

# Solvikingen

Nr 2, 2005, årg. 43



Solvikingarna var väl representerade i GöteborgsVarvet både som funktionärer och löpare



Hjälp till att sprida våra inbjudningar

Ta med dem till tävlingar och/eller lägg ut dem i de idrottshallar du kommer i närheten av. Kontakta Kent.

## ”Rosa Pantern”

lämnar Solvikingarna efter tretton år. Läs ”Panterns avsked” på sidan 5.



## Nästa KM-tävling

är snart. Läs på sidan 21

## Redaktionen

med Skipbo önskar er alla en trevlig sommar.



# Ordförandens rader

Årsmötet besöktes av rekordartade 64 deltagare (53 i fjol) och leddes, som vanligt med fast hand av Anders Prytz. Mötet tog för lång tid men det var ovanligt mycket på programmet eftersom materialet var 29 sidor tjockt inklusive sju motioner och ett styrelseförslag om stadgeändring.

Valberedningens förslag röstades igenom ograverat.

Jag själv valde till slut ändå att kandidera för en ny tvåårsperiod eftersom

- den nya styrelsen ser ut att kunna fungera bra
- det finns påbörjade projekt som jag vill se fullföljda
- det känns som ett starkt förtroende att bli omvald

Stolt men inte nöjd.

Med tanke på förutsättningarna har det hänt mycket positivt under året och nu ska vi fortsätta det metodiska och strävsamma arbetet att utveckla organisationen.

De viktigaste punkterna är

- att skapa framförhållning för att den nya styrelsen ska få den arbetsro som den avgående saknade

- att skapa en dialog mellan styrelsen och tränargruppen

Vissa tecken tyder på att antalet medlemmar kulminerat. Färre ansöker om medlemskap och ett 30-tal har inte förnyat. Vi är något färre än rekordåret ifjol som betalat startavgift till Göteborgs Varvet och Stockholm Marathon men flera nya medlemmar döljer sig under andra klubbnamn. För mig är det ingen katastrof att medlemsantalet slutat öka lika snabbt, bara en effekt av att vi fått oerhört många nya de senaste åren. Titta i gamla tidningar. Vi är dubbelt så många som för några år sedan och då har ändå ganska många försvunnit.

Att medlemmar blir skadade är ett stort problem men inget klubben kan lastas för. Vi försöker lugna ner de vi ser som kör för hårt på gemensamma träningar men vissa tränar ju även därutöver och det kan vi inte förhindra. För att förebygga skador och hjälpa de som redan drabbats har vi börjat jobba på att skapa ett medicinskt råd som medlemmarna ska kunna vända sig till.

Som framgår på annan plats har Lennart Hansson valt att lämna sina uppdrag i klubben och det innebär ett tufft jobb att fylla de luckor som uppstår. Tränargruppen fungerar redan men det finns mer att göra.



## Solvikingen

**Ansvarig utgivare:** Gunnar Olsson

**Redaktör:** Kurt Karlsson

Blåmusslegatan 6, 426 79 Västra Frölunda

Telefon: 031-29 43 38

E:post: [kurten@brikks.com](mailto:kurten@brikks.com) [www.kurt.se](http://www.kurt.se)

**Tryck:** Elanders Infologistics Väst AB Göteborg 2005

## Solvikingarna

Skatås motionscentral

416 55 Göteborg

[kansli@solvikingarna.com](mailto:kansli@solvikingarna.com)

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

Rävekärrsgatan 267

413 33 Mölndal. Tel: 031-87 79 24

[gunnar.olsson@minmail.net](mailto:gunnar.olsson@minmail.net)

[gunnar.olsson@papyrus.com](mailto:gunnar.olsson@papyrus.com)

**Vice ordförande:** Magnus Andersson

Övre Hallegatan 38

417 13 Göteborg. Tel: 031-22 31 10

[ulla.carlshamre@telia.com](mailto:ulla.carlshamre@telia.com)

**Sekreterare:** Michael Wågström

Kastellgatan 19

413 07 Göteborg Tel: 031-7111598.

Fax: 031-7110869

[wagstrom@telia.com](mailto:wagstrom@telia.com)

**Kassör:** Lotta Hallenberg

Brännås backe 16

443 37 Lerum. Tel. 0302-13190

[lotta.hallenberg@telia.com](mailto:lotta.hallenberg@telia.com)

### Ledamöter:

Tommy Bäckström

Valåsgatan 37

412 74 Göteborg. Tel. 031-849488

Jonas Carlson

Slottsskogsgatan 9 F

414 53 Göteborg. Tel. 0739-712400

[donas@comhem.se](mailto:donas@comhem.se)

Ann-Marie Persson

Mogatan 8

426 76 V. Frölunda Tel: 031-290173

[ann-marie@persson.vg](mailto:ann-marie@persson.vg)

**Resultatarkivarie:** Kent Johansson



Kent Johansson alias "Kent i stugan"



Hjärtliga  
gratulationer på  
födelsedagen!

60 år	5 juli 23 juli	Tommy Strauss Åke Lutner
50 år	28 maj 11 juni 13 juni 30 juni 15 juli	Barbro Andreasson Henrik Sundeman Lotta Wilkens Kjell Selander Halvar Albertus
45 år	14 aug. 31 aug.	Tomas Johnsson (i Åsa) Sten Thunberg
40 år	16 juni 23 juli 29 juli	Lars Hilmersson Jan Back Peter Olofsson
35 år	14 juni 28 juni	Ola Sjöholm Malin Lemurell
25 år	29 maj	Daniel Sols
10 år	14 maj	Thomas Reims



Gunnar  
grunnar:

Min bästa tid  
är snart



Bengt Bergman, Karin Bratell, Thony Edelborg, Jennie Eriksson, Robert Frisk, Kjell Jeppsson, Lilian Johansson, Helena Nordgren och Christian Sundberg.

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

#### Utträden

Lars Bengtsson, Miguel Rodriguez Alcazar, Johan Staaf, Frida Jonsson, Anna-Karin Gärdebäck och Lennart Kristiansson

#### Medlemsantal

Vid presstopp 367 (354) inklusive familjemedlemmar vilket kommer att minska när vi rensar ut de som inte betalat för 2005.

#### Medlemsavgift 2005

Om du inte betalat får du med denna tidning en bekräftelse om utträde och ett inbetalningskort.

#### Uppgifterna på hemsidan

Efter införandet av den nya hemsidan förväntas alla medlemmar skriva in och uppdatera sina egna uppgifter. Redan nu finns uppgifter som är uppenbart inaktuella eftersom vissa bytt jobb, andra flyttat o s v. Det är mycket viktigt att uppgifterna är riktiga och kompletta, framför allt adress o telefonnummer, även mobil men också mailadress. Är du osäker på om uppgifter saknas gå in och kolla. Vid problem att komma in på hemsidan, kontakta kansliet tel. 211589

## Hedersomnämmande

Av Gunnar Olsson

Det finns två medlemmar som i hög grad bidrar till att skapa en god stämning på träningarna genom att ta med olika saker.

#### Juana Estrada och Tommy Bäckström

Juana bidrar allt som oftast med fikabröd och Tommy kan ha med sig alltifrån chokladbitar till, som för några veckor sedan, smurfmössor.



Bilderna är  
från  
Funktionärs-  
jippet dec  
2004





## Träna med oss

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

### Måndag 17:30-19:00

Ett lugnare alternativ till tisdagsträningen. Ledare: Frank.

### Tisdag 17:30-19:00

För dig som är lite erfaren. Varierande intervaller för ökad snabbhet, styrka och smidighet. Löplängd cirka 10 km. Du bör klara milen på 45-50 min. Ledare: Tomas, Elisabeth

### Onsdag

Reservdag

### Torsdag 18:00

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

### Söndag 10:00-13:00

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

### Söndag 11:00-13:00

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

Bilder på alla våra tränare finns på hemsidan. Icke medlemmar är välkomna att prova på. I stugan finns möjlighet till dusch och bastu.

Efter måndags- och tisdagsträningen serveras mackor, dricka och kaffe (10:-). För mer information, ta kontakt med vårt kansli eller kom upp till vår stuga en träningskväll.

Som framgått i olika sammanhang bland annat i Juanas reportage på sidan 16 har Lennart Hansson valt att lämna sina uppdrag i klubben. Tränargruppen består nu av Magnus Andersson, Frank Brodin, Tommy Bäckström, Lotta Hallenberg, Annika Kihlström, Tomas Lindh och Elisabeth Sundeman.

## Löparkvällar i Skatås



Under sju onsdagar i mars/maj anordnade GöteborgsVarvet i samarbete med Solvikingarna och under ledning av Lennart Hansson träning inför den 21 maj. Avslutning skedde i Slottsskogen den 11 maj. Det var god uppslutning till träningarna – ibland åttio deltagare. Solvikingarna bidrog till arrangemanget med utrustning och bemanning av bordet med information, vätska och bananer för vilket Tommy Bäckström var en av de ansvariga. Varje träningspass hade ett tema såsom målsättning med löpningen, träna rätt, kostråd och kanske det mest intressanta för deltagarna – uppladdning inför Varvet. Deltagarna delades upp i tre grupper, en lätt grupp, som leddes av Lennart, en något snabbare med Magnus Andersson som master och en för stavgångare. Våra klubb-representanter var snyggt utrustade med träningskläder från Adidas, som är årets huvudsponsor för Varvet.

---

## Strålände tidreducering



Bengt-Åke Andersson torde vara den solviking som från ett år till ett annat mest kortat sin tid på KM distansen 10 km terräng. Förra året var hans tid 1.05.59 och i år 55.54.10. Bengt-Åke, som kom med i klubben 2003, tränar regelbundet med Franks grupp

# Årets Solviking 2004

I år går utmärkelsen Årets Solviking till två seniorer, en kvinna och en man. De premierade fick under förra året sina genombrott som löpare, snuddande vid svensk elitklass. De vann samtliga KM de ställde upp i, bara det en prestation utöver det vanliga. Bland mängder av andra goda tävlingsinsatser nämner vi följande framskjutna placeringar:  
Göteborgsvarvet, 11:e resp 47:e plats  
Stockholm Marathon, 10:e resp 32:a plats  
Lidingöloppet, 7:e resp 31:a plats.

Att notera: Sedan 1998 är det bara en Solviking som haft en bättre placering i någon av dessa tävlingar, nämligen Stefan Lemurell, Göteborgsvarvet 2002, då han kom på 41:a plats.

Årets Solvikingar har också plockat ett antal poäng i Runners World Grand Prix 2004. Ett bevis på deras goda tävlingsform under förra året är naturligtvis de inte till ringa antal personliga rekord de lyckades uppnå på diverse distanser.

Förutom idrottsliga prestationer vill vi också framhålla bådas engagemang i Solvikingarnas arrangemang och aktiviteter. Jonas arbetar idogt med i datorgruppen och Annika i tränargruppen. En avslutande, men förvisso inte obetydlig, parameter i utnämningen till Årets Solvikingar, är att de två utstrålar en fantastisk löparglädje kombinerat med ambitiös träningsflit, alltid med ett leende på läpparna.

Årets Solvikingar är

**Annika Kihlström och Jonas Carlson**



Kommittén har bestått av förra årets Solvikingar Juana Estrada och Federico Hernandez som valt Magnus Lund som tredje person

---

## Panter avsked

Jag har lett min sista träning i Solvikingarna. Detta för mej drastiska steg har jag tagit efter att jag tappat förtroendet för de beslutande i styrelsen. Min mening är att Solvikingarna är och skall fortsätta att vara en löparklubb med kvalitativ träning. Alla kommer till klubben för att de vill förbättra sej som löpare, då är det viktigt att de får rätt "verktyg" att jobba med.

I styrelsen sitter idag två bestämmande personer: Gunnar Olsson och Mikael Wågström, som är förvaltare och eventuella visionärer göre sig icke besvär. Ordning och reda och rätta in er i ledet! Kompetensen hos de två i **löparklubben** Solvikingarna är enligt mitt sätt att se det så bristfällig att jag inte längre kan samarbeta med dem. (av pressetiska skäl har här en mening utelämnats. *red.*) Solvikingarna går som jag ser det från en löparklubb mot en administrativ-social intresseförening. Dessutom får ingen fullt ansvar från styrelsen att utföra sitt jobb utan blir hela tiden övervakade och tillrättavisade. Jag ställer inte längre upp och representerar en klubb med den inriktningen. Det primära är alltså inte att börja i någon annan klubb eller starta något nytt. Det får framtiden utvisa.

De som vill förbättra sej som löpare blir tyvärr lidande på grund av mitt beslut. Jag har under lång tid försökt påtala bristerna. Men nu orkar jag inte längre utan avgår omedelbart som tränare. Till er aktiva önskar jag bara lycka till och tack ska ni ha för alla tretton-fjorton givande år.

**Lennart "Rosa Pantern" Hansson**  
*Aktiv och f.d. tränare*



Lennart Hansson i centrum av åhörare och deltagare i den Varvetträning han lett under våren. Mer om det på sidan 4.

# Min väg till - och igenom! - Berlinmaran

Av Bengt Bergman

*Startskottet har gått! Jag står i sista startgruppen, och massan börjar långsamt röra sig. Det är en bit kvar fram till startlinjen ett par hundra meter väster om Brandenburger Tor på Strasse des 17 Juni, och det tar nästan 15 minuter innan vår grupp passerar starten. Men sedan rullar det igång och jag är en del av ett joggande hav av förväntansfulla motionärer som är på väg. Måktigt!*

## **Motiv**

Den 16 mars 2004 bestämde jag mig för att springa Berlin Marathon, som sammanföll med min 50-årsdag i slutet av september. Kan du inte hantera din 50-årskris på mindre jobbigt sätt? undrade min äldste son (25), när jag meddelade mina planer på alternativt firande. Min 76-åriga mor började omedelbart bekymra sig för alla de skador jag förmodades drabbas av inför och under loppet. Båda hade förstås en poäng - det finns enklare sätt att komma undan ett kalas, och att börja med långdistansträning i mogen ålder är inte helt riskfritt. Men samtidigt bortsåg de från de positiva aspekterna. Ett projekt av det här slaget är vitaliserande både fysiskt och psykiskt, och skapar massor av mervärde. Min fru och min yngste son (15) gav också full support till idén, möjligen därför att de blev medbjudna på resan som kombinerades med en del andra festligheter. Jag har aldrig tidigare sprungit något maratonlopp - egentligen inte så många lopp över huvud taget. De sista 10 åren har jag ett par gånger i veckan tagit en motionsrunda på sådär 8-12 km och har orienterat en del, så alldeles nollställd var jag ändå inte. För sex år sedan sprang jag halvmaran Göteborgsvarvet utan några egentliga problem, men blev aldrig biten av trängseln på asfalten. Tanken på Berlinmaran var dock lite speciell. Jag har besökt Berlin några gånger tidigare, både före och efter murens fall, och fascinerats av stadens historia. Vid en medicinsk konferens i Berlin 2001 deltog jag i ett kortare motionslopp för konferensdeltagarna - Lung Run - som en manifestation för kampen mot lungsjukdomar, och har sedan dess närt tanken på ett riktigt Berlin Marathon. Nu var tiden inne! *Vi har just passerat en mil och närmar oss Alexanderplatz, de gamla partihögkvarteren i öst. Tempot hos massan har varit maktigt, en bra bit över fem minuter per km, och jag ligger ett par minuter efter i schemat. Samtidigt är jag inte det minsta trött vilket känns hoppfullt. Har försökt kryssa mig fram några positioner i folkhavet, men återfinner samma medlöpare som tidigare framför näsan. Beslutar att avvakta med "rycket". Massan böljar vidare söderut mot Kreuzberg mellan flankerande hejaklackar. Häftigt!*

## **Träning**

Det stod klart att det skulle behövas en hel del träning utöver den vanliga för att genomföra loppet på ett anständigt sätt. Hur tränar man då för maraton? Av en händelse råkade jag titta i ett ex av Runners World som låg i vår klubbstuga, och förstod att här kunde man få en del uppslag. Sagt och gjort, det blev en prenumeration på tidningen, som har givit mig mycket stimulerande läsning

och många praktiska tips och råd. Framför allt insåg jag att jag måste lägga in längre pass i träningsprogrammet. Under vårterminen blev det ett tvåmilspass varannan helg och under sommaren och hösten fram till några veckor före loppet mellan 25 och 30 km under ett pass varje helg, utöver ett par milslingor under veckorna. Det är förstås lättare sagt än gjort att komma iväg på alla träningspass. I mitt arbete har jag långa dagar, och har återkommande jourverksamhet, ibland med beredskap hela helgerna. Dessutom är jag bortrest ganska mycket. Så det blev till att ta med sig personsökare och mobiltelefon på långpassen, och träningskorna på arbetsresorna. Det är trots allt väldigt trevligt att upptäcka nya platser och städer joggingvägen!

