störd av en knäskada, hade inte kunnat träna för fullt under mars och april. Han accepterade en något sämre form än vanligt och nöjde sig med att bevaka segern i H45 med ett lopp precis kring 37-strecket. Segern i H35 tillföll mycket väntat Stefan Lemurell, vars vårform ofta beskrivits i denna spalt. Tiden var strax över 35 minuter och det var han givetvis dagssnabbast på. Seniorsegrare blev Jonas Carlsson, som segade sig förbi Anders Hansson (2:a i H35) sista kilometern. Bägge hamnade kring 36 minuter på den krävande banan. Frank och Rune bärgade segrar i de äldre herrklasserna. Bland herrarna i övrigt fäster jag mig särskilt vid Tomas Linds underskridande av 40-vallen samt nye, från Holland hemvändande kämpan, Conny Persson. Allra mest glädjande är ändå den överraskande starka damstandard vi har fått. Annika Kihlström, Elisabeth Sundeman och Charlotte Lindstedt låg alla på tider strax över 42 och det ser bra ut här. Det har varit lite tunt med damfram-

gångar på senare år, men det här året kommer att innebära en scenförändring.

## Göteborgsvarv med flera lopp

Efter många styrkebesked under våren, var det inte oväntat att Göteborgsvarvet skall bli en framgång för klubben. Som vanligt var vädret bra trots att maj varit oerhört regnigt i övrigt. Tillförsikten var hög bland löparna på kullen innan loppet. När man ögnar igenom resultaten finner man att det fanns fog för självförtroendet. Charlotte överträffade sig själv och var snabbaste dam strax över 1.30. Elisabeth, som nog blir en följetong i dessa spalter, var näst snabbast och Inger Roos tog sig in strax över 1.33.

Jag tror inte att Ingers träningsmängd varit av det omfattande slaget och vill passa på att gratulera speciellt. Anna-Karin är tillbaka i klubbens färger och gjorde en heder-sam comeback. Stefan Lemurell är utan konkurrens just nu. 1.14 var starka papper och imponerar, men överraskar inte. Anders Hanssons framgångsvåg rullar allt snabbare och stort pers noterades på 1.16. Fakir-



träning och en benhård inställning i loppet är två av förklaringarna till Anders starka löpning. Stockholm Marathon och Halvmarathon-SM i Veberöd står som nästa mål för Anders. Jonas Carlsson var snabbast bland seniorerna och 16.50 var också det en stor sänkning. Patrik, Mattias, Federico, David m.fl. var också under 1.20. Giganten hette ändå Rune. Svensson var efternamnet och han vann lätt H65-klassen på en tid strax under 1.30. Oerhört bra! Lennart verkar ung, men har passerat 50 (grattis) och är en av våra allra bästa veteraner 1.21.15 i år och formkurvan pekar uppåt. En halvmara i Norge väntar närmast. Kenneth Ohlson och Tommy Lindgren är nya namn

för mig men tiderna indikerar en mycket hög veteranklass på de bägge. Peter Hansen mötte jag i Korpen, men han håller nästan sin 3000m-fart i två mil och då blir det ju som vanligt starka tider på en halvmara. Magnus Lund visade fortsatt god form och vår sjungande revisor ser fram mot ett fortsatt gott löparår. Ni är hur många som helst som gjort bra ifrån er, och ordförande Olssons tuppliknande stolthet hade stort fog. Grattis allihop! Vi var sex som deltog på Stafett-DM i Kungälv. Det är en vidrigt tuff, men rolig bana, som renderade klassegrar i H35 (Stefan), H55 (Kent) och H60 (Frank). I Skatåsstafetten hade vi också lag Trots att vi hade en bra förstauppställning fick vi unikt nog stryka av Högsbo, som är att gratulera. Det ska aldrig upprepas. Att SAIK och Kville slår oss är mer vanligt.

## KM 1000M

För att underlätta för maratonlöparna i klubben, beslöt vi i vintras att tidigarelägga vårt uppskattade KM över 1000m.

Sommaren hade ju slagit till för några dagar sedan och en härlig värme ihop med lite svalkande kvällsmoln gav perfekta förutsättningar för kvällens tävlingar. Först ut var de manliga seniorerna. Mattias Lundblad gick omedelbart till ledning och anförde en klunga där Anders Larsson, Lars Bengtsson (H35) och Jonas Carlsson ingick. Våldsamt 66 (antal sekunder på första varvet, reds ann) innebar att man tappade lite fart mot slutet, men Mattias gick, trots attacker från såväl Lars som Jonas, ifrån till en säker seger i god stil. 2.51.1 löd segartiden. Samtliga här nämnda var nära i mål. H35 och H45 mixades ihop till 2 heat, där även Majornas Lars Wingfors och Lotta Olofsson deltog.

I första heatet startade Stefan Lemurell som storfavorit och vann också efter starka sista 600. Då ingen ville dra fann jag mig i den ovana situationen att leda fältet första 400 som gick på 70. Farten skruvades upp och Stefan passerade 800 på 2.16, medan jag och Tommy som hängde som en igel i ryggen nöjde oss med 2.18. Stefan seglade iväg till dagssnabbaste 2.48,4 medan Tommy som efter en rätt hård kamp i slutkurvan hade fått greppet om mig, vann H45 på 2.52.7. Själv var jag nöjd med nya perset (preliminärt) 2.53.5 och tackar den något omlagda träningen för det. Om tredjeplatsen i H45 var det stenhårt, men tränare Hansson stack pantemosen före Claes Tranè. Lars Bengtssons fina tid från seniorheatet räckte till en andraplats i h35, en bra bit före fina nyförvärvet Conny Persson. Majornas Lotta sprang här in på goda 3.12 eller nåt liknande. Kent Wågdaahl vann enkelt H55, men fick se sig förbi-sprungnen av snabbaste dam. Annika

Fortsättning på sidan 6

# Uppgradering av hemsidan

Stefan Lemurell informerar om klubbens nya hemsida

mailto:sj@math.chalmers.se

När ni läser det här är vår hemsida om allt gått enligt planerna uppgraderad med en rad nya funktioner och har dessutom fått nytt utseende.

Adressen är dock som vanligt:

[www.solvikingarna.com](http://www.solvikingarna.com).

Huvudansvarig för utvecklingen har varit Mikael Broms, jag, Stefan, svarar på frågor som gäller hur allt fungerar och precis som innan är Bengt-Inge huvudansvarig för att det även fortsättningsvis kommer att vara snabba uppdateringar.

Två av de viktigaste nya funktionerna för medlemmar är dels att man nu kan anmäla sig till alla våra tävlingar inklusive KM och dels att man själv kan administrera sina uppgifter i medlemsregistret. Detta gör det enklare att hålla ett aktuellt medlemsregister med färre fel. Dessutom får alla medlemmar (men ingen annan) tillgång till medlemsregistret med adresser och telefonnummer. För att detta ska fungera så har alla fått ett eget konto som man kommer åt med hjälp av ett lösenord. Här följer nu en kort presentation av vad som finns på den nya hemsidan. För att få mer detaljer inklusive hjälp med hur man gör saker så klickar man på länken "Hjälp" i nedre vänstra hörnet på startsidan.

