

Solvikingen

Nr 2, 2009, årg. 47



Solvikingarna hade inte enbart många medlemmar som sprang Varvet utan hade även en mycket stor kader funktionärer som var med om att göra tävlingen möjlig. Vi hade ett femtiotal i Vätskan i mål förutom hela köksgänget under Jan Krantz's erfarna ledning. På bilden är det Kent Johansson, Sten Sandberg, Bosse Holm, Ingrid Krantz och Sofia Löytynoja som serverar andra funktionär en utsökt lunch.

Procentandelen kvinnor

i klubben? På sidan 6 redovisas medlemsstatistiken vid årsskiftet 08-09.



Trevlig
sommar!

Cykeltur

på svindlande höjder. Peter Olofsson tar oss med på en annorlunda cykeltur i Norge på sidan 19.

Skatås Genrep

arrangerar vi den
den 30 augusti.
Kort info på sidan 8.

Midnattsloppet

går den 22 augusti och är ett för klubben viktigt evenemang, som behöver många funktionärer. Du blir inte lottlös om du hjälper till. Mer om tävlingen på sidan 4

Stugutbyggnaden

Drömmen blir snart en verklighet. Thor Wahlberg redovisar läget på sidan 5

Ordförandens rader

Nu har vi äntligen kommit fram till den ljusa delen av året. Tävlingsssäsongen har tagit fart med många fina prestationer från Solvikingar. I det jubilerande Göteborgsvarvet deltog ca 250 Solvikingar, undrar om inte det var rekord? Stockholms marathon är precis avverkad och även där kan man se att vinterns och vårens träningselit har gett fina resultat för många medlemmar. Jag tycker att det var beundransvärt bra resultat i det loppet, med tanke på det näst intill tropiska värme som rådde. Men det ska vara Solvikingar som klarar av det!

Vill påminna dig om att använda klubbens tävlingslinné, just för att du har valt att vara Solviking och därmed synliggör klubben. När du använder tävlingsdräkten har du även möjlighet att tävla om KM-placeringar och kan utnyttja ersättning för eventuella stipulationstider. Läs gärna mer om detta under Blandat på hemsidan. Även ny träningsjacka och byxor ska inom kort finnas att köpa i stugan.....

Antidoping är ett område som är viktigt att sprida kunskap om även på vår motionärs- och den tävlingsnivå som Solvikingarna representerar. Riksidrottsförbundet (RF) genomför nu ett projekt "Vaccinera klubben mot doping" där GFIF under 2009 stöttar de klubbar som vill arbeta med frågor inom doping. Styrelsen har tagit ett beslut att vi vill vaccinera klubben mot doping och har påbörjat det projektet. Visste du att idrottutövare, ledare och tävlingsfunktionär är skyldig att känna till idrottens dopingregler? Visste du att det är motionären och de som tävlar på låg nivå som dopar sig mest? Du kan själv gå in och testa dina kunskaper i ämnet via www.rf.se eller via www.gfif.se Styrelsen återkommer över hur Solvikingarnas handlingsplan kommer att se ut. Just nu sitter vi i skolbänken men ska unna oss ett sommarlov och handlingsplanen kommer att vara färdig längre fram i höst.

Vi behöver dig som funktionär på våra stora arrangemang under 2009. Nu främst är det Midnattsloppet den 22/8. Styrelsen har för i år beslutat premiera de medlemmar som ställer upp som funktionär i flertalet av våra tävlingar. Du har möjlighet att få startavgiften för 2010 års Göteborgsvarv (du måste dock anmäla dig själv) läs mer utförligt om detta längre fram i tidningen. Alla kostnader vi kan hålla ner med att öka den ideella arbetsinsatsen från medlemmar, kommer att påverka kostnaden positivt för utbyggnaden av vår klubbstuga!

Vill avsluta med att förklara varför jag syns mindre uppe i stugan på våra träningspass. Jag har fått ett utökat uppdrag av min arbetsgivare som har påverkat min "fria tid". Jag har fått dra ned på min träningen och tränar nu mer på egen hand. Jag är själv inte helt tillfreds med att inte kunna träffa medlemmar spontant lika mycket nu som jag har kunnat tidigare. Min ambition är dock fortfarande att tillsammans med övriga styrelseledamöter, förvalta och utveckla Solvikingarnas verksamhet till en attraktiv och fortsatt modern löparklubb. Jag finns däremot alltid tillgänglig på runnerhelen@passagen.se välkommen att höra av dig.

Önskar dig en härlig sommar blandat med tävlingar som lata dagar med sol o bad!

Helén A

Solvikingen

Ansvarig utgivare: Gunnar Olsson
Redaktör: Kurt Karlsson
Blåmusslegatan 6 426 79 Västra Frölunda
Telefon: 031-29 43 38
E-post: kurten@telia.com www.kurt.se
Tryck: Vasastadens Bokbinderi 2009.
Utgivningsbevis: 28 527

Solvikingarna

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

Kansli

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

Ordförande: Helén Axelsson

Annestorpsvägen 45
437 33 Lindome. Tel. 031-995356
runnerhelen@passagen.se

Vice ordförande: Magnus Andersson

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

Sekreterare: Stefan Litzén

Dr Hjorts gata 6a
413 23 Göteborg. Tel: 031-7554232
stefan.litzen@gmail.com

Kassör: Gunnar Hedlund

Stabbegatan 87 A
416 80 Göteborg. Tel: 031-7742304
gunnar@fasthed.se

Ledamöter:

Sofia Johansson
Bårdskäraregatan 6.
415 07 Göteborg. Tel: 031-165145
sofia-johansson@live.se

Bibbi Lind

Jungmansgatan 63
413 11 Göteborg. Tel: 031-145336
bibbilind@hotmail.com

Sten Thunberg

Kroklyckan 1
433 69 Sävedalen. Tel: 031-266284
sten.thunberg@comhem.se

Resultatarkivarie: Kent Johansson

Solvikingen

kommer med nytt färskt nummer i början av september. Ditt material till tidningen skall vara inlämnat senast söndagen den 23 augusti antingen till Kent i stugan eller till kurten@telia.com

Trevlig sommar,
önskar Red och Twist.



Red. med Twist



Grattis på
födelse-
dagen!

75 år	9 sept.	Bengt Andersson
60 år	18 juli	Tommy Jacobsson
	13 aug.	Ulla-Britt Krantz
55 år	24 aug.	Astor Hansson
	13 sept.	Rolf Andersson
	21 sept.	Staffan Malmberg
50 år	15 aug.	Urban Boström
	31 aug.	Helén Sjöland
45 år	11 juli	Hillevi Björkqvist
	31 juli	Robert Bergman
	18 aug.	Håkan Palmqvist
40 år	24 juli	Mikael Andersson
	17 sept.	Björn Amfors
	26 sept.	Mikael Johansson
35 år	8 juli	Jonas Johansson
	18 juli	Klas Östbye
30 år	22 aug	Andreas Olsson
15 år	4 juli	Daniella Sonehag



Gunnar
grunnar:

Har du dåligt samvete?
Var glad för det, vissa
har inget alls



Jama Abdirizak, Andreas Henningsson, Anna Elfgrén. Bertil Andrén, Christian Målmark, Erik Skåpdal, Fredrik Linder, Fredrik Persson, Jens Fougelberg, Jonas Boman, Karin Thorén Kristina Fant, Lars Dahlin, Mikael Persson, Sofi Levinsson och Stefan Stark.

Medlemsavgift

Till de som ännu inte betalat medlemsavgift 09 bifogas ett bevis om utträde men det går naturligtvis bra att betala nu.

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

Du vet väl att du kan lägga in en bild i medlemsregistret?

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

Medlemsantal

Vid presstopp 520 inklusive familjemedlemmar före rensning av de som inte betalat 09.

Göteborg marathon 09

Göteborg marathon har sedan -99 ökat från 100 fullföljande till 487 -08. Tidigare hade loppet bara marathonsträcka men för att förbättra loppets ekonomi tillfördes -00 halvmarathon vilket fick avsedd effekt. Loppets tävlingsledare har i många år varit Göran Wiemerö som nu vill lämna över stafettpinnen. Han har gjort ett stort jobb och påtagligt bidragit till loppets positiva utveckling.

Uppläggningsen är sådan att loppet ska kunna köras med relativt få funktionärer och det har fungerat men -08 stod det helt klart att det krävs fler för att hantera så många löpare med bibehållen kvalitet. Visserligen hade vi då VSM på halvmarathon och så många deltagare kan vi inte räkna med i år men trenden att det kommer fler löpare är stark i de stora loppen så, man vet aldrig. Undrar förresten hur många föreningar som kan ståta med två VSM på tre år?

Nu gäller det alltså -09 och planeringen bör starta nu. Som vanligt räknar vi med att de flesta funktionärerna ställer upp i år igen och jag har lovat hjälpa till att skapa en tävlingsledning.

Boka gärna in 10 oktober redan nu. Själv vill jag hitta någon annan tävlingsledare eftersom det inte går att kombinera med min favoritroll som speaker. **Gunnar**

Vad gället vid anmälan av klubbens aktiviteter?

I informationen som går ut ska sista betalningsdatum framgå. När datumet passerats stryks de deltagare som inte har betalt och evt reserver bjuds in.

Avbokning och återbetalning kan ske fram till sista betalningsdatum.

Sista betalningsdatum sätts utifrån typ och storlek av aktivitet.

Styrelsen



Träna med oss

Vi har gemensamma tränarledda träningar som utgår från vår klubbstuga, nr 17, i Skatås på följande tider: Ledarna alternerar.

Nybörjargruppen: För er som vill komma igång med motionslöpning
Måndagar: 17.30 – 18.30

Ledare: Frank Brodin / Lena Larsson

Fokus på löpskolning, teknik taktik m.m. och social samvaro.

Varvat med smidighet såsom skogsterr.- styrka och löpning av varierande slag. Vissa måndagar har vi gemensam träning med båda grupperna.

Fortsättningsgruppen:

Måndagar: 17.30 – 18.30

Ledare: Lena Linder / Bengt-Åke Andersson

Focus på lite tuffare träning, som intervaller, backtr. styrka o spänst + en del löpskolning och social samvaro.

Tisdag: 18.00 - 19.30

Tävling Elit: För klubbens allra snabbaste och mest målinriktade löpare där all fokus ligger på tävlingsresultat. Alternerande tränare.

Torsdag: 18.00 - 19.30

Kvällen då vi alla kan träffas.

Distansträning: Lugna gruppen: 6-6.30 min. tempo/km i ca 60 min.

Mellangruppen: 5.30 min. tempo/km i ca 60 min. på varierande underlag.

Ledare: Frank Brodin / Bengt-Åke Andersson / Lena Larsson/Lena Linder (alternerande).

Lördag 10:00 - 12:00

LSD (long slow distance) i 2 timmar 6:30 min/km

Söndag 10.00 - 12.00

LSD i två timmar i cirka 5.30 min/km. För dig som funderar på maraton.

Söndag 09.00 - 12.00 LSD i tre timmar i cirka 5.30 min/km. Ej varje söndag. Kontrollera i Gästboken på hemsidan

De alternerande tränarna är: Magnus Andersson, Frank Brodin, Lena Linder, Bertil Fritzell, Bengt-Åke Andersson, Lena Larsson, Ingela Johannesson, Cecilia Lindström, Annika Kihlström, Elisabeth Sundeman, Klas Östbye och Tommy Bäckström. Bilder på alla våra tränare finns på hemsidan. Icke medlemmar är välkomna att prova på.

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



Göteborg Midnattsloppet

lördagen den 22 augusti

då är det åter Midnattsloppet i Göteborg där Solvikingarna är en av arrangörsklubbarna. Tillsammans skall vi överträffa succén från förra året. <http://www.midnattsloppet.com/> Klubbens ansvarsområden på tävlingskvällen är banan och vätskestationerna. För det här behöver vi många funktionärer, ca 280 st. Vi ber därför alla som kan ställa upp den 22/8 att anmäla sig som funktionärer. I nuläget har vi ett 130-tal klara. Vi tar gärna också emot kamrater som kan hjälpa till. Som en uppmuntran bjuder klubben på startavgiften till Göteborgsvarvet 2010 om du under 2009 är funktionär på Midnattsloppet, Sylvesterloppet och ytterligare två arrangemang (totalt 4 arrangemang).

Som en extra morot lottar klubben ut ett flertal platser till Midnattsloppet i Stockholm, inkl startavgift, resa och logi (ej mat), till er som ställer upp som funktionär och dessutom anmäler två extra personer som inte är medlemmar i klubben.

Anmälan som funktionär kan göras på följande sätt:

1. På hemsidan, <http://www.solvikingarna.se/Solv/Form/Inst.aspx?Type=1&FK=7&InstId=17495>
2. På lista i klubbstugan
3. Till Kent på 031-211589
4. Till Stefan på mail stefan.litzen@gmail.com

För att vara med i utlottning av Stockholmsresa anmäler ni personer som inte är medlemmar till Stefan Litzén. Skicka med namn, epost och mobilnummer till de personer som skall hjälpa till. Aktuell siffra på anmälda funktionärer är 225: 142 medlemmar (inkl ett par reservationer för jobb och semesterresor)

40 från andra klubbar

43 vänner till medlemmar.

Enligt plan behöver vi 283 funktionärer.



Så här roligt är det att vara funktionär på en tävling. Sofia Johansson med dokument i handen instruerar sina medarbetare om den sena kvällens uppgifter.

Hur går det med utbyggnadsplanerna?

Några rader av Thor Wahlberg, utbyggnadsgruppen



Som bilden ovan visar är det på denna yta som vi kommer att bygga ut klubbstugan. Vi har nu fått bygglov för vår utbyggnad. I utbyggnadsgruppen som består av undertecknad, Lars Sjöland, Robert Bergman, Mats Perelius och Mathias Pettersson, har vi nu börjat arbetet med att ta fram ett förfrågningsunderlag. Vi planerar att skicka ut en förfrågan till flera byggfirmor i slutet av juni.

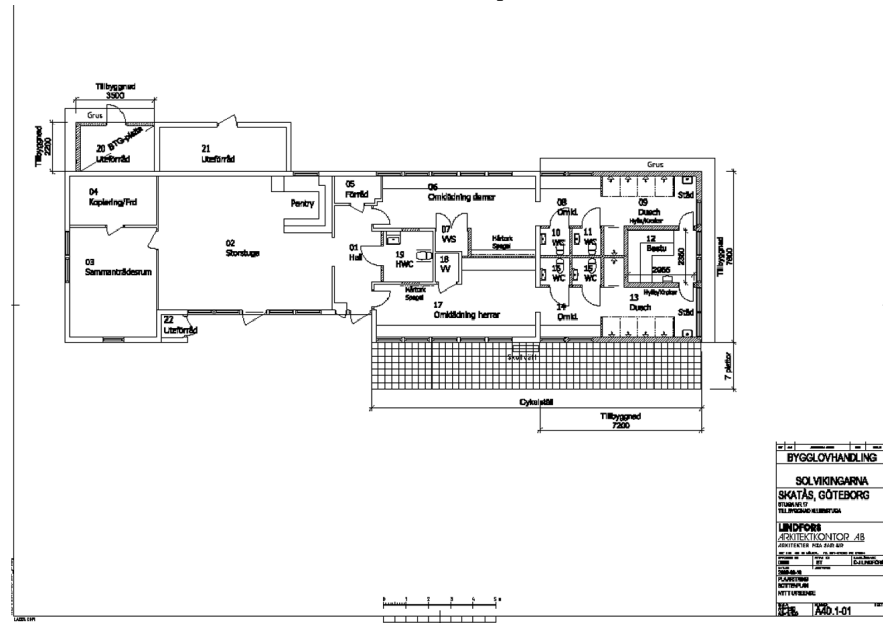
Göteborg Idrott & Förening, som förvaltar kommunens mark, skriver i sin plan för området att "stor vikt fästs vid områdets nuvarande utformning och karaktär. Stugorna rekommenderas därför tillåtas förlängas i sina längdriktningar med specifika begränsningar i varje särskilt fall". Detta har vi tagit fasta på i vårt förslag som innebär att stugan förlängs med 7,6 meter som bilden ovan visar. Planlösningen ser ut som följer.

Vi kommer att göra smärre ändringar i

utbyggnaden lägger vi vattenburen golvvärme. Hela taket läggs om med så lika form och färg som möjligt. Vi kommer att lägga från- och tilluftskanaler i vindsutrymmet och återvinner värmen i frånluften för uppvärmning av tilluften. Vi får en betydligt bättre luftväxling.

Förutsatt att vi får lov så borrar vi för bergvärme. Den är lagrad solvärme vilket är miljöriktigt och ger oss lägre kostnader för värme och varmvatten för lång tid. I den förra artikeln skrev vi om planer för solvärme. Detta visade sig kräva en del skötsel och har begränsningar för den kalla delen av året och därför valde vi bort den lösningen.