Bäst av allt är ändå skogarna kring Lindome söder om Göteborg, där vi har vår orienteringsbas. Rikligt med motionslingor och skogsvägar ger fina möjligheter till varierad löpning i ett naturskönt område. I början varvade jag på en 6- eller 8-km slinga, med vätskekontroll varje varv och möjlighet att bryta om problem uppstod. Så småningom köpte jag ett bälte med vätskebehållare, och började ge mig ut på längre varv. Under sensommaren blev det mer och mer asfalt, med en 30-km slinga utgående från hemmet och runt sju bostadsområden som maxtest. Jag behövde också i god tid prova ut ett par nya skor. Mina gamla favoritskor hade gått väl många mil, och stötdämpningen på landsväg var näst intill obefintlig. Så iväg till den fina butiken med testbana och kunnigt fackfolk! Men det var lättare sagt än gjort att hitta rätt i utbudet. Jag fick klart för mig att jag var överpronerare och behövde ett par stabila skor, vilket i någon mån begränsade urvalet. De flesta föreslagna provexen kändes ju bra i affären, men hur skulle de upplevas efter en eller ett par mil? Jag lånade hem flera par av olika märken, och sprang upp och ner för trappan i huset (det gick ju inte att springa ute om man skulle utnyttja bytesrätten). Det fjärde paret skor blev favoriter (av någon anledning också de dyraste...), och har sedan hållit vad de lovat!

Min utrustningsmedvetna hustru förklarade för mig att jag också måste skaffa träningskläder i syntetmaterial som ventilerade ut svetten - här gick det inte att ta sin gamla bomulls-T-shirt längre, även om den funkade i många år. Skorna fick därför sällskap av en serie lätta T-shirts och shorts av moderat syntetiskt snitt, vilket på något sätt samtidigt förbättrade självförtroendet inför uppgiften! Min alltmer framträdande flint doldes numera också av en vit löparkeps med goda svettningsegenskaper.

Det var också nödvändigt att upprätta en träningsdagbok. Jag gjorde detta på ett kalkylblad på datorn, där jag dagligen antecknade morgonvikten, typ av genomförd träning, träningsområde, sträcka och tid, vilka skor jag använt (de gamla fanns kvar som omväxling), vilken upplevelse jag haft, och om någon skada eller malör inträffat. Sedan förde jag statistik över träningspassen med

rullande veckomedelvärden och diagram som visade hur veckodosen gradvis ökade från 3-4 mil under våren till 5-6 mil under sensommaren, med 7 mil som maxnotering (en konferensvecka i Vancouver med jet-lag och tidiga morgnar som gjorda för att rusa runt Stanley Park innan arbetet startade). Vikten kröp också sakta neråt, från en trivselvikt på 75 kg till en marathonvänlig notering kring 67 kg veckan före loppet,

*Femton km passerades ca en minut efter tidschemat vilket betyder att tempot ökat något. Jag närmar mig halvvägspasseringen vid Schöneberg och påbörjar loppets enda lilla stigning från 35 till 55 möh enligt kartan, I verkligheten märker jag inte alls av stigningen och håller farten ganska bra. Passerar halvmaran på 1.53 vilket är mindre än en minut över schemat. Benen känns fortfarande pigga. Hoppet lever!*

### **Skador**

Så här i efterhand är det intressant att gå igenom träningsdagboken och minnas de skavanker som ändå kantat träningsperioden. Under en tidig vårperiod innan snön och isen smält ordentligt sprang jag med dubbade orienteringsskor på isiga löparbanor, men de är knappast dämpade alls, och lämpar sig bäst att springa i mjuk, oplöjd terräng. Så efter ett antal varv på de isiga banorna fick jag något som måste karakteriseras som hälsoporre och som satt i mer eller mindre under 2-3 månader. En gång fick jag för mig att hänga med på ungdomarnas intervallträning. Dåligt uppvärmd kunde jag ändå inte avhålla mig från att tävla med de 15-åriga killarna, och gav järnet. Utsiktslöst förstås, och redan på tredje fartsträckan sträckte jag lår-muskeln så illa att en veckas löpträning fick läggas ner. Det ena knäet har varit känsligt sedan jag med uppståndande av all kraft krängde upp en gammal stubbe i trädgården, och har svullnat av och till under hela året, men inte gjort så ont. En gammal överbelastningsskada bak i höger lår-muskelfäste gick upp med jämna mellanrum om jag tränade längre fartsträckor, men lugnade sig ganska snart igen. Sammantaget har jag ändå inte drabbats av några svårare skador och med undantag för enstaka förkylningsveckor kunnat hålla ett stadigt träningsprogram fram till tävlingen.

*Jag närmar mig nu 30-kilometerspasseringen i Wilmersdorf. Längre än så har jag aldrig sprungit, och jag väntar med viss oro på att benen skall börja protestera och den omtalade smärtan infinna sig. Men jag passerar kontrollen och känner faktiskt ingenting. Viker in på Kurförstendamm och påbörjar den sista milen med en växande optimism, och nu med en dryg minut tillgodo. Någon i pubtiken håller upp ett plakat med en ölsejdel och 10km vilket ger ytterligare styrka i drivet.*

### **Långpassen**

Man måste lära sig att älska långpassen! Jag såg varje pass som en resa, och var helt inställd på att njuta av omgivningarna och känslan att av egen kraft ta mig fram kilometer för kilometer, kvarter för kvarter, genom skogar, förbi sjöar, längs långa landsvägar, och bitvis genom oplöjd terräng. Det gällde att aldrig springa sig trött, att hitta ett tempo som kunde räcka till en evighetslöpning

utan att bli flåsig. Begränsningen satt i benen som började bli stumma efter ett par timmars landsväg, men klarade sig allt bättre efter några månaders träning. Ett knep är också att planera träningspasset så att den bästa biten kommer sist, t. ex. en fin slinga genom skogen, som man kan se fram emot när orken börjar tyna och benen stummar.

Långpassen är samtidigt en mental skola. Man lär sig tålmod, och kan fokusera på någon specifik fråga som bearbetas under hela passet, och ibland kan man komma fram till nya lösningar på gamla problem. Det är viktigt att starta med en positiv tanke och hålla fast vid den. Jag brukar också, vare sig jag vill eller inte, ha en melodi-slinga i huvudet som går om och om igen i bakgrunden. Det har en viss betydelse vilken melodin är för att loppet ska kännas lätt - så funkas t. ex. Beethovens An die Freude bra för mig, medan den ryska nationalsången (som råkade fastna en gång efter en hockeymatch på TV) inte alls underlättade! Däremot har jag aldrig lyckats springa med riktig musik i öronen, det har känts stressande med både Eric Clapton, Mozart och Mahler som alla tillhör mina favoriter hemma i fätöljen. Det innebär förstås inte att det inte kan funka för andra att springa till musik av rätta sorten, dvs den man gillar.

*Jag har nu nått Potsdamer Platz och passerar 37 km. Sista kilometern har jag haft krampkänslor i höger vad, och börjar få mörka fantasier om hur jag måste avbryta på de allra sista kilometerna. Men på något sätt lyckas jag stretcha och skaka loss krampen i löpsteget, och när jag passerar det gamla konserthuset vid 39 km flyter det på igen utan större besvär. Målet hägrar!*

### **Tiden**

Vilken tid skulle jag då satsa på? Mina träningsstider på milen låg, innan projektet startade, på 46-48 min, och på senare års enstaka motionslopp hade jag landat kring 45 min. Den enda halvmaran jag sprungit (Göteborgsvarvet 1998) slutade på en modest tid strax under 1.50. Min målsättning inför Berlin var därför inte att jaga bra tider (avståndet till sådana var uppenbarligen alltför stort), men att hitta ett mål som kunde uppnås utan allt för stort lidande och samtidigt ändå vara en utmaning. Mitt armbandsur har en funktion som kallas marathon-simulering. Där knappade jag in 46 min på milen, och fick då beskedet att ett marathonlopp kunde förväntas avverkas på 3.45. Det fick duga som mål! Under träningshalvåret märkte jag att långpassen också gav bättre tider på milen, fast jag inte tränade så mycket fartpass. Efterhand kunde jag också se var jag hamnade på det växande antal 2-milspass jag samlade på mig, och hitta ett tempo som höll hela vägen upp mot 3 mil utan att egentligen bli trött. Träningsstiderna pekade på att den simulerade marathontiden nog var ganska realistisk. Kvällen före loppet gick jag igenom sträckningen genom Berlin och gjorde upp ett kontrollschema med hålltider för varje 5-kilometerspassering, baserade på mina intrimnade kilometertider, med tillägg för vätskekontroller och justeringar för de få lutningar som banan hade. Kontrolltiderna skrev jag på en liten lapp att ha med under loppet.

*Jag har nått upploppet på Unter den Linden och springer den sista kilometern mot Brandenburger Tor och målet som ligger precis bakom. Den gamla paradgatan är kantad med folk som hurrar och applåderar - kanske lite för mig också? Känslan när jag passerar monumentet går knappt att beskriva - en stor lättnad och lycka över att ha klarat maran utan de plågor jag föreställt mig och med krafter i behåll!*

### **Epilog**

På kvällen efter loppet gick vi ut med familjen och det svenska sällskapet som rest med Springtime och tog en bit mat. Vid det laget måste jag erkänna att loppet satt sina spår i benen som inte längre kändes helt fräscha, men ändå bar anständigt. Det visade sig att jag var en av de få nöjda i sällskapet. Flera hade föresatt sig att slå personliga rekord men misslyckats. Andra hade måst bryta pga benkramp eller bröstsmärta (vilket jag tyckte var förnuftigt). Min 15-årige son var däremot mycket nöjd sedan han fått se Paul Tergat spurtsegra och sätta världsrekord med den obegripligt snabba tiden 2.04. En kul grej med loppet, som jag inte uppfattade förrän efteråt, var att startskottet avfyrades av Sir Simon Rattle - Berliner-filharmonikernas nye chefsdirigent som vi varit och sett på filharmonin två dagar tidigare, och som tillhör mina absoluta favoriter i musikbranschen. Så nu kan jag stoltsera med att ha sprungit marathon under Rattles ledning!

Efter Berlin har jag slagit av lite på träningstempot, men försökt hålla ett regelbundet schema kring 3 mil per vecka. Och jag har faktiskt sprungit ytterligare ett marathonlopp på hemmaplan - Kalle marathon som gick i början av mars i Källered där vi bor. Det var på alla sätt en kontrast till Berlin. Knappt 100 startande tog sig runt 7 gånger på en isig ca 6 km lång vändbana från Källered's bycentrum uppför en lång backe till Stretereds gamla vårdhem och ner igen. Jag måste erkänna att de två sista varven gick mer på vilja än på inspiration - det var inte riktigt lika lockande att sätta kurs mot Stretereds hemmet för 6:e och 7:e gången som att sikta Brandenburger Tor vid vägens slut! Men kul ändå, särskilt då det visade sig att loppet gick för sista gången. En stor behållning av marathonprojektet var att uppleva att det faktiskt går att med målmedveten men sansad träning förbättra både kondition och prestationer även i mogen ålder, utan att nödvändigtvis dra på sig svårare belastningsskador. Jag kommer att njuta av långpasserna så länge jag orkar, förhoppningsvis ytterligare 10 år. Kanske blir det något mer marathonlopp på kul, men mesta tiden kommer jag att tillbringa i vår sköna, oslagbara svenska natur.

PS. Och tiden? Berlin landade till slut på 3.41 som jag var helt nöjd med, och Källemaran gick på 3.43, även detta godkänt för egen del (trots att jag kom sist i min ålderklass med 4 tävlande...). Kanske kan det bli under 3.40 nästa gång? DS

---

## Navästerrängen 2005



Hans Lundgren, Ingela Berrum-Svennung, Tommy Bäckström, Gunnar Olsson, Daniel Sols, Bibbi Lind, Lennart Hansson, Kjell Augustsson, Klas Östbye, Annika, Michael och Sofia Löytynoja

Lagguldet togs hem av Tommy, Daniel och Klas





# VÄLKOMMEN TILL SYLVESTERLOPPET

Av Bengt Andersson

Tanken på ett stadslopp i Göteborg föddes i huvudet på Solvikingarnas dåvarande ordförande, Bengt Andersson, under den sista underbara milen av London» Marathon i mars 1981. Även om man inte, som i London kunde få springa inför ca 1 miljon åskådare och komma i mål vid Drottningens boning, så kunde man kanske ordna en festlig tillställning i lilla London. Vid hemkomsten satte han i igång en intensiv bearbetning för att få med klubbmedlemmarna, kommunen, Polisen, Fritidsförvaltningen, Spårvägen, Gatukontoret, tidningar etc. på planerna.

GP och GT var tveksamma medan Arbetet/Nyheterna gick med direkt och började skriva om planerna. Det öppnade många dörrar och snart började planerna ta form. Kommunen ställde upp med en garanti på 25.000 kr samt upplåt

Valhallabadet och sporthallar om vi även arrangerade en drogfri nyårsfest. Planeringen var i gång och på Nyårsafton 1981 klockan 20.00 stod 1.200 löpare på Valhallagatans startlinje med bland andra gamle boxningsvärldsmästaren Ingemar Johansson som frontfigur. Efter loppet blev det dans till storband, mat och firande. Speaker under evenemanget var Janne Jingryd.

Följande år var löparlegendarerna Gunder Hägg och Arne Andersson med. Gunder var startern. Han hittade inte avtryckaren förrän löparna var på väg upp mot Götaplatsen. De hade startat på Leif "Loket" Olssons nedräkning. 1983 deltog Dan Waern i en tävling sedan han 1961 blev diskvalificerad för att ha tagit emot några hundralappar efter ett av sin världsrekord på 10000 met. Hälsodoktorn och solvikingen Alf Spångberg pratade friskvård och sedan blev det gladjazz, fest och hålligång natten lång. 1984 förlades starten till eftermiddagen utifrån polisens önskemål och festen slopas. 1986 passerar deltagarantalet 2.000 och 1987 flyttade loppet till Slottsskogsvallen och det blir delvis ny bansträckning.

Allt fler festklädda deltagare syns i leden och 1990 deltar t.o.m Tamillerföreningen med sina skyddslingar (illrar) tillsammans med tomtar, troll, kypare, brudpar m.fl. tillsammans med 2.700 andra. En sportmessa i Friidrottens hus under två dagar knöts även till loppet. Finalen på Springtime Grand Prix avgörs nu några år här, vilket innebär att hela svenska eliten är på startlinjen tillsammans med idrottsstjärnor från andra

idrotter. Från 1993 har även speciella ungdomsklasser arrangerats och från 1995 även en maskeradtävling för att kora den festligaste/roligaste nyårsutstyrseln. Leif "Loket" Olsson har varit den självklara speakern alla år förutom

det första året. Kommunstyrelsens ordförande Göran Johansson har under många år varit hedersgäst och prisutdelare. På senare år har Göteborgs Sylvesterlopp flyttat in till centrum igen, med start och mål på Heden och omklädning, sekretariat, prisutdelning med mera i tennishallarna vid Gamla Ullevi. Själva tävlingsbanan går i absoluta city av Göteborg. Vädret har under Sylvesterloppets 25-åriga historia varit ganska gynnsamt. Endast vid tre till fyra tillfällen har snö- röjarmanskapet fått göra extra insatser.

Alla, som fullföljer Sylvesterloppet, får en stor plakett med ett känt Göteborgsmotiv som minne av sin bedrift.



## Årets sportbild

Klas Östbye vann klubbens bildtävling med den här bilden på Lars Lundsjö, som efter att ha genomfört vårt KM i mosslöpning 2004, oförskräckt kastade sig i Ugglemossen.



# Medlem i en idrottsförening

Michael Wågström presenterar här del 2 i sin serie om föreningsrätt

## 6. Bestämmandet i föreningen

Till medlemskapet är knutet ett bestämmande i föreningen. Detta bestämmande utövas på årsmötet och andra jämställda föreningsmöten. Medbestämmandet bygger på alla medlemmars likabehandling, vilket medför att alla medlemmar skall ha samma bestämmande eller en röst per medlem. Detta är en grundläggande princip för idrottsrörelsen. Ett avsteg från principen finns dock för ungdomar. SS 18 stadgar således att man under det år då årsmötet hålles måste fylla lägst 18 år för att man skall ha rösträtt.