För att kunna få allt att fungera måste man ha antingen Netscape 6 (eller senare), Internet Explorer 5 (eller senare) eller en webbläsare med motsvarande funktionalitet. Om sidorna ser konstiga ut eller beter sig underligt så är det förmodligen dags att byta upp sig till en nyare webbläsare. Dessa är gratis och vill man ha tips om hur man gör så skriv till undertecknad.

Till vänster på sidan finns en **huvudmeny** och här kommer en lista med vad man kan finna under respektive rubrik:

**Tävlingar:** Här finns kort information om våra tävlingar och länkar till aktuella tävlingar samt till tävlingsregistret.

**Anmälan:** Här kan man anmäla sig till våra tävlingar.

**Resultat:** Här hittar man resultat från de tävlingar vi anordnat, medlemmars

resultat i andra tävlingar samt resultaten i vår interna Grand Prix-tävling. Under länken "Sök i resultatregistret" kan man göra mer avancerade sökningar, t.ex. se alla resultat för en viss person eller alla medlemmar i en klubb.

**Gästbok:** Här kan man läsa och skriva inlägg i vår gästbok. För att skriva i gästboken måste man ha skaffat användarkonto och ha loggat in.

**Klubbtidning:** Länkar till vår tidning, nyhetsbladet och några ytterligare artiklar.

**Träna med oss:** Här finns information om våra gemensamma träningar.

**Kontakta oss:** Här finns kontaktinformation till klubben inklusive ordförande, tränare och oss som har hand om hemsidan.

**Bli medlem:** Här finns förstås information om hur man blir medlem och vilka fina förmåner man har som medlem.

**Löpare:** Här kan man söka i vårt register över löpare som sprungit våra tävlingar och/eller som använder vår hemsida.

**Klubbar:** Här kan man söka i vårt register över klubbar inklusive adresser till många av dem.

**Blandat:** Här finns allt som inte ryms inom någon annan rubrik.

**Solikingar:** Medlemsregistret som bara är öppet för medlemmar.

Förutom huvudmenyn finns det länkar under "Aktuellt" som leder till aktuell informationen på hemsidan, samt under "Kalender" som leder till tävlingar (inte bara våra) och annat som är på gång.

Ta gärna en titt på hjälpsidan innan du börjar surfa runt. Där finns lite snabba tips i början och genom att titta på rubrikerna i lathunden längre ned så får man en uppfattning om de olika funktionerna på hemsidan. Där finns också detaljerade instruktioner om hur man ska göra olika saker. Om dessa inte hjälper så skicka en fråga till mig. Det är garanterat fler som har samma problem. Om du upptäcker saker som inte fungerar som de ska så skicka gärna en beskrivning av exakt hur du gjorde och vad som inträffade. Skicka gärna också med uppgift om vilken version av webbläsare du använde

eftersom det tyvärr kan skilja sig åt på olika. Har du tips eller önskemål om saker du saknar eller som kan bli bättre så tas dessa förstås gärna emot. De första saker du ska göra nu är följande:

1 Skaffa ditt lösenord från Kent.

Användarnamn är

Förnamn.Efternamn så t.ex. har jag:

Stefan.Lemurell

2 Logga in och klicka sedan på "Min profil". Då dyker alla dina uppgifter upp. Kontrollera att dessa stämmer och lägg till det som saknas. Kolla även under fliken Solvikinginfo. Glöm inte att klicka på "Spara".

Sedan är det bara att surfa runt och se senaste nytt och vad som är på gång.



Stefan vid målgång på GöteborgsVarvet



# Mat för Ferlin – bantningsresan

Av Olle Malmring olle.malmring@telia.com

J a den här rubriken kan man ju tolka som man vill. Men många av oss som var med på träningslägret i slutet av april har nog tolkningen redan klar.

Men låt oss inte börja med det som var mindre bra utan ta allt som hände i någorlunda kronologisk ordning. Resan tog sitt avstamp uppe vid parkeringen i Skatås fredagen den 25 april klockan 13.00. Anslutningen var god till mycket god, ja så pass god att jag i sista stund lyckades köpa min resa på annons då det inte fanns några platser kvar. Gunnar blev nog glad att jag kom med så att någon annan än han själv kunde skriva om lägret. Som vanligt var målet för resan hemligt, men ett rykte sa att det var ungefär 30 mil att åka. Väl på plats i bussen, som hade Mats som chaufför, började det spekuleras om vart vi skulle dra å stad, by eller land. När vi kom ner till rondellen vid Spar svängde vi höger och spänningen steg några grader. Motorvägen antrades i riktning mot Alingsås. Jag minns att jag då tänkte att det skulle vara trevligt att få vistas i Motala eller Hjo några dagar.

När vi åkt en ansemlig sträcka stannade bussen helt plötsligt och vi beordrades av. Många av de yngre deltagarna blev oroliga men det visade sig att stoppet var till för att sätta i oss reskost. Efter i runda slängar en halvtimme gav vi oss av igen. Panterfarbror Lennart beordrade alla, som hade en rolig historia eller något minnesvärt att berätta, att komma fram och gripa mikrofonen. Lennart själv började med att berätta om en händelse i Medoc Marathon där en man i hans utklädningssteam var så till den milda grad lik den franske landslagsmålvakten i fotboll, Fabien Barhès, att publiken blev som galna. Då kontrade Magnus Andersson med att han gång efter annan blivit tagen för att vara Torbjörn Fälldins brors syster.....nej jag menar Torbjörn Nilsson, en gång i tiden framgångsrik fotbollsspelare i IFK Göteborg. Kanske är jag här lite övertydlig men jag är inte bördig från trakten så ni får ursäkta. Därefter fick vi några ledtrådar om stället vi skulle till. En tennisspelare som varit bäst i världen

och en världsberömd uppfinnare. Det måste vara Södertälje tänkte jag. Därifrån kommer ju Björn Borg och Hasse Tellemar som med stor säkerhet uppfunnit programmet ”Ring så spelar vi”. Men är det inte mer än 30 mil dit? Det var ju bara ett rykte. Nu kunde jag se mig själv sittandes vid kvällskaffet och knapra kringlor samtidigt som Pantern hade frågesport och spelade önskemelodier.

Men efter ett tag svängde vi av stora vägen och tog av på en mindre väg mot Kristinehamn. Efter ett stycke stod det klart för de flesta att Filipstad var målet och Magnus Norman var tennisspelaren och John Eriksson uppfinnaren.