I tillbyggnaden får vi ett helt nytt duschutrymme, med fem duschar var. Vi får en ny gemensam bastu och 4 toaletter, totalt 5 toaletter jämfört med dagens två. När kan vi då börja använda den utbyggda stugan? Om allt går som tänkt så kan byggnationen påbörjas i september och stå klar i december.



befintlig byggnad. Hallen blir lite större med en toalett. Herrarnas och damernas omklädningsrum blir större. Vi behöver en del utrymme till fläktrum och värmepump. Uppvärmningen av hela huset ändras från direktverkande el till vattenburen värme. I

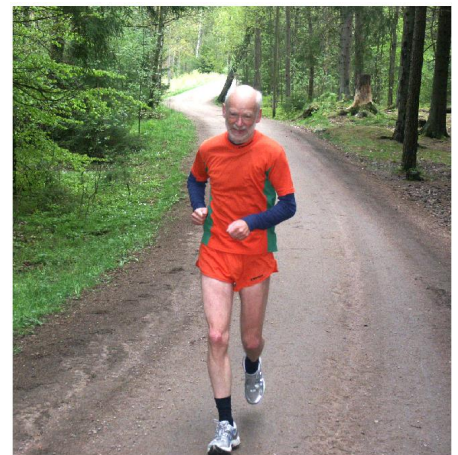
Under del av oktober och november kommer vi att hyra en annan stuga/stugor för ombyte och dusch.

Ansvarig utgivare

Ansvarig utgivare för en tidning, vad innebär det? Traditionellt att man kan ställas till ansvar för vad som skrivs men i vårt fall mest att se till att tidningen verkligen produceras och når medlemmarna fyra gånger om året som det står i stadgarna. Men mest kanske ändå att uppmuntra tänkbara skribenter och producera en del själv.

För mig fick begreppet en delvis ny betydelse i samband med nr 1/09. Vi hade material för 28 sidor och det innebär att vi klättrar på portogränsen om vi använder 100 grams papper. Men det är väl bara att gå ner i gramvikt? Nja ända ner till 80 som var tryckeriets förslag är inget bra alternativ när man trycker dubbelsidigt. Men vad kan man då göra? Logiskt sett använda 90 gram men det fanns inte som standard hos tryckeriet. Så om man jobbar hos en grossist i pappersbranschen beställer man själv. Nu var det tyvärr så att det inte fanns på lager i Göteborg men däremot i Stockholm och då som en färdigemballerad halvpall. Så det blev att ta den mängden och därmed har vi försäkrat oss om papper för flera tryckningar framöver. Men vad kostade då all denna extra hantering?

Tja, frakten Stockholm - Mölndal ingick i leverantörens service och papperet kostade mindre än det skulle gjort på tryckeriet. Och transporter till tryckeriet och klubbstugan? De brukar redaktören ta hand om men han var bortrest så även detta ombesörjdes nu av den ansvarige utgivaren.



Ansvarige utgivaren tagen på bar mark under ett träningspass i Delsjön i maj.

Målsättning som löpare

Torsten Olsson om sin löparkarriär

Nu är jag snart i mål efter 1000 veckors "non stop" springande! Låter kanske inte så svårt att springa en mil i veckan men när snittet ska vara minst 10 km om dagen så får man ta i lite grann. Mycket tur har präglat min "resa" och envisheten och orken har varit hos mig. Sjukdomar i form av förkylningar och diverse stukningar har inte stoppat mig. Min plan på viloperioder är att springer jag en måndag så kan jag lata mig ända till nästa vecka söndag, men ok vid årsslutet ska det vara minst 3650km, en buffert är ett måste. De första åren har jag inte kvar mina km angivelser men jag har vissa år legat på över 4000km.

Speciellt kan jag komma ihåg en resa på 3 veckor i Ryssland där det inte var lätt att få tid och möjlighet att springa. På ett ställe fick jag stappla omkring i en potatisåker i dryga timmen, men 11km blev det. Skidresan på 10 dagar till Trysil utan löparskor var en prövning, men skidkängor tog jag mig springandes upp för hela fjället till väntande kvällsmat. Stukad fot höll på att trassla till det för mig men med kryckor så klarade jag ett par veckor. Orkanen Gudrun höll på att förstöra allt spring, jag klarade att hålla mig kvar på vägen och träden ramlade först lite senare.

När det gällt tjänsteresor och konferenser, så har det gått att ta sig ur schemat. Några har väl undrat om man är tokig att ge sig ut löpandes, när man kan vara på

någon förfest eller ligga på soffan. Man blir hårdad av att springa i kyla eller regn, efter ett tag så spelar det ju ingen roll hur mycket nederbörd det blir, mer än 100 % våt kan man inte bli. Efteråt är det alltid en skön känsla att ha tagit sig tid att vara på språng.

Tiden med Solvikingarna, började 1999, har gjort löpningen angenämare. Trevliga löparkompisar och alla fina tävlingar är mycket givande. Det har blivit över 30 maror och 23 Gbg Varv. Innan Solvikingarna bildade jag en löpare klubb "snigeln" på jobbet, men kollegorna hade för lite tid att kuta omkring, men vi tog i alla fall en STHLM-mara. De senaste åren har det blivit, maraton med solvikingarna utanför Sverige. Kul med all gemenskap och äventyr utöver det vanliga.

Bra tider på tävlingarna kan jag inte skryta med, långsamt men säkert får man ge vika för tidsfaktorn. Huvudsaken att man har kul och känner att kroppen orkar. De senaste åren 20 åren har jag inte haft någon sjukdag, så visst ger motion en del tillbaks. Kommer jag nu att stanna upp

med löpningen och hitta på något annat? Badminton kör jag mest på "lek" på lördags morgnar och Boule är ju inte så konditions krävande, men koncentration måste till. Svårt att hitta på annat än just löpning i skön natur och frisk natur.

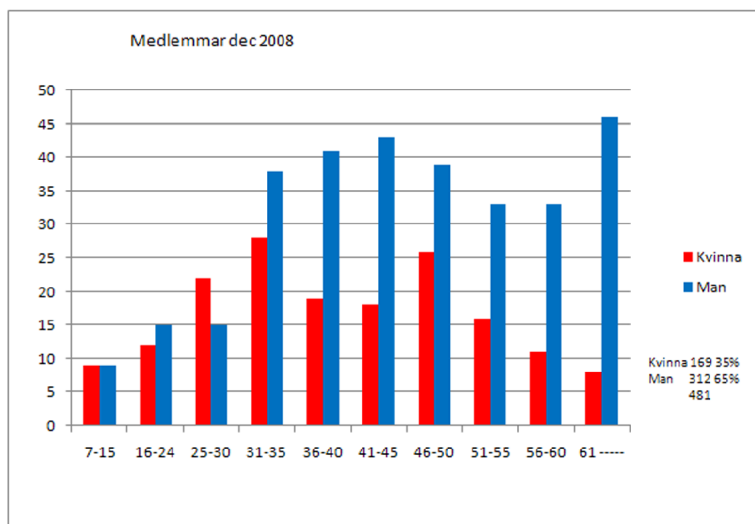
Så nog kör jag på ett tag till med goa Solvikingar och alla fina träningspass.



Torsten efterlöpare på Vårtävlingarnas korta bana.

Medlemsstatistik årsskiftet 2008-2009

	7-15	16-24	25-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56-60	61	——	
Kvinna	9	12	22	28	19	18	26	16	11	8	169	35%
Man	9	15	15	38	41	43	39	33	33	46	312	65%
											481	



Löpetränarutbildning för nya tränare i Solvikingarna

Marie Lindquist - nybliven tränare, som dessvärre i samband med flytt till Kalmar lämnat klubben.

I och med ökat intresset för att bli medlem i Solvikingarna ökar också behovet av fler ledare. För att vara ledare för Solvikingarna ses helst att man genomför en löpetränarutbildning. Helgen den 18-19 april genomfördes denna utbildning i Göteborg och jag (Marie Lindquist), Berzani Anter och Martin Yttring hade äran att delta. Kursen innefattade grundläggande kunskaper i träningsplanering, träningslära, näringslära, vanliga löparskador samt löpningens olika träningsformer. Det var en mycket intressant och givande helg med bra föreläsare.

Lördagen bestod av teori och den hade vi i friidrottens hus för att sedan ägna söndagen i Skatås då halva dagen bestod av teori och halva dagen bestod av praktiska moment. Jan Slebic, idrottslärarutbildad och löpetränare för Sävedalens AIK, hade huvudansvaret för kursen tillsammans med UC Västs Anders Gren.

Lördagen drog igång med en föreläsning om kostens betydelse för prestation och träning. Christin Johansson, som har varit löpare på elitnivå, talade om kost utifrån egna erfarenheter och från sin utbildning som hälsopedagog. Hon betonade vikten av att äta en balanserad kost bestående av kolhydrater, fetter, proteiner, vitaminer, mineraler samt vätska då alla dessa komponenter har en betydande roll för såväl prestationsförmåga som för att förebygga skador och öka motståndskraften mot sjuk-

domar. Genom att fylla energidepåerna direkt efter träning blir återhämtningen mer effektiv och man får ut mer av sitt träningspass. Christin rekommenderar att alltid ha med en frukt, yoghurt eller en smörgås i träningsväskan så att man snabbt kan fylla på depåerna med energi efter träningen.

Roland Thomeé, sjukgymnast på Sport Rehab, tog över efter lunch för att prata om vanliga skador som man kan drabbas av som löpare, hur man kan förebygga skador och om man nu drabbas av någon skada, hur man ska tänka vid rehabilitering. Det är lätt att skadas som nybörjare inom löpning. Man utvecklas snabbt, hjärtat orkar och det är roligt. Jag har varit där själv. Problemet är att senor, brosk, skelett och andra strukturer tar längre tid på sig att anpassa sig för den nya belastningen och risken för överbelastningsskador är stor. Det är därför viktigt att stegra sin träning successivt så att alla kroppens strukturer hinner byggas upp för att klara den nya påfrestningen.

Några tips från Roland för att undvika överbelastningsskador är att:

- Stegra träningen successivt så att muskler, senor, brosk etc. hinner byggas upp för att klara den nya belastningen.
- Om känningar, byt ut löppasset mot alternativ träning (t.ex. cykling, simning).
- Ha koll på din vilopuls. Vilopuls ska helst tas på morgonen innan

man stiger upp ur sängen. Är vilopuls >10 slag/ minut över vad du brukar ha normalt kan det vara ett tecken på överträning eller att du håller på att få en infektion i kroppen. Du kan faktiskt se på din vilopuls att du är på väg att bli sjuk innan du känner det i kroppen. Det kan då vara en bra idé att ta en vilodag eller ta ett lite lugnare pass än planerat.

Om man drabbas av en skada är vila inte den bästa behandlingen, tvärtom, studier visar på att läkningen går snabbare och den skadade vävnad – en blir starkare om **rätt doserad** träning sätts in tidigt.

Jan Slebic, som har stor erfarenhet av träningsupplägg och träningsplanering från att ha varit löpetränare i Sävedalens AIK under lång tid, gick igenom hur man ska planera och lägga upp sin träning. Marie-Louise "Midde" Hamrin var även med och delade med sig av sina erfarenheter som löpare och tränare. När de lägger upp ett träningsprogram utgår de från de tävlingar som de planerar att ställa upp i. De planerar sedan träningen utifrån dessa datum och sina målsättningar. De gav tipset om att skriva träningsdagbok för att bättre ha koll på hur utvecklingen sker.

Sammanfattningsvis var det en väldigt trevlig helg och vi är nu inspirerade att få använda och dela med oss av våra nya kunskaper till övriga medlemmar i klubben!

Solvikingarnas mesta GöteborgsVarv någonsin?

Rubriken är i år något modifierad och bästa som tidigare syftat mycket på uppnådda tider är utbytt mot mesta eftersom antalet deltagande medlemmar tog ett stort kliv uppåt. Om vi börjar kronologiskt, med Varvskvällar och långpass har det gett oss många nya medlemmar och mycken och positiv PR.

Och själva tävlingen

- 265 (223) fullföljande inklusive de som inte sprungit i klubbens namn plus några som inte sprang i eget namn. Här har Bengt-Inge en stor del genom att matcha vårt medlemsregister mot resultaten från loppet.

När jag för flera år sedan sökte på anmälda medlemmar fick jag inte fram alla och ringde Varvet för att fråga om orsaken. Vi visar bara 99, vi trodde inte att det skulle bli fler från en enda förening, blev svaret.

- Flera framskjutna klassplaceringar, två segrar (3), Bibbi och Rune, tre andraplatser (1) Göran S, Anders H (för andra året i rad) och Jaana. Tre av de sex bästa i H70

Sportsligt, tidsmässigt dock vårt sämsta varv på många år även om man tar i beaktande att många hade sämre tider:

- En herre under 1.16 (ifjol 5) och två till under 1.20 (3)
- En dam under 1.30 (3)

Ekonomiskt ungefär som tidigare år med samma uppdrag, över 100 funktionärer varav ett stort antal sympatisörer, alltså icke medlemmar

- vätska efter mål på tävlingsdagen,
- funktionärsmat och smörgåsar, torsdag-lördag
- vakter, torsdag-lördag
- diplomförsäljning, torsdag-lördag.

Dessutom hade vi även i år personal i montern för Midnattsloppet.

Gunnar

Ett annorlunda söndagslångpass

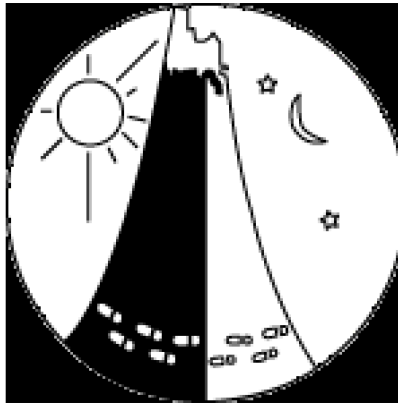
Anders H Johansson skriver om RoCS (Rogaining Challenge Sisjön).

Söndagen den 18 januari deltog jag tillsammans med Tomas Fernström i en 2-timmars rogaining-tävling vid Frölunda OL:s klubbstuga i Sisjön. Det fanns även en 4-timmars-variant, men då jag sedan tidigare var anmäld till Marcialonga helgen därpå, hade jag övertalat Tomas att vi skulle nöja oss med 2-timmars-varianten, för att inte ta ut mig fullständigt innan skidloppet i Italien.

Rogaining är poängorientering där ett antal orienteringskontroller, värda olika poäng, finns utplacerade i terrängen. Laget (2-5 personer) ska under en viss förutbestämd tid (vanligen 2, 4, 6 eller 24 timmar) samla så mycket poäng som möjligt, genom att besöka kontroller i valfri ordning. Poängsättningen på kontrollerna var på RoCS slumpmässig, men kan i andra tävlingar även bero på orienteringsteknisk svårighet, avstånd från tävlingscentrum och/eller kupering. Laget som samlat mest poäng då tävlingstiden är slut vinner. Om fler lag har samma antal poäng, vinner det lag av dessa som var först i mål. Om laget inte är tillbaka vid tävlingscentrum (hash-house), i vårt fall Frölunda OL:s klubbstuga, vid angiven tid, fås poängavdrag med en viss summa per påbörjad överskriden minut. Det är tillåtet att under tävlingens gång besöka hash-house för t.ex. mat och vila.

Vi fick ut kartan ett par timmar innan den gemensamma starten. Här fanns alltså möjlighet att lägga upp

egna banor, baserat på ambitionsnivå och orienteringsskicklighet. Även lite taktiska övervägande finns inlagda: Ska man till exempel satsa på få kontroller (svåra kontroller, kontroller långt bort) med mycket poäng eller många kontroller med färre poäng? Vi lade upp en strategi med ett antal villkor under tävlingens gång, som till exempel om det har gått mer än en timme då vi är vid kontroll nr 55, så



tar vi kontroll nr 72 som nästa kontroll istället för den tidigare planerade kontroll 96. Vi försökte även ta de orienteringstekniskt svåraste kontrollerna i början för att få lite lättare kontrollpunkter och mer stiglöpning på slutet.

Då löptiden började närma sig 2 timmar, stod vi inför ett litet dilemma: skulle vi springa och ta en 30 poängskontroll en liten bit bort och riskera att missa tidsgränsen (och få poängavdrag) eller komma i god tid till mål? Friskt vågat, vi satsade på att ta kontrollen, missade tidsgränsen med 54 sekunder, men tjänade ändå 10 p

mot om vi inte tagit kontrollen, då varje påbörjad minut man kom för sent bestraffades med 20 p poängavdrag. Efteråt bjöds det på pastabuffé och dessert! Tävlingen lockade 10 lag på den långa banan och 15 på den korta och vi kom varken först eller sist.

Jag vill rikta ett stort tack till FK Herkules och de orienterande och multisportande tvillingsystrarna Anna Nordelöf och Sara Prince med familjer för en trevlig och välarrangerad rogainingtävling!