## 7. Årsmötet

Solvikingarnas högsta beslutande organ är årsmötet. Vid behov kan extra årsmöte hållas. Årsmötet regleras till en del i stadgarna (SS § 16-23). Om någon fråga är oreglerad i stadgarna får man söka stöd i eventuell sedvänja som utövats inom föreningen.

Årsmötet är föreningens viktigaste möte. Det är på detta möte som medlemmarna har möjlighet att ändra på förhållanden som de är missnöjda med, t.ex. att ändra på personsammansättningen i styrelsen. Vilka frågor som årsmötet skall behandla framgår av stadgarna. På årsmötet kan medlemmen, som fullgjort sin skyldighet mot föreningen och som under mötesåret fyllt minst 18 år, rösta. Den medlem som vill att en särskild fråga skall behandlas på årsmötet måste senast fyra veckor före årsmötet inlämna en motion (förslag) till årsmötet (SS 17 §). Styrelsen skall sen till årsmötet avge ett skriftligt yttrande över motionen.

På själva årsmötet kan medlemmarna besluta att ändra på den föreslagna dagordningen. Detta kan innebära att ordningsföljden mellan ärendena ändras eller att informationspunkter införes. Men medlemmen kan inte introducera nya förslag eller motioner i strid med vad som sägs i stadgarna. En fråga som anmäls först på årsmötet, t.ex. under punkten "Övriga frågor" kan föranleda information från styrelsen, allmän diskussion eller beslut om vidare handläggning av frågan. Normalt skall dock något beslut i sakfrågan ej fattas vid årsmötet. I SS 20 § står "Beslut i fråga av större ekonomisk betydelse för föreningen eller medlemmarna får inte fattas om den inte finns med i kallelsen till mötet". Denna regel kan ses som ett skydd för att inte "kupper" inträffar på årsmötet. Det skall stå klart för alla medlemmar redan i kallelsen vilka frågor som kan komma upp och leda till beslut. Detta kan ju ha betydelse för den enskilde medlemmen då han/hon tar ställning till om det finns skäl att närvara vid årsmötet.

På årsmötet kan medlemmen ställa frågor om föreningen till styrelsens ledamöter. Styrelsen är skyldig att lämna denna information, om det kan ske utan väsentlig skada för föreningen. Om styrelsen inte anser sig kunna lämna information på årsmötet skall den i stället lämnas till revisorerna, vilka därefter har att yttra sig över om de uppgifter som lämnats till dem borde ha föranlett någon ändring av revisionsberättelsen.

Utanför årsmötet har den enskilda medlemmen ingen rätt att kräva information från föreningsledningen på annat sätt eller i annan omfattning än som styrelsen går med på. Under det löpande året kontrolleras styrelsen av revisorerna, inte direkt av medlemmarna, med undantag av om ett extra årsmöte inkallas. Om så sker gäller samma regler som vid årsmötet. Medlemmen har under det löpande verksamhetsåret dock här som i andra avseenden rätt att bli lika behandlad gentemot andra medlemmar. Den information som styrelsen lämnar, t.ex. till någon enskild medlem, skall delges alla medlemmar på samma sätt. Detta följer av "likhetsprincipen".

## 8. Styrelsen

Tanken med en ideell förening är att organisationen skall skötas av sina medlemmar. Det viktigaste uttrycket för denna tanke är medlemmarnas rösträtt på årsmötet och det val av ledamöter till styrelsen som sker bland föreningens medlemmar på årsmötet. Ledamöterna i styrelsen blir på detta sätt förtroendemän för medlemmarna. Hur styrelsen väljs framgår av Solvikingarnas stadgar (SS 22 §). När det gäller sammansättningen inom styrelsen är det endast ordföranden som särskilt väljs av årsmötet. Hur styrelsen i övrigt organiserar sitt arbete ankommer det på styrelsen att själv bestämma på styrelsens konstituerande sammanträde (SS 26 §).

Styrelsens uppgifter framgår av stadgarna (SS 27 §) men styrelsen har också i sitt arbete att följa på årsmötet fattade beslut och eventuell sedvänja inom föreningen. Årsmötet är överordnad styrelsen i egenskap av föreningens högsta beslutande organ. Styrelsen har dock en stor frihet att agera. Gränsen för vad styrelsen kan besluta med bindande verkan för medlemmarna ligger i stadgarnas ändamålsbestämmelse (SS 1 §). Handlar styrelsen i strid med stadgarna kan en medlem överklaga ett sådant beslut. Å andra sidan kommer beslutet att stå som giltigt om ingen överklagar det. En annan typ av begränsning av styrelsens agerande kan ligga i sedvänjor inom föreningen. Några speciella sedvänjor, som kan anses utgöra fast praxis i Solvikingarna, känner jag, som i föregående artikel angetts, ej till.



På styrelsens möten fattas beslut med s.k. enkel majoritet (SS 28 §). Det innebär att det vinnande förslaget måste ha fått fler röster än övriga förslag. Vid lika röstetal har mötesordföranden utslagsröst.

Styrelsen har det övergripande ansvaret för föreningen och dess verksamhet. Det är till stor del styrelsens sak att organisera verksamheten på bästa möjliga sätt. I Solvikingarna har vi, för att underlätta styrelsearbetet, tillskapat ett arbetsutskott, kallat AU (för närvarande består AU av ordföranden Gunnar Olsson, vice ordföranden Magnus Andersson och föreningens kassör, Lotta Hallenberg; jfr SS 29 §). AU har möjlighet att fatta beslut i löpande frågor, som ej är av det slag att dessa omgående behöver underställas styrelsen. Rapportering skall dock givetvis alltid därefter ske till styrelsen.

### 9. Planeringsmötet

Inom Solvikingarna brukar hållas s.k. "Planeringsmöten". Tanken med dessa möten är att styrelsen skall bereda medlemmarna en möjlighet att komma med synpunkter på föreningens verksamhet. Mötet har enbart rådgivande funktion. Inga beslut kan fattas. Självfallet är dock vad som framkommer på "Planeringsdagen" av betydelse. Det naturliga är således att styrelsen tar med sig de synpunkter som framkommer och beaktar dessa under det löpande verksamhetsåret. Den styrelse som ej tar intryck av vad medlemmarna tycker riskerar sannolikt att ej bli omvald vid nästa årsmöte.

### 10. Arbetsgrupper

För att effektivisera arbetet inom Solvikingarna har styrelsen tillsatt ett flertal arbetsgrupper, vilka återfinns på hemsidan (gå in på "Blandat"). Presentationen

kommer att bli bättre i framtiden. Indelningen i grupper kan komma att förändras, alltefter behov. För den enskilde medlemmen, som utses och ingår i någon speciell grupp inom föreningen, är det viktigt att ta reda på vad gruppen skall göra och vilket uppdrag gruppen har. Gruppen har att agera efter givna direktiv från styrelsen. Det ankommer alltid på styrelsen, som det ledande organet, att kontrollera underliggande gruppers arbete, för vägledning och för kontroll att gruppen ifråga fullgör det uppdrag som styrelsen har delegerat.

Den relativt nystartade "Träningsgruppen" utgör en av de arbetsgrupper som finns. Träningsgruppen leds av föreningens tränare, Lennart "Rosa Pantern" Hansson. (Lennart har efter det att Michael skrev sin artikel lämnat sitt uppdrag som tränare och ledare för träningsgruppen, *reds. anm*). I det förslag till organisationsschema som framtagits har denna grupp, med hänsyn till dess stora betydelse, erhållit en egen plats. Även denna grupp, liksom tränaren, lyder direkt under styrelsen. Ytterst sett är det således styrelsen som är ansvarig för det sätt som föreningens träning bedrivs på.

En annan grupp som särskilt lyfts fram i organisationsschemat är Tidningsgruppen, som har att svara för utgivningen av föreningens tidskrift "Solvikingen". För denna grupp gäller samma regler som för övriga grupper. I stadgarna (SS 30 §) anges vad som särskilt gäller beträffande tidskriften Solvikingen.

Detta var den andra artikeln i en serie om tre. Den första artikeln var införd i det förra numret. Den sista artikeln kommer att handla bl.a. om tävlingskommittéer, konflikthantering mm. [wagstrom@telia.com](mailto:wagstrom@telia.com)

---

## De vandrande "tjejerna"

Lisbet Bengtsson och Ingrid Krantz.

Våra gubbar springer och springer, det ena loppet efter det andra. Förra året sprang de ett 24-timmarslopp i Trollhättan. Det var då ett litet frö började gro hos oss. Istället för att bara stå och titta på så skulle ju vi kunna springa eller gå. Så när de i år skulle springa ett 6-timmarslopp i Skövde den 5 mars så beslöt vi att vi skulle gå i 6-timmars. Så på morgonen den dagen åkte vi med upp till Skövde. Det var en kall morgon. Vi startade med de andra, men till skillnad från dem hade vi med våra stavlar, så vi började gå i lagom tempo. När vi gått några varv på "rundbanan" så började man tänka "ska man gå här i sex timmar" runt, runt. Men det var en härlig dag. Solen sken, vi gjorde små stopp för att inta lite vätska, ibland blev det en liten macka. Vi varierade med stavarna några varv och utan några varv. Vi hann att

Ingrid och Lisbet deltog tillsammans med fem herrar solvikingar i det av IFK Skövde arrangerade 6-timmarsloppet på en relativt flack bana om 1200 meter. Ingrid och Lisbet gick 28 varv eller 33,6 km. Herrarna sprang mellan 22 - 51 varv vilket för Frank Brodins del - han sprang längst - motsvarade 61,47 km.

prata en hel del under de sex timmarna. Löparna varvade oss då och då och vi travade på. Det gick bättre och bättre så de två sista varven sprang vi. Efter sex

timmars gång med och utan stavlar hade vi avverkat 3,4 mil. Sen blev det bilkaravan upp till Billingehus för dusch

och bastu, och det kändes riktigt skönt. Senare blev det varsin pizza som belöning.

Så tanterna kan också. Så vi får se vad som kommer närmast.



# Spring på led!

Rapport från Femmans Trail Race.

Av Ulrika Linge

För några år sedan bestämde jag mig för att nå toppen av min löparkarriär. Jag tränade mycket och satte personbästa på alla distanser från 5000 m till maraton. Det som drev mig, det jag tänkte på under alla tunga pass, under mörka vinterkvällar var att ”snart får jag äntligen sluta träna”! Jag hade nämligen bestämt att bara jag nådde mina mål så skulle jag aldrig mer springa för att jag kände mig tvungen, utan bara när jag verkligen hade lust.



Ulrika vid ett av alla naturhindren

Tycker man att springa är något av det skönaste som finns blir dock skillnaden inte så stor. Åren som följt har jag inte sprungit tävlingsinriktat, men däremot längre och längre och jag har också gått in för att förflytta mig från punkt A till punkt B. Ensam eller i sällskap med andra har jag tagit bussen ut några mil och sprungit hem. På grusväg, cykelbana, landsväg, östgöta-, sörmlands- och bohusled, mellan tre och sju mil. Inte minst fantastiska nästan 20 mil på Kungsleden (inkl. en toppjogg på Kebnekaise) under en vecka i augusti.

När min kompis Fredrik i januari undrar om jag inte skall springa en tävling på Vildmarksleden mellan Hindås och Skatås, är jag naturligtvis inte sen att anmäla mig. Perfekt tänker jag, nästan fyra mil i den fina skogen och dessutom någon annan som står för arrangemanget. Dessutom är det säkert fint vårväder i mitten av mars. Ju mer mars närmar sig, desto mer vinter tycks det bli i Göteborg. Fredrik som är uppe och kollar skogen några dagar innan undrar om jag har skor med dubbar. Efter att själv ha testat spåren vid Delsjön inser jag att det kan bli en hal tur på söndagen och köper genast broddar på Löplabbet.

Söndag morgon träffar jag långlöparen Barbro och andra solvikingar i Skatås. Vi blir skjutsade med buss till Hindås, där det är tid för uppvärmning och andra förberedelser. Jag kollar in mina medlöpare och lyssnar av snacket. Killarna och de få tjejerna ser tuffa ut med en massa utrustning och solglasögon. Jag känner att de flesta verkar gå in under kategorin ’multisportare’ och de är inte riktigt som vi vanliga löpare. De ser helt enkelt lite häftiga ut.

Jag vill som vanligt bara ha en trevlig dag i spåret och är inte där för att tävla. Men när starten går så händer något, något som för övrigt nästan alltid inträffar på lopp. Jag upptäcker att det är kul att tävla, att springa fort och inte minst att springa om andra. Banan är kuperad och terrängen inte alltid enkel. Delar av leden liknar mest en hinderbana med nedfallna granar tvärs över stigen efter Gudruns härjningar i januari. Är det inte is så är det snö. Jag är mycket glad över mina broddar som ger bättre fäste än jag kunnat ana. Det blir mest till att springa ensam, men det gör inget för vägen är vacker. Efter två mil blir jag lite trött och knaprar på några medhavda russin. Efter ytterligare en mil kommer banans enda vätskekontroll, vid Kåsjön. Isgatan blir allt mer kompakt ju mer vi närmar oss Skatås. Söndagspromenerande familjer halkar omkring i spåren när jag trippar förbi och försöker se helt obehindrad ut. När jag har varit ute i 4.10 är jag framme i Skatås och eftersom jag hunnit med att springa om två tjejer kommer jag in på en andra placering. Bastun är ljuvlig, soppan god, och priserna från Femmans Sport är generöst tilltagna. Jag känner mig helt enkelt nöjd med dagen och lätt träningsvärk antyder att några nya muskler fick jobba.

Testa att spring på led, gör löpningen till en utflykt. Och väl hemma, njut av att på en Sverige-karta kunna se hur du har förflyttat dig springandes!



Enligt resultatlistan skall det i mängden ovan finnas flera Solvikingar; Hans Jochens, Stefan Lemurell, Thomas Lindh, Barbro Nilsson och artikelförfattaren.

Nog är det Stefan Lemurell som är på väg över hindret?



”Tankarna på ett klassiskt marathon utomlands har på ett sätt alltid funnits” skriver **Gunnar Olsson**, som i år sprang från tanke till handling och åkte till England och London Marathon.



Vad brukar du svara när någon i omgivningen utan erfarenhet frågar hur långt det är eller hur jobbigt att springa marathon?

Mina förslag är

hur långt - sätt dig i bilen och kör i en timme med genomsnitt 42,195 km i timmen

hur jobbigt - spring själv så långt du orkar, mät hur långt du kom och hur långt du har kvar till 42195 m

Tankarna på ett klassiskt marathon utomlands har på ett sätt alltid funnits men jag har tryckt dem tillbaka eftersom det inte känts värt priset att t. ex åka till New York och innan loppet vara helt koncentrerad på sin prestation och efter loppet knappast vara upplagd för att traska runt och jaga sevärdheter. Dessutom är jag värdelös som turist och tröttnar fort på sevärdheter. Till yttermera visso har jag hittills alltid trivts och lyckats bättre i små tävlingar som Källe marathon eller Luciamaran i Bovallstrand.

Hur som helst blev jag mer intresserad när Michael W kom hem från Paris 2004 helt lyrisk över att ha sett loppet som åskådare och varit bedrövad över att inte i stället varit med i startfältet. Kanske London ändå kunde vara något, nu när man kan flyga Ryanair från Säve. 25-årsjubileum var det också precis som Sylvesterloppet. Och så blev det. Michael och jag anmälde oss och Lars Lundsjo var också med på noterna.

Vi valde Springtimes arrangemang men egen flygresa. Det är svårt att få en plats utan arrangemang. Enligt uppgift var det 120 svenskar i loppet och det är ju alltid kul att träffa andra löpare. En av dessa löpare var en tös från Västerås som sprungit Paris helgen innan. Särskilt kul var det att se som reseledare Richard Kingstad, en mycket sympatisk typ som jag träffat flera gånger i Friidrottens hus vid GöteborgsVarvet och dessutom är tränare för Lena Gavelin.

En anledning att springa London var naturligtvis att banan bedöms vara lätt, nästan utan kupering, vilket borde kunna ge en bra tid. I verkligheten blev det inte så vilket jag skyller på att det var svårlopp eftersom det fanns andra löpare runt om hela tiden som man var tvungen att parera för. Formen kändes bra, KM på milen

i Skatås tisdagen innan hade gett ett bra besked och jag bestämde mig för att använda mina, kanske egentligen för tunna, men fantastiskt lätta NB750, för att få samma löpkänsla.