Väl framme installerade vi oss i några stugor och på ett vandrarhem som låg invid hembygdsgården någon kilometer från stadskärnan. Relativt omgående var det dags för första träningspasset. Först skulle vi ta tåget några kilometer. Men då det inte kom något tåg fick vi upp ångan genom att springa på rälsen en bit. Därefter vek vi av på en väg och en lång och brant backe tornade upp sig framför oss. Den sprang vi uppför och befann oss plötsligt ett par hundra meter ovanför staden som låg i en dal med skidstadion på andra sidan. Där uppe på Storhöjden hade Håkan en första genomgång om var de olika sevärheterna i staden låg. Anledningen till att Håkan känner till Filipstad bra är att hans svärföräldrar bor där. Om det också var där han mötte sin kärlek förtäljde inte historian. Har ni någon gång vägarna förbi Filipstad en vacker sommar dag är säkert kafét på Storhöjden värt ett besök.

På fredagskvällen grillade vi korv, drack saft och käkade Schlagerfräs. Det föll sig nämligen så att Håkans svärfar med brinnande iver marknadsförde Filipstad för oss och då OLW har sin fabrik i staden fick vi alla varsin påse Schlagerfräs att knapra på. Dessutom fick vi en del broschyrer och kartor som beskrev kommunen. På kvällen var det också dags för första deltävlingen i Camp Filipstad. Tidigare på dagen hade vi blivit indelade i lag om ca sex personer i varje. Vi fick ett antal frågor som vi skulle besvara inom en viss tid. Sätten på vilka vi skaffade fram svaren var valfria. Frågorna handlade i mångt

och mycket om staden och dess historia och var ett lyckat drag av tävlingsledningen. Redan nu kunde alla en väldans massa om Filipstad, som t ex vad en Filibjur är för något. Fråga någon som var med på lägret så får ni svar. När alla lagen kommit i mål blev ett gäng sittande kvar och lyssnade på Lennarts rövarhistorier från Camp Molloy där han var en av deltagarna. Det var en småkall men ändå behaglig kväll där vid lägerelden.

På lördag morgon var Lennart uppe först av alla och gick runt och väckte oss andra med dunder och brak. Men då jag inte vaknar av dunder och brak missade jag morgonens pass som jag fick höra mest bestod av styrkeövningar. Ensam är stark så jag blev kvar i bingen. Därpå intogs frukost innan vi gav oss av i bussen till en stor fabrik i utkanten av staden. I fabriken bakade man hårt bröd och vi fick följa tillverkningen av Wasa sportknäcke från deg till färdig knäckemacka. Visste ni förresten att knäckebrödsfabriken funnits i Filipstad sedan 1939 och att deras lager består av hela sexton våningar. Vill ni veta mer om prestanda och gräddningstemperaturer hänvisar jag till Mikael Nilsson som sitter inne med en del kunskaper på området. Självt gick jag och knaprade på delikatessbrödet och tänkte att jag blir vad jag äter.

Efter besöket hos hårdvarujätten ställde vi kosan mot idrottshallen och deltävling nummer två i Camp Filipstad, innebandyturneringen. Det jag minns mest från den, förutom alla mål jag gjorde, var att många av löparvännerna efteråt klagade över smärtande muskulatur. Det är tydligen andra muskler som kommer till användning vid innebandy än vid vanlig löpning. Efter bataljerna på innebandyplanen åkte vi tillbaka till förläggningen för att äta. Det visade sig dock vara svårare än det låter då utrustningen i köket inte var anpassad för en så pass stor grupp (ca 50 pers.) som vi var. En del stackare fick vänta väldigt länge på att få sin första portion mat medan de som ville ha sin andra blev oroliga att maten inte skulle räcka. (Det kan också ha berott på att Håkans svärmor Inger lagat en så in i Skatås god köttfärsås). Det var

### Fortsättning från sidan 21

nästan så jag fick lust att ringa efter en matsändning från någon välgörenhetsorganisation när jag såg mina kamraters lidande ögon och hörde deras kurrande magar. Men hur som helst så blev det mat över så solidariteten klubbmedlemmarna emellan kunde man inte klaga på.

Till eftermiddagsträningen dök gästtränaren Anna-Lena upp. Hon hade bott några år i Filipstad och skulle därför visa oss runt lite grann i omgivningarna. Färden ställdes mot skidstadion, där skid-SM avgjordes 2001, och där sprang vi runt i spårssystemen. När vi kom tillbaka från träningen var det dags att krypa i tangouniformen för vi skulle nämligen åka till Långbans Gästgiveri och äta middag. Långban ligger ett par mil norr om Filipstad och är födelseort för bröderna John och Nils Eriksson som gjort sig odödliga genom ett otal uppfinningar. En av de mer kända är båten Monitor, med vridbart kanontorn, som hade en viktig roll för utgången av amerikanska inbördeskriget 1862. I bussen på väg till gästgiveriet berättade Håkans svärfar, Dick, om Filipstad, dess industrier, idrottsmän samt om Nils Ferlin, som i sin ungdom bodde i Filipstad. Det finns en staty av skalden i stadens centrum. Där sitter han på en bänk och tittar ut över sjön Daglösen.

På gästgiveriet åt vi gott och roade oss på alla möjliga sätt. På vägen till Filipstad hade två av föreningens skalder skrivit sånger och dikter som framfördes under middagen. Sången med melodi Somliga går med trasiga skor av Cornelis Wresvijk gick så här:

Somliga springer med Nikeskor,  
säg vad beror det på.  
Löplabbet som i staden bor  
dom bryr sig inte ett spår.  
Lennart Hansson som i  
Hällesåker bor får sig ett gott  
skratt då.

Vem bryr sig om ett par Nikeskor  
som i källaren bor.  
Vem vet vem som har sprungit i  
dom, kanske är det Hilmersson.  
Trodde du din gamla sko att du  
skulle få omsluta en fot.  
I verkligheten frös du till is när  
du såg en sparrisfot.  
Nu är du begravd i en gammal  
skokartong. Och du som tänkt  
sadla om till gång.

Om du till världen föds med gas i

din klack vänta dig ingen nåd.

Applåderna som aldrig tycktes vilja sluta tonade till slut ut i Långbansnatten. Stämningen krävde en dikt:

Jag är en liten vårlök som står vid  
vägens kant  
Långt bort i vägen kommer en  
joggande tant  
När hon kommer mot mig snubblar  
hon till, vilken klant  
Hennes sko mot min blommande  
krona  
Inte ens pistillerna kunde hon skona  
Hörrudu din gamla hona,  
du betar dig som en tjur från  
Pamplona

Farväl kära jord  
O lyssna nu på dessa visdomsord  
Av Jehova är jag skapad  
Av en tant blev jag kapad  
Nu ligger jag här i vigd jord,  
medan tantens sorg är tillgjord

Nu kunde jag se att tårarna var nära på många av lägerdeltagarna så den sista dikten valde kulturgruppen att spara till det här tillfället. Håll till godo:

I Långban socken finns en tjock en  
som ramla ner i ett hål för han var  
hal som en ål.  
På väg ner till Hin Håle fick han  
kramp i sin påle.  
När han kom till jordens mitt  
började det klia i hans pitt.  
För se här fick han tji, här finns bara  
vetekli.