Sporten Rogaining skapades i början av 70-talet i Australien. Ordet Rogaine formades av delar av namnen på initiativtagarna till sporten: ROd, GAIL och NEil. En annan betydelse av namnet är "Rugged Outdoor Group Activity Involving Navigation and Endurance". Idag utövas sporten förutom i Australien även i Nya Zeeland, USA och Canada. I Europa är de baltiska staterna, Ryssland, Tjeckien och Finland stora utövare.

Lite internetlänkar med mer info om rogaining och ett par tuffa tävlingar återfinns nedan. Notera gärna Solvikingen Mats Boströms framskjutna placering i resultatlistan för Stockholm Rogaining 2008.

www.rogaining.se
www.icebug24.se
www.stockholmrogaining.se

Skatås Genrep

Söndagen den 30 augusti är det dags för klubbens nästa egna arrangemang - Genrepet i Skatås - som är tillkommet för att vara just ett genrep inför Lidingöloppet. Sträckorna är 18 och 25 km i kuperad terräng.

Start kl. 11.00. Mer detaljerad information

finns på hemsidan där anmälan är öppen för både tävlande och funktionärer.



Varvets "Vätskan i mål" - Anna Berglund summerar

Nu äntligen har den stora dagen kommit, GöteborgsVarvets dagen. Solen skiner, som den nästan alltid gör på varvet. Flaggorna vajar, mycket folk överallt, spårvagnarna knökade med löpare, funktionärer, anhängiga o.s.v. På varpaplan droppar funktionärerna in och hugger tag, för bord, muggar m.m. skall fram. Inalles blir vi ca. 50 stycken, som ska servera vatten, sportdryck och kaffe. Så när starten gick så var det lugnt ett tag. Men redan efter 1,5 timme så fylldes det på med trötta men nöjda löpare. Och så höll det på. Så småningom hade vi serverat drygt 40.000 löpare.

Så ett STORT TACK till alla funktionärer som var med och gjorde GöteborgsVarvet till den lyckade löpartävling som numera är världens största halvmara. Ni är alla viktiga och värdefulla.

Samtidigt vill jag ge en eloge till Bengt Andersson som med tålamod och ut hållighet har lotsat mig in i rollen som ansvarig. Tack Bengt!

Det ska bli jätteroligt och jag ska göra mitt bästa. Det är en ära att få efterträda Bengt.

Så än en gång, ett STORT TACK till samtliga funktionärer och jag hoppas vi ses nästa år igen på varvet.

IAU 24 H World Challenge 2-3 maj 2009, Bergamo, Italien

Barbro Nilsson, klubbens främsta långlöperska, trivs bland långlöpareliten

Sverige har fått en världsmästare i 24-timmarsloppning. Henrik Olsson vann överlägset VM i Bergamo där 28 nationer deltog. Jag hade den stora förmånen att delta i detta lopp. Även klubbkamraten Stefan Lindvall var med. Tyvärr drabbades Stefan av kramp under loppet och kunde därför inte göra sig själv rättvisa. Vi får hoppas att han får en ny chans.

Loppet startade kl 10 på lördagen. Det var varmt och soligt, lite för varmt för att springa 24-timmars utomhus. Banan var 1133 meter lång och gick i centrala Bergamo. I ena ändan av slingan, vid

sprang 24-timmars-VM för sjätte gången. Aurore Byström, Cecilia Petersson, Åsa Hällstorp, Christian Ritella, Henrik Olsson och Anders Thunberg var med i Soul i höstas och Stefan sprang VM i 100 km i Tuscania, Italien i november.

Jag försökte ta det lugn i början och svalkade mig med våta svampar vid nästan varje varv. Dagen gick långsamt mot eftermiddag och kväll. Någon gång under kvällen fick jag höra av Cecilia att Henrik låg tvåa och lite senare att han hade gått upp i ledning. Detta var goda nyheter och det var bara att hoppas att han kunde hålla led-

Detta imponerande resultat räckte ändå inte till det svenska rekordet som sedan 1986 innehas av Rune Larsson och är på 262,64 km. Damsegraren blev Anne-Cécile Fontaine från Frankrike som blev trea totalt på 243,6 km. En mycket stark prestation.

Själv nådde jag 173,33 km. Detta var mitt andra 24-timmarslopp utomhus, resultatet blev bättre än det första, men det är lättare att få bra resultat inomhus i jämn temperatur.

Vårt hotell låg bara några hundra meter från banan, så vi kunde duscha där och sedan var det prisutdelning i närheten av hotellet. Först kom Henrik upp på prispallen och vi fick sjunga Du gamla, du fria. Tvåa och trea blev tysken Ralf Weiss respektive japanen Yuji Sakai. Den pampiga marseljäsen spelades förstås för Fontaine och även andraplatsen togs av en fransyska, Brigitte Brec. Tre individuellt bland damerna blev Jamie Donaldson, USA.

Trots diverse problem med värmen, kramp och blåsor blev slutresultatet mycket bra. Det svenska herrlaget blev nummer fyra och damlaget nummer sex i VM. I EM placerade sig herrlaget på 3:e plats och damlaget på 5:e plats.

Svensk ultralöpning har tagit ett ordentligt kliv framåt. Nu syns vi i världen och det känns stort att ha varit med om detta.

Mer att läsa finns på www.ultradistans.se och på www.runnersbg.eu där det finns ett stort bildgalleri.



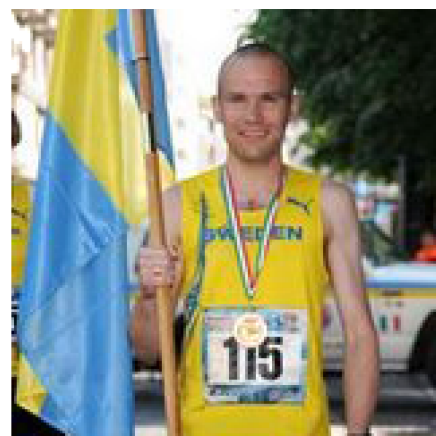
Barbro Nilsson i sällskap med nr 98, Piotr Kurylo, Polen och Marjukka Sinisalo, Finland

varvningen, låg en liten park, där träden gav skugga. Banan var inte helt platt, utan en liten uppförsbacke och en lång svacka gav lite omväxling. Banan var trevlig att springa, men asfalten hade en del ojämnheter. Vid varvningen fick man springa på en röd matta förbi alla nationsflaggor. Där fanns också det allmänna mat- och drickabordet. Varje lag hade också sitt eget tält med egen mat och dryck. I svensktältet fanns Kjell-Ove Skoglund från Ultrakommittén, Karin, Malin, Magnus och Georg som hejade på och servade oss i det svenska laget. De flesta i både dam- och herrlaget hade varit med förr i VM-sammanhang, men vi var tre debutanter: Emelie Andersen, den yngsta av oss, som bara är 25 år och som sprang över 180 km i Espoo i januari, Hasse Byrén, som blev trea i Karlstads 6-timmars i januari, och jag själv. Veteraner i sammanhanget var Torill Fonn Hartikainen och Reima Hartikainen som nu

ningen tiden ut. Jag blev naturligtvis varvad åtskilliga gånger av Henrik och varje gång hade han något uppmuntrande att säga.

När kvällen kom blev det betydligt svalare och lättare att springa. Vid fyratiden på morgonen började fåglarna kvittra och snart därefter kunde man se att himlen började ljusna. Då kunde man ana att detta långa dygn började gå mot sitt slut. Morgonen var jobbig, men man piggnar alltid till när det blir ljus. Så blev klockan äntligen 10 på söndagen och slutsignalen gick. Plötsligt kände jag mig helt piggt igen. Alla gratulerade varandra och några svenskar i publiken, som hade stått där en bra bit in på kvällen gratulerade oss.

Henrik Olsson fick en svensk flagga i handen och blev intervjuad och blev gratulerad. Han hade sprungit 257,042 km!



Henrik Olsson

Wellcome back, kära läsare.
Dags för ännu ett resereportage...

Barcelona staden vid Medelhavet med anor från Romartiden. Numera mest omtalat för fotboll och Gaudi, en arkitektvars byggnadsverk syns över hela stan.

Även ficktjuvar varnas det för, både i guideböcker på och anslag på Hotell o.d. Tyvärr stötte minst en av oss på dessa ohederliga typer!

Förslaget att åka hit hade lagts på hösten 2008. En klassisk anmälningslista i stugan sattes upp och sakta men säkert fylldes den på med namn. Totalt var vi 16-17 st. Alla med olika mål med loppet.

Hela vinterträningen för egen del hade haft siktet inställt på detta race. Inledde ju vintersäsongsträningen med att avverka Luciamaraton i Bovallstrand...

Tommy B gjorde upp tränings-scheman som de flesta av oss följde. Dock valde jag lite annorlunda upplägg. Inte ett enda "Tisdagspass", däremot två till tre spinningpass i veckan.

Torsdagar och Söndagar var där-emot "heliga", ämnade för löpning.

Tretimmarspassen blev extra många under de kalla, mörka månaderna.

Resan!

Två dagar innan loppet, läs fredag, så anlände Solvikingar med olika flyg och samlades ihop på ett centralt beläget hotell. Läget kunde inte vara bättre, ungefär två kilometer från start/ mål. Vi fick dela på sex stycken tvåbäddsrum som alla var placerade i samma korridor. Två hissar ledde upp till denna femte våning, men dessa fungerade inte alltid så en del knallande i trapporna blev det.

Någon högre standard var det inte frågan om, men vi löpare begär inte mer. Det var dock väldigt lyhört.

Lördagen:

Frukost på entréplan, eller rättare sagt en halv trappa upp från entrén. Flingor, bröd, ägg och vita bönor med korv var vad som bjöds. Ingen jättebra men heller inte helt värdelös start på dan.

Organiserad morgonjogg stod på programmet. Start vid Maratonstarten.

Nedanför berget där OS-Stadion, (1992), ligger. Här låg även den obligatoriska mäss- och Pastapartyhallen. (Själva mässan visade sig vara av standardtyp).

Sakta lunk, ca fyra-fem km i och omkring området. Dock sprang vi inte på den riktiga Maratonbanan.

Efteråt fick man tilldelat sig dryck och kaloribomber. Tre fyra rejäla söt-saker i form av kakor. Gick knappt att få i sig, och jag e ändå att betrakta som ett kakmonster.

Lördagen avslutades med mässbesök och sedemera gemensam middag, och sedan pyssel med nummerlapp, chip och liknande.

Loppet!

Söndag: Start halvnio.

Hotellet vägrade servera frukost tidigare än normalt, d.v.s. 07:00.

Klockan 07 strömmade det in folk, hotellet verkade ha bara löpare som gäster. Tyckte ändå att det flöt på bra.

Promenaden till starten, knappt 2 km, var ju perfekt uppvärmning, men väl där så förvandlades det till kaos.

Vägen fram till mässhallen för inlämnande av kläder var samma väg som löparna in till startfällorna tog. Entrén till hallen hade bara en in/utgång. Där blev det nästan totalstopp. Väl framme så fick man en stripes som man skulle fästa Chipet med. Chipet hade vi alla redan satt fast i skosnörerna, men se det gick inte. Arr. kapar av fästordningarna efteråt oavsett, så det var bara att fixa till innan start. Denna stripe kunde de ju lagt i påsen man hämtade dagen innan, tycker man. Well, vi hann fixa det. Fick sedan ställa oss i fällan, ca tio minuter innan start.

Helén A, Bosse F och jag hade snackat om att försöka hålla 4:45 tempo. Jämt och hårt. Detta för att möjliggöra en sluttid på under 3:20H. I andra hand så ville jag verkligen attackera mitt egna rekord som löd på 3:25 från Rom 2008.

Helén skulle stå för farten. Detta höll för mej i tre km., sedan tyckte jag att det gick för sakta. Lika bra att köra på så länge lampan lyser. En markant fartökning gjordes, men dock inte

fortare än att jag passerade 5 km på 24:36. Milen avverkades på 46:44.

Halva på 1:35, lite drygt. Mitt rekord på halvmaran lyder ju på blygsamma 1:34 så man låg ju nära max!

Benen kändes fortfarande fräscha.

Vid vätskekontrollerna fick man tilldelat sig en öppen vattenflaska, bra så. Märkte att en sådan passade perfekt att "sätta" fast i byxlinningen, därmed så kunde jag hoppa över flera tidskrävande vätskestationer, tyvärr hoppade jag även över drickandet långa stunder. Vid ett tillfälle drack jag inte en droppe på minst femton km, inte så smart. Att bara ta vatten och ingen energidryck kanske inte heller hamnar på plussidan.

Vid **24 km** ser jag en bekant Solviking, Anders B. Han ser alltid lite plågad ut tycker jag, men en fighter som alltid. Jag hejade på honom vid passeringen. Först nu började jag fatta vilken fart jag egentligen höll. Anders är ju alltid före mig i alla sammanhang.

Han skulle komma tillbaks visade det sig.

Banan hade några sugande långa motlut, särskilt de sista kilometrarna.

30 km på 2:14, ÅTTA minuter under rekordloppet i Rom.

38-39 km. Här någonstans kom "väggen". All kraft bara försvann. Nu blev det en kamp för att klara 3:20. Benen kändes fortfarande okej men där fanns ingen energi kvar i kroppen. Vid **40 km** kom Anders B tillbaka. Han höll sin takt och satte nytt pers. i mål, knappt 3:17.

Svänger in på upploppet. Skylten med siffran **42** passerades, kollar min klocka och märker att 3:19 är passé. En typ av spurt e av nöden tvungen att utföras, hur skulle det gå till?

Habegäret, att nå "drömgränsen", var nog det som drev mig de sista metrarna.

3:19:28 blev nettotiden, en härlig känsla infann sig.

De sista dryga två km tog nästan en kvart att avverka.

Efteråt var vi många glada Vikingar. Många hade satt nya rekord. Det påstods också att banan var ett antal hundra meter för lång, om så var fallet så gjorde de ju inte våra prestationer sämre.

Vissa firade sina prestationer med att Förlova sig. Vår **Ordförande förlovade sig med sin Bo.**



Lars-Åke hinner med en hälsning till fotografen, Sten Thunberg.

Dagen efter. Träningsfritt för de flesta av oss. Turistandet tog nu överhanden. Sigtseeing och andra saker styrde vår tid.

På Tisdagen blev det långbacke upp till en gammal borg. Väl där så sprang vi ett par markerade slingor på några km. sedan ner igen. Ett lagom pass, sedan mer turistaktiviteter.

Onsdagen, hemresa.

Totalt sett ännu en lyckad tripp. De flesta var nöjda, och diskussioner om vart nästa resa skall gå har redan tagit sin början.

Håll utkik efter anmälningslistan i stugan...!



De nyförlovade Bo Freyschuss, t.v. och Helén Axelsson tillsammans med Mats Boström.

Ny medlem - Jonas Hellberg

Inflödet av nya medlemmar fortsätter glädjande nog. Det tar jag som ett tecken på att vår verksamhet är attraktiv och fungerar. Det faller också bort medlemmar men nettot är positivt.

Jag kan inte låta bli att berätta storyn om hur det kommer sig att Jonas nu är med i vårt gäng.

En söndag för två år sedan hade jag kommit överens med Stefan Lindvall om att mötas vid S:t Sigfridsplan och springa en stund gemensamt. Optimistisk som jag är av naturen sprang naturligtvis hemifrån Råvekärr och min plan var att Stefan skulle springa med mig i riktning hemåt. Så gjorde vi också men den gemensamma sträckan blev kort, Stefan har ett högre träningsstempo.

På väg mot mötesplatsen upptäckte jag en löpare bakom i god fart och när han var jämsides sa jag på mitt vanliga ödmjuka sätt:

- Skäms du inte att springa förbi mig som är med i en löparklubb?

Han tittade förvånad på mig, hejdade sig i steget och vi började kommunicera. Han berättade då vem han var och att han var på väg till jobbet, se presentation här intill. Mycket intressant, sa jag. Kom upp till en av

våra träningar och se hur vi jobbar med konditionsträning.

Sen hörde jag ingenting på länge men så efter kanske ett år så kom det en ansökan om medlemskap som behandlades i vanlig ordning, och Jonas fick besked om att han var antagen som medlem. Så hände det ingenting igen men så kom medlemsavgiften. Så hände det ingenting igen men i våras dök Jonas upp på en måndagsträning. Jag förväntade mig inte detta men kollar ju upp nya och förstod snart vem det var. Som duktig löpare hör han mer hemma på tisdag men han trivdes ändå som fisken i vattnet och tyckte att det var härligt att träffa likasinnade. Inget ont om fotbollsspelare men några distansfantomer är de ju inte.

Sedan dess har han varit med så ofta han kan och tävlar också gärna.

Välkommen Jonas, du är en av mina mest lyckade "värvningar", hittills.

Gunnar



Jonas Hellberg. Foto: Bildbyrån

Jonas - hatad och älskad på samma gång. Han är kanske den som är mest omtyckt i IFK Göteborgs a-lagstrupp - men kanske också vara den som spelarna svär över oftast och högst. Jonas Hellberg är en mycket sympatisk djävul.