Ett djupt intryck är annars att loppet handlar så oerhört mycket om välgörenhet vilket framgick redan i programmet och manifesterades under själva loppet. Var och varannan bar kläder med texter som ”Children with Leukemia”, ”British heart foundation”, ”Cancer research UK”, och många hade referenser till egna släktingar som gått bort i olika sjukdomar. Tänkvärt. Annars kan man konstatera att loppet är välorganiserat, annars skulle det ju inte fungera att hantera 40000 anmälningar och 30000 löpare. Många vänliga tillrättavisare fanns att fråga om man behövde

Ett annat kraftigt intryck är allt folk. Både på banan och bredvid. Det kändes som om det var mångdubbla led av åskådare hela vägen. Väldigt många var utklädda till allt från noshörningar, kycklingar och andra djur till enmansbilar, tremansbrandbilar och andra fantasifulla kreationer. Han med enmansbilen fick hela tiden tillrop om Taxi. Och så förstås det enorma slöseriet med vatten och sportdryck. Vid varje station, och det var många, fick man en flaska vatten c:a 25 cl varav man oftast slängde hälften. Likadant med sportdrycken som bestod av påsar. Ibland råkade man trampa på en nästan full påse och vätskan fullkomligt duschade ner medlöpare och publik.

Vi åkte från Säve på fredag morgon, tog tåget från Stanstead till Liverpool station och ”the underground” till Gloucester road. Därifrån var det bara en kort bit till Stuart hotell på Cromwell road. Hotellet var, liksom många andra i området, ombyggt från att ha varit privatbostad. Märkliga planlösningar var det gott om. Redan på 70-talet konstaterade jag att engelsmännen är specialister på permanenta provisorier, vilket bekräftades igen. Vägen mellan vårt rum och toaletten var bara tre steg lång men halsbrytande. Att glömma tända ljuset eller att vara lite onykter kunde fått fatala följder. Kensington rooms där reseledarna bodde låg en bit längre ner på samma gata och på väg dit träffade vi Christoffer Falk från Rigor. Reseledarna höll en kort information och vi anmälde oss till sightseeingen på lördag.

Vi hann också med ett besök på Harrods som man ju bara ska ha besökt. Där ska ju som bekant finnas allt men Lasse frågade efter klätterutrustning och då gick dom bet. Vi kollade av alla våningar och hittade sportartiklar längst upp. På sportskoavdelningen kom vi i slang med en expedient som tog fram en nyckelknippa med 111 nycklar och började prova i ett lås. Det visade sig inne hålla vinnarskor. Ett par som Evans Rutto vunnit London med och ett annat par hade suttit på Abel Anton i ett vinstlopp. Rätt kul, va?

Lördag började med en guidad morgonjogg till och genom Hyde park med inslag av stretching. I gruppen ingick Helmut Leuschner, Studenterna, vars fästmo Åse Gustafson är medlem hos oss. Hem och duscha och direkt till sightseeingen som innehöll de flesta av Londons sevärdheter inklusive några av de vi i loppet skulle passera till fots. Tower bridge, Cutty sark, London bridge, Houses of parliament med Big ben, och Buckingham palace nära målet i St James's park. Sightseeingen avslutades vid nummerlappsutlämning och sportmässa. I kassen med material fanns massor av saker bl a en T-shirt med den tänkvärda texten

- Never again .... until next time, is what happens after marathons.

Vi hoppade pastapartyt på gatan som verkade timplång. Vägen hem gick via Notting hill med alla marknadsstånd. Hugh Grant och Julia Roberts syntes dock inte till men vi fick erbjudande att köpa en stridsyx från 1300-talet. Såg vi så mordiska ut?

Bussen till start skulle gå vid sjutiden vilket vi tyckte var väldigt tidigt. Vi skulle ju inte starta förrän 9.45 och restiden beräknades till ca en halvtimme. Michael kom på den fiffiga idén att vi skulle dela på en taxi. Då fick vi också tid att stryka på Vaselin, det som jag kallar "sista smörjelsen". £50 delat på fem kunde det vara värt att slippa stressa. Men när "taxin" kom utan taxiskylt och dessutom inte hittade vägen blev vi betänksamma. Hade killen på hotellet anlitat en kompis som inte klarade av uppdraget? Nåväl, när det krisade kontaktade chauffören en guidningsservice och fick GPS-direktiv typ Sväng vänster om 100 yards osv. Så vi kom fram och i god tid.

Vi letade oss fram till röd startgrupp och började förbereda oss. Hur mycket ska man ha på sig? Morgonen var ganska kylig. Jag bestämde att ha både t-shirt och linne. Hej och lycka till, några uppvärmningsrusher och in i startledet. Efter en stund hittade jag en kille i blå tröja med gula kronor som visade sig vara Lars Quist, en skåning som jobbar med Götatunneln. Han lovade försöka hälsa på i stugan. Det har hänt att jag snackat bort mina krafter i maratonlopp eftersom jag numera känner så många löpare i t ex Stockholm men här i London känner jag ju ingen så den risken borde vara minimal.

Starten gick och det tog ca 8 min innan jag nådde chipmattan. Det var jättetrångt i början men jag var fast besluten att ta det lugnt så jag försökte att inte känna

mig stressad. Det var svårt att få en riktig uppfattning om tiden men mitt intryck var att tempot var i nivå med målsättningen 53-54 min per mil. Jag ångrade att jag inte valt bort t-shirten, det blev riktigt varmt, men jag försökte kompensera det med att badda både armar och ben med vatten vid varje kontroll.

Efter 8-9 miles fick jag kontakt med en engelsk dam som jag hörde prata flitigt med andra löpare. Prata inte för mycket, sa jag, det kostar. Hon höll exakt mitt tempo och det blev så att vi höll ihop. Så bra trivdes vi tillsammans att vi båda verkligen ansträngde oss för att fortsätta ha sällskap, och pratade gjorde vi faktiskt också fast mest om praktiska saker i loppet. Vi hjälptes till ex ått att dela på vätskeflaskorna. Jag fick veta att hon hette Linda och att hon gjort två maror innan på dåliga tider och nu hade som mål 3.45 precis som jag.

I ett avsnitt av banan mötte vi löpare i god fart. Ta mig tusan, det måste vara täten och var inte det där Szalkai? Ingen trodde på mig efteråt, han skulle väl inte vara där! Men jag hade sett rätt kunde vi konstatera i resultatlistan.

Löpnigen kändes bra, halvvägs passerades på ca 1.53 alltså bra tempo om det skulle hålla hela vägen och så kändes det ju då. Men fram emot 17 miles/27 km märkte jag dock att Linda var den starkare av oss, hon verkade helt oberörd och jag erkände för henne att nu kämpar jag en mile i taget bara för att få ditt sällskap. Strax innan 20 miles/32 km sa jag att nu måste jag sänka tempot, vid 20 miles ger jag dig en kram och släpper, och så blev det. Den sista biten blev tung, jag tyckte att det kändes som jag kröp fram och jag bestämde att börja gå en bit vid varje mile-skylt. Men på något sätt lyckades jag ändå hålla benen igång. Vid omkring 23 miles träffade jag på Lars Quist från starten. OK, tänkte jag nu får jag sällskap, men han var ännu tröttare än jag. Vid 24 miles fanns en reporter. Han talade med en person så jag ställde mig i kö och kollade om han ville prata med mig eftersom min "måltid" ändå var körd och jag troligen i alla fall skulle klara skamgränsen 4 tim. Jovisst.

- The Vikings are back, sa jag och vände ryggen till för att han skulle kunna läsa texten på mitt linne.

- Have you come all the way from Gothenburg just for the race?

- Yes indeed

— How has your race been?

- Fine up to 20 miles.

— Are you going to finish?

- Of course

Där var intervjun slut och den första kilometern därefter kändes OK men det var ju fortfarande några km kvar. Framförallt de sista 1,5 km var tunga. Före loppet hade jag i tankarna projicerat en spurt förbi Buckingham palace men den fick vänta tills jag såg målskynket, och det blev inte heller mycket till spurt, mest en moderat tempohöjning. Men i mål var jag och på ca

3.55 undrande om jag skulle klara "worst case scenario" en halvtimme efter Michael. Tappade runt sju minuter på andra halvan. Inte bra men heller ingen katastrof.

Långsamt började jag vandra ner mot bagagebilarna, fick min rygsäck och träffade Kramfors-Stig. Därefter fortsatte jag mot Michaels och min planerade mötesplats, trodde jag. Men vad jag hade missat var att man ledde alla löpare i en båge ut från området och att jag skulle gått rakt fram. Så nu fick jag istället leta mig ut och komma till mötesplatsen från fel håll vilket var ett elände eftersom jag var desperat för att få tag på en toalett. Till slut löste sig det problemet och jag satte mig att vänta. Ingen Michael. Jag tyckte att jag satt kvar en god stund men när det kom några svenskar från mitt hotell på väg hemåt hakade jag på.

Väl hemma på hotellet trodde jag att Michael hade tröttnat på att vänta och redan skulle vara hemma. Men inte. Jag duschade, ingen Michael. Till slut ringde jag reseledare Richard och meddelade mitt bryderi men strax efter dök han upp, den förlorade kompisen. Han hade spanat vid målgången men missat mig och när han kom till mötesplatsen hade jag redan gått. Han väntade där en bra stund innan han åkte hem men nu var allt OK.

De andra resultaten? Lasse L gjorde ett kanonlopp och tappade bara 90 sekunder på andra halvan, i mål på perset 2.55, för första gången under tre tim. Skönt för

honom att få bort 3.00.17 från Stockholm ifjol. Michael gjorde också ett bra lopp, inne på 3.29, tappande 3.30 på andra halvan. Alltså klarade sig knappt men klart katastrofjämförelsen med Michael, 26 minuter. Christoffer Falk var inte nöjd på 2.56 eftersom han tappat på slutet. När vi kom hem sökte jag i resultatlistan på svenskar och hittade vår nya medlem Karin Bratell som med 3.48 i mål länge låg c:a 3 min före mig i spåret. Vilken höjdare om jag träffat henne under loppet. Märkligt nog stötte jag på henne i Skatås bara några dagar efteråt.

Det fanns också två småländska flickor på hotellet som skulle gå hela vägen och det gjorde de också men det tog sina dryga sju timmar.

Hemmalöparen Paula Radcliffe vann damklassen överlägset och satte världsrekord för tävling där damer inte kunnat utnyttja draghjälp av herrar. Det var naturligtvis bra men den största nyheten var att hon inför kameran satt sig för att kissa några km från mål. "She answered a call of nature" som det stod i pressen. För att dra bort uppmärksamheten från vad som verkligen pågick slog hon sig på benet, alla trodde att hon fått kramp och såg framför sig en repris på OS-fiaskot. Men hon reste sig snabbt och fortsatte i samma höga tempo som innan. Om herrsegraren stod inte mycket att läsa alls.

---

### Senaste nytt från Grönköping

## Emil Ruda hotas av åtal

Uppmärksammade Grönköpings- och kanske även Hjobor torde inte ha undgått att åse ett stort antal affischer uppklistrade här och var med reklam för en s.m.m.a.s (som man måste anse som) lång motionsrunda kring Bergska sjön via Knisslinge och Hjo. Enligt affischen är det den anrika Grönköpings Idrotts- och Löpförening (GIOLF) som anordnar rundan. Emellertid har det visat sig att det alls inte förhåller sig på det viset. Det är Emil Ruda, vilken sedan många år är passiv medlem i GIOLF, som på eget initiativ velat hjälpa några klubbkamrater med att popularisera en träningsrunda de plägar använda. Han ville s.m.s (som man säger) slå ett slag för klubben och prydde därför affischen med klubbens namn och emblem.

Ack, ack, ack – det skulle han inte ha gjort ty när hans tilltag blev känt av polis Paulus U. Bergström, som tillika är en hängiven supporter till föreningen, gjorde denne ex officio (å

ämbetets vägnar) en polisanmälan, vilken han själv kom att utreda. Emil Ruda kallades till förhör och fick sig förelagt följande anklagelsepunkter: varumärkesintrång, intrång i inarbetade kännetecken samt otillåtet intrång. Han fick klart för sig att det han i vällovligt syfte gjort

för sin förening var skade-  
ståndsgrundande och brottsligt. Dessutom betraktades rundan som hälsovådlig. Den var - även för en vältränad löpare - alldeles för lång, nästan fyra mil. Paulus U. Bergström talade här av egen erfarenhet enär han alltid är ansvarigt polisbefäl vid GIOLF:s årligen arrangerade Grönköping runt, 3,5 km. Emil Ruda remitterades (skickades) till fru socialchefskan Vilhelmina Unill för uppfostrande samtal i avvaktan på rättgång.

PS Vid pressläggning inkom uppgiften att målet mot Emil

Ruda lagts ner i brist på bevis eftersom alla de affischer han satt upp hade tagits ner och förstörts. DS



# Juana möter Lennart

Juana Estrada intervjuade och Ulla Carlshamre fotade

Namn: Lennart "Rosa Pantern" Hansson  
Född: 1953 i Markaryd  
Yrke: Lager- o driftansvarig på Elanders  
Bor: Staviksvägen i Lindome

Lennart Hansson! Vem är han? Han, "Rosa Pantern" du vet! Jasså, han har jag sett många gånger! Så brukar det låta i löparvärlden.

Magnus Andersson, Ulla Carlshamre och jag beger oss hem till Lennart en onsdag kväll. Vi åker till Hällesåker samhälle och där tar vi av på en smal väg. Man får en känsla av landet. Man kör förbi små stugor och ladugårdar om vartannat. Till slut kommer vi fram till Nordsjön, ja, sjön heter faktiskt så! Kul eller hur? Vi går upp för en brant stentrappa. Det luktar barrskog. Där står den lilla röda stugan med vita knutar. Det ryker ur skorstenen. Magnus knackar på dörren och Lennart öppnar. Han hälsar oss välkomna och frågar om vi vill ha något att äta. Lennart dukar fram te och smörgåsar. Det är en mysig stuga med öppen planlösning i vardagsrummet. Hans egendesignade möbler, som hans far har snickrat ihop, gör att det känns hemtrevligt. Det märks att Lennart är van att klara sig själv och att han trivs med det.

Magnus ser några små fåglar precis utanför fönstret och frågar Lennart vad han matar fåglarna med. – Mata fåglarna! Det skulle aldrig falla mig in att mata vilda djur och rubba den ekologiska balansen. Lennart har förmågan att få det han säger låta så självklart på något vis.

Lennarts far var ladugårdsförman och hjälpte folk med deras gårdar och det kunde bli vart som helst i landet, så det blev att flytta runt lite. Närmare bestämt 25 gånger. "Rosa Pantern"? Flyttfågel skulle passa bättre. Nä, skämt åt sidor. Lennart har alltid varit intresserad av idrott, men löpningen kom lite senare. Det var på mitten av sjuttioalet som det tog skruv på allvar. Lennart och några grabbar skulle vara med på en cykeltävling. De slog vad om hur man skulle komma med i tidningen. Det är enkelt, sa Lennart. Nu har han stora pärmar fullproppade med tidningsutklipp. Han märkte vilket jubel det blev när han sprang utklädd och att han presterade mycket bättre. Han har många järn i elden, så en svensk klassiker var en självklarhet. Vasaloppet genomförde han klädd i en kostym och med en panter på ryggen. Göteborgsvarvet sprang han första gången 1986 otränad på 1.27. Det blev tio varv på raken med förbättrad tid på 1.14. Lennart blev så igenkänd att han fick inbjudningar till olika tävlingar i hela Norden. I tidningen hamnade

han allt som oftast och med stora rubriker. I Norge skrev de bland annat. – "han är inte sjuk, bara svensk!" Han har även varit årets sportbild i Danmark.

Lennart är inte bara duktig löpare; han är kung på dansgolvet också. På krogen har han varit mycket, men självklart utan en droppe alkohol. Han fick ett fotbollslag att spola kröken för en kväll. Det har aldrig haft så kul förut, och dessutom var det de som fick alla tjejerna. "Tänkvärt."



Lennart i hemmiljö

Pantern sprang för Dalasjö IK Framåt när dåvarande ordföranden i Solvikingarna, Lennart Bengtsson, tog kontakt med honom. Solvikingarna hade dålig ekonomi och var tvungna att göra något. Pantern skulle bli räddningen och så blev det.