Olle vilar ut efter lägret, neej, efter KM 1000 m,.

Efter långbansvistelsen blev några av oss avsläppta vid hotell John för att där förlänga kvällen på nattklubben Grand Slam.

På söndag morgon var det nästan storm ute och snön föll tillsammans med regnet. Men här fanns ingen pardon, det var bara att kasta på sig löparstället och ge sig ut på en morgonrunda. Först joggade vi omkring lite försiktigt i omgivningarna innan vi kom fram till en äng där vi skulle utföra diverse gymnastiska övningar. Nu var det bara så att några hundar varit där före oss och motionerat tarmarna. Efter frukosten var det dags för oss att testa på Hälsans stig som hade invigts under lördagen. Det passet var även den sista deltävlingen i Camp Filipstad och gick ut på att samla flest varv på den fem kilometer långa banan i Filipstad med omgivningarna. Jag hade på morgonkvisten halkat i en hundfekalie och ådragit mig benont varför jag valde att gå två varv. Anders Hansson däremot klämde till med hela åtta varv på tre timmar i mestadels hållregn. Otroligt starkt och bra för laget.

Till lunch åt vi potatissallad och kassler. Trots att vi hade två stora hinkar med potatissallad räckte det inte och välgörenhetsorganisationen höll på att få ytterligare ett samtal den här helgen. Sedan vi städade och packat packade vi in oss i bussen för att åka tillbaka till Skatås. Nu hade tävlingsledningen räknat ihop resultaten från deltävlingarna i Camp Filipstad. Det visade sig då att tre lag fått lika många poäng. Nu skulle tävlingen avgöras med frågesport. Lagen var så duktiga på att svara att det blev en lång och utdragen tävling varför jag somnade och inte vet vilka som vann.

Däremot delades det ut en hel del priser på resan hem. Bästa gitarrspelare Jesper, sämsta banmätare Anders Larsson, Julia Selander fick ett pris för något och själv fick jag motta priset för bästa dikt, ja döm själva, samt åter framföra dikten (den första av ovanstående). Hade vädret varit bättre och maten rikligare hade det här lägret fått fem svettiga solvikinglinnen istället för de fyra som jag härmed delar ut. **Tack alla ledare, löparvänner och Håkans svärföräldrar, Dick och Inger, för ett underbart läger.**