Östgöten kom till IFK Göteborg, handplockad av sportchefen Håkan Mild, inför guld säsongen 2006. Sedan dess har spelarna fått veta att de lever i form av tuff vinterträning, detaljrik kosthållning, fruktansvärda hinderbanor och bitande kallbad. Allt serverat av ett 39-årigt fysiskt praktexemplar, som alltid har ett vänligt ord till övers och som symboliserar ordet ödmjuk.

- Mitt uppdrag har varit att göra IFK Göteborg till det mest vältränade laget i landet. Då kanske det blir en och annan svordom på vägen från de som tvingas stå ut med mina provningar. Men jag menar aldrig något illa. Då han presenterar sig själv på ifkgoteborg.se i form av poesi kan vi läsa:

"Att vara fystränare i Blåvitt kräver sin man.

Jag försöker härda spelarna så gott jag kan.

Problemet är att Rehn och Olsson är ganska veka, de ser att spelarna med bollen får leka.

Fortsättning på sidan 13

Enligt mina, som vanligt storslagna, planer skulle 09 bli året då klubben kunde ta två lagguldmedaljer. Dels försvara det som damerna så stiligt tog hem ifjol men också ta det herrguld som jag visste att vi hade en god chans på redan då men som vi tappade genom att inte ha fullt lag.

För att friska upp minnet på reglerna så finns det numera tre lagtävlingar.

Herrar 35-55 på 8 km

Herrar 60+ på 4 km ny sedan ifjol

Damer 35+ på 4 km.

För att det ska delas ut lagmedaljer krävs tre anmälda och två fullföljande lag. I och med att ett lag "yngre" herrar nu kan bestå av tre 35-åringar får vi nog släppa ambitionerna att ta tillbaka det guld som vi erövrade i Uddevalla -03. Följande tre år tog vi pallplatser och då levde fortfarande hoppet. Alla man pratar med tycker att de gamla reglerna var bättre eftersom de stimulerade veteraner. Då krävdes i laget en 40+ och en 50+.

Stärkt av att ha fått styrelsens mandat skred jag till verket med att trumma ihop löpare och började med en blänkare på hemsidan som ett allmänt upprop. Ingen reaktion. Men det hade jag kanske egentligen inte förväntat.

Tävlingen skulle gå av stapeln i Tantolunden i Stockholm och arrangeras av Hammarby IF.

SAIK, som alltid har många tävlande ungdomar, hade hyrt många rum på Zinkens damms vandrarhem helt nära tävlingsområdet och man skulle åka buss fredag till söndag precis som vi brukar göra till Lidingöloppet. Jag reserverade upp åtta platser vilket jag bedömde vara vårt behov. Tre i två lag ger sex plus två till individuella. Det är också för det mesta lättare att släppa platser i sista stund än att få nya.

Damlagets ankare skulle naturligtvis utgöras av den för året nyblivna veteranen Annika som kompletterad med två av Jaana, Elisabeth, Helén, Ingela B, Liselotte, Linda B, Sofia L "säkert" skulle ta en medalj och, beroende på vilka som skulle ställa upp, troligen konkurrera om guld. En faktor som jag dock grovt underskattade var avståndet till Stockholm. Inte i mil för det har jag en god uppfattning om,

utan det faktum att många inte ville lägga så mycket tid på arrangemanget. Det gällde inte bara damer utan även herrar. Själv har jag min dotter i Stockholm så att stanna hela helgen passade mig alldeles utmärkt.

Annika svarade inte tydligt på min första fråga om hon skulle åka med men hon är ju pigg på att tävla och har ibland sprungit både lördag och söndag så det skulle säkert lösa sig. Att Jaana inte var i form fick jag besked om men det fanns fortfarande gott om möjliga ersättare som dock tyvärr föll bort efter hand. Elisabeth som först sagt ja hade tagit fel på datum vilket inte är så konstigt för det brukar vara sista helgen i april men var nu första i maj. Helén, Linda och Ingela var alla anmälda till Kungsbackaloppet på hemmaplan. Ingela kunde tänka sig att åka men en är ju inget lag, inte heller två. Och så tackade Annika slutligen nej av förståeliga skäl så till slut fick jag ge upp och släppa tanken på att försvara damguld.

Hur var det då med herrarnas intresse? Nja, ingen rusning kanske är ett bra uttryck. Men här fanns väl ännu fler att välja på? I och för sig men det tilltänkta ankalet i laget, Rune Svensson, är skadad och Ernst Wiggen tveksam. Kent Wågdahl uttryckte dock intresse tidigt och kanske skulle vi också kunna få med oss och förstaklassarna i H70 Tommy Lundmark och Roger Antonsson. Så det innebar två klara, jag och Kent. Men så började Kent tveka och Tommy sa nej. Så då var jag ensam tills Ernst gav klartecken men vi var ändå bara två. Roger tvekade att vara borta hela helgen men ville gärna åka eftersom Stockholmarna brukar göra bra arrangemang och han har sin son Marcus i Stockholm. Under tiden som vi väntade på Rogers klartecken gick erbjudandet runt till fler men ingen nappade och så sa Roger OK. Han tänkte ta sex-tåget från Göteborg. Puh, tänkte jag. Då måste han ju starta från Åsa mitt i natten och det blir ju ingen optimal uppladdning. Men då hade vi i alla fall ett herrlag och från de åtta platser jag bokat behövde vi nu bara två.

Resan gick bra, Ernst och jag spekulerade runt vilka chanser vi

kunde ha i lagtävlingen och konstaterade att ett av hemmalagen, Fredrikshof (FIF) fick gälla som favoriter men att vi med en bra dag och vinden i ryggen hade chans på silver. Ernst och jag installerade oss på "hemmet" och gick bort för att kolla banan och start- och målområdet. Det visade sig svårt att förstå bansträckningen men i stället träffade vi på tävlingskontrollanten Gunnar Holm och hans för dagen nytillträdde assistent, den inte helt okände Tommy Bäckström. Gunnar är en f d elitlöpare som varit tävlingskontrollant i många år men fick en stroke ifjol och var av det skälet naturligtvis inte så stark som vanligt så Tommy hade tillkallats som medhjälpare.

Vi tog en bit mat tillsammans på Söderbönan på Hornsgatan och avslutade kvällen men en promenad i omgivningarna inklusive en toppbestigning på Söders höjder vilket varmt kan rekommenderas för den som inte varit där. Ni övriga vet ju hur vackert där är.

Tävlingsdagen började lugnt med frukost och besiktning av 2000m-banan. Vi kunde snabbt konstatera att den var grym, eller utslagsgivande som arrangörerna säger. En stigning alldeles i början och en ny, lång, upp till halva varvet, och så ytterligare en 500 kvar. Första start var vid 13-tiden och vår start 13.25. Tiden gick och vi hade inte hört av Roger och blev oroliga för laget. Vi ringde men fick mobilsvar. Då mindes jag att Roger brukar ha små marginaler. I Örebro 04 klev han, efter att ha kört fel, direkt ut från bilen via nummerlappsutlämningen rakt in i startfällan. Nu hade vi hämtat ut Rogers nummerlapp och jag skojade med Ernst och sa att det blir nog så att när vi står på startlinjen så får du fästa nummerlappen på framsidan och jag åldersklassen på baksidan och så hoppas vi att vi hinner färdigt innan startskottet går. Ernst och jag använde tiden till att hälsa på andra löpare, tillsammans kände vi ganska många.

Efter en stund som kändes lång ringde Roger.

- Hej Roger. Var håller du hus? Vi börjar bli oroliga.

- Jag är kvar i Göteborg.

I vanliga fall hade jag kanske genomskådat bluffen. Jag brukar ju skoja med alla men nu var det jag som blev uppskojad. Att jag inte dog, typ.

Men Roger förbarmade sig och erkände att han var i stan och på väg så vi bestämde att jag skulle vänta utanför entrén till Zinkens IP. Och där stod jag 10 min, en kvart och när det gått en halvtimme med tre kvart kvar till start ringde jag. Mobilsvar. Så med en halvtimme kvar till start kom han och vi släpade ner hans bagage till vårt rum och började värma upp.

Vi hann montera alla lapparna och hade några minuter tillgodo före start.

Alla stod uppställda på linje i nummerordning, så small skottet och rusningen började. Jag hade planerat att gå ut försiktigt för att inte krokna som jag gjorde i Halmstad för några år sedan på en bana som kanske var ännu tuffare än denna. Trots detta så låg jag först av oss men blev passerad av Ernst i slutet av första utför d v s efter c:a 500m. Att döma av KM på 5 km så ska jag inte hänga med Ernst men jag försökte ändå och så gick det med målsättningen att gå ut försiktigt. Hur det nu var hängde jag med Ernst som kollade förvånat bakåt. Vid varvning kände jag att det var läge för att släppa om jag skulle orka in i mål och Ernst fick ett försprång. Jag lyckades hålla farten hyfsat andra varvet och knep ett par placeringar, den sista en H65 alldeles före mål. Vid 500 kvar hörde jag speakern annonsera att Roger ledde

H70. Jag var mycket nöjd med mitt lopp och hoppades naturligtvis att Roger skulle få vinna men han blev slagen, på upploppet, med tre sekunder, av en efteranmäld, som speakern. Lennart A Julin, inte hade koll på. Annars hade han kanske sagt att det var spurtstrid men Roger sa att han var stum så han kanske ändå inte hade kunnat svara. En silverplats blev det i alla fall.

Ernst var bäst av oss med 16.55, jag fick 17.20 och Roger hade 17.42. Ganska jämnt.

Min egen tidsprognos låg en bit över 18 minuter med tanke på DM eftersom den här banan kändes tuffare.

Vi hade dålig koll på lagresultaten och hann gå och duscha innan det skulle bli prisutdelning. När vi kom tillbaka hittade vi resultaten.

Lagtävling H60+

- | | |
|------------------|--------|
| 1. Hemlingby | 39.29. |
| 2. Solvikingarna | 51.57. |

Shit, det var ju tråkigt, då höll det inte i alla fall. Men vänta nu. Här är något galet! Det är en för bra tid på ettan. Vid närmare studium visade det sig att man bara räknat två av Hemlingbys resultat, de två sämsta. Deras verkliga resultat var 54.57 och då skulle vi ändå vinna. Så nu gällde det att hitta en funktionär som kunde kolla upp och fixa till resultaten.

Så skedde och vi fick våra guldmedaljer, till min oförställda glädje och under folkets jubel. Fredrikshof var inte med på första listan men hade

också tre fullföljande vilket jag påpekade för arrangören i efterhand. Deras tid var 57.50. Både Hemlingby och FIF hade bästa löpare med bättre tider än Ernst, som var vår bäste, men deras tvåor och treor var alla sämre än oss så vi vann på jämnhet.

Som helhet en mycket trevlig upplevelse i kretsen av Sveriges bästa löpare. Man får försöka tänka bort sådana saker som att Musse hade 11.02.

Vi skojade med honom och sa att det gäller att hålla ihop laget. Hans lag, Hälle, blev bara tvåa.

Tiden verkar väl bra men banan var uppenbarligen kortare än fulla 4000.

Så då var slutet gott och allting gott efter sju sorger och åtta bedrävelser. Vi hade gjort vad vi försökt åstadkomma. Enda smolken i glädjebägaren var att när jag ringde hem för att berätta utförligt om bravaden så hade Gerd fått influensa och var inte mottaglig för annat än sitt eget hälsotillstånd.

När vi kom hem kunde jag inte motstå frestelsen att skriva på hemsidan om framgången. Resultatet i lagtävlingen låg på en särskild resultatsida som de flesta missat. Dessutom lyckades jag sätta myror i huvudet på folk genom att hävda att vi på tre personer fått en skaplig utdelning. Fyra guld och en silver. Vadå fyra guld? En var blir tre, och hör sedan.

Jo men glöm inte det som går till föreningen, vilket alltså blir det fjärde.

Fortsättning från sidan 11

Som tur är så finns det en Håkan Mild, när det gäller fysträning ser vi samma bild.”

Han lever som han lär ut. Jonas är inte bara tjurig och envis utan dessutom oerhört vältränad och ser sina nya lagkompisar i Solvikingarna som utmaningar och likasinnade.

- Jag har varit med på några träningar och kände mig hemma direkt.

Han har tidigare arbetat i bland annan Linköping, Sirius och Bälinge. Via Paul Balson, svenska fotbollslandslagets fystränare, hamnade han i Blåvitt.

- Vi lärde känna varandra och han tipsade IFK Göteborg. Det är jag oerhört tacksam för. Det är ömsesidigt från spelarna i IFK Göteborg. Åtminstone ibland.

(Ulf Jörnvik, IFK Gbg pressansvarig)

Tåskor - en revolution för löpare?

På vårt KM Långdistans bana den 5 maj imponerade segraren, Mattias Jonson, inte enbart för att han gjorde en bra tid utan även för de skor han sprang med. Tåskor eller Five Fingers. Mattias hade bara lovord att säga om skorna.

Enligt beskrivningen på Internet är ”FiveFingers är ett helt nytt koncept när det gäller rörelsefrihet och samtidigt en återgång till det ursprungliga. Du har känslan av att gå barfota, men utan att behöva vara rädd för att skada dig på vassa föremål eller att stöta i tårna. Vibransulan skyddar din fot och ger ett mycket bra grepp på olika underlag.”

Mer om skorna

<http://www.head2foot.se/fivefingers/>



TEFR = årets stölleprov?

Gunnar Olsson tröttnar inte på att delta i annorlundheter.

Nu var det så igen. Gräsänkling. Frun ute på "tjej"-segling och jag hade 21-23/5 på mig att hitta på någonting eget. Av en händelse hade jag fått reda på via Frank att TEFR (Trans European Foot Race) skulle komma till Sverige och Stenas Tysklandsterminal på morgonen den 22:a. Frank hade också berättat att han planerade göra sällskap med Mathias Bramstång som deltar i Racet och som vi båda känner. Den andre svensken i loppet är Andreas Falk, båda militärer och rutinerade ultralöpare. Andra göra sig icke besvär i dessa sammanhang.

Men vad är då TEFR? Några kanske såg på TV eller i GP. Hur som helst, ett etapplopp som startade i Bari i Italien i mitten av april, som gått över Alperna och efter 64 dagar/etapper och 444 mil ska nå Nordkap. Förra gången arrangerades det 03 och slutade i Moskva. Den 34:e etappen av årets upplaga började alltså vid Tysklandsterminalen och slutade 48 km senare i Sjövik på västra stranden av Mjörn. En av de kortare etapperna, vissa är över 80 km. Antalet deltagare var från början 63 men ett tiotal hade brutit så till Göteborg kom 53, c:a 40 herrar och resten damer. Mestadels tyskar, två norrmän, en finländare, ingen italienare men ganska många japaner, framförallt bland damerna. Medelåldern rätt så hög, över 45, skulle jag tro. Som svar på varför man deltar i en så här krävande tävling svarar de båda svenskarna att det är den ultimata utmaningen för löpare. Klarar man detta så blir det mesta man kan ta sig för lättare.

Det började illa. Jag hade visserligen tagit god tid på mig men hade för lite mynt för att betala parkering hela dagen. Jag hade 20 kr men behövde 60. Ilade runt som en skållad iller men ingenstans fanns växel. Jag blev tvungen att flytta bilen och körde då naturligtvis fel. Katten också, nu hinner jag väl inte. Men så, en Shellmack.

- Jag behöver växla.
- Tyvärr, det går inte.
- Kan du inte eller vill du inte?
- Kan inte.
- Men om jag köper något?
- Vi har slutet kassasystem så jag kan inte styra vilken växel som kommer ut.

Det moderna samhällets baksida.

Nästa mack förbarmade sig, d v s där fanns en öppen kassa och nu körde jag rätt och hade tur. Det fanns parkeringsplatser alldeles framför terminalen.

Löparnas ankomst hade lockat media och under väntan hade Västnytt tid över så jag fick i kameran berätta varför jag var där, vilket jag naturligtvis inte räknade med skulle sändas



men det kom med och hade uppmärksamats av Stefan v d B.

Och vad skulle bli min roll i detta celebra sammanhang? Jo ända fram till start hade jag samma plan som Frank. Mathias "racekompis" Andreas hade haft problem med ett knä och svenskarna hade bestämt sig för att hålla ihop så därför hade de gått största delen av etapperna närmast före Kiel och det var deras plan även för denna första etapp i Sverige. En viktig anledning var att 35:e etappen, Sjövik-Kvänum var c:a 82 km och då kan vi inte gå, sa Mathias, det skulle ta 15 timmar.

Det skulle kosta €35 att få utnyttja kontrollerna och få en nummerlapp men det var så rörigt så det blev aldrig av, men jag fick i alla fall en poncho mot regnet vilken kom till god nytta under loppet och var ett slags bevis på att jag ändå var legitim deltagare. Nu var ju problemet att hitta transport för mitt bagage men det ordnade en av Mathias följbilar. Jag trodde i min enfald att den skulle finnas vid varje vätskekontroll så att jag kunde byta skor eller tröja eller plåstra om fötterna om så behövdes.