Det blev en stor förändring på klubben när Lennart klev över tröskeln 1991. Från att ha varit en klubb med ensamvargar blev det nu mer disciplinerat och en gemensam Panterträning. Alla genomtänkta träningsläger han har genomfört är inte att förglömma. Sponsorer som han har fått till klubben, ja det finns en hel del att ta av. Att han kan titulera sig som både Årets Solviking (1994) och årets Svettdroppe (1997) är inte att undra på. Jag blev heller inte förvånad när han dök upp i TV-serien Camp Molloy. Som den Panter han är har han även gått på catwalken.

Numera är hans träningsdos nere i 5-6 mil i veckan. När han tränade som mest var han uppe i 12 mil i veckan. När han bodde i Mölndal sprang han ofta till och från arbetet som ligger i Kungsbacka.

Lennart har gått många instruktörsutbildningar och har varit på många föredrag. Han är en mycket kunnig tränare. Lennart gillar att se folk förbättra sig och är snabb att tala om när löpsteget är felaktigt. Pendla med armarna och upp med knäna känner ni säkert igen. En tränare skall vara ett föredöme anser Pantern. Därför var han noga med vilka han valde till tränargruppen. Som alla säkert vet vid det här laget, så har Pantern slutat som tränare. Vi är många som kommer att sakna honom som tränare. Det kommer att bli svårt, men vi får göra som Pantern själv brukar säga. - Se möjligheterna inte svårigheterna!

Magnus, Ulla och jag tackar för en trevlig kväll. Lennart följer oss ner till bilen. Vi pratar om GöteborgsVarvet som hägrar. Där är han kung!  
**Tack!**





# Äntligen under 1.40

Gunnar Olsson om sitt senaste GöteborgsVarvet

Ända sedan jag började träna med klubben -97 har jag hört från klubbkompisar att jag borde kunna göra under 1.40 på "Varvet". Den, som flitigast drivit denna tes, är Hans Lundgren och detta redan under sin Högsbotid. Ni Solvikingar har väl tröttnat och gett upp. Och det hade nog förresten jag också. Det har ju alltid varit så för-jordat varmt på tävlingsdagen och för varje grad som det är över +15 så ökar min tid med en minut, det har varit min förklaring (ursäkt). Alltså om jag normalt skulle klarat 1.40 och det varit +20 så har min tid blivit 1.45. Ingen annan har nog trott på det men nu är det bevisat. Att bli bland de 100 första i åldersgruppen har också hägrat.

Andra skäl att inte få ut min kapacitet har varit att jag alltid varit splittrad före tävlingen med olika saker och att jag under loppet snackat med Gud och alla människor. När jag klagade över min dåliga tid och berättade hur många jag pratat med under loppet så sa Mikael Broms en gång:

- Tror du inte att det skulle gå bättre om du koncentrerade dig på löpningen?

1.43.30 blev det både 2000 och 2002 så det var min "måltid" även i år. I min gissning skrev jag dock 1.44.?? eftersom jag inte riktigt trodde att jag skulle komma under. Men vårformen har känts bra på såväl Skatås-milen och Herkules som Navåsen. Mina supertunna racerskor NB750 har troligen en roll i sammanhanget, i vilket fall har de gett mig en härlig löpkänsla. London marathon 17 april var dock en viss besvikelse och torsdagsträningen före Varvet tung. Och inte blev det bättre att jag kände mig helsnorig på fredag morgon och "varvsarbetade" i Friidrottens hus från 0830-2000.

Men vädret var möjligen en fördel. Absolut ingen värmebölja, men spöregn vill man ju inte heller ha. En fördel åter, var att jag av sagt mig monterarbete på lördag och kunde ladda lugnare än t ex ifjol då jag snodde som en blå i montrarna till alldeles

före start. Och i år skulle jag inte heller snacka bort en möjligt bra tid.

Det var himla kul att vara på kullen i god tid och träffa klubbkompisarna och även löpare från andra håll. När det började bli dags hittade jag P-A och vi vandrade ner mot starten, klängde oss över staketet och in i gruppen. Efter några minuter rullade fältet igång och just inne i Slottsskogen fick jag sällskap av Anna-Karin. Peter Nilsson passerade och strax därefter Harry Linna. Mot slutet av Sälldammsbacken hejade åskådarna Charlotte och Robert. Anna-Karin och jag hade sällskap ner mot Mariaplan, där en medtävlare konstaterade att vi höll 1.40-tempo.

- Då går det för fort, sa jag men utan att sänka tempot.

Vid första vätskan kom jag ifatt Högsbo-Holger som startat i "26-års-gruppen" två minuter tidigare än vi i grupp 2. Ifjol kom jag ifatt honom på Södra vägen. Allt OK, alltså. Nu ska vi inte förta oss upp mot bron. Jag skyttade ryggen på Ingemar Henriksson och tog sikte på honom. Väl uppe på bron passerade Lorentz Nordlund från Falkenbergs RR men mitt på var jag ifatt, sedan försvann han igen. Ner från bron kom jag ikapp och passerade Ingemar.

I högersvängen mot varvsområdet kom Susanna Jacobson men hon tankade snabbare än jag vid vätskan och var bortflugen. Tempot kändes högt men det får väl gå som det brukar i värsta fall. Conny Börjesson från

Hindås bara dundrade förbi som om elden var lös.

Vid klockan efter halva sträckan läste jag av c:a 50 min vilket skulle betyda 1.40 i mål om jag orkade i det tempot, men det trodde jag inte själv och det kändes som tempot sjönk. Dock fanns ju chansen att knäcka 1.43.30 om jag inte alldeles kollapsade. Här stötte jag på Hindås-Conny igen som ramlat och tappat både fart och lust. Strax före vätskan efter varvsområdet passerade jag Conny Ohlsson



Kjell Augustsson och Gunnar Olsson i mål

som inte är lika bra som för några år sedan men en riktig kämpe ändå. I början av Göta Älvbron fick jag ett beklagligt återfall i min benägenhet att prata med löparna. Jag såg en Britta-torpsdräkt och fick för mig att jag skulle skoja om att det i alla fall inte kunde vara Patrik Gustafson. Egentligen grymt men .... Det visade sig vara Evert som jag träffade på Lidingöloppet för några år sedan och då fick jag ju hälsa ordentligt på honom. Fy fasen! Somliga straffar Gud genast. När jag skulle igång igen var rytmen helt väck. Jag fick kämpa mig in i tempot och räddningen blev att jag såg Håkan Johansson vid raket lite längre fram. Upp med huvudet och tänk på steget. Hej Håkan!

Mitt uppe på bron fick jag för ett ögonblick kontakt med Lars Quist som var med i London och han verkade piggare än jag men utför gick vi jämsides. Mot slutet av bron gick jag förbi Katten Måns och en svensk tiger. Tur att jag inte tänkte då på att det var Måns Åkerberg från GFIF för då hade jag hejat på honom. En bit in på Östra Hamngatan kom P-A ifatt men jag tappade honom genast och Avenyn upp passerades utan att en katt hejade. Det var fasligt vad det var långt till Poseidon. Mitt på någonstans såg jag Jonas Thorin på andra sidan och Lennart Bengtsson, Majorna. Nedför Avenyn gick lättare och så in på Vasagatan. Kämpa på. Nästan nere vid Handels stod Ulrika Linge.

- Heja Gunnar.

- Hej Ulrika. Va sjutton gör du vid sidan av spåret?

Jag hann inte uppfatta svaret om det kom något.

Strax före Sveaplan såg jag Håkan Martinsson Ale 90.

- Hej Håkan, jobba på!

- Vilket härligt tempo du har, sa han och det värmdes eftersom det lät så ärligt och kom från en så rutinerad löpare.

Håkans kommentar hjälpte mig hålla farten förbi Linnéplatsen och upp på gångbron över leden. Vid passeringen 20 km försökte jag öka, bara resten kvar. Backen var tung men som tur var fick jag syn på Jesper och han gav mig kraft att få till i alla fall en liten spurt och målklockan visade 16.48.15 vilket indikerade löptiden 1.40.15. Härligt! Jag dröjde mig kvar i målfällan och träffade Susanna som kommit nästan samtidigt och andra klubbkamrater, Lars Pensjö, Ingemar Henriksson, Kjell Augustsson född -36, Per Bergström som hade exakt samma tid som jag ifjol, Bertil Fritzell, Janne Krantz. Och Solgerd som var med på vandrigen i Dolomiterna -04. Och på väg ut från Vallen Johan Fex som är Solviking men tävlar för Stern. Utan för Vallen träffade jag Kurt som förevigade kämparna Olsson/Augustsson.

Så här dags var jag rätt säker på att ha vunnit släktfejden och efter en stund anlände bror Lars och måg Anders som hållit ihop nästan hela vägen och gått in på runt 1.52.

Tiden? 1.39.54. Placeringen i klassen? 94

---

## Veteran SM i terräng

Gunnar Olsson reflekterar

Veteran-SM i terräng har de senaste åren blivit en viktig händelse för oss eftersom det gett stora framgångar.

2003. I Uddevalla tog vi lagguldet genom Stefan Lemurell, Anders Hansson och Lennart Hansson. I lagtävlingen skall ingå en 40+ och en 50+. Där var det en otroligt spännande stund innan vi fick beskedet att vår marginal till tvåan Rånäs 4H var bara 10 sekunder. Dessutom tog vi två individuella medaljer genom Rune Svenssons silver i M65 och Tommy Bäckströms brons i M45 och 2 fjärdeplaceringar Anders H i M40 och Roger A i M60.

2004. I Örebro ifjol var inte Stefan med och då fick herrarna nöja sig med lagsilver 30 sekunder efter Kisa. Två tredjedelar av laget var detsamma, Anders och Lennart och tredje man var då Tommy. En individuell silvermedalj i M65 då också, men nu av Roger Antonsson.

2005. Till Öland i år hade vi efter vissa bekymmer även fått ihop ett damlag. Fjorton deltagare skulle göra 15 starter inklusive Annika som skulle dubblera. Hon är naturligtvis inte är veteran men kämpar väl mot yppersta Sverigeeliten. Tyvärr blev Stefan tvungen att lämna

återbud i sista stund men truppen lyckades ändå fylla mina förväntningar på 4 medaljer varav en av äldste valör. Bibbi tog guld i K60, Roger Antonsson upprepade sitt silver i M65 och vi fick tre brons. Herrlaget (Tommy, Dan Hökbring och Lennart), Helen Axelsson i K45 och Tommy i M45. Herrarna var 1 min från guld och 39 sek. från silver. Damlaget var bara fyra sekunder från brons.

2006. Nästa år går VSM i terräng i Alingsås och då är det ju läge för att vi ska kunna vara ännu fler. Några är nya i sin klass t ex Jonas C som blir gubbe, Dan Hökbring blir M40 och Kjell Augustsson M70. Kjell hade i år vunnit lätt i M70 med den tid han gjorde. Om de övriga håller klassen och vi slipper skador kan det bli riktigt roligt i Nolhagaparken. Rune Svensson, Göran Sander, Patrik Nyström och David Cooper är några av de vassaste herrarna som inte var med i år. Av damerna räknar jag med Elisabet och gärna några fler för att bilda ett starkt lag. T ex Inger Roos som kommit igång bra igen. De flesta av damerna trivs dock bättre på längre distanser och Annika får se fram mot 2009.

# Träningslägret i Ljungbyhed

Torsten Olsson, som var en av deltagarna, refererar från lägret

Även detta år fick vi inte veta åt vilket håll träningslägret låg. Elisabet och Lennart har ju samarbetat ett tag inför det, så mina aningar (Elisabet härstammar från Skåne) om riktning söderut var riktiga. Flertalet åkte redan vid 15-tiden från Skatås för att inte missa ett pass före lunchen. Målet var Ljungbyhed - ett gammalt F5 regemente. Här har man ett flertal stugor, som nu fungerar som vandrarhem. Vår stuga hade vi för oss själva. Läckerbiten, så heter restaurangen, stod för frukost, lunch och middag.

Redan på fredagen granskade vi byn iklädda vår klubbdress. Lite ödsligt men ändå. Två pizzerior i centrum, men biografen har redan semesterstängt. Till följd av detta tillbringade vi kvällen med hjärngympa. Pantern delade upp oss i två lag och gav oss en rad frågor. En del skulle sjungas andra kluras ut på annat sätt. Exempelvis gåtan om vilket land som aldrig får se solen. Lätt eller hur? Så rann tiden fram till kojdx.

Lördagen började med ett tufft pass med Elisabeth som ledare. Det löptes genom samhället ut på heden och sedan diverse gymnastiska övningar. Önskar ibland att man var inom balett branschen.

Lördagen ägnades åt intervall och 10 kamp. Vi förundras över Panterns förmåga att hitta på de mest sällsamma kroppskamper. Roligast tycker jag, var kast med boll mellan benen men med händerna bakom benen, men även hopp baklänges såg roligt ut. Efteråt fick vi en givande genomgång av sko och fot som Lennart förevisade om.

På kvällen drog alla till Helsingborg för att studera livet på stan och testa dans(k)golvet. Kul att höra lite

dialekt. För vissa blev det en tidig morgon innan vertikala läget intogs.

Pantern väckte oss som vanligt i arla morgonstund. Första timmen innan frukost blev det övningar inomhus med gymredskap. Bra att veta hur man tränar ben och armar.

Långpasset på 2 timmar förlades till Söderåsens nationalpark. Här är det en fantastisk miljö med branta backar, vatten och bokskogar. Vem kan ana att Skåne har sådana branter? Många av oss fick gå och krypa över dessa branter. Men ack vad fint att skåda ut över nejden.

Vi hade tur med vädret och allt annat också. Tack till alla som bidrog till att göra detta träningsläger så fantastiskt.



”Läckerbiten” gästas här av Christian, Anders, Magnus, Peter, Lennart, Göran, Torsten, Mats, och Malin.

---

## Koltrasten

Under en rasttur med Skipbo kom en koltrast springades förbi mig med den ena vingen hängande utefter sidan. Jag vet att det är ett vanligt knep bland just koltrastarna för att lura bort eventuella inkräktare från sitt bo. Här, där vi möttes, fanns inte tillstymmelse till bomjöligheter varför jag utgick ifrån att den var skadad. Jag började genast fundera över hur jag skulle kunna hjälpa den. Jag kunde för många, många år sedan hjälpa en vingskadad grönfink att, efter ett par månaders vila hemma hos mig, få flygförmågan tillbaka och kanske kunde jag göra något liknande för denne koltrast. Men, så erinrade jag mig ett inslag från Rapport om kycklinguppfödning där



man visade hur tusentals kycklingar sprang omkring i ett enda stort dödens väntrum. Inslaget handlade om huruvida Sverige skulle bli tvunget att acceptera att förhindra salmonellasmitta genom att ge kycklingarna något giftigt ämne som skulle kunna vara farligt för oss människor. I det perspektivet insåg jag det meningslösa i att försöka hjälpa koltrasten. På hemvägen gick jag tillbaka till den plats där jag sett trasten och såg mig omkring. Nu var den tillsammans med ett par kompisar uppe på ett berg. Den hade fortfarande hängande vinge men när jag klättrat upp till den och gick fram mot den så – till min glädje – flög den till närmaste träd. Jag gick nöjd hemåt och gladde mig åt att inte vara köttätare. **Red**

# Tidig sommarkrönika

Av Kjell Selander

**G**rått ute innebär ändå alltid att söndagspasset blir av, funderar jag i den tidiga morgontimmen. Säkert bidrager den här institutionen till att det är så hög lägstanivå på Solvikingarna på Stockholm Marathon, som sprangs igår. Patriks fantastiskt fina 2.38 sticker väl ut särskilt. Det är det bästa resultat en solviking gjort på några år och det är bara att ta av sig hatten för den prestationen. Han tränar sällan (nära nog aldrig) med klubben, men hittar nog träningsstillfällen ändå, på de ställen dit vingarna bär (han är ju pilot).

39 Patrik Nyström	70 Solvikingarna	2.38.59
83 Thomas Rennemo	72 Solvikingarna	2.46.14
134 Jonas Carlson	71 Solvikingarna	2.51.25
184 Anders Hansson	63 Solvikingarna	2.54.45
225 Kenth Svensson	71 Solvikingarna	2.56.58
237 Jörgen Feltenby	67 Solvikingarna	2.57.33

Herrarna ovan tillhör den exklusiva skara som kom under 3 timmar. Jonas är tydligen snabbt åter efter sin skada. Rennemo är väl den Solviking som startat säsongen allra starkast. Fina prestationer även av Halvard och Tahultsexpressen några minuter över strecket. Thomas Krantz (48) 3.33 indikerar att han har ett gott löparår på gång, medan även ordförande Olsson på 3,40 visar knallform.