# Resultatbörser

## Västergötlands DM inomhus 2003-01-26 Friidrottens Hus Herrar 3000 m

1 Joakim Gustavsson 71 Tingbergs AIS 10,00.62

### Utom tävlan

Tommy Bäckström 68 9,33.59

Anders Hansson 63 9,34.59

## DM inomhus Friidrottens Hus 2003-02-01

### Veteraner 400 m

1 M35/1 Nicolaus Fager 67 Dingle IF 58.44

2 M40/1 Kjell Selander 55 59.44

## Göteborg inomhus 2003-02-02

### P12 200m

1 Sebastian Axell 91 Lerums friidrott 29.02

4 Johan Lund 91 31.53

### P 12 600 m

1 Sebastian Axell 91 Lerums friidrott 1,54.24

4 Johan Lund 91 2,01.92

## DM inomhus Friidrottens Hus 2003-02-15

### Sen 800 m

1 Joakim Löfving 84 Falköpings AIK 1,55.63

2 Sen/1 DM Tobias Lundvall 77 SAIK 1,55.78

13 Veteran/1 Anders Hansson 63 2,15.11

14 Veteran /2 Frank Brodin 43 2,45.48

15 Veteran/3 Gunnar Olsson 46 2,45.55

### 3000 m

1 Johan Lundahl 78 SAIK 8,44.63

7 M40/1 Anders Hansson 63 9,25.80

14 M60/1 Frank Brodin 43 11,37.88

## Veteran SM inomhus Eskilstuna 2003-02-15/16

### M 40 1500 m

1 Johan Norberg 61 Gefle IF 4.18.78

3 Reinhard Kuhs 60 4.51.57

### M 45

1 Tommy Bäckström 58 4.29.66

### M 45 400 m

1 Kenneth Jonsson 57 Järvsö IF 56.67

3 Kjell Selander 55 59.92

### M 65 Höjd

1 Carl-Erik Särndal 37 IFK Lund 1.57

4 Olav H Engen 34 1.20

### K 60 Höjd

1 Gudrun Kinger GKIK 42 1.18

2 Marianne Sullivan 43 1.16

### M 45 200 m

1 Åke Larsson 57 IKSU Friidrott 25.14

4 Kjell Selander 55 27.39

### M 40 800 m

1 Johan Norberg 61 Geile IF 2.07.10

2 Reinhard Kuhs 60 2.22.64

### M 45 800 m

1 Tommy Bäckström 58 2.12.27

3 Kjell Selander 55 2.14.65

### M 45 3000 m

1 Tommy Bäckström 58 9.38.51

### K 60 Stav

1 Marianne Sullivan 43 2.10

## Veteranspelen Göteborg 2003-02-22

### Män M 40 200 m, delt. 4

1 Lars Alärd Ryda SK 27.78

3 Reinhard Kuhs 60 29.21

### M 45, delt. 3

1 Kjell Selander 55 27.51

### M 50, delt. 1

1 Åke Lutner 45 31.24

### M 40 1500 m, delt. 2

1 Reinhard Kuhs 60 4.39.17

### M 45, delt. 3

1 Kjell Selander 55 4.55.76

### Längdhopp

#### K 60, delt 3

1 Gudrun Kinger GKIK 3.81

2 Marianne Sullivan 43 3.61

### Stavhopp

#### K 60, delt

1 Marianne Sullivan 43 2.10

#### M 65, delt 2

1 Börje Hansson 2.20

2 Olav H. Engen 34 1.80

### Höjdhopp

#### K 60, delt 1

1 Marianne Sullivan 43 1.15

### Kula

#### M 65, delt 4

1 Armas Aittaiemi Vårgårda SK 11.87

3 Olav H. Engen 34 8.15

## Kiel Marathon 2003-02-22

1 Thomas Herrman BSG-HEK Tyskland 2.59.53

110 Bosse Holm 45 4.28.11

## Femmans trail race 2003-03-01

### 38,5 km mycket isig terräng Hindås –Skatås

1 Patrik Gustafson Brittatorps TK 2.45.44

7 Tomas Lindh 3.47.06

12 Henrik Junkell 3.55.40

15 Lars Lundsjö 4.08.05

## Löplabbet inomhus Friidrottens Hus 2003-03-02

### P 12 800 m

1 Pierre Dahlén 91 2.30.42

3 Johan Lund 91 2.40.43

## Resultattävling Friidrottens Hus 2003-03-06

### 1000m

1 Kjell Selander 55 3.00.6

## Mars-Spelen, Örebro 2003-03-08

### M veteraner 200 m

1 Dan Lindros 59 IFK Tumba 28.05

2 Kjell Selander 55 28.15

### 800 m veteraner

1 Kjell Selander 55 2.18.75

### 3000 m veteraner

1 Fredrick Djupström 68 9.28.72

5 Kjell Selander 55 10.48.95

**Kålle Marathon 2003-03-08**

1 Jan Swenson 68 IF Kville 2.42.14

**M 40, delt 7**

1 Reima Hartikainen 63 IFK Skövde 2.49.08

2 Anders Hansson 63 3.04.27

**M 45, delt 7**

1 Tord Blucher 58 Storådalens SK 3.29.34

4 Håkan Johansson 56 3.55.13

**M 60, delt 7**

1 Hugo Liss 42 Örebro AIK 3.24.52

3 Jan Krantz 42 4.16.13

**Frankfurter City halvmarathon 2003-03-09**

1 Gabriel Mutat Kenya 1.06.07

49 Federico Hernandez 1.19.38

**Vårtävlingarna Skatås 8 km 2003-03-15****Herrar, delt. 100**

1 Johan Olehäll Hälle IF 24.46

6 Stefan Lemurell 68 26.20

11 Anders Hansson 63 26.58

16 Lars Bengtsson 63 28.28

17 Lars Hilmersson 65 28.39

20 Lennart Hansson 53 29.28

26 Mikael Malmehed 68 30.11

27 Lars Lundsjo 62 30.12

31 Tommy Lindgren 49 30.26

33 Christian Johansson 68 30.37

37 Magnus Lund 60 30.53

38 Klas Östbye 74 30.54

39 Mats Perélius 63 30.59

46 Kaj Hedborg 59 31.41

51 Kjell Selander 55 32.26

55 Per Bergström 47 34.14

66 Carljohan Eriksson 75 36.34

69 Hans Jochens 64 37.13

72 Lennart Kristiansson 32 37.33

77 Jonas Thorin 70 38.19

95 Tommy Strauss 45 43.52

96 David Cooper 61 43.59

100 Mikael Nilsson 60 46.13

**Damer 8 km, delt 24**

1 Lotta Lewis-Jonsson 82 IS Göta 32.19

4 Annika Kihlström 74 32.40

14 Juana Estrada 65 36.54

16 Anneli Lund 58 37.35

24 Helén Nordlander 62 46.12

**Ungdomar 3 km****P 14, delt 6**

1 Linus Lagergren 89 Sävedalens AIK 10.32

6 Patrik Nilsson 90 13.47

Emil Nordlander (Utom tävl pga ålder) 13.07

**Vårtävlingarna 16 km 2003-03-22****Herrar, delt. 77**

1 Johan Lundahl 78 Sävedalens AIK 52.04

5 Stefan Lemurell 68 55.08

12 Anders Hansson 63 58.53

15 Lars Bengtsson 63 59.22

16 Lennart Hansson 53 1.00.08

10 David Cooper 61 1.01.39

28 Christian Johansson 68 1.03.23

31 Mats Perélius 63 1.03.58

34 Kaj Hedborg 46? 1.04.09

37 Magnus Lund 60 1.04.43

41 Klas Östbye 74 1.06.18

43 Ola Sjöholm 70 1.07.46

47 Rolf Wallin 50 1.08.57

49 Torsten Olsson 51 1.10.29

52 Per Bergström 47 1.10.56

54 Mikael Wågström 45 1.12.20

58 Ingemar Henriksson 50 1.15.22

59 Bertil Fritzell 49 1.15.55

68 Jonas Thorin 70 1.20.17

76 Tommy Strauss 45 1.33.22

77 Mikael Nilsson 60 1.35.08

**Damer, delt 11**

1 Karin Swenson 68 1.04.08

2 Elisabeth Sundeman 65 1.04.35

4 Beatrice Edvardsson 73 1.10.58

11 Helén Nordlander 62 1.35.07

**Samanlagt resultat 8-16 km, delt. 46**

1 Johan Lundahl 78 1.17.20

3 Stefan Lemurell 68 1.21.28

7 Anders Hansson 63 1.21.51

10 Lars Bengtsson 63 1.27.50

11 Lennart Hansson 53 1.29.36

19 Christian Johansson 68 1.34.00

22 Mats Perélius 63 1.34.57