Rätt som det var började karavanen röra på sig ut ur hamnen och trots att jag

var bland de sista iväg fick jag ett infall att testa hur fort det gick i täten. Jag noterade förvånade kommentarer från löpare jag passerade som förmodligen tänkte.

- Jojo, undrar hur länge han orkar i det tempot och naturligtvis hade de rätt.

Tredje plats nådde jag fram till men i täten gick det så fort att jag förstod att det var konditionsmässig harakiri att fortsätta jaga. Men jag njöt av tanken på att vara bland de främsta och tänkte i min fåfänga att jag försöker ligga här någonstans genom stan om man skulle möta någon man känner. Mycket snart fick jag användning för ponchon. När vi passerade Ullevi berättade finnen att han varit på plats -95 på David Bowies konsert. Så har dags hade jag hunnit fundera på hur jag skulle hantera resten av sträckan. Skulle jag stanna och vänta in Frank och de andra?

Bortåt Olskroken skymtade jag Stefan van den Bergs välkända profil och tänkte att honom måste jag försöka nå fram till om han viker av hemåt. Så jag ökade litet och kom jämsides. Stefan bekräftade mitt intryck av att det gick fort i täten. Fyraminuterstempo.

Strax efter att vi passerat Kristinedal kom Anders Sundholm och Sofia Lindén cyklande helt ovetande om vad som försiggick så det fick jag förstås stanna och berätta. Stefan följde sedan med till första vätskekontrollen en bit ut i Gamlestan efter c:a 9 km. Jag stod och funderade ett slag men drack bara en mugg Cola. Nej, vad sjutton, det skulle ju ta för lång tid att vänta, och inte kändes det motiverat att springa tillbaka och förlänga etappen som jag då trodde var 52 km. Och jag hade inte kommit för att gå, så jag fortsatte springande.

Hittills under loppet hade jag haft löpare både före och efter och även förbi Alelyckan hade jag span på en löpare framför men så plötsligt var han borta och då slog det mig att jag nog borde kollat om det fanns någon snitsling eller dylikt. Ingen hade karta så det borde ju vara märkt på något sätt. Men på mitt vanliga obetänksamma sätt hade jag "rusat iväg" utan att kolla. Så helt plötsligt fick jag syn på några pyttesmå pilar på lyktstolparna och hoppades att det var vägvisningen. Inte bra att komma in på fel spår alltså.

Och som ofta även i andra sammanhang hade jag tur, jag tog rätt väg och fick åter syn på löparen framför.

Nu blev min plan att försöka ta mig in bland de 15 första och vid andra vätskekontrollen uppmot Angereds torg efter c:a 17 km fick jag bekräftat att det stämde än så länge. Där väntade flera kändisar, Roland Karlsson, Kent och Siv Sandberg. Men ingen följbil. Jag åt en ostmacka och sa cheese till tyskorna som hade hand om'et, drack juice och fick reda på att nästa kontroll var i Björsared efter 27.

Tack och iväg i god ordning. Fortfarande långt kvar. Och det vill jag säga att detta är inget för vankelmodiga. Raksträckorna över ängarna norrut var kilometerlånga. Bengt-Inge som dykt upp i stan på cykel kom susande med uppmuntrande tillrop och även ett par damer som tillhörde organisationen. Annars var jag helt solo.

Där kom skylten Björsared. Härligt, snart tankning och där dök Niclas jogg.se Carlsson upp i sällskap med den nykorade Världsmästaren i 24-timmarslöpning Henrik Olsson. De var på väg åt motsatt håll för att möta upp de andra svenskarna. Ganska snart var jag ute ur Björsared och började mentalt ställa in mig på att jag missat kontrollen. Men så på ett helt omotiverat ställe fanns den. Här tog jag för mig av allehanda gotter, jordnötter, choklad och naturligtvis dryck. Men ingen följbil och jag började förstå att den följde Mathias takt. Strax efter träffade jag L-G Dahl som var serviceman åt Frank.

Nu visste jag inte var nästa station låg, det framgick säkert av information som delades ut vid starten men det hade jag inte fattat att det kunde varit nyttigt att haft den med sig. Då hade jag säkert också fått veta att etappen var 48 km och inte 52. Fortfarande dessa långa raksträckor över åkermark ibland omväxlande med många imponerande villor längs sträckningen.

I Gråbo fanns nästa kontroll och då trodde jag att jag nått maraton men dit var 36 km och det var ju logiskt eftersom det varit c:a nio km mellan tidigare kontroller. Bengt-Inge hade cyklat före dit och nu fick jag veta att nästa kontroll var vid 44 km och hela sträckan 48.

Som alla vet börjar det ta emot efter tre mil i en mara men min takt hade varit långsammare än under tävling. Jag hade också stannat en stund vid varje kontroll

så jag kunde fortfarande hålla hyfsad fart, sannolikt under 6 min/km. Efter den inledande rusningen i hamnen låg jag säkert runt 5.30. Här kom jag också på den till synes lysande idén att plocka med mig lite banan och en chokladbit.

Nu gick sträckan längs Mjörn och jag försökte räkna km utan att vara överoptimistisk igen. Vid c:a 39 stod en familj och beundrade vår framfart så jag stannade en stund och konverserade.

- Var har du hållit hus, skojade de. Ledaren passerade för en timme sedan.

Jo jag tackar. Försökte förklara att de som är med i hela tävlingen inte är några vanliga människor och lyckades få en viss förståelse. Jag sa hej till publiken och fortsatte.

Inte långt kvar nu ropade de när jag försvann. Ni vet på det där käcka viset som de gör som aldrig sprungit längre än till bussen. Men man ska kanske förlåta dom, de kan ju inte veta hur trött man är efter nästan fyra mil och att varje km då är lång.

Efter vad jag bedömde vara fulla 42 stannade jag och pratade en stund med SvT:s reportageteam och fick svara på den, i mitt tycke, mycket komplimerande men helt omotiverade frågan.

- Skulle du kunna tänka dig att ställa upp i en sådan här tävling fullt ut?

- Nej min själ, svarade jag sanningsenligt. Det är enbart för stålmän och -kvinnor.

Jag hade just innan skymtat en löpare framför mig i spåret och tro mig eller ej men nu kom tävlingsmänskian fram och ibland kändes det som om jag tog in på honom.

Så var jag då framme vid sista kontrollen där jag för första gången blev ifrågasatt eftersom jag inte hade vederbörlig identifikation i form av nummerlapp. Efter en kort stunds övertalning fick jag ändå ta för mig.

- Du får ta själv sa kontrollanten, jag måste se till att bordet inte välter. För en halvtimme sedan kom en kastby och skickade allt jag lagt upp rakt in i skogen.

Löparen framför hade tydligen koll för han fikade snabbt och drog vidare. För att se om jag riskerade min placering vände jag blicken bakåt och fick till min fasa se en löpare på väg.

Och då säger du att vad sjutton betyder det om man blir nummer 15 eller 16? Ingenting egentligen, det få jag väl hålla med om men visst skulle det kännas bättre att hålla undan.

Så fort iväg, men ändå kontrollerat. Efter 44 km är det inte läge att förivra sig.

Med löparen framför inom synhåll och utan att kolla bakåt fortsatte färden. Faktum är att det kändes som jag kunde öka och snart var jag inne i Sjövik så det kunde bara vara någon km kvar. En skylt Sjöviksgården. Aha förläggningen. Nu gav jag upp möjligheten att hinna ifatt men försökte ändå hålla farten för att gå i mål med flaggan i topp och glad att ha hållit undan för följaren, nått placeringsmålet och en bra sluttid, 4.36. Det längsta jag sprungit utöver mina fyra 6-timmars i Skövde där man hela tiden har folk omkring sig och kontroller varje 1,2 km.

Följbilen var inte vid målet heller så det blev att vänta men efter c:a en timme dök den upp och jag kunde duscha (kallt) och byta om. Jag fick också möjlighet att göra rätt för mig gentemot tävlingsledningen. Vi var några stycken som stod och väntade in svenskgruppen och fick under tiden en uppfattning om deltagarna som kom i mål. De snabba hade ju kommit före mig men många tog god tid på sig, och undra på det. Imponerande bara att klara av maxtiden. Så småningom kom di svenske pigga, fräscha och förhoppningsfulla inför nästa etapp efter att ha följt sin plan att ta det försiktigt.

Vi blev inbjudna att vara med på en fest på kvällen men det kändes tryggast att åka hem så jag följde med L-G Dahl och Frank tillbaka till Göteborg nöjd med loppet och glad åt att ha varit med och se hur det går till i sådana här sammanhang även om det bara var på en dryg procent av hela sträckningen.



<http://www.transeurope-footrace.org/tefr09/index.php?L=1>

Stefan - löparen

Av Peter Olofsson. Artikeln har tidigare varit införd i Dagens Nyheter.

Han ska springa minst 70 mil på sju dagar. Starten går i Grekland på långfredagen.

-Man vet inte var gränsen går förrän man har passerat den, säger Stefan Lindvall, ultralöpare, pappa och heltidsarbetande rektor i Göteborg.

Han är lång, smal och har stadigt handslag. Stefan Lindvall är just hemkommen från en militärövning i fjällen. Med lätt solbränna på kinderna, kortklippt hår och reslig hållning är han sinnebilden för sund människa.

Vårregnet strilar ner och söndagspasset som är avklarat redan vid niotiden blev 30 kilometer. Han säger att han tycker om att känna sig stark och oövervinnerlig.

-Känslan av att kunna springa hur långt som helst kommer tillbaka i varenda lopp. Jag vill bli bra på det här, förklarar Stefan Lindvall.

Han är 42 nu. Några veckor i pannan framträder när han skiftar minspel snabbt. Stefan Lindvall är naturligtvis smal, men absolut inte tård.

-Jag vill se hur mycket en kropp tål.

En gång har han faktiskt trott att han var död. Det var i loppet Sparthlaton som går från Aten till Sparta. 246 kilometer skulle avverkas under maxtiden 36 timmar i 35 till 37 graders värme. Stefan Lindvall låg riktigt bra till efter 15 mil trots att magproblemen, som gjorde att han kastade upp allt han åt, blev allt mer akuta.

-Det var kuperat och började gå uppåt. Då tänkte jag "nu får man bita ihop". Vägen kändes väldigt smal, fortsätter han och visar med händerna som en trång tunnel. Jag insåg inte att det var allvarligt förrän tävlingsläkaren stegade fram och stoppade mig. Då fanns det inget val. De lade in mig i ambulansen och jag tuppade av direkt.

Rektorn på Ånässkolan i Göteborg transporterades till sjukhuset. Där fick han dropp, men det dröjde ett bra tag innan Stefan Lindvall kom tillbaka.

-När jag vaknade upp stod det en ung, snygg sköterska framför mig i vita

kläder. Då trodde jag att jag var död, säger Stefan Lindvall med ett lätt leende på läpparna. Men sen gick hon och då förstod jag att jag levde, fortsätter han - nu med allvarlig min.

Han insisterar på att han trodde att han var död. Han såg en ängel framför sig. Närmare nära döden upplevelse än så har han inte kommit.

-Jag har varit på fem utlandsuppdrag som militär. Ibland har jag upplevt att det har varit farligt och obehagligt, säger Stefan Lindvall som inte ser löpningen som ett sätt betvinga dödsångest.

Han talar om vikten av att lyssna till kroppens signaler. Det är normalt att bli trött, men inte normalt att ha ont.

Passerade gränsen gjorde han nyligen i ett lopp i Finland. Där gällde det att springa så långt som möjligt under 24 timmar. Den annars positiva Stefan Lindvall insåg efter tolv timmar att det här går inte.

-Jag klev av. Annars brukar jag alltid ha nytta av att föreställa mig hur det kändes när det gick bra sist under loppet. Det påskyndar återhämtningen. Men den här gången hjälpte det inte.

-På båten hem från Finland åt jag julbord tillsammans med en löpare från Norge. Han berättade om ett sjudagarslopp i Grekland som skulle starta på långfredagen. Djävla dåre, tänkte jag då. En vecka senare anmälde jag mig.

Stefan Lindvall ska springa på en bana som mäter en kilometer. Varv efter varv. Även här gäller det att springa så långt som möjligt.

Han räknar med att gå en fjärdedel, kanske en tredjedel, av 168 timmarsloppet i Grekland. För att mäka med ett lopp som innebär i snitt tio mil löpning eller gång varje dygn behövs stimuli. Stefan Lindvall har lagt in musik och ljudböcker i sin MP3.

Under loppen tänker han mycket på sitt upplägg och hur det går. Ibland inte på något alls. Han räknar med att sova totalt 16-20 timmar under veckan.

-Man måste akta sig för att sätta sig ner, då blir det svårt att komma upp igen.

Stefan Lindvall framstår som lugn och harmonisk. Han briljerar aldrig med sina resultat, han är allt annat än macho. Blicken är varm, talet energiskt och han ler ofta nöjt när han just har sagt något slagkraftigt.

Han är mentalt stark, men tillstår mänskliga drag.

-Jag kan vara långsint. Kompisar säger till mig: "sluta älta det här nu".

-Efter en dag på skolan är skallen full med prylar. Jag tänker "så här ska barn inte behöva ha det". När jag springer reder jag ut många saker.

I somras vann han ett tolvtimmarslopp i Trollhättan på sträckan 13,3 mil. Inte heller där bjöd banan särskilt mycket variation.

-Han är framförallt ute efter stor-slagna naturupplevelser under sina lopp. Stefan Lindvall har varit militär i 18 år, bland annat i norrlands inland.

Han får något lätt drömmande i blicken.

-Det är en otrolig frihetskänsla att springa för sig själv på fjället.

När han visar bilder från Marathon des Sables i Marocko 2 006 får han samma längtansfulla blick. Där sprang han 23 mil i öknen under sju dagar i 35-40 graders värme - med åtta kilos packning.

-Det jobbiga var att springa i sanden. En del av utmaningen i den här tävlingen var att lyckas undvika skavsår. Kraftig värme, svett och sand är ett mänskligt recept för sandpapper, säger Stefan Lindvall och visar bilder på andra löpares fötter som liknar sönderbrända, blaffiga sårklumpar.

-Jag sov väldigt dåligt, konstaterar han och krasar lätt i den ultralätta aluminiumsäck han inhandlat innan resan.

-Det prasslade förskräckligt så fort man vände sig.

Nu har han sponsorer för kosttillskott, skor och kläder. Annars ger löpningen mest utgifter.

Han har tränat mycket sen han var barn, men det var först för några år sen han successivt klev upp från måttliga tio mil i veckan till nuvarande 20-21.

-Jag vet att jag tränar mycket och kan erkänna det. Tyvärr hinner jag inte springa mer, kroppen hade tålt mer. Jag har en djävulsk självdisciplin och så är jag varannanveckaspappa, förklarar han den omöjliga ekvationen att jobba heltid som rektor, ofta med arbetsveckor på 45-50 timmar, ta hand om den fyraåriga sonen och träna de doser han varje vecka utsätter sin kropp för.

Han säger att han är mycket morgonpigg. Han stiger upp halvfem, springer utan frukost från 05.30-07.15. Duschar och äter frukost. Jobbet börjar 8.00 och pågår minst till 17.00. Sen löpning ett par mil. I säng runt nio.

-Ibland lyxar jag till det och kollar på sporten till 22.15, säger han med glimten i ögat.

Visst kan han känna att det vore skönare att ligga kvar under täcket en tidig, mörk novembermorgon när regnet piskar mot rutorna.

-Men det blir aldrig verklighet att jag struntar i träningen.

Stefan Lindvall funderar ofta på varför han springer så mycket - mår kroppen bra av det här?

-För mig är det ett beroende. Jag kan bli grinig och klättra på väggarna om jag blir tvingad till oplanerade vilodagar.

Mer än en gång har han fått höra antydningar om att han skulle vara galen.

-För mig är nörd ett uttryck för en person som vågar leva ut sin passion till fullo. Det finns ultralöpare som har familj, men naturligtvis är det någonstans ett val man gör. Sonen kommer

alltid i första hand, säger Stefan Lindvall bestämt och skyndar iväg.

Efter en vecka i fjällen är han nog med att hinna i tid till hämtningen.

Fakta:

Världsrekord: 30,3 mil på 24 timmar

Drivkraft: testa gränsen för vad

kroppen tål, känna sig enormt stark

Arbete: rektor på Ånässkolan i Göteborg

Meriter: tio mil på 8.08. Vann

tolvtimmars med 13,3 mil. Genomförde

Marathon des Sables i öknen - 23 mil

på sju dagar i 35-40 graders värme.