96 Anna Svensson	71 Solvikingarna	3.27.03
250 Sofia Löytynoja	63 Solvikingarna	3.45.50
341 Barbro Nilsson	49 Solvikingarna	3.51.04

Damerna är färre, vilket Gunnar, som hyllar mängdens insatser, kanske förfäras över. De 52 solvikingar som åkte upp, gjorde ändå bra ifrån sig. Bra tid av Anna. Sofia och Barbro gör mycket gedigna veteranprestationer.

## Framgångar

Patriks framträdanden är alltid bra, och som tredje solviking på Varvet (1.16), har han börjat sitt första år som veteran på ett lysande sätt. Göran Sander (1.14) och ovannämnde Rennemo (1.15) var något snabbare. Dan Hökbrings och David Coopers 1.17-tider gladdes också. Annika var givetvis bästa dam, men tiden blev lite uppjusterad av de akuta magbesvär som Annika fick på Paradisön. Göteborgshoppet, Christin Johansson, drabbades av något liknande, och blev ”bara” tredje bästa svenska.

Vid Terräng-SM på Öland var vi starkt handikappade av Stefan Lemurells (förkyld) frånvaro, men herrlaget, (Tommy, Dan, Lennart), kämpade ändå till sig ett brons i hård konkurrens. Helen, Tommy, Bibbi och Roger stod för den individuella medaljskörden på den flacka, men sugande golfbanan vid natursköna Böda Sand.

Under en mängd mindre tävlingar i när och fjärran, har många solvikingar utmärkt sig under våren. Min käpphäst är att också glädjas åt den förre solvikingen Erik Pettersons framgångar. Sexa på Terräng-SM och

sen bäste svensk på i Nordic Challenge (landskamp på 10000m) storstilade 29.30 i strilande regn på Slotts-skogsvallen samma dag som Varvet gick, är lysande och Magnus A:s gamle adept har verkligen fått ett genom-brott. Grattis Erik.

## Skador

Jag och några kamrater springer varje år till Lysekil i stafettform. Inför årets löpning i juli (13:e gången), ringde kamraten, läkaren och förre solvikingen Robert W till mig för att gå igenom laget. Anton - ryggskadad, nästan kroniskt, kan inte springa nåt, tränar med såna där konstiga pinnar som märkliga människor även i Skatås-området roar sig med. Liknar skidstavlar. Michael (tidigare solviking) - ryggskadad, kan endast cykla, ska i och för sig cykla Vätternrundan, så han gör det bra. B-Å-knäopererad, rehabiliterar sig långsamt. Bosse - knäopererad, lite snabbare rehabilitering. I reella tal innebär det att jag och Robert får springa 8 sträckor var om 5 kilometer, men det är inte för att söka medlidande bland folk som springer 8x5000m i ett sträck med lätthet, jag skriver. Min stilla undran är mer om all



Barbro, Sofia och Thomas

löpning är så hälsosam? De vi ser i stugan är ju där för att de kan springa, men hur många är det som tvingats lägga av på grund av efterhångsna skador? Och kan vi se ett mönster? Vilka underlag är skadligast. Vilken typ av löpning skonar oss mer än annan. Hur

rehabiliterar vi oss bäst? Vilken typ av löpning passar olika åldrar bäst? Det här är frågor som jag tycker att vi sällan

diskuterar, mer än på det individuella planet.

Jag försöker tänka igenom vilka jag har sett i alla mina tio år i stugan, och vilka som klarat sig hyfsat skadefria. Magnus A verkar vara en stålman, Gunnar och Michael W hyfsat slitstarka, Lennart likaså. Hur ser det ut och vad gör de som inte skadas? Är det helt enkelt så att de som satsar lite mer, drabbas mer? Och är det värt det? Kort sagt, vad kan vi göra för att få hålla på med det som vi tycker så mycket om utan att bli så handikappade att vi inte kan springa längre?

Jag vill gärna ha en debatt om det här, för det upplevs givetvis som mycket jobbigt att lägga av med löpningen. Det kan bli en diskussion om friskvård kontra resultat-inriktning, men med tanke på Anton och Michael härovan, blir man lite oroad.

### Oro i ledet

Oro, ja. Efter det allt annat än rutinmässiga årsmötet där Gunnar omvaldes till ordförande, har Lennart Hansson avgått som tränare. På annan plats i denna tidning intervjuas han av Juana, och delger oss sina synpunkter. Det innebär en stor förändring för klubben, att påstå något annat är en verklighetsförfalskning. Lennart har varit en drivande person, en fantastisk reseorganisatör och en kunnig och uppfinningsrik tränare. Han har varit med i det mesta vad gäller våra tävlingar, främst Sylvesterloppet. Många av oss har haft Lennart som vår förste och kanske enda tränare. Nu är det slut på det och andra krafter får ta över. Tränarrådet, som skapats av Lennart, utökar med Tommy Bäckström och ämnar fortsätta med i stort sett samma träningsupplägg. Möjligen blir öppenheten något större, aviserar man.

Vad anbelangar den flera år gamla schismen mellan ordförande Gunnar (och även tidigare ordföranden, reds.

anm.) och tränare Lennart, nöjer jag mig med att konstatera att folk inte alltid går bra ihop. En färgstark person har valt att lämna Solvikingarna, men jag har en känsla av att vi inte har sett honom för sista gången. Många ljusa minnen finns, långpasset på Tjörn och sandlöpningen i Haverdal toppar.

Jag önskar dig, Lennart, lycka till med vad du nu ämnar företa dig framöver. Vi har väl haft olika åsikter om det mesta, men du går ju inte i skocken, utan föredrar att valla den.

Vi andra får sträva vidare och sommaren är full med roliga tävlingar och träningar.

Grand Prix och Finnkamp ska bli roligt att se på hemmaplan, och ja, det blir SOMMAR. Löpning och sen hopp i böljan, kan det bli bättre?

Glad sommar

*Kjell*

---

## KM-tävlingar

Datum; **Tisdagen den 28 juni**

**OBS Även DM**

Första start: KL. 18.00

Plats; Slottsskogsvallen.

Dist; 10 000 m.

Damer och herrar

Klasser; Fullständig klassindelning.

Datum; **Tisdagen den 6 september**

Första start: Kl. 18.00

Plats; Slottsskogsvallen.

Dist; 1000 m.

Damer och herrar

Klasser: Fullständig klassindelning.

Datum; **Tisdagen den 4 oktober KL. 18.00**

Plats; Skatås. Solvikingarnas klubbstuga nr. 17

Dist; 5 km terräng (elljusspåret femman)

Damer och herrar

Klasser; Fullständig klassindelning.

## Skor, skor och åter skor

Solvikingarna har sedan flera år glädjen av att ha Löp- & Sko som en samarbetspartner eller sponsor, som vi så förr. Löp- & Sko inbjuder oss minst en gång varje termin efter stängningsdags till en skoträff. Då får vi möjlighet att till synnerligen goda priser och efter behövlig experthjälp i utprovningen av skorna, förnya vår skogarderob. Dessutom har vi hela året oavsett när vi handlar rabatt. Den är 10% på allt förutom New balance där vi får 15%.

Butiken har ett brett sortiment av löparskor och har även kraftigare skor för lättare vandringar eller tuffare promenader. Besök dess hemsida så får du läsa om hela dess sortiment. Ta med dig medlemskortet för säkerhets skull.

[www.lop-sko-kliniken.se](http://www.lop-sko-kliniken.se) eller klicka på loggan (om du är på vår hemsida) så kommer du dit. **Red.**

---

## Manus till Solvikingen

skall vara redaktionen tillhanda senast den 20 augusti. Du kan skicka ditt material med e-post, vanligt brev eller ge det till Kent i stugan.



# Resultatbörser

## Rödblå vinter Göteborg

### inomhus 19 feb

M 3000 m

1 Nicolas Winther 79	
Århus	8,48.94
5 Anders Hansson 63	9,22.40

### 6-timmars Skövde 5 mars

#### varvbana 1200 m,delt 20

1 Reima Hartikainen 63	
IFK Skövde	73,2 km
3 Frank Brodin 43	61,47
5 Lennart Bengtsson 42	58,368
11 Jan Krantz 42	51,552
12 Kent Johansson 46	49,2
14 Ingrid Krantz	33,6
14 Lisbeth Bengtsson 46	33,6
16 Lars-Göran Dahl 51	26,4

### EM inomhus Veteraner

#### Eskilstuna 10-13 mars

##### K 60 Höjdhopp

1 Renate Vogel 43 GER	136 cm
3 Marianne Sullivan 43	115

##### K 60 Stav

1 Marianne Sullivan 43	210 cm
------------------------	--------

##### K 60 Längd

1 Edith Graff 41 Belgien	418 cm
4 Marianne Sullivan 43	366

### Vårtävlingarna Skatås 12 mars

#### Damer 8 km, delt 25

1 Marianne Opsahl 73	
Ullensaker/Kisa IL	32.32
10 Helén Axelsson 60	35.51
11 Lotta Hallenberg 68	36.03
14 Ingela Berrum S 63	39.27
16 Barbro Nilsson 49	40.35
21 Lotta Wilkens 55	45.16
22 Cecilia Karlberg 76	45.33

#### Herrar, delt 88

1 Mathias Borg 85	
Ullevi FK	27.04
6 Anders Hansson 63	27.47
8 Stefan Lemurell 68	28.19
9 Dan Hökbring 66	28.21
16 Jörgen Feltenby 67	29.59
17 Conny Persson 60	30.10
18 Klas Östbye 74	30.28
19 Thony Edelborg 71	30.48
21 Daniel Sols 80	31.01
25 Halvar Albertus 55	31.17
36 Sten Thunberg 60	32.12
37 Robin Molnar 80	32.18
41 Rolf Wallin 50	32.36
44 Mats Perélius 63	32.51

47 Stefan Litzén 70	33.12
52 Marcus Ehrnell 72	33.44
56 Jonas Thorin 70	34.05
58 Michael Wågström 45	34.48
61 Lars Eidenby 58	35.33
62 Hans Lundgren 62	35.39
68 Johan Laasonen 68	36.44
70 Dennis Forsmark 59	37.27

### Vårtävlingarna 19 mars

#### Damer 16 km, delt 8

1 Annika Kihlström 74	1.03.32
3 Karin Bratell 80	1.10.19
4 Lotta Hallenberg 68	1.13.28
6 Sofia Löytynoja 63	1.15.59

#### Herrar, delt 67

1 Johan Sundkvist 78	
LK Ärlan	55.12
6 Jonas Carlson 71	59.50
7 Joakim Röstlund 81	59.51
8 Göran Kristiansson	1.00.14
10 Klas Östbye 74	1.01.44
11 Conny Persson 60	1.01.51
12 Thony Edelborg 71	1.02.21
16 Mats Perélius 63	1.03.47
23 Henrik Lindström 78	1.05.41
25 Rolf Wallin 50	1.05.49
27 Stefan Litzén	1.06.22
31 Marcus Ehrnell 72	1.08.14
33 Johan Einarsson 75	1.08.34
38 Michael Wågström 45	1.09.14
41 Magnus Lund 60	1.10.52
42 Magnus Andersson 57	1.10.55
46 Jonas Thorin 70	1.12.38
63 Henrik Sundeman 55	1.24.32

#### Totalt 8 + 16 km, delt 33

1 Johan Sundkvist 78	
LK Ärlan	1.22.40
5 Conny Persson 60	1.32.01
6 Klas Östbye 74	1.32.12
8 Thony Edelborg 71	1.33.09
13 Mats Perélius	1.36.38
15 Rolf Wallin 50	1.38.25
17 Stefan Litzén 70	1.39.34
19 Marcus Ehrnell 72	1.41.58
25 Michael Wågström 45	1.44.02
26 Jonas Thorin 70	1.46.43

#### Damer, delt 1

1 Lotta Hallenberg 68	1.49.31
-----------------------	---------

#### Herrar 32 km, delt 18

1 Göran Sander 67	2.02.54
2 David Cooper 61	2.08.51

11 Frank Brodin 43	2.33.19
12 Torsten Olsson 51	2.36.27
14 Hans Lundgren 62	2.40.23
17 Thomas Krantz 48	2.45.06

### Femmans Trail Rece 20 mars

#### Herrar 38,5 km Hindås-Skatås

1 Per Boqvist	
FK Herkules	3.04.00
5 Stefan Lemurell 68	3.23.07
9 Henrik Junkell 72	3.31.20
13 Tomas Lindh 65	3.42.16
23 Hans Jochens 64	4.55.01

#### Damer

1 Åsa Carlsson	
Laxå OK	3.37.36
2 Ulrika Linge 69	4.10.58
5 Barbro Nilsson 80	5.59.00

### Aalborg Brutal Marathon

#### 20 mars

1 Kjetil Havstein	
Team Wave Goodbye	3.04.05
62 Frank Brodin 43	3.52.10
68 Hans Jochens 64	3.59.07

### Skövde Marathon 2 April

1 Reima Hartikainen 63	
IFK Skövde	2.38.16

#### M 60, delt 7

1 Frank Brodin 43	3.28.16
4 Lennart Bengtsson 42	3.59.36
7 Jan Krantz 42	4.26.05

#### K 35

1 Ingela Koponen	
Mörlunda Skidklubb	3.42.00

#### K 55, delt 2

1 Barbro Nilsson 49	4.05.01
---------------------	---------

#### M halv-Marathon, delt 53

1 Johan Sundkvist	
Taberg	1.15.21
5 Thomas Rennemo 72	1.20.20
6 Lennart RP Hansson 53	1.24.15

### Göteborg Cross Country

#### Skatås 9 april

##### K-elit 6 km, delt 10

1 Christina Johansson	
IF Kville	21.41
6 Annika Kihlström 74	23.32

##### Män 5 km, delt 21

1 Jan Arvidsson Gbg	17.18
4 Daniel Sols 80	18.29

##### Damer, delt 14

1 Åse Belsby Ramboll	21.53
----------------------	-------

4 Anneli Lund 60	26.30
<b>M-sen 10 km,delt 77</b>	
1 Mats Johansson	
Lerums FI	33.58
2 Stefan Lemurell 68	34.40
11 Tony Edelborg 71	39.04
18 Stefan Litzén 70	41.27
38 Jonas Thorin 70	45.44
40 Johan Laasonen 68	45.49
<b>M 40,delt 26</b>	
1 Per Lilja IF Kville	34.59
3 Anders Hansson 63	35.57
4 Tommy Bäckström 58	36.33
5 David Cooper 61	37.46
6 Conny Persson 60	39.11
9 Peter Rydin 64	40.11
10 Mats Perélius 63	40.39
11 Håkan Palmqvist 64	40.54
18 Hans Lundgren 62	44.11
21 Kenth Avander 60	45.41
<b>M 50,delt 22</b>	
1 Curt Borglund	
Högsbo AIK	38.07
6 Halvar Albertus 55	41.20
10 Mikael Wågström	45.12
12 Torsten Olsson 51	47.07
23 Bosse Holm 45	49.47
K 40, delt4	
1 Sofia Löytynoja	46.34
<b>Paris Marathon 10 april</b>	
<b>Herrar</b>	
1 Salim Kipsang	2.08.02
5629 Sten Thunberg	3.25.12
11096 Göran Johansson	3.44.18
21910 Jan Olausson	4.27.25
26396 Per-Erik Melander	4.56.26
<b>Klubbmästerskap 10 km</b>	
<b>terräng Skatås 12 april</b>	
<b>M-sen</b>	
1 Göran Kristiansson 77	37.45
2 Joakim Röstlund 81	38.07
3 Daniel Sols 80	38.40
4 Lukas Tollig 80	39.16
5 Tony Edelborg 71	39.19
6 klas Östbye 74	39.45
7 Johan Einarsson 76	42.42
8 Jakob Karlsson 77	43.14
9 Marcus Ehrnell 72	43.46
1 Carljohan Eriksson 75	50.02
11 Per Holmqvist 83	60.35
<b>M 35</b>	
1 Stefan Lemurell 68	35.15
2 Dan Hökbring 66	37.40
3 Patric Alm 70	39.25
4 Stefan Litzén 70	42.27
5 Jakob Sellberg 68	43.56
6 Martin Clemensson 70	44.42
7 Jonas Thorin 70	46.40
8 Harry Linna 67	47.31