24 Magnus Lund 60 1.35.36

25 Kaj Hedborg 59 1.35.50

28 Klas Östbye 74 1.37.12

33 Per Bergström 47 1.45.10

34 David Cooper 61 1.45.38

39 Jonas Thorin 70 1.58.36

45 Tommy Strauss 45 2.08.4

46 Mikael Nilsson 60 2.21.19

**Damer, delt 6**

1 Sara Philip 84 Mölndals AIK 1.43.12

6 Helén Nordlander 62 2.21.19

**Herrar 32 km, delt 12**

1 Patrik Gustafson Brittorps TK 1.52.40

6 Tommy Lindgren 49 2.18.30

9 Frank Brodin 43 2.31.16

12 Håkan Johansson 56 2.42.56

**Damer**

1 Jenny Notfjäll 75 Sävedalens AIK 2.32.48

**Kvibergsloppet 2003-04-05****Män 10 km, delt 136**

1 Patrik Gustafson Brittorps TK 30.17

2 Stefan Lemurell 68 32.45

7 Anders Hansson 63 33.23

17 Federico Hernandez 68 35.27

19 David Cooper 61 35.35

22 Lennart Hansson 53 36.09

29 Lars Lundsjo 62 37.15

31 Christian Johansson 68 38.07

35 Tommy Lindgren 49 38.57

37 Klas Östbye 74 39.11

44 Rune Svensson 37 40.17

44 Frank Brodin 43 41.03

51 Robert Bergman 64 41.44

52 Per Bergström 47 41.46

75 Carljohan Eriksson 75 44-08

77 Ingemar Henriksson 50 44.16

134 Paul Vannekoski 69 58.10

**Damer 10 km, delt. 25**

1 Camilla Andersson 71 Hässelby SK 35.32

3 Emma Rooth 68 Brittorps TK 39.06



7 Marie Öresjö 76	43.37	6 David Cooper 61	1.18.16
9 Juana Estrada 65	45.10	12 Tommy Lindgren 49	1.26.09
<b>Män 5 km, delt. 47</b>		18 Rolf Andersson 54	1.29.59
1 Thomas Johansson 81 SAIK	14.54	19 Rune Svensson 37	1.30.06
19 Magnus Lund 60	18.27	39 Lars Ekström 45	1.37.42
<b>Pojkar 13 1,5 km, delt. 16</b>		51 Ingemar Henriksson 50	1.44.12
1 Johan Lund 91	5.15	<b>Öresjö Marathon 2003-04-27</b>	
<b>Angeredsloppet 2003-04-12</b>		<b>Män, delt 23</b>	
<b>Män elit 10 km, delt 9</b>		1 Reima Hartikainen 63 IFK Skövde	2.49.56
1 Martin Söderberg IK Hakarpspojarna	32.11	7 Frank Brodin 43	3.29.49
6 Ingemar Henriksson 50	47.01	8 Glenn Gustavsson 65	3.31.04
<b>M 45,delt18</b>		16 Bosse Holm 45	4.16.30
1 Lennart Hansson 53	38.41	<b>Terräng SM Uddevalla 2003-05-03</b>	
6 Tommy Lindgren 49	41.37	<b>M-35 8 km</b>	
<b>M 55, delt 8</b>		1 Håkan Stenberg 66 Skellefteå AIK	27.04
1 David Andersson Volvo IF	43.56	6 Stefan Lemurell 68	28.18
6 Tommy Strauss 45	58.39	<b>M-40</b>	
<b>M-mot, delt 48</b>		1 Mats Johansson 63 Lerums FI	27.05
1 Jones Axel Göteborg 39.16		4 Anders Hansson 63	29.01
10 Lars Pensjö 61	47.45	17 Lars Bengtsson 63	30.57
<b>TIF-terrängen Trollhättan 2002-04-13</b>		21 Lars Lundsjö 62	32.55
<b>Män 35 6300 m, delt 4</b>		<b>M-45</b>	
1 Lars Olandersson 65 Ryda SK	21.17	1 Lars Axelsson 58 Brittorps TK	27.27
4 Mikael Malmehed 68	24.21	3 Tommy Bäckström 58	29.19
<b>Heleneholms Marathon 2003-04-15</b>		<b>M-50</b>	
1 Jonas Bengtsson 70 GF Idrott	2.53.33	1 Curt Borglund 50 Högsbo AIK	29.42
<b>M-55, delt 3</b>		6 Lennart Hansson 53	31.30
1 Hans-Ingvar Andersson Heleneholm	3.24.13	<b>M-55</b>	
3 Bosse Holm 45	4.15.02	1 Anders Lindqvist 48 IKSU FI Umeå	31.27
<b>M 60,delt 8</b>		8 Kent Wågdal 47	33.59
1 Frank Brodin 43	3.24.22	<b>Män 4 km</b>	
5 Jan Krantz 42	4.04.37	1 Erik Sjöqvist 72 Enhörna IF	12.07
<b>Stora Torps testlopp 3,7 km 2003-04-17</b>		<b>M-60</b>	
<b>Damer, delt 9</b>		1 Alf Sjökvist 43 Valö IK	15.02
1 Karin Schön 62 IF Kville	13.15	4 Roger Antonsson 39	16.22
9 Lena Linder 49	17.16	8 Frank Brodin 43	17.24
<b>Herrar, delt 13</b>		<b>M-65</b>	
1 Johan Wettergren 75 IF Kville	11.25	1 Nils-Rune Andersson Kopparbergs IF	15.45
8 Anders Larsson 72	14.50	2 Rune Svensson 37	16.50
12 Mikael Nilsson 60	16.50	7 Kjell Augustsson 36	18.37
13 Tommy Strauss 45	19.48	<b>Flickor 15 4 km</b>	
<b>Teräng DM Fontin Kungälv 2003-04-23</b>		1 Sandra Nilsson 88 Björnstorps IF	15.03
<b>Män 4 km, delt28</b>		17 Julia Selander 88	18.56
1 Johan Lundahl SAIK	12.30	18 Sofia Lund 88	20.24
4 Stefan Lemurell 68	13.04	<b>Lagtävling M 35-M55</b>	
8 Lars Bengtsson 63	14.12	1 Solvikingarna lag 1	
14 Kjell Selander 55	15.14	Stefan Lemurell 68 Anders Hansson 63	
20 Kent Wågdal 47	16.07	Lennart Hansson 53	1.28.49
22 Frank Brodin 43	16.47	9 Solvikingarna lag 2	
27 Gunnar Olsson 46	18.19	Tommy Bäckström 58 Lars Bengtsson 63	
<b>Lerumsloppet 2003-04-26</b>		Kent Wågdal 47	1.35.15
<b>Män 10 km, delt. 201</b>		<b>Klubbmästerskap 10 km terräng 2003-05-06</b>	
1 Mats Johansson 63 Lerums FI	33.24	<b>M-sen</b>	
18 Klas Östbye 74	40.00	1 Jonas Carlsson 71	35.58
104 Carljohan Eriksson 75	47.59	2 Anders Larsson 72	39.18
129 Tommy Jacobsson 49	50.09	3 Klas Östbye 74	40.45
138 Per-Erik Melander 44	51.05	4 Jakob Karlsson 77	42.14
<b>Damer10 km, delt 42</b>		5 Carljohan Eriksson 75	48.36
1 Karin Schön 62 IF Kville	37.45	6 Mikael Grahn 71	48.46
10 Lena Linder 49	47.39	7 Jonas Thorin 70	48.53
<b>Kungsbackaloppet 2003-04-26</b>		<b>M-35</b>	
<b>Män halvmarathon, delt 77</b>		1 Stefan Lemurell 68	35.21
1 Fernando Dinis Mölndals AIK	1.12.59	2 Anders Hansson 63	36.00

3 Lars Bengtsson 63	37.48
4 Federico Hernandez 68	38.28
5 Tomas Lindh 65	39.26
6 Lars Lundsjö 62	39.54
7 Conny Persson 60	40.05
8 Roine Svingen 66	40.25
9 Håkan Palmqvist 64	40.54
10 Kenneth Örtendahl 59	41.07
11 Magnus Lund 60	41.16
12 Tomas Meyer 67	42.11
13 Sten Thunberg 60	42.39
14 Magnus Bengtsson 67	45.30
15 Hans Jochens 64	46.33
16 Jan Back 65	49.34
17 Mikael Königsson 62	50.02
18 Mikael Nilsson 60	52.33
19 Bengt-Inge Larsson 66	53.48

#### M-45

1 Tommy Bäckström 58	36.59
2 Lennart Hansson 53	39.46
3 Tommy Lindgren 49	40.35
4 Rolf Andersson 54	41.40
5 Kenneth Ohlsson 51	41.46
6 Torsten Olsson 51	44.35
7 Rolf Wallin 50	44.48
8 Ingemar Henriksson 50	47.12
9 Djedje Memel 52	47.20
10 Göran Lindskog 53	51.39

#### M-55

1 Frank Brodin 43	43.26
2 Mikael Wågström 45	48.12
3 Jan Krantz 42	48.56
4 Gunnar Olsson 46	49.24
5 Sten Sandberg 39	50.58
6 Per-Erik Melander 44	53.22