Drömgräns: 24 mil på 24 timmar

Åter: allt och mycket

Vilopuls: under 30

Träningsfilosofi: mängd och längd

Om gång: "som att tävla i vem som kan visa högst" (har SM-status, dock inte ultralöpning)

Stefan Lindvalls löpartips till nybörjaren

-Fixera dig inte vid sträcka och tidsprestationer. Säg: idag ska jag vara ute i 30 minuter. Varva gärna gång och löpning.

-Börja lugnt första kvarten och stretcha efteråt. Vänta tio minuter efter målgång innan du stretchar, annars drar musklerna ihop sig igen.

-Spring två till tre gånger per vecka. En gång per vecka ger bara träningsvärk från gång till gång. Öka tiden du är ute eller sträckan du springer med fem till tio procent från vecka till vecka.

-Sätt upp mål som: ska klara tjejmilen, vill springa en mil på under en timma eller ska gå ner i vikt sex kilo. Tänk på att du inte kan äta vad som helst bara för att du springer två gånger i veckan!

-Gör löpningen till en rutin. Argumentet "har inte tid" håller inte. Räkna tiden med dokussåporna framför tv:n varje vecka.

-Komplettera med övningar som ger bålstabilitet. Enkel rygg- och maggymnastik ute i det fria eller på golvet hemma räcker.

-Spring med en kompis om du behöver draghjälp. Spring själv om du behöver vara för dig själv.

-Satsa på bra skor. Kläderna har mindre betydelse.

Loppet i Grekland

-Startade 14.00 på långfredagen, går i mål 14.00 nu på fredag.

-Stefan Lindvall räknar med att springa och gå i snitt tio mil per dygn. Klockan åtta idag på påskdagens morgon har han sprungit cirka 22 mil. Om planerna håller har Stefan Lindvall klarat av 28-30 mil när påskdagen går över i annandagen runt midnatt.

-Löpartid: sju dygn, 168 timmar.

-Springer på enkilometersbana varv efter varv, start och mål i Glyfada i utkanten av Athen.

-Löparna åter längs vägen, här finns inga mysiga restauranger att slå sig ner vid.

-De sover i tält eller enkla rum intill banan.

-Löparna bestämmer själva när de ska sova och äta.

-Banan är helt platt och går på asfalt.



Stefan på löpbandet som ledde till NM-titel



Fotot är från Marathon des Sables hemsida

Science quiz

Gunnar Olsson prövar på en ny sportgren

Vad är nu detta? Jo quiz vet ju många vad det är, frågesport. Ungdomar har berättat att det är populärt på pubar och man kan ha olika ämnen. Men Science. Jo, vetenskap.

Alltså Science quiz = frågesport om vetenskap. Och vad rör det mig som är en fullblodshumanist och visserligen har stött på sådant som personkemi men om jag vet något om fysik så är det på sin höjd om den egna.

Jag älskar dock all form av frågesport men puben är som ni vet ingen miljö för mig. Så det har inte blivit av. Däremot spetsade jag ögonen när det i programmet för Vetenskapsfestivalen annonserades Science quiz på Stads-muséet. Jag var med en gång ifjol och fick mersmak.

Så jag planerade delta i år igen. Satt lugnt hemma och trodde att det började 19.30 men kollade igen och såg att det var kl. 19. Fick köra som en biltjuv genom stan och hann precis.

Man delas in i lag om fyra som hjälps åt. Tävlingen hade i år tre moment varav jag bara visste om ett. Nämligen de frågor som "the quiz-master" ställer, på engelska. Moment två var att identifiera vetenskapsmän från en bild och beskrivande text.

Jag blev placerad tillsammans med två tjejer i övre tonåren och tänkte hur kommer detta att funka? Blir det några poäng alls, ja möjligtvis de jag själv kan bidra med. Men hej hopp vad de bedrog mig. De var ju jätteduktiga, och det är klart, annars hade de ju inte där att göra. Senare tillkom en av deras

tjejkompisar. Vilken samling, de var säkert tillsammans en bit yngre än jag. Och det blev tvärtom. De kunde det mesta och jag det lilla, men tillsammans blev det jättebra.

Frågorna var 30 st, muntliga, på engelska. T ex.

- Vad kallas människor som saknar ämnet melanin – Albinos

- Vad får man när man blandar fett med lut? – Lödder

- Var skedde 1984 en kemisk katastrof med många döda? – Bophal.

Det kunde jag men inte tjejerna. De var ju inte ens födda då.

- Vilken är Sveriges största gnagare? – Bävren.

- Vad betecknar siffran 299792458 – Ljusets hastighet

O s v.

När alla frågor var ställda bytte man formulär och rättade varandras. Vi (vårt lag) skrapade ihop 24,5. Så tillkom bilderna på vetenskapsmän och där klarade vi nästan alla. Jag tror 21 av 24. Tjejerna var duktiga där också och kunde t ex identifiera Linus Pauling. Mycket imponerande. En vi missade var Bell som var skotte, det visste inte jag och inte de heller. Jag trodde på MacAdam, i alla fall skotskt men den förhoppningen "grusades".

Totalt hade vi den tredje bästa poängen av tio lag inför moment tre som bestod i att de tre lagen klev upp på en scen och varje person fick en slags mentometerknapp. Tävlingen

gällde fortfarande lagvis men den som trodde sig ha rätt svar skulle trycka, då lyste en lampa och man fick svara själv. Felsvar gav minus.

Tävlingen pågick tills ett lag fick sex rätta svar netto. Vi blev tvåa på fem och fick en liten fin Göteborgsduk som pris. Tre frågor fick jag in, flest i vårt lag.

- Varifrån har Argentina fått sitt namn – silver (Argentum).

- Var i kroppen finns amygdala – hjärnan.

- Om vad handlar Iktylogi – fisk

Riktigt spännande, himla kul och annorlunda. Detta hände på fredag och det var inte lika kul när jag kom tillbaka på söndag.

Jag stod i foajén och hoppades att samma tjejer skulle komma tillbaka och att jag skulle få bilda lag med dom igen men det gjorde de inte så jag gick in ensam. Quizmastern kände igen mig och sa

- Sorry, same quiz. Det var alltså samma frågor

Jag försökte med en lam ursäkt att då kommer det ju att gå jättebra för mig men jag insåg att det var bara att cykla tillbaka Mölndal i motvinden. Och för att inte göra det alltför enkelt tog jag vägen via Röda sten och Grimmered. Längs vattnet blåste det så man kom knappast framåt.

Lité mer kul var att jag träffade honom, Quizmastern, efter Varvet. Han hade också sprungit det.

Olympiatravsjoggen 18 april

Det blev seger både i dam och i herrklassen av Solvikingarna Helena Wallin och Göran Sander. På bilden gratuleras de av Erica Johansson. Tävlingen arrangeras av Mölndals AIK på Åby Travbana.

Foto: Göran Lindskog



Strapatsrik cykeltur

Peter Olofsson är frilansjournalist och medlem i klubben sedan 2001. Han är både cyklist i Hisingens CK och löpare dock utan att delta i våra träningar. Här skildrar han en spännande cykeltur i trakterna kring den kända Trollveggen i Norge.

Två bekväma bildagar från Göteborg börjar Trollstigen i Norge. Häng med på en annorlunda semester för den äventyrslystna familjen - en resa späckad med adrenalinstinna upplevelser.

Jag ska cykla, min fru ska springa.

Planen är att cykla från Åndalsnäs vid den berömda Trollstogens början till Bergen. Det blir cirka femtio mil. Cykla och bila två dagar, slappa en är vårt koncept.

Sju mil om dagen på cykeln tar några timmar. Det innebär mycket tid över för familjen. Entrén till det populära turismrådet Molde och Romsdal är mäktig. Trollveggen cirka tio kilometer innan Åndalsnäs har fångslat och trollbudit åtskilliga äventyrare. Fram till 1986 var det helt okey att kasta sig ut för den 1 000 m lodräta väggen, med eller utan fallskärm. Efter alltför många olyckor är det numera enligt norsk lag förbjudet att hoppa från Trollveggen.

Passagen ner till Åndalsnäs är smal och de omkringliggande bergen med Trollveggen som det mest dramatiska inslaget stupar nästan lodrät ner. Växtligheten är begränsad, för att inte säga obefintlig. För den som älskar berg tar det inte lång stund att drabbas av känslan ”jag vill upp”, själva drivkraften för bergsbetuttade människor.

Inne i Åndalsnäs rullar vi fram till byns kaffelatteplace, det finns bara ett. Där råder en härlig pusta ut feeling. Det hippa friluftsfolket, mestadels unga människor, surplar latte och kåkar äpplekaka i ett ytterst sävligt tempo. Med trötta, men nöjda ansiktsuttryck som signalerar ”efter äventyret”, samtalar de om bra och dåliga övernattningar, om fräna och mesiga klättringar, om soliga, men mestadels om blöta dagar.

Efter tre ofrivilliga och regndränkta övernattningar på Trollstogens camping gör det en aning ont i kroppen redan från första tramptaget uppför Trollstigen. Till och med barnen har ledsnat på kamparlivet, de börjar dagen med att grina i två timmar. Jag får aldrig någon chans att värma upp, den tioprocentiga lutningen (genomsnitt) börjar nästan direkt och jag puttar in

lättaste växeln. Någon mil återstår till toppen. I tankarna har jag de hippa klädförsäljarna på kajen i Åndalsnäs som berättade för mig att vinnaren i ett nyligen genomfört Trollstigrace körde upp på 32 min.

En väldig fors lockar busslast efter busslast. Det öronbedövande ljudet från vattenmassorna får mig att ta i lite extra när jag passerar över bron. Här cyklar du inte ensam. Men alla bilar kör långsamt. Ingen verkar sugen på att rulla över kanten, det finns nämligen inte mycket som stoppar upp. De omkringliggande bergen är spetsiga och när de låga, regntunga molnen sveper runt topparna så att endast de översta spetsarna syns som löst hängande sylar i luften, gör namnet Trollstigen skäl för sig.



Norge är ett utmärkt cykelland – men så här platt är det sällan.

Elva svängar senare, efter en timma och femton minuters trampande på cykeln, passerar jag krönet till ljudet av applåder och uppmuntrande gester från tyska bussturister. Jag förevigas av en drös med kameraprydda damer och herrar. Av reaktionen att döma handlar det förmodligen om otränade människor som inte ens cyklar på plattan.

Sen är Trollstigen slut. 858 meter över havet. Jag känner mig en aning snopen. Brant, visst här och där. Men absolut inte omöjligt. 39-27 utväx-

lingen är mestadels behaglig så länge jag inte kör snabbare än tio kilometer i timmen. Och inte behövde jag kliva av cykeln för att hålla mig i ett räcke och be en bön, vilket åtskilliga bilister ur min bekantskapskrets lär ha gjort.

Men höjder har jag inte heller ett skvatt ont av, däremot lider jag av tunnlar. Hela rutten ner till Bergen är därför noga utstakad med syftet att passera genom så få tunnlar som möjligt. Norska tunnlar är heller inte bra ur trafiksynpunkt för cyklister. Det saknas vägren, tunnlar är ganska mörka för att inte säga nedsläckta och mötande trafik passerar inte i särskilda tunnelrör utan bara någon meter ifrån dig i motsatt körriktning. Chansen att bli överkörd i en tunnel är med andra ord betydligt större än att bromsarna

ska sluta att fungera på cykeln när du står på i 70 knyck nerför en serpentinväg. Åtminstone känns det så för mig. Pris/vinst? Jag kommer att passera många fjäll.

Dalen ner mot orten Valldal på andra sidan toppen bjuder snart på ett vackert och gästvänligt odlingslandskap. Jordgubbstårtan på en solig restaurangaltan sitter perfekt. Gratis kaffe när den polska servitrisen missat beställningen och gett oss 40 minuters väntan, man

Fortsättning på sidan 20

Fortsättning från sidan 19

hinner fantisera mycket om en jordgubbstårta på 40 minuter, muntrar upp i ett land där allt kostar skjortan.

Fem kilometer från Valldal går båt över till nästa fjäll som ska ta oss över till Geiranger, den kanske mest turistindränkta orten i Norge. Efter att ha passerat en 600 meter lång och mörk tunnel i spurttempo, jag vill undvika möten med bilar, ser jag snart Geirangerfjorden. Jag går ut i vänsterfil och kör om några bilar.

Och visst, man förstår varför Geiranger lockar. Branta klippväggar och en mörkgrön fjord som enda begränsning vid ett fritt fall är mäktigt. Utsiktspunkten intill vägen är försedd med kraftiga järnstaket, flera turister väljer ändå att stanna några meter ifrån staketet.

Efter 7,5 mil över två fjäll i hyggligt tempo första dagen är jag mätt på cykling. Men hungrig. Geirangers bistro får lasta på extra många potäter till kycklingen. Det blir tält i natt igen eftersom det inte finns en ledig hytte i hela Geirengerdistriktet. När vi har slagit upp tältet börjar det regna, igen.

Nästa dag tar vi båten över Geirangerfjorden till Hellesylt. Det regnar hela turen och fjorden som kallas världens vackraste fjord blir därför än mer ogästvänlig med sina otillgängliga, lodräta väggar som stupar rätt ner i det mörkgröna vattnet. Överallt forsar vatten ner från fjällen och aldrig är det riktigt tyst. Här finns knappt någon bebyggelse.

Från Hellesylt cyklar jag i måttligt regn över ett cirka 500 meter högt fjäll och vidare mot Rake efter Stryn vid Innvikfjorden. Det känns motigt i regnet och jag anfäktas av tankar på att ge upp hela projektet. Då ringer min fru och muntrar upp med besked om att hon har hittat en perfekt hytte, försedd med dusch och spis.

Här är naturen återigen gästvänlig med inslag av åkermark, röda bondgårdar och tillhörande vita boningshus. Hytten ligger fem meter från vattnet och på altanen doftar det tång. Närheten till havet bidrar till att begränsa inlandskänslan, trots att vi faktiskt befinner oss tiotalet mil in i landet. Kvällen ägnar jag åt att trampa trampbåt tillsammans med barnen. Skönt att stora tjejen är stark nog att få fart på ekipaget själv – mina ben är trötta. Min

fru värmer upp och springer sen rätt upp för ett fjäll.

Nästa dag vaknar vi halvtio, omöjligt i ett tält som redan vi femsnåret är fullt upplyst. Utsövda och lite eftersega bestämmer vi oss för att åka tre kilometer för att handla, sen slappa. En liten kyrka i slänten bakom affären lockar till fem minuters fotografering. På väggen hänger en minnestavla över 135 människor som dog efter naturkatastrofer i Lovatnet, en sjö som börjar bara några kilometer bort.

Vi bestämmer oss för att leta upp bergsväggen och börjar köra ut med sjön. Vägen är smal och möten med andra bilar går inte. Först cirka femton kilometer senare, mot slutet av sjön, ser vi en ny minnestavla intill vägen och så den olycksbådande bergsväggen på andra sidan av sjön.

15 januari 1905 lossnade ett stort stenblock och föll 500 meter från Ramnefjällets lodräta bergsvägg ner i Lovatnet. Stenmassorna orsakade en flodrorelse under isen. Byarna Nesdal och Bødal som låg vid foten av berget slogs sönder och samman. 61 människor dog. Nya hus byggdes snart.

Den 13 september 1936 hördes ännu en gång en väldig bang från Ramnefjället. Då föll det andra stora stenblocket. Nu låg det inte is på vattnet och en 70 meter hög flodvåg sköljde in över landområdet. 74 personer omkom, 33 av dessa återfanns.

Hungriga och förstummade åker vi vidare och två kilometer senare tar en liten restaurang emot busslast efter busslast med engelska cruiseturister som ankrat borta i Innvikfjorden.

Vi beställer dagens rätt - forell. Den smakar utsökt.

—Den är fångad i dag, försäkrar ägaren Jan-Ove Hogrenning.

Först tänker jag en aning på alla liken man aldrig hittade i sjön, men inser snart det absurda i att dessa fiskar på min tallrik över 70 år senare skulle ha något med liken att göra.

—Numera är det också helt riskfritt att röra sig på sjön och bo här i närheten, säger Jan-Ove Hogrenning som själv bor ett stenkast från väggen. Bergsmassorna som rasade har fyllt igen den 90 meter djupa sjön så att vi numera bara har en smal passage att gå igenom med turistbåten. Nya ras kan ske utan att det orsakar några vågor.

Men andra naturkrafter kan orsaka förödelse.

—Vinden från en lavin, inte snön i sig, flyttade ett 20 ton tungt stenblock flera meter. Fortfarande ligger stenen och rullar av de vindar som uppstår när laviner går i området, berättar Jan-Ove Hogrenning.

Han är tydligt stolt över sin turistidé som ännu så länge bara är i sin linda. Båten skeppar turister läskigt nära berget bakom tragedierna, en inköpt buss av äldre typ tar sen turister de fyra kilometerna upp till glaciären i slutet av den dal som bildar en återvändsgränd med över tusen meter höga, nästan lodräta väggar.