9 Bengt-Inge Larsson 66	54.55
<b>M 40</b>	
1Anders Hansson 63	35.58
2 Tomas Lindh 65	39.02
3 Mats Perélius 63	40.02
4 Håkan Palmqvist 64	41.12
5 Peter Rydin 64	41.16
6 Nickas Carlsson 64	42.04
7 Jan Back 65	45.288
Hans Lundgren 62	45.47
9 Jan Wilderoth 65	53.43
10Bengt-Åke Andersson	55.54
<b>M 45</b>	
1 Tommy Bäckström 58	37.09
2 Conny Persson 60	39.54
3 Berzani Anter 58	43.57
4 Marcus Käppi 60	44.11
5 Magnus Lund 60	44.29
6 Magnus Andersson 57	44.33
7 Peter Nilsson 59	44.46
8 Kenth Avander 60	47.34
<b>M 50</b>	
1 Halvar Albertus 55	41.19
2 Kenneth Ohlson 51	44.26
3 Henrik Sundeman 55	50.56
4 Gustav Cruce 54	58.51
<b>M 55</b>	
1 Rolf Wallin 50	42.58
2 Thomas Krantz 48	46.34
3 Gunnar Olsson 46	47.14
4 Ingenar Henriksson 50	49.00
<b>M 60</b>	
1 Frank Brodin 43	44.22
2 Michael Wågström 45	46.29
3 Tommy Strauss 45	60.52
<b>M 65</b>	
1 Kjell Augustsson 36	49.13
<b>K-sen</b>	
1 Annika Kihlström 74	40.44
2 Anna Svensson 71	46.08
3 Malin Gränfors 76	49.51
4 Marie Einarsson 76	54.53
<b>K 40</b>	
1 Sofia Löytynoja 63	46.36
<b>K 45</b>	
1 Helén Axelsson 60	46.36
<b>K 55</b>	
1 Lena Linder 49	52.44
<b>K 60</b>	
1 Bibbi Lind 44	48.50
<b>Heleneholms Marathon 16 april</b>	
<b>Män</b>	
1/1 M 40,delt 7	
Odd Nyheim	
IFK Trelleborg	2.39.19
7 Hans Lundgren 62	3.55.40
<b>M 60,delt 5</b>	
1 Frank Brodin 43	3.24.36
3 Jan Krantz 42	4.10.59
4 Lennart Bengtsson 42	4.14.25

<b>Halvmara, delt 67</b>	
1 Johan Hult	
Heleneholms Triteam	1.18.30
67 Lars-Göran Dahl 51	2.25.27
<b>Terräng DM Västergötland</b>	
<b>Alingsås 16 april</b>	
<b>M40 8 km</b>	
1 Reima Hartikainen	
IFK Skövde	27.42
<b>Utom tävl</b>	
Anders Hansson 63	27.36
<b>M 45</b>	
1 Sune Andersson TIF	29.44
<b>Utom tävl</b>	
Tommy Bäckström 58	28.07
<b>London Marathon 17 april</b>	
1 Martin Lel Kenya	2.07.26
698 Lars Lundsjö 62	2.55.05
3905Michael Wågström 45	3.29.49
6953 Gunnar Olsson 46	3.55..03
<b>Damer</b>	
1 Paula Radcliffe	2.17.42
982 Karin Bratell 80	3.48.06
<b>Linz Marathon</b>	
<b>Österike 17 april</b>	
1Ernest Kipyego Kenya	2.13.10
170 Conny Persson 60	3.11.41
<b>Terräng DM 21 april Kungälv</b>	
<b>Damer 4 km</b>	
1 Annika Kihlström 74	15.06
<b>Män 4 km</b>	
1 Mats Granström 83 utom tävlan	
Eksjö Södra IF	12.29
2 / 1 DM Anders Sundholm 77	
Mölnåls AIK	12.38
12 Daniel Sols 80	14.11
16 Klas Östbye	14.54
<b>M 35</b>	
1 Oscar Sjölander 69	13.49
2 Dan Hökbring 66	13.59
<b>M 40</b>	
1 Per Lilja 61 IF Kville	13.33
2 Mats Perélius 63	15.34
<b>M 45</b>	
1 Tommy Bäckström 58	14.02
<b>M 50</b>	
1 Halvar Albertus 55	15.29
4 Torsten Olsson 51	18.54
<b>M 55</b>	
1 Curt Borglund 50	
Högsbo AIK	15.18
<b>M 60</b>	
1 Frank Brodin 43	18.10
<b>Män 4 km Lagtävling</b>	
1 Ullevi FK	41.17
<b>2 Solvikingarna Dan Hökbring</b>	
Tommy Bäckström	
Daniel Sols	53.00
<b>Män 12 km</b>	

1 Anders Soovik 76	
Mölnådal AIK	41.17
2 Hans Jochens 64	53.00

#### Kungsbackaloppet 23 april

##### Herrar Halvmarathon

##### Män, delt 89

1 Runar Höjom	
Alingsås IF	1.10.02
3 Thomas Rennemo 72	1.15.55
4 Göran Sander 67	1.16.57
5 David Cooper 61	1.17.51
8 Conny Persson 60	1.22.01
37 Kenth Avander 60	1.34.00
39 Jakob Sellberg 68	1.35.15
40 Peter Nilsen 59	1.35.59
59 Ingemar Henriksson 50	1.42.16
70 Bosse Holm 45	1.49.25
74 Jan Olausson 51	1.51.19
75 Sven-Erik Fredricsson	1.52.50

##### Damer, delt 14

1 Linda Åkerblom	
FK Studenterna	1.33.22
4 Sofia Löytynoja 63	1.39.06
8 Barbro Nilsson 49	1.46.46

#### Lerumsloppet 23 april

##### Herrar 10 km, delt 154

1 Joakim Johansson 76	
Hälle IF	31.56
3 Joakim Röstlund 81	36.34
7 Henrik Lindström 78	38.00
9 Klas Östbye 74	38.21
20 Robin Molnar 80	39.59

##### Damer, delt 36

1 Mia Larsson IF Kville	36.39
3 Cecilia Lindström 80	43.07

##### Promenad 5,3 km, delt 5

1 Joel Slättmyr Gråbo	43.12
2 Daniella Hanslik 73	44.17

#### Lidköpings Stadslöpp 23 april

##### K 45 10 km, delt 1

1 Annelie Lund 60	50.17
-------------------	-------

##### P 15 5 km

1 Johan Lund 91 SAIK	18.51
----------------------	-------

##### M-mot 5 km, delt 13

3 Magnus Lund 60	20.10
12 Alf Karlsson	38.01

#### Öresjö Marathon 24 april

##### Män, delt 26

1 Roger Helnersson 68	
IFK Skövde	2.47.13
6 Frank Brodin 43	3.21.16
16 Lennart Bengtsson 42	4.02.41
23 Larry Herbertsson 53	4.36.03

##### Damer, delt 2

1 Torill Fonn Hartikainen 67	
IFK Skövde	4.12.48
2 Siv Herbertsson 57	4.36.03

#### Hamburg Marathon 24 april

1 Julio Ray	2.07.38
2577 Johan Einarsson 76	3.28.10

#### Munkastigen Trailrun 30 april

##### Herrar 44 km, delt 36

1 Andreas Svensson	
Örebro AIK	3.24.04
6 Henrik Junkell	3.36.39
7 Federico Hernandez	3.38.48

#### Terräng SM Böda Öland 1 maj

##### K-sen 4000 m, delt 34

1 Ida Nilsson 81 Högbj IF	13.22
19 Annika Kihlström 74	14.55

##### K 40, delt 12

1 Caroline Svensson 64	
IK Akele	15.41
11 Sofia Löytynoja 63	17.47

##### K 45, delt 5

1 Yvonne Brandberg 59	
Rånäs 4H	16.19

##### 3 Helén Axelsson 60

##### K 60, delt 2

1 Bibbi Lind 44	18.04
-----------------	-------

##### M-sen 4000 m

1 Mustafa Mohamed 79	
Hälle IF	11.51

##### M 65, delt 6

1 Nils-Rune Andersson 38	
Kopparbergs IF	15.57
2 Roger Antonsson 39	16.42
5 Kjell Augustsson 36	17.41

##### M 35 8000 m, delt 20

1 Stefan Johansson 68	
IK Akele	26.37
16 Dan Hökbring 66	29.09

##### M 40, delt 19

1 Mats Johansson 63	
Lerum FK	27.15
9 Anders Hansson 63	29.54
14 Lars Lundsjö 62	31.38

##### M 45, delt 12

1 Lars-Erik Liljebäck 58	
Hammarby IF	27.56
3 Tommy Bäckström 58	28.12

##### M 50, delt 14

1 Carl- Johan Olofsgård 54	
Hässelby SK	29.28
6 Lennart Hansson 53	30.41
12 Halvar Albertus 55	31.32

##### M 55, delt 12

1 Stefan Sandberg 50	
IF Göta	29.34
10 Rolf Wallin 50	33.39

##### K sen, 8000 m, delt 31

1 Ida Nilsson 81 Högbj IF	28.31
14 Annika Kihlström 74	31.16

##### Lagtävling M35-M55 8000 m

1 Högbj IF lag 1	87.33
3 Solvikingarna lag 1	88.03

#### Lennart Hansson

Tommy Bäckström

Dan Hökbring

#### 5 Solvikingarna lag 2 93.06

Halvar Albertus

Anders Hansson

Lars Lundsjö

#### Grabbhalvan Uddevalla 3 maj

##### 5 km, delt 131

1 Mikael Ekvall	
Strömstads LK	17.05
15 Lennart R.P Hansson	20.21

#### Arvika Marathon 7 maj

##### M 45, delt 12

1 Stefan Hult TV 88	2.46.45
2 Mats Perélius 63	3.12.45

##### M 50, delt 12

1 Björn Gjerde Norge	3.02.59
8 Ernst Knutsen	3.58.50
11 Larry Herbertzon 53	4.25.02

##### M 60, delt 5

1 Frank Brodin 433	3.26.07
5 Lennart Bengtsson 42	4.04.54

##### K 45, delt 2

1 Ann Robertsson	
Arvika LK	4.34.59
2 Siv Herbertzon 57	4.56.23

#### Herkules Terrängdåd 10 maj

##### Herrar 5 km, delt 6

1 Mikael Börjesson	
Ringhals Marathon	20.06
2 Tomas Lind 62	20.20

##### Damer, delt 4

1 Eva Nyström	
FK Herkules	19.52
3 Ingela Johannesson 81	27.27

##### Damer 10 km, delt 10

1 Annika Kihlström 74	40.56
3 Maria Nylander 73	48.34
7 Marie Einarsson 76	53.37

##### Herrar, delt 45

1 Joakim Engström	
Kongahälla AIK	35.22
3 Stefan Lemurell 68	37.58
4 Joakim Röstlund 82	38.34
6 Lukas Tollig 80	39.16
7 Daniel Sols 80	39.27
8 Henrik Lindström 78	39.46
12 Jörgen Feltenby 67	40.17
13 Klas Östbye 74	40.29
16 Conny Persson 60	41.25
18 Mats Perélius 63	42.17
20 Per Westerlund 70	42.38
25 Stefan Litzén 70	43.12
26 Kenneth Ohlson 51	43.19
27 Johan Einarsson 76	44.58
29 Peter Nilsson 59	46.21
33 Torsten Olsson 51	47.39
37 Gunnar Olsson 46	48.28



38 Dennis Forsmark 59 48.56  
 39 Ingemar Henriksson 51 49.32  
 44 Bengt-Inge Larsson 66 57.02

### Strandmilen Hultsfred 13 maj

#### Damer 10 km, delt 6

1 Anna Stavlin Kisa SK 37.53  
 2 Susanna Jacobsson 44.59

### Champ Memorial

#### (Rautiainenloppet) 7630 m

#### Delsjöområdet 14 maj

#### Herrar, delt 39

1 Tobias Noborn 28.09  
 9 Göran Kristiansson 77 30.04  
 29 Peter Nilsson 59 35.49

### Älvängenloppet 14 Maj

#### M-sen 10 km, delt 14

1 Runar Höjom  
 Alingsås IF 32.52  
 6 Thomas Rennemo 72 34.58  
 8 Joakim Röstlund 81 36.22  
 9 Henrik Lindström 78 37.00  
 12 Klas Östbye 74 38.44

#### M 35, delt 5

1 Dan Hökbring 66 35.14  
 2 Jörgen Feltenby 67 36.46  
 5 Jonas Thorin 70 46.07

#### M 40, delt 5

1 Per Lilja IF Kville 34.05  
 2 Anders Hansson 63 35.44

#### M 45, delt 4

1 Tommy Bäckström 58 34.44  
 3 Marcus Käppi 60 41.52

#### M 60, delt 3

1 Michael Wågström 45 41.28

#### M 65, delt 3

1 Rune Svensson 37 41.10  
 2 Kjell Augustsson 36 44.30

### Navåsterrängen 15 maj

#### K-sen 8,3 km, delt 1

1 Annika Kihlström 74 34.12

#### K 40, delt 5

1 Sofia Löytynoja 63 40.26  
 4 Ingela Berrum Svensson 42.57

#### K 60, delt 1

1 Bibbi Lind 44 42.00

#### M-sen 13,6 km, delt 6

1 Daniel Sols 80 53.50  
 3 Klas Östbye 74 56.31

#### M 40, delt 6

1 Niklas Ek Navåsen FK 54.30  
 5 Hans Lundgren 62 66.53

#### M 45, delt 3

1 Tommy Bäckström 58 53.10

#### M 50, delt 6

1 Lennart R.P Hansson 53 56.42

#### M 55, delt 10

1 Ronny Bätz  
 Trollhättans IF 59.43

4 Michael Wågström 45 63.22

6 Frank Brodin 43 65.22

7 Gunnar Olsson 46 66.37

#### M 65 8,3 km, delt 2

1 Kjell Augustsson 36 40.41

### Lagtävling

1 Solvikingarna

Tommy Bäckström 53.10

Daniel Sols 53.50

Klas Östbye 56.31

**172.45**

### Marathon-stafetten

#### Trollhättan 25 maj

#### Ensamlöpare, delt 10

1 Roddkungen 3.41.44

8 Jan Krantz 43 4.34.36

## Resultat för Solvikingarna i GöteborgsVarvet 21 maj 2005

Halvmaraton 21,1 km. 137 sprang för Solvikingarna (2004 var det 134).

### Lilla Göteborgsvarvet 22 maj 2005

#### Flickor

F 8 Blå 1,3 km

1 Emilia Jacob Göteborg 5.06,0  
 114 Filippa Olsson 97 7.23,3

#### F17 4,1 km

1 Sandra Fransson IFK Växjö 15.44,3  
 55 Klara Andersson 88 23.05,2

#### Pojkar

P10 Vit 1,3 km

1 Elias Källén  
 Sävedalens AIK 4.23,2  
 76 Thomas Reims 95 5.19,6

### Kuriosa från GöteborgsVarvet

Thomas Krantz har bläddrat i gamla resultat

Bäste Solviking genom tiderna hittills alla kategorier är **Ralf Westerberg** med tiden 1.09.24 på en 15:e plats 1983. Ralf tävlade fr om 1984 för Örgryte och hans personbästa på halvmaraton blev 1.07.57 i Borås 1986. På marathon gjorde Ralf 2.29.03 i Stockholm 1986. Ralf har inte varit aktiv som löpare på många år.