#### M-65

1 Rune Svensson 37	42.46
2 Kjell Augustsson 36	50.08

#### K-sen

1 Annika Kihlström 74	42.13
2 Marie Öresjö 76	46.14

#### K-35

1 Elisabeth Sundeman 65	42.16
2 Charlotte Lindstedt 66	42.25
3 Katja Leibe 60	47.40
4 Anna-Karin Gärdebäck 60	49.19
5 Juana Estrada 65	49.20
6 Titti Sjölin 66	51.41

#### K-45

1 Lena Linder 49	49.06
2 Anneli Lund 58	49.48

#### Älvängenloppet 2003-05-10

##### M-sen, delt 8

1 Anders Soovik Mölndals AIK	33.31
5 Klas Östbye 74	39.33

##### M-35, delt 5

1 Jan Swenson IF Kville	35.03
2 Federico Hernandez 68	36.01

##### M-55, delt 4

1 Jack Grönroos OK Alehof	39.05
3 Peter Hansen 47	40.37

#### Marathon-Stafetten Trollhättan 2003-05-21

##### Ensamlöpare, delt 6

1 Frank Brodin 43	3.23.54
-------------------	---------

#### Göteborgsvarvet 17 maj 2003

##### Solvikingarnas klubbmästerskap

##### Halvmaraton 21,1 km

**OBS**Servera att det kan finnas fler Solvikingar men att de inte angett klubb -vi har ansträngt oss för att finna de flesta.

Damer, Plac	Tid	Plac KM
1 Miriam Wangari Kenya	1:13:27	
38 Emma Rooth, Brittorps TK	1:28:53	
44 Charlotte Lindstedt 66	1:30:03	K35/1
58 Elisabeth Sundeman 65	1:32:00	K35 / 2
61 Annika Kihlström, Göteborg	1:32:38	
66 Inger Roos 68	1:33:40	K35 / 3
87 Filippa Odelstierna 70	1:35:41	Ksen/ 1
101 Marie Öresjö 76	1:37:01	Ksen/ 2
129 Beatrice Edvardsson 73	1:38:17	Ksen/ 3
239 Anna-Karin Gärdebäck 60	1:42:10	K35 / 4
268 Lotta Hallenberg 68	1:43:00	K35 / 5
445 Titti Sjölin 66 Hisings-Backa	1:46:40	
541 Juana Estrada 65	1:48:06	K35 / 6
551 Anneli Lund 58	1:48:14	K45 / 1
889 Christina Törnquist 61	1:52:18	K35 / 7
917 Åsa Bergqvist 75	1:52:43	Ksen/ 4
1668 Maria René 62	1:59:20	K35 / 8
1863 Ann Ericson 59	2:01:04	K35 / 9
1882 Ulla Stigring 59	2:01:12	K35 /10
2011 Eva Helsén 56	2:02:20	K45 / 2
2373 Rebecca Rellmark 66	2:05:13	K35 /11
2517 Ann Ransgård 68	2:06:22	K35 /13
2844 Helén Nordlander 62	2:09:06	K35 /13
4071 Annika Petersson 58	2:22:51	K45 / 3

##### Herrar

1 Benjamin Rotich, Kenya	1:03:43	
61 Stefan Lemurell 68	1:14:08	M35 / 1
87 Anders Hansson 63	1:16:02	M35 / 2
104 Jonas Carlson 71	1:16:50	Msen/ 1
122 Patrik Nyström 70	1:17:57	Msen/ 2
143 Tommy Bäckström 58	1:18:41	M45 / 1
145 Mattias Lundblad 74	1:18:44	Msen/ 3
154 Lars Bengtsson 63	1:19:05	M35 / 3
155 David Cooper 61	1:19:08	M35 / 4
160 Federico Hernandez 68	1:19:14	M35 / 5
210 Lennart Hansson 53	1:21:15	M45 / 2
240 Thomas Jonsson 67	1:21:47	M35 / 6
261 Urban Broms 72	1:22:19	Msen/ 4
285 Anders Larsson 72	1:22:51	Msen/ 5
351 Conny Persson 60, Volvo Cars	1:23:50	
383 Kenneth Örtendahl 59	1:24:14	M35 / 7
393 Lars Lundsjö 62 Volvo Cars	1:24:21	
411 Kaj Hedborg 59	1:24:41	M35 / 8
430 Tomas Lindh 65	1:25:01	M35 / 9
502 Roine Svingen 66	1:25:55	M35 /10
557 Peter Hansen 47	1:26:42	M55 / 1
561 Håkan Palmqvist 64	1:26:44	M35 /11
625 Jörgen Björklund 63, F&S	1:27:30	
635 Tommy Lindgren 49	1:27:35	M45 / 3
656 Magnus Lund 60	1:27:43	M35 /12
676 Kenneth Ohlson 51	1:27:56	M45 / 4
698 Mats Perélius 63	1:28:07	M35 /13
781 Kent Wågdaahl 47	1:28:47	M55 / 2
819 Rune Svensson 37	1:29:03	M65 / 1
835 Christian Johansson 68	1:29:10	M35 /14