Här börjar Jostedalsbreen, Europas största glaciär. Den är tio mil lång och någon mil bred. Gröna isklot, trettio gånger större än de fruktade, tunga medicinbollarna vi hade i gymnastiken på 70-talet, har fastnat i forsen från glaciären. De här klotten skulle jag definitivt inte vilja vara ivägen för. Men barnen vill klättra upp och är euforiska trots den kalla luften som sveper över oss från glaciären.

Nästa dag är det kraftig motvind inledningsvis, jag cyklar bara några meter från Innvikfjordens strandkanter. Men kroppen känns helfräsch efter en dags vila med tillhörande bastanta middagar.

En envis kanariefågel någonstans i cykeln gäcker mig dock och kastar smolk i glädjebägaren. Jag undersöker alla rörliga delar för att finna felet, men jag går bet. Trampar försiktigt vidare, kan inte släppa fokuseringen på oljudet. Får olja av min fru som passerar med bil och barn. Inget hjälper. Det försvinner kanske tänker jag, eller så dyker säkert en cykelverkstad upp snart.

Inget av detta inträffar. Ljudet tilltar alltmer och det skär nu som knivar i kroppen på mig. Inte för djudnivåns skull utan för att jag efter tjugo års cyklande vet att oljud kan skada cykeln väldigt illa.

I Olden berättar en särskilt glad och ytterst obekymrad ung norska att nästa cykelverkstad utmed rutten i min färdriktning dröjer åtta mil. I den större orten Førde ska i gengäld tre utmärkta cykelaffärer konkurrera om cyklisterna.

Det här går inte. Efter okey kaffe i orten Innvik, det norska kaffet är när-

mast blaskigt med svenska mått mätt, bestämmer jag mig för att besöka en bilverkstad på orten. Verkstadsägaren blir först väldigt intresserad av min cykel och ställer alla de klassiska frågorna: sadelns biverkningar efter trettio mil i bergen? Vilket material cykeln är gjord av? Vad den kostar? Jag försöker svara vänligt och intresserat, men har just då tankarna till hundra procent fokuserade på den ovälkomna kanariefågeln.

—Det hörs bara vid belastning, säger jag. Kan du prova cykeln, frågar jag fullt medveten om vad som kan hända med en tunn karbonram om den dundrar ner i ett djupt och trångt verkstadsdike.

Men killen är försiktig, han testar först bromstekniken – seriöst tänker jag - och kliver sen snyggt och till synes rutinerat på cykeln för att trampa några meter på verkstadsgolvet. Så kliver han av, snurrar på framhjulet och kanariefågeln är lokaliserad.

Visserligen var hjulen billiga, 1600 kronor som en hastig nödlösning när jag drog sönder låsringen på mina 8 500 kronors hjul, det ljudet gjorde ont i kroppen länge. Men att en vecka gamla hjul skulle gå torra efter bara trettio mil ingick inte i min föreställningsvärld. Därför kom jag aldrig på tanken att kolla hjulen. Några sådana begränsningar hade inte verkstadskillen.

Varken han eller jag förstår hur man ska öppna naven för att pilla i fett. Den italienska konstruktionen verkar kräva specialverktyg, som förmodligen tar två månader att beställa till Norge. Oljekannan får duga. Vi matar på olja utanpå konerna och jobbar in genom att snurra hjulen i horisontalläge. Det funkar.

Nu känns allt bättre. Jag trampar snart upp för ett skapligt fjäll med annat bett i pedalerna.

Ner i dalen mot Skei ligger stora klippblock utslängda som om en jätte hade varit framme och försökt pricka folk från bergets topp. Tur att dalen inte är fylld med vatten tänker jag med tankarna kvar på vad jag under gårdagen upplevde i Lovatnet.

Från Skei utmed sjön Jølstravatnet får jag en kraftig medvind som galant slungar mig ända bort till hytten som min fru har bokat i Vassenden. Ett passande namn för byn som ligger i änden av den flera mil långa men bara

kanske kilometern breda sjön Jolstravatnet. Härligt, när jag kliver av cykeln kan jag konstatera att jag känner mig närmast opåverkad i kroppen efter dagens 10,2 mil. Jag har anpassat mig till norska cykelförhållanden.

Min fru är skräddad efter en kollision med en mötande bilist. Vänstra backspiegeln är spräckt. Bilisten i mötande fordonet stack från platsen, trots att smällen var så kraftig att barnens eftermiddagstupplur fick ett abrupt slut. Hon sticker ut och springer under kvällen.

Det är kallt i Vassenden, kallt som på hösten. Ett kraftigt brusande från forsen två meter från hytten gör konversationen med familjen krävande. Hoppas inte hytten åker ner i forsen, tänker jag när jag släcker sänglampan och lyssnar efter mygg.

På morgonen skiner solen för första gången från dags start och himlen är fullständigt klarblå. Efter en stabil frukost börjar jag cykla mot Førde, men svänger vänster vid avtaget mot Balestrand. Efter att ha klättrat upp för ett fjäll, cyklar jag ner halvvägs. Intill en sjö ligger en affär med bensinpump och kombinerat fik.

En asiatisk kvinna spelar sitt hemlands musik på hög nivå och tar betalt för kaffet och påsarna med nöt- och fruktblandningen som har blivit favoritkost i cykeltröjan. Konstrasten mot den norska fjällvärlden utanför dörren känns absurd.

Idag är jag heltänd på cykling, ingen kanariefågel i hjulen och fräsch i kroppen. Jag har inte ens lust att stanna för att fotografera. Ibland är det skönt att bara uppleva utan krav på att dokumentera.

Jag ser en bil i älven fem meter ner från en rastplats. Fronten är svårt intryckt, en grön golf variant. Vår golf variant är som tur är röd, så jag hinner aldrig bli rädd.

—Är det någon skadad, ropar jag högt och bestämt med tydligt flås kvar.

—Nej, jag glömde handbromsen när jag klev ur bilen, svarar en gänglig norrmän dampat bakom mörka solglasögon. Han ser just så förkrossad ut som en människa gör efter att ha gjort ett misstag som bara tiden kan tränga bort.

Han är märkbart dämpad. Frun ler och pratar sansat, medan mannen vankar oroligt fram och tillbaks.

—Kan vi låna din mobil, frågar han. Vi har ingen laddning kvar.

Tvekar först en stund, väl medveten om vad mobilsamtal utomlands kan kosta. Det får gå tänker jag och räcker över mobilen till mannen som tappar den det första han gör. Den håller. Efter tio minuters ringande får jag tillbaka mobilen - utan ett tack.

—Nu blir jag kall ropar jag till paret och kastar mig på cykeln.

Någon cyklar om mig, svänger på huvudet och säger glatt hej. Han ser mycket vältränad ut och berättar att han snart ska delta i en tävling, ett etapplopp över sju dagar som startar på andra sidan Sognefjorden imorgon. Vi triggar varandra någon mil, men slår av på tempot när vi når en långsmal sjö med superklart vatten. Varenda sten på bottnen syns i solskenet. Sen börjar svängarna ner mot dalen ut till Balestrand. Sognefjorden är verkligen stor som havet. Vi badar i fjorden och det kalla vattnet kyler snabbt ner kroppen.

Balestrand är en liten sömnig by med flera hotell, ett vandrarhem och några få turistanpassade inslag som känns lagom upplivande efter en vecka i fjällen. Akvarium med fiske är bingo direkt för barnen som annars mest ritar teckningar i baksätet på bilen. Nu får de fiska själva, kolla in levande fiskar av olika modeller och ro båt ut på Sognefjorden. Akvarellutställning, turistmuseum och några restauranger som tyvärr har samma tråkiga och dyra utbud som övriga i Norge är tillräcklig underhållning för säkert en vecka på orten.

Vi bestämmer oss för att avsluta resan med en övernattnings på Kvikne's Hotel. Det är visserligen bara 18 mil kvar till Bergen, en sträcka som jag troligen skulle klara av på två dagar. Men min fru har tröttnat på att köra bil utför slingriga fjällvägar. Sagt och gjort, från koja - tält, hytte, vandrarhem - till slott går ju också bra.

Vi får ett familjerum bestående av två rum med badrum emellan. Rummet ligger nästan mitt i den symmetriskt konstruerade byggnaden med majestätisk utsikt mot fjällen på andra sidan fjorden. Barnen har egen balkong med staket som skiljer från vår balkong, men med en dörr emellan som gör det enkelt att hälsa på.

Under våra balkonger hör vi sorlet av röster av olika nationalell härkomst ackompangerat av klingande vinglas och lätt slamrande bestick som försiktigt arbetar sig igenom den lunchanrättning som för dagen serveras gästerna på hotellet. En skylt vid entrén till altanen berättar vänligt att gästerna inte bör äta och dricka här efter klockan elva för att inte störa de gäster som har dragit sig tillbaka till sina rumsbalkonger.

Buffén för 450 kronor per person är värd varenda krona. Den österrikiske chefskocken Alfred Kerschbaumer har hundraprocentig koll. Och här finns allt. Den kalla fisken med diverse laxar, kräftor, musslor och räkor smakar fantastiskt. Men frågan är om inte det mörra lammet tillsammans med stekta potatisskivor och grillade tomater med gröna bönor och bacon är pricken över i. Kattfisken med saffranssåsen fick vara för den här gången - för mycket skämmer allt.

Mätta drar vi oss tillbaka till rumsbalkongerna och sjunker ner i korgmöblerna. Vi spanar ut över den spegelblanka, väldiga Sognefjorden och ser solen försvinna bland rosaskimrande moln över de mjuka bergen, långt borta på andra sidan.

Bra med resan:

-Magnifika naturupplevelser och motion för oss vuxna



-Lätt att hitta kompisar och lekplatser på campingarna för barnen

-Oftast lätt att hitta boende, förboka behövs inte

-Fantastisk avslutning på Kvikne's hotell i Balestrand, www.kviknes.no

Dåligt med resan:

-Dyra och dåliga restauranger längs vägen, ta med kylbag och kök!

-Jobbigt åka bil i bergen, man blir yr i mössan. Ta med Postafen åktabletter!

-Jobbigt att byta boende ofta, packa ut och in tar tid

-Regnade mycket den här sommaren

Hitta hit:

-Från Göteborg kör till Oslo, fortsätt E6 till Dombås, sen väster mot Åndalsnäs och Trollstigen. Hela bilturen: cirka 160 mil. Cykelturen: 33 mil. Löpturena: 7 mil.

Källor

WWW.visitandalsnes.com

Kvikne's hotell – Eventyrlottet ved Sognefjorden, Hans Martin Underdal
Lodalen – picturesque but perilous, Willy Verwoerd

Friherre?

Gunnar Olsson har efter 27 år och vid 63 års ålder slutat sitt jobb på Papyrus.

Några brukar använda den benämningen på män som slutat jobba eftersom de då kan styra sin tid själva. Men heter det inte pensionär? När jag var liten fanns det bara en sort. Ålderspensionärer. Alltså, som pensionär räknar jag de som uppnått 65 års ålder och inte avser att jobba mer. Och ingetdera stämmer in på mig. Dessutom känner jag mig inte som en pensionär men det är kanske en annan fråga.

Men hur är det då att inte jobba? Alla frågor. Trist är det spontana svaret men det beror naturligtvis på att det tar några månader innan man anpassar sig. Därom vittnar alla i den situationen.

Men vad sysslar du med? Man sover längre på mornarna till att börja med

och hinner läsa tidningen och få reda på allt elände som händer och sker. En hel del korsord blir det och arbete för klubben blir det naturligtvis också, särskilt inför Varvet men även med medlemssekreterarskapet och att skriva för tidningen. Och till hösten är det Göteborg maraton och sedan Sylvesterloppet. Dessutom försöker jag röra mig mer än tidigare. Målet är två timmar per dag av endera cykling, rask promenad eller löpträning och det har jag nästan klarat hittills, det är ju lättare i bra väder men gå kan man göra även om det regnar. Och jag har en riktigt flitig promenadkamrat på andra sidan radhusväggen. Dessutom cyklar jag ofta där jag förr tog bilen, till stan, till Skatås, till dottern i Frölunda och till Slottsskogsvallen.

Om allt detta gjort mig till en bättre löpare? Det visade sig i alla fall inte i Varvet som var mitt sämsta på många år men vi får se i tävlingarna framöver. Huvudsyftet är dock långsiktigt nämligen att bygga upp kroppen för att tåla mer löpträning. Så i höst kan det nog bli fyra löppass i veckan och nästa år kanske fem.

Jo jag är fullt medveten om att jag är på väg in i överträningsfällan precis som så många andra och det är just därför jag anser att jag går lugnt fram.

Och så har jag hamnat i underhållsbranschen. Det är alltid något som ska göras på ett gammalt hus. Just nu går jag mest runt och (under)håller färgen.

Resultatbörser

Great Edinburgh Cross Country Runn, Skottland 10 jan 2009

K 5,6 km

1 Linet Masai Kenya	19.02
45 Annika Kihlström	22.24
55 Helena Wallin	23.29
58 Cecilia Lindström	23.29

Aarhus 1900 Indoor Run

11 jan 24 timmar

1 Stefan Lindvall	125,416 km
-------------------	------------

(svenskt inomhusrekord)

Moorea Marathon, Tahiti 7 feb

1 Patrick Tambwe

Sydafrika	2.26.02
20 Stéphane Verdier	3.29.24

Svenska mässan Göteborg

1 mars 48 timmar på löpband

Stefan Lindvall	291,3 km
-----------------	----------

Nordiskt rekord

Barcelona Marathon 1 mars

1 Johnstone Chebii Kemboi,

Kenya	2.13.59
317 Martin Lidström	2.57.30
495 Tommy Bäckström	3.00.45
531 Lars Lundsjö	3.01.42
1301 Anders Björkqvist	3.16.45
1530 Lars-Åke Johansson	3.19.28
1849 Bo Freyschuss	3.23.57
2077 Torsten Olsson	3.27.24
2148 Helén Axelsson	3.27.24
2685 Peter Landegren	3.31.14
2812 Göran Johansson	3.34.47
4118 Tomas Krantz	3.46.39
6820 Anna Adriansson	4.21.28
7427 Bengt-Inge Larsson	4.36.27

Skövde 6-timmars 14 mars

1 Henrik Olsson TV88	81,806 km
8 Thomas Forsell	68,806
23 Gunnar Olsson	62,205
49 Frank Brodin	55,666
53 Jan Swenson	55,395
61 Sofie Arvidsson	53,266
67 Sven-Eric Fredricsson	52,077
126 Sofia Johansson	42,195

Vårtävling Skatås 21 mars

K 8 km, delt 43

1 Eva Nyström Mölndal	29.20
7 Josefin Andersson	32.23
12 Liselotte Hammarström	34.33
13 Sofia Slottnér	35.28
15 Helén Axelsson	35.50
17 Ingela Johannesson	36.49
19 Elin Hagemann	37.36
22 Lena Linder	37.57
25 Polly Jensell	38.40
26 Moa Björkqvist	38.54

28 Hillevi Björkqvist	39.24
29 Anneli Lund	39.32
30 Sahar Eslami	40.28
36 Lena Larsson	44.28
37 Helene Suomalainen	45.02

M 8 km, delt 137

1 Oskar Käck Hälle IF	23.42
22 Anders Hansson	27.15
26 Mattias Jonson	27.51
28 Johan Lagerqvist	28.11
32 Klas Östbye	28.40
35 Fredrik Larsson	29.15
36 Henric Axelsson	29.21
37 Martin Lidström	29.26
40 Tommy Bäckström	29.39
47 Björn Amfors	30.15
48 Daniel Sols	30.21
53 Martin Yttring	30.41
54 Bo Freyschuss	30.50
59 Peter Landegren	31.03
61 Jonas Boman	31.09
63 Jakob Sellberg	31.43
66 Henrik Antonsson	31.54
67 Mikael Niklasson	31.58
71 Tor Strömmland	32.14
81 Patrik Castillo	33.27
86 Lars Teljä	33.42
89 Kenneth Örtendahl	33.57
90 Lars Appelgren	34.03
97 Michael Wågström	34.39
99 Tomas Krantz	34.59
102 Rolf Andersson	35.15
103 Carl Olsen	35.18
104 Christian Fager	35.32
105 Lars Sjöland	35.45
107 Dennis Forssmark	36.16
109 Hans Lundgren	36.35
113 Lars Andersson	37.29
114 Seppo Suomalainen	37.32
115 Christer Dalgren	38.01
117 Bengt-Åke Andersson	38.10
123 Hans Vitell	39.30
128 Stefan van den Berg	39.56
130 Ingemar Henriksson	40.55
133 Per-Erik Melander	44.09

F 13 3,1 km, delt 7

1 Klara Mellqvist	
Sävedalens AIK	11.28
6 Ebba Björkqvist	15.12

P 11 3,1 km, delt 4

1 Felix Löytynoja	12.45
-------------------	-------

Vårtävlingarna 16-32 km 28 mars

K 16 km, delt 40

1 Eva Nyström	
Team Herbalife SK	1.01.32
3 Petra Jacoby	1.05.57
6 Josefin Andersson	1.08.04
8 Ingela Berrum	1.08.46
9 Elisabeth Miller	1.09.07
12 Sarah Skogsberg	1.12.47
15 Liselotte Hammarström	1.14.17