### Damer 29

Plac	Namn	Född	Tid	KM
1	Susan Kirui Kenya	80	1:12:34	
20	Annika Kihlström	74	1:24:42	1 Ksen/1
57	Elisabeth Sundeman	65	1:30:47	2 K40 /1
98	Anna Svensson	71	1:34:37	3 Ksen/2
106	Helén Axelsson	60	1:35:11	4 K45/ 1
118	Inger Roos	68	1:35:41	5 K35/ 1
140	Lotta Hallenberg	68	1:36:33	6 K35 /2
185	Cecilia Lindström	80	1:38:04	7 Ksen/3
221	Mirja Didriksson	76	1:39:32	8 Ksen/4
244	Susanna Jacobson	68	1:40:30	9 K35 /3
267	Sofia Löytynoja	63	1:41:06	10 K40 /2
363	Katja Leibe Bergstedt	60	1:43:14	11 K45 /2
421	Petra Kemi	77	1:44:16	12 Ksen/5
450	Anna-Karin Gärdebäck	60	1:44:46	13 K45 /3
571	Ingela Berrum Svennung	63	1:46:38	14 K40 /3
755	Marie Berg	84	1:48:50	15 Ksen/6
885	Maria René	62	1:50:03	16 K40 /4
975	Marie Andersson	76	1:50:50	17 Ksen/7
1044	Anna Lindholm	69	1:51:26	18 K35 /4
1469	Christina Törnquist	61	1:55:12	19 K40 /5
1523	Anneli Lund	58	1:55:34	20 K45 /4
1717	Juana Estrada	65	1:56:52	21 K40 /6
1778	Helena Nordgren	72	1:57:12	22 Ksen/8
2903	Helén Lindqvist	62	2:05:03	23 K40 /7
2939	Åsa Palmqvist	65	2:05:20	24 K40 /8
3089	Eva Helsén	56	2:06:19	25 K45 /5
3578	Cecilia Karlberg	76	2:09:47	26 Ksen/9
3880	Ulla Stigring	59	2:12:16	27 K45 /6
3960	Ann Ransgård	68	2:12:53	28 K35 /5
5494	Annika Petersson	58	2:36:04	29 K45 /7

## Herrar 108 st

Plac	Namn	Född	Tid	KM					
1	Silas Sang Kenya	78	1:03:19						
51	Göran Sander	67	1:14:45	1	M35/1				
63	Thomas Rennemo	72	1:15:52	2	Msen/1				
78	Patrik Nyström	70	1:16:41	3	M35/ 2				
111	David Cooper	61	1:17:53	4	M40/ 1				
114	Dan Hökbring	66	1:17:57	5	M35/ 3				
138	Joakim Röstlund	81	1:18:27	6	Msen/ 2				
143	Tommy Bäckström	58	1:18:34	7	M45 / 1				
162	Anders Öhgren	74	1:19:15	8	Msen/ 3				
203	Henrik Lindström	78	1:20:27	9	Msen/ 4				
220	Jörgen Feltenby	67	1:20:50	10	M35 / 4				
225	Lukas Tollig	80	1:20:54	11	Msen/ 5				
23 1	Göran Kristiansson	77	1:21:09	12	Msen/ 6				
240	Thony Edelborg	71	1:21:28	13	Msen/ 7				
270	Daniel Sols	80	1:21:59	14	Msen/ 8				
274	Thomas Jonsson	67	1:22:00	15	M35 / 5				
295	Kenth Svensson	71	1:22:25	16	Msen/ 9				
336	Halvar Albertus	55	1:23:13	17	M50 / 1				
334	Torbjörn Sahl	72	1:23:13	18	Msen/10				
345	Mats Perélius	63	1:23:23	19	M40 / 2				
360	Lars Lundsjö	62	1:23:33	20	M40 / 3				
384	Anders Hansson	63	1:23:55	21	M40 / 4				
385	Patric Alm	70	1:23:58	22	M35 / 6				
407	Mattias Lundblad	74	1:24:20	23	Msen/11				
426	Klas Östbye	74	1:24:31	24	Msen/12				
444	Jonas Carlson	71	1:24:41	25	Msen/13				
461	Conny Jansson	57	1:24:50	26	M45 / 2				
483	Håkan Palmqvist	64	1:25:04	27	M40 / 5				
528	Ola Sjöholm	70	1:25:40	28	M35 / 7				
532	Kenneth Örtendahl	59	1:25:43	29	M45 / 3				
560	Per Westerlund	70	1:26:00	30	M35 / 8				
597	Roine Svingen	66	1:26:28	31	M35 / 9				
625	Lars Hilmersson	65	1:26:49	32	M40 / 6				
627	Kenneth Ohlson	51	1:26:49	33	M50 / 2				
654	Kaj Hedborg	59	1:27:10	34	M45 / 4				
664	Tomas Lindh	65	1:27:15	35	M40 / 7				
808	Sten Thunberg	60	1:28:15	36	M45 / 5				
883	Kent Wågdaahl	47	1:28:38	37	M55 / 1				
899	Niclas Carlsson	64	1:28:44	38	M40 / 8				
941	Rolf Wallin	50	1:29:07	39	M55 / 2				
986	Anders Larsson	72	1:29:21	40	Msen/14				
1035	Robin Molnar	80	1:29:36	41	Msen/15				
1163	Lennart Hansson	53	1:30:29	42	M50 / 3				
1199	Jakob Karlsson	77	1:30:43	43	Msen/16				
1204	Stefan Litzén	70	1:30:45	44	M35 /10				
1289	Magnus Andersson	57	1:31:15	45	M45 / 6				
1312	Mats A Ransgård	64	1:31:21	46	M40 / 9				
1579	Marcus Ehrnell	72	1:32:40	47	Msen/17				
1589	Hans Pettersson	69	1:32:44	48	M35 /11				
1629	Jakob Sellberg	68	1:32:55	49	M35 /12				
1685	Michael Wågström	45	1:33:15	50	M60 / 1				
1729	Robert Nilsen	71	1:33:26	51	Msen/18				
1881	Marcus Käppi	60	1:34:00	52	M45 / 7				
1958	Torgny Karlsson	49	1:34:20	53	M55 / 3				
1977	Torsten Olsson	51	1:34:24	54	M50 / 4				
2118	Peter Nilsson	59	1:34:58	55	M45 / 8				
2346	Kenth Avander	60	1:35:50	56	M45 / 9				
2405	Hans Jochens	64	1:36:01	57	M40 /10				
2507	Martin Clemensson	70	1:36:21	58	M35 /13				
2503	Jari Kinaret	62	1:36:21	59	M40 /11				
2596	Glenn Gustavsson	65	1:36:42	60	M40 /12				
2697	Hans Lundgren	62	1:36:59	61	M40 /13				
2729	Kristian Spångberg	82	1:37:06	62	Msen/19				
2830	Stig Henningsson	65	1:37:24	63	M40 /14				
2833	Thomas Krantz	48	1:37:25	64	M55 / 4				
3503	Mårten Heslyk	63	1:39:18	65	M40 /15				
3625	Jonas Thorin	70	1:39:41	66	M35 /14				
3690	Gunnar Olsson	46	1:39:54	67	M55 / 5				
3824	Rolf Andersson	54	1:40:17	68	M50 / 5				
3941	Lars Pensjö	61	1:40:33	69	M40 /16				
4144	P-A Bäcklund	54	1:41:06	70	M50 / 6				
4251	Patrick Reims	61	1:41:23	71	M40 /17				
4639	Magnus Lund	60	1:42:16	72	M45 /10				
4677	Stefan Paulsson	66	1:42:21	73	M35 /15				
5006	Ingemar Henriksson	50	1:43:05	74	M55 / 6				
5086	Kjell Augustsson	36	1:43:14	75	M60*/ 2				
5195	Christer Cullberg	58	1:43:27	76	M45 /11				
5196	Anders Holmqvist	53	1:43:27	77	M50 / 7				
5424	Leif Wiberg	58	1:43:53	78	M45 /12				
5482	Jan Strömbom	65	1:44:02	79	M40 /18				
5585	Per Bergström	47	1:44:14	80	M55 / 7				
5944	Lennart Bengtsson	42	1:45:01	81	M60 / 3				
6086	Bertil Fritzell	49	1:45:18	82	M55 / 8				
6101	Peter Jungerfelt	59	1:45:21	83	M45 /13				
6143	Tommy Jacobsson	49	1:45:27	84	M55 / 9				
6142	Robert Frisk	75	1:45:27	85	Msen/20				
6309	Peter Bengtsson	66	1:45:44	86	M35 /16				
6401	Larry Herbertzon	53	1:45:57	87	M50 / 8				
6732	Jan Bengtsson	47	1:46:34	88	M55 /10				
6746	Mikael Henström	75	1:46:36	89	Msen/21				
7169	Göran Lindskog	53	1:47:26	90	M50 / 9				
7297	Björn Sandström	61	1:47:42	91	M40 /19				
7534	Jan Krantz	42	1:48:07	92	M60 / 4				
8739	Henrik Sundeman	55	1:50:25	93	M50 /10				
8921	Christian Sundberg	63	1:50:45	94	M40 /20				
9084	Johan Laasonen	68	1:51:03	95	M35 /17				
9602	Urban Andersson	65	1:52:10	96	M40 /21				
9920	Gunnar Schymberg	51	1:52:45	97	M50 /11				
11312	Bengt-Inge Larsson	66	1:55:38	98	M35 /18				
12210	Mikael Nilsson	60	1:57:26	99	M45 /14				
13060	Gustav Cruce	54	1:59:17	100	M50 /12				
14457	Frank Brodin	43	2:03:15	101	M60 / 5				
14543	Patrik Wallin	67	2:03:29	102	M35 /19				
16563	Lars-Erik Lindberg	51	2:10:36	103	M50 /13				
17489	Hans Kilander	56	2:15:41	104	M45 /15				
17512	Lars-Göran Dahl	51	2:15:50	105	M50 /14				
17606	Per Holmqvist	83	2:16:32	106	Msen/22				
18842	Mikael Königsson	62	2:28:52	107	M40 /22				
19509	Tommy Strauss	45	3:07:33	108	M60 / 6				

\*Kjell Augustsson har flyttats till M60 eftersom han var ensam i M65



# Solvikingar i Stockholm marathon 4 juni 2005

34 killar + 8 tjejer

## Män

Plac	Namn	Född	Klubb	Nettotid	10 km	21,1 km	30 km	2:a halva-1:a halva
1	Kasirai Sita	78	Zimbabwe	2:13:30	0.31.49	1.06.47	1.33.58	-00:04
39	Patrik Nyström	70	Solvikingarna	2:38:59	0.36.14	1.17.34	1.51.10	03:51
83	Thomas Rennemo	72	Solvikingarna	2:46:14	0.38.17	1.22.00	1.56.30	02:14
132	Jonas Carlson	71	Solvikingarna	2:51:25	0.40.18	1.24.59	2.00.04	01:27
181	Anders Hansson	63	Solvikingarna	2:54:45	0.39.09	1.23.03	1.58.35	08:39
224	Kenth Svensson	71	Solvikingarna	2:56:58	0.40.29	1.26.39	2.03.04	03:40
236	Jörgen Feltenby	67	Solvikingarna	2:57:33	0.40.19	1.25.48	2.03.09	05:57
375	Halvar Albertus	55	Solvikingarna	3:03:00	0.41.05	1.27.03	2.03.54	08:54
555	Torbjörn Sahl	(annan löparens namn)		3:10:24				
596	Mats Perélius	63	Solvikingarna	3:11:32	0.43.37	1.33.29	2.12.18	04:34
753	Roine Svingen	66	Solvikingarna	3:15:19	0.43.01	1.31.46	2.12.38	11:47
814	Sten Thunberg		SKF FK	3:16:35				
949	Niclas Carlsson	64	Solvikingarna	3:19:21	0.45.56	1.37.42	2.18.46	03:57
1022	Peter Nordlund		Falkenbergs	3:21:03				
1029	Patric Alm	70	Solvikingarna	3:21:12	0.42.17	1.32.26	2.13.36	16:20
1080	Stefan Litzén	70	Solvikingarna	3:22:07	0.47.51	1.40.53	2.22.04	00:21
1151	Berzani Anter	58	Solvikingarna	3:23:28	0.45.55	1.38.45	2.21.10	05:58
1239	Jakob Karlsson	77	Solvikingarna	3:24:49	0.47.48	1.41.32	2.23.43	01:45
1630	Torsten Olsson	51	Solvikingarna	3:29:48	0.45.59	1.40.19	2.23.13	09:10
1793	Glenn Gustavsson	65	Solvikingarna	3:32:27	0.48.53	1.43.23	2.27.48	05:41
1845	Thomas Krantz	48	Solvikingarna	3:33:17	0.50.55	1.45.48	2.29.25	01:41
1880	Robert Nielsen	71	Solvikingarna	3:33:48	0.50.20	1.46.15	2.30.48	01:18
2005	Kenneth Ohlson	51	Solvikingarna	3:35:27	0.41.58	1.30.30	2.12.40	34:27
2066	Kenth Avander	60	Solvikingarna	3:36:12	0.48.17	1.41.01	2.24.13	14:10
2467	Gunnar Olsson	46	Solvikingarna	3:40:58	0.50.32	1.46.32	2.32.11	07:54
2660	Hans Lundgren	62	Solvikingarna	3:43:17	0.53.42	1.49.52	2.34.24	03:33
2911	Martin Clemensson	70	Solvikingarna	3:45:52	0.53.22	1.51.45	2.38.46	02:22
3154	Göran Johansson		SKF FK	3:47:59				
4231	Larry Herbertzon	53	Solvikingarna	3:56:41	0.51.31	1.51.18	2.40.01	14:05
5050	Mikael Bergstedt	69	Solvikingarna	4:05:25	0.48.33	1.41.04	2.24.38	43:17
5069	Lennart Bengtsson	42	Solvikingarna	4:05:37	0.53.39	1.58.04	2.50.52	09:29
5416	Ernst Knutsen	51	Solvikingarna	4:09:07	0.52.57	1.54.16	2.46.30	20:35
6315	Jan Krantz	42	Solvikingarna	4:18:55	0.53.39	1.57.16	2.50.52	24:23
7213	Per-Erik Melander		SKF FK	4:29:25				
7664	Gustav Cruce	54	Solvikingarna	4:36:09	0.59.31	2.06.07	3.05.57	23:55

## Kvinnor

Plac	Namn	Född	Klubb	Nettotid	10 km	21,1 km	30 km	2:a halva-1:a halva
1	Tina Maria Ramos	71	Spanien	2:41:28	0.37.18	1.19.50	1.53.34	01:48
97	Anna Svensson	71	Solvikingarna	3:27:03	0.47.03	1.39.37	2.22.52	07:49
250	Sofia Löytynoja	63	Solvikingarna	3:45:50	0.52.46	1.51.49	2.39.21	02:12
341	Barbro Nilsson	49	Solvikingarna	3:51:04	0.52.34	1.51.03	2.39.07	08:58
797	Ida Månsson	78	GoIF Tjalve	4:10:36	0.57.24	2.00.17	2.50.21	10:02
1938	Siv Herbertzon	57	Solvikingarna	4:52:57	1.03.34	2.17.24	3.16.33	18:09
2039	Jennie Eriksson	75	Solvikingarna	4:57:46	1.08.30	2.25.28	3.25.34	06:50
2040	Lilian Johansson	51	Solvikingarna	4:57:46	1.08.30	2.25.28	3.25.34	06:50
2086	Ann Ransgård	68	Solvikingarna	4:59:49	1.10.22	2.27.35	3.32.21	04:39

Anm. Listan är hämtad från vår hemsida och det är inte utan vissa bekymmer att kopiera in den i tidningsprogrammet. Därför är tabellerna inte såsom de borde vara. *Red*

## ***Redaktörens funderingar***

Solvikingarna befinner sig i ett synnerligen aktivt skeende. Det märks i många sammanhang. Resultatbörsen vittnar om att många av våra medlemmar deltar i ett flertal olika tävlingar. I GöteborgsVarvet hade vi drygt 160 i Stockholm Marathon närmare sextio. Närhelst det arrangeras en större tävling hemmavid finns vi med både som funktionärer och löpare. Många av oss är engagerade i våra egna arrangemang. Vår kader av träningsledare gör en fantastisk insats, som vecka efter vecka i ur och skur gör allt för att vi andra skall få en allsidig träning under trivsamma former. Det är oerhört imponerande. Vårt medlemsantal ökar och det är inte så sällan som vi i stugan får besök av sådana som har varit på vår hemsida och blivit intresserade av vår klubb och vill bli med. Vi har en stor åldersspridning bland medlemmarna. Alltifrån de riktigt unga till oss gamla pensionärer. Detta förhållande förpliktar oss alla till att motsvara de förväntningar omgivningen och vi själva har på oss och klubben.

I förra numret meddelade jag att jag skulle lämna mitt uppdrag som redaktör för Solvikingen. Emellertid har jag inte längre skäl att göra det. Jag är glad för att få fortsätta då jag tycker att det är både roligt och spännande att redigera Solvikingen och jag hoppas att jag framgent kan medverka till att göra den omtyckt, läsvärd och respekterad. Nota bene, jag skrev "medverka" och det gjorde jag därför att det är inte jag som fyller tidningen med innehåll, jag redigerar den utifrån det material som medlemmarna skickat in – det är ju ni som gör tidningen - jag bara fixar till den.



## **Solvikingarnas samarbetspartners**