941 Rolf Andersson 54	1:29:53	M45 / 5
1049 Mats A Ransgård 64	1:30:39	M35 /15
1165 Henrik Junkell 72	1:31:26	Msen / 6
1209 Klas Östbye 74	1:31:41	Msen / 7
1332 Jakob Karlsson 77	1:32:25	Msen / 8
1403 Magnus Andersson 57	1:32:48	M45/ 6
1599 Lars Eidenby 58	1:33:48	M45 / 7
1716 Glenn Gustavsson 65	1:34:22	M35 /16
1959 Ola Sjöholm 70	1:35:27	Msen/ 9
1995 Thomas Meyer 67	1:35:34	M35 /17
2026 Torsten Olsson 51	1:35:41	M45 / 8
2040 Rolf Wallin 50	1:35:45	M45 / 9
2096 Frank Brodin 43	1:36:01	M55 / 3
2135 Sten Thunberg 60, SKF	1:37:08	
2333 Kjell Selander 55	1:36:56	M45 /10
2419 Patrick Reims 61	1:37:10	M35 /18
2493 Jesper Grönlund 76 Adidas	1:37:22	
2553 Michael Wågström 45	1:37:33	M55 / 4
3387 P-A Bäcklund 54	1:40:00	M45 /11
3458 Harry Linna 67, Göteborg	1:40:11	
3856 Leif Wiberg 58	1:41:21	M45 /12
3953 Rolf Svensson 43	1:41:36	M55 / 5
4000 Per Bergström 47	1:41:43	M55 / 6
4017 Magnus Bengtsson 67 OK Nackhe	1:41:47	
4498 Hans Jochens 64	1:42:56	M35 /19
4502 Bertil Fritzell 49	1:42:56	M45 /13
4627 Lars Pensjö 61	1:43:14	M35 /20
5014 Tomas Krantz 48	1:44:00	M55 / 7
5108 Gunnar Olsson 46	1:44:17	M55 / 8
5171 Ingemar Henriksson 50	1:44:25	M45 /14
5210 Carljohan Eriksson 75	1:44:30	Msen/10
5484 Kjell Augustsson 36	1:45:06	M65 / 2
5565 Tommy Jacobsson 49	1:45:16	M45 /15
5762 Zbigniew Grobelniak 58	1:45:43	M45 /16
5947 Jan Krantz 42	1:46:04	M55 / 9
6203 Jonas Thorin 70	1:46:39	Msen/11
6454 Lennart Bengtsson 42	1:47:09	M55 / 10
9126 Mikael Königsson 62, Mölndals CK	1:52:29	
9238 Mikael Nilsson 60	1:52:42	M35 /21
9336 Jan-Ove Tallberg 63	1:52:54	M35 /22
10241 Torbjörn Jacobsson 71	1:54:36	Msen/12
10654 Göran Lindskog 53	1:55:20	M45 /17
10999 Jan Back 65, Bollebygd	1:56:02	
11245 Rolf Lindesfelt 40	1:56:34	M55 /11
11348 Tommy Strauss 45	1:56:34	M55 /12
11930 Lars-Erik Lindberg 51, Kålleröd	1:57:51	
12400 Bengt-Inge Larsson 66	1:58:48	M35 /23
13406 Patrik Wallin 67	2:01:02	M35 /24
14184 Lars Nilson 52	2:03:13	M45 /18
15370 Per Holmqvist 83	2:07:02	Msen/13
15944 Olle Malmring 71	2:09:10	Msen/14
16137 Jon-Håkan Jannerling,Ale 90 IK	2:10:03	
16266 Lars Henningsson 52, I15 IF	2:10:40	
16498 Erik Östbye 21	2:11:40	M65*/ 3
18408 Kenneth Porseland 39	2:25:40	M55 /13
18644 Paul Vannekoski 69	2:29:10	Msen/15

#### Lilla GöteborgsVarvet 18 maj 2003

##### F12 2,4 km, delt 513

1 Anina Gillberg Göteborgs ponnygalopp	9.12
119 Johanna Reims	11.24
155 Linn Holmström	11.54

##### F15 4,1 km, delt 229

1 Sandra Fransson FK Växjö	15.59
----------------------------	-------

27 Julia Selander 88	18.53
105 Klara Andersson 88	21.54

##### P8 1,3 km, delt 559

1 Johan Christiansson Billdal	4.54
198 Thomas Reims	6.45

##### P12 2,4 km, delt 528

1 Jonas Leandersson, Kyrkhults SK	8.04
14 Johan Lund	9.04

##### P17 4,1 km, delt 85

1 Muhammed Bashir, Ullevi FK	13.23
54 Robert Johansson 87	18.33

#### Vasaloppet öppet spår 2003-02-23

Henrik Junkell 6.09.03	
Jesper Grönlund	6.28.31
Kjell Augustsson	9.15.00
Per Holmqvist	9.44.02

#### Vasaloppet 90 km 2003-03-02

9395 Rune Svensson 37	8.56.58
-----------------------	---------

Marianne Sullivan har tävlat i höjd och stav i San Sebastian 7 och 9 mars i år:

#### Höjd kl.W55

1. Marga. Dähler SUI	1.25
2. Marianne Sullivan SWE	1.20 n.p

#### Stav kl.W55

1. Karin Förster GER	2.60
2. Dagmar Widmann GER	2.10
3. Marianne Sullivan SWE	2.00



## Gissa din tid på Göteborgsvarvet

Gunnar Olsson förde protokollet.

Denna inofficiella, men mycket populära tävling, lockade i år 120 deltagare, varav hälften Solvikingar och 11 från Högsbo.

Många gissade eller kände sin kapacitet fantastiskt bra. Min egen gissning, som jag är nöjd med, minus 29 sekunder, är inte ens i närheten av de bästa utan 20:e plats.

Fem av de tio bästa gissarna är Solvikingar och bästa dam-Solvikinggissning är Juana Estrada med plus 41 sek. Dessa kommer att få någon form av pris Resten är Högsboiter förutom Richard Kingstad 34 st hade mindre än 1 min. fel, 55 – 2 min, 89 – 5 min, 103 – 10 min.

		Sluttid
0 fel	P-A Bäcklund	1.40.00
minus 1 sek	Mikael Nilsson	1.52.42
minus 1 sek	Anne-Li Carlsson Högsbo	1.42.59
minus 2 sek	Magnus Lund	1.27.43
minus 2 sek	Carina Olsson, Högsbo	1.38.58
minus 3 sek	Richard Kingstad. Runners World	1.12.56
plus 4 sek	Janne Krantz	1.46.04
minus 6 sek	Federico Hernandez	1:19:14
minus 10 sek	Holger Berntsson, Högsbo	1:43:48
plus 10 sek	Klas Folkesson, Högsbo	1.29.42

## Redaktörens funderingar:

Just nu, när jag skriver detta, lyssnar jag till Rhapsody in Blue av George Gershwin. Det var annars länge sedan jag lyssnade på något av denne kompositör. Mina gamla LP-skivor är undanstoppade och jag har inte nyinvesterat i CD-skivor av Gershwin förrän i det här sammanhanget. När jag förberedde mig för att skriva några ord om min fjälltur i vintras och jag återupplevde färden genom mina bilder förnam jag en känsla, som förde mig till glissandot i rapsodins början. (glissando - *glidning från en ton till en annan, ur Musikordboken*) Det är samma obeskrivliga känsla av lycka och hänförelse som jag känner i vissa situationer och då särskilt i fjällen. Det kan vara när jag startar en tur och ser Helags solbelyst i fjärran, eller jag åker igenom ett gnistrande snölandskap med mjukt formade upp-och-ner. Jag får andnöd - inte av åkturen - utan av upplevelsen. Känslan är inte för-

knippad med enbart vackra vyer - jag kan även uppleva den när jag går eller skidar i ett uruselt väder då jag och Skipbo och våra packningar är genomsura och jag skall över ett vad eller det är bakhalt och jag är trött och urlidsen på allt då, plötsligt, så kommer den här känslan och livet blir åter värt att leva och jag njuter av regnet som rinner ner för näsan.

När det här numret av tidningen är klart skall jag så smått börja planera för sommarens färd. Den skall som vanligt förläggas till Sylarna-Helagsområdet där jag känner mig hemtam.

Ursprungligen hade jag tänkt att de här raderna än en gång skulle ägnas åt vår alltmer försämrade folkhälsa och alla de nya hälso- eller frälsarrörelser, med främmande namn, som Falun Gong och Tji gång och allt vad de nu kan heta. Varför krångla till det när det finns så enkla och billiga metoder som gång/vandring och löpning.



## Solvikingarnas sponsorer



TAGENE BYGG- & INDUSTRISTÄLLNING AB  
037-50 03 60