18 Ingela Johannesson	1.15.36
20 Elin Hagemann	1.17.11
29 Gunnel Lundegren	1.25.06
30 Anneli Lund	1.25.20
37 Mia Strömmland	1.33.31

M 16 km, delt 139

1 Mathias Borg Ullevi FK	53.34
5 Jan Swenson	56.19
7 Anders Hansson	57.13
9 Jonas Carlson	58.19
12 Joakim Röstlund	58.55
15 Mattias Jonson	59.57
16 Magnus Janson	1.00.00
17 Martin Lidström	1.01.03
18 Erik Tholén	1.01.19
25 Björn Amfors	1.04.22
27 Christian Johansson	1.04.46
29 Kenneth Ohlson	1.05.10
30 Jonas Boman	1.05.19
35 Tor Strömmland	1.06.33
41 Anders Björkqvist	1.07.06
43 Bo Freyschuss	1.07.33
43 Magnus Nilsson	1.07.46
48 Rolf Wallin	1.08.28
54 Niklas Rasmussen	1.09.51
57 Lars Appelgren	1.09.58
59 Lars Pensjö	1.10.21
66 Michael Wågström	1.12.19
68 Benny Eriksson	1.12.33
70 Robert Bergman	1.13.09
74 Ingebrigt Landsem	1.13.27
85 Johan Linger	1.15.04
86 Mats Lavenius	1.15.10
90 Dan Sjölander	1.15.40
91 Stefan Wallerius	1.16.06
99 Bengt-Åke Andersson	1.17.30
112 Lars Andersson	1.21.51
115 Hans Vitell	1.23.28
121 Stefan van den Berg	1.25.37
125 Kjell Johansson	1.28.00
127 Per-Erik Melander	1.32.57
129 Krister Norén	1.34.22

K 32 km, delt 6

1 Birgitta Karlsson	
IFK Skövde Friidrott	2.20.52
5 Sofia Löytynoja	2.52.36
6 Lena Linder	3.03.38

M 32 km, delt 41

1 Anders Soovik	
Kongahälla AIK	1.57.56
2 Kai Hanssen	2.00.40
4 Johan Lagerqvist	2.09.10
5 Tommy Bäckström	2.11.58
8 Martin Yttring	2.15.59
9 Thor Wahlberg	2.16.00
19 Klas Östbye	2.24.26
20 Lars-Åke Johansson	2.27.50
21 Peter Landegren	2.31.36
26 Torsten Olsson	2.37.59
37 Frank Brodin	2.56.38

Vårtävlingsarna sammanlagt		3 Helena Wallin	15.52	11 Elin Hagemann	50.44
K 8+16 km, delt 11		5 Ingela Berrum	16.55	K 40, delt 33	
1 Eva Nyström		7 Liselotte Hammarström	17.45	1 Ingela Berrum	43.15
Team Herbalife SK	1.30.52	8 Linda Bergholtz	18.25	3 Liselotte Hammarström	46.00
4 Josefin Andersson	1.40.52	Lagtävling		4 Sofia Löytynoja	49.26
6 Liselotte Hammarström	1.48.50	1 Solvikingarna		M 5 km, delt 49	
8 Ingela Johannesson	1.52.25	Helena Wallin Ingela Berrum		1 Mikael Gren Hälle IF	16.24
9 Elin Hagemann	1.54.47	Liselotte Hammarström	50.32	4 Mattias Karlsson	18.02
10 Anneli Lund	2.04.52	Heleneholms Marathon 18 april		6 Stefan Stark	18.24
M 8+ 16 km, delt 37		M 40, delt 7		12 Patrik Castillo	20.20
1 Mathias Borg		1 Jörgen Holmqvist		K 5 km, delt 42	
Ullevi FK	1.18.22	Heleneholms IF	2.52.35	1 Karin Ohrankämnen	
2 Anders Hansson	1.24.28	4 Glenn Gustavsson	3.32.44	Sävedalens AIK	19.55
6 Mattias Jonson	1.27.48	M 50, delt 7		3 Moa Nilsson	22.45
8 Martin Lidström	1.30.29	1 Anders Persson		F 8, 1 km, delt 16	
11 Björn Amfors	1.34.37	GF Idrott	3.15.52	1 Julia Nielsen	
13 Jonas Boman	1.36.28	3 Thomas Forsell	3.17.52	Sävedalens AIK	4.04
15 Bo Freyschuss	1.38.23	7 Gustav Cruce	4.41.45	15 Ebba Francois	5.41
16 Tor Strömland	1.38.48	M 65, delt 2		London Marathon 26 april	
22 Lars Appelgren	1.44.01	1 Frank Brodin	3.46.45	1 Samuel Wanjiru Kenya	2.05.10
23 Michael Wågström	1.46.58	Halvmara, delt 92		22095 Jon-Håkan Jannerling	5.35.32
28 Bengt-Åke Andersson	1.55.40	1 Adrian Dahlqvist		Skövde Marathon 25 april	
30 Lars Andersson	1.59.20	IK Akele	1.15.36	M-45 halvmara, delt ????	
31 Hans Vitell	2.02.58	90 Lars-Göran Dahl	2.27.30	1 Anders Hansson	1.21.31
34 Stefan van den Berg	2.05.33	Olympiatravsjoggen 18 april		Lerumsloppet 25 april	
37 Per-Erik Melander	2.17.06	M 7,5 km, delt 166		M 10 km, delt 372	
Göteborgsvarvets Seedningslopp		1 Göran Sander	24.12	1 Marcus Pettersson	
22 mars		5 Kai Hanssen	26.06	IK Jogg	33.32
M – kvartsmarathon		11 Andreas Olson	27.09	6 Joakim Röstlund	36.43
1 Edvin Karlsson	36.33	16 Fredrik Larsson	27.37	8 Andreas Olsson	36.59
13 Andreas Olsson	38.29	28 Marcus Morin	28.38	12 Klas Östbye	38.08
37 Björn Amfors	40.45	50 Patrik Castillo	31.20	15 Mattias Karlsson	39.16
103 John Simonsson	43.20	78 Rolf Andersson	33.05	16 Sten Thunberg	39.23
226 Patrik Castillo	45.31	91 Lars Sjöland	34.19	49 Robert Oldén	41.43
435 Ingebrigt Landsem	48.11	K 7,5 km, delt 50		54 Peter Landegren	42.09
587 Roger Antonsson	49.56	1 Helena Wallin	28.14	103 Carl Olsen	45.58
K – kvartsmarathon		5 Jaana Jobe	30.31	105 Bengt Dahlberg	46.02
1 Sofie Barkstedt		8 Sarah Skogberg	32.59	294 Sven-Eric Fredricsson	55.37
Oskarshamns SK	40.50	11 Helén Axelsson	33.27	323 Patrick Wallin	58.02
183 Mathilda Johansson	55.54	Premiärloppet Skatås 19 april		K 10 km, delt 139	
206 Viveka Feder	56.48	M 10 km, delt 172		1 Helena Wallin	39.17
297 Kristina Schultz	1.01.19	1 Lukas Nowacki		2 Cecilia Lindström	40.29
TIF-terrängen Trollhättan 4 april		IK Granit	35.18	6 Sofia Lindén	44.38
M 60 6 km, delt		8 Henric Axelsson	37.38	10 Sara Skogberg	46.23
Gunnar Olsson	28.21	13 Martin Lidström,	39.07	18 Lotta Hallenberg	47.22
Berlin Halvmarathon 5 april		17 Sten Thunberg	39.56	47 Emilia Hallgren	53.02
1 Bernard Kipyego		20 Jonas Hellberg	40.21	Kungsbackaloppet 25 april	
Kenya	59.34	27 Jonas Boman	41.17	M halvmarathon, delt 187	
1156 Johan Eltes	1.32.39	35 Jakob Sellberg	42.47	1 Joakim Johansson	
Terräng DM Kungälv 15 april		133 Simon Lönnblom	51.06	Hälle IF	1.13.43
M 12 km, delt 4		160 Bengt-Inge Larsson	56.31	2 Jan Swenson	1.15.33
1 Anders Soovik		M 40, delt 56		3 Kai Hanssen	1.16.20
Kongahälla AIK	43.42	1 Thomas Carlsson		4 Mattias Jonson	1.18.04
4 Thor Wahlberg	51.57	Sävedalens AIK	35.29	5 Johan Lagerqvist	1.18.04
M 4 km, delt 26		2 Jan Swenson	35.47	20 Bo Freyschuss	1.24.35
1 John Eliasson		6 Anders Hansson	37.14	23 Martin Yttring	1.25.05
Sävedalens AIK	13.44	10 Björn Amfors	40.36	29 Björn Amfors	1.27.25
9 Andreas Olsson	14.36	15 Anders Björkqvist	42.16	31 Thor Wahlberg	1.28.09
11 Mattias Karlsson	14.55	43 Mats Hjälrm	50.40	31 Mats Boström	1.28.20
19 Kent Wägdahl	17.00	53 Stefan van den Berg	54.50	34 Joachim Persson	1.28.57
21 Patrik Castillo	17.11	M 50, delt 22		35 Anders Bogelius	1.29.12
22 Dans Lundgren	18.09	1 Tommy Bäckström	38.24	36 Mathias Malmgren	1.29.16
23 Gunnar Olsson	18.25	6 Lars Appelgren	44.32	37 Anders Björkqvist	1.30.04
26 Stefan van den Berg	21.47	13 Torsten Olsson	47.32	38 Fredrik Anberg	1.30.11
K 4 km, delt 9		K 10 km, delt		42 Jakob Sellberg	1.30.36
1 Charlotta Fougberg		1 Lisa Ahnoff Göteborg	43.26	43 Ulf Johansson	1.31.09
Ullevi FK	15.02	5 Emma Lind	48.51	44 Jonas Boman	1.31.16
		8 Emilia Hallgren	49.54		

49 Johan Eltes	1.31.48	M/K mot, delt		661 Fredrik Karlsson 78	1.27.35
51 Kennet Ohlson	1.32.19	1 Johan Palmqvist	1.21.15	680 Jonas Hellberg 70	1.27.49
53 Lars Appelgren	1.32.25	26 Magnus Nilsson	1.30.36	697 Christian Johansson 68	1.28.00
57 Lars-Åke Johansson	1.32.42	110 Tommy Lundmark	1.44.46	706 Mats Boström 69	1.28.06
67 Rolf Wallin	1.35.07	Sunne Marathon 2 maj		741 Robert Oldén 51	1.28.23
77 Stefan Litzén	1.36.51	M, delt 52		765 Jakob Sellberg 68	1.28.33
81 Ingemar Svensson	1.37.25	1 Vidar Nilsen Norge	2.49.30	767 Anders Bogelius 56	1.28.35
85 Benny Eriksson	1.38.09	40 Jan Krantz	4.30.14	782 Rickard Varnfors 72	1.28.40
91 Robert Bergman	1.40.14	40 Lennart Bengtsson	4.30.14	811 Joachim Persson 64	1.28.50
104 Göran Johansson	1.42.04	Lidköpings Stadslopp 3 maj		870 Jonas Birgersson 79	1.29.08
105 Lars Andersson	1.42.16	M 10 km, delt 16		924 Henrik Antonsson 81	1.29.29
125 Frank Brodin	1.45.26	1 Jan Swenson	34.16	943 Niclas Carlsson 64	1.29.34
131 Thomas Krantz	1.46.22	8 Stefan Stark	36.47	1157 Fredrik Anberg 72	1.30.50
149 Dennis Forssmark	1.51.05	M 45, delt 7		1166 Kenneth Ohlson 51	1.30.52
150 Larry Herbertzon	1.52.21	1 Anders Hansson	34.52	1240 Adrian Nilsson 69	1.31.15
155 Mats Hjälmm	1.55.53	Värnamo Kvartsmarathon 9 maj		1256 Jonas Kallander 70	1.31.20
157 Jan Olausson	1.56.52	M , delt 178		1297 Mikael Niklasson 70	1.31.31
164 Bengt-Åke Andersson	1.58.24	1 Robert Limo Växjö	35.45	1311 Kent Wågdahl 47	1.31.34
173 Per-Erik Melander	2.09.42	69 Rolf Andersson	47.53	1328 Lars Appelgren 50	1.31.38
K halvmarathon, delt 44		Skräcklemannen 9 maj		1373 Sten Thunberg 60	1.31.51
1 Ann Hellgren IF Kville	1.25.24	M 10 km, delt 116		1384 Anders Björkqvist 65	1.31.54
4 Ingela Berrum	1.32.31	1 Robert Westman Hälle IF	33.23	1429 Mikael Andersson 69	1.32.11
9 Linda Bergholtz	1.37.50	65 Ernst Knutsen	47.37	1448 Tor Strömland 67	1.32.14
12 Bibbi Lind	1.39.45	Lidingö Ultra 9 maj		1452 Johan Eltes 64	1.32.14
17 Liselotte Hammarström	1.43.49	K 50 km, delt 56		1531 Robert Nilsen 71	1.32.36
18 Sofia Löytynoja	1.44.20	1 Kajsa Friström		1610 Tommy Bäckström	1.33.01
23 Ann Ericson	1.49.35	Fredrikshovs FI	4.18.05	1625 Christian Dahl 65	1.33.04
24 Barbro Nilsson	1.52.31	30 Sofia Arvidsson	5.51.25	1750 Mårten Heslyk 63	1.33.33
39 Helena Orsenmark	2.07.11	M 50 km, delt 231		1782 Lars Pensjö 61	1.33.39
P 12 1,6 km, delt 1		1 Johan Nordström		1810 Stefan Litzén 70	1.33.46
1 Felix Löytynoja	5.23	Ericsson IK	3.16.47	1824 Lars-Åke Johansson	1.33.49
Terräng SM Stockholm 25 april		160 Lars Kvist	5.24.09	1972 Stéphane Verdier 62	1.34.19
M 4 km		Lundaloppet Lund 9 maj		2149 Ingemar Svensson 65	1.34.52
1 Mustafa Mohamed		M 10 km		2206 Niklas Rasmussen 74	1.35.03
Hälle IF	11.02	1 Johan Wallerstein		2209 Håkan Palmqvist 64	1.35.04
M 60, delt 14		IFK Lund	30.31	2427 Rolf Wallin 50	1.35.40
1 Lars-Erik Sellberg		45 Marcus Morin	38.55	2603 Conny Persson 60	1.36.11
Stångenäs AIS	14.44	Göteborgsvarvet 16 maj		2764 Jan Back 65	1.36.41
11 Gunnar Olsson	17.20	1 Nicholas Manza Kamakya 85		2873 Alexander Eklundh 77	1.36.57
M 65, delt 12		Kenya	1.01.55	2983 Kenneth Örtendahl 59	1.37.13
1 Alf Sjökvist Valö IK	15.08	40 Göran Sander 67	1.14.18	3189 Peter Landegren 67	1.37.43
8 Ernst Wiggen	16.55	95 Anders Hansson 63	1.18.24	3285 Fredrik Dahl 67	1.37.56
M 70, delt 9		98 Johan Lagerqvist 71	1.18.30	3383 Benny Eriksson 56	1.38.13
1 Rune Carlsson		170 Olle Dahlberg 87	1.20.39	3484 Berzani Anter 58	1.38.26
Sundbybergs IK	17.39	182 Joakim Röstlund 81	1.20.59	3672 Glenn Gustavsson 65	1.38.50
2 Roger Antonsson	17.42	211 Andreas Olsson 79	1.21.34	3825 Bertil Johansson	1.39.07
Lagtävling M 60-85		257 Robert Nelje 86	1.22.36	3861 Alexander Wyblad 64	1.39.11
1 Solvikingarna	51.57	316 Klas Östbye 74	1.23.39	4101 Rune Svensson 37	1.39.40
Näsetloppet 26 april		319 Fredrik Larsson 76	1.23.40	4168 Bo Freyschuss 58	1.39.46
M Kvartsmara, delt 379		339 Patrik Nilsson 74	1.23.56	4261 Rolf Andersson 54	1.39.56
1 Daniel Tidholm	36.54	351 Andreas Magnusson 74	1.24.06	4302 Patrik Castillo 77	1.40.00
7 Fredrik Larsson	40.00	375 Henric Axelsson 76	1.24.34	4378 Bengt Dahlberg 49	1.40.09
9 Jonas Hellberg	41.18	377 Lars Lundsjö 62	1.24.35	4424 Torsten Olsson 51	1.40.14
257 Bengt-Inge Larsson	59.11	387 Kent Davidsson 67	1.24.40	4737 Michael Wågström	1.40.49
VM 24 Tim. Bergamo Italien 1 maj		414 Patric Alm 70	1.24.53	5032 Carl Olsen 72	1.41.23
M		436 Thony Edelborg 71	1.25.03	5073 Jari Kinaret 62	1.41.29
1 Henrik Olsson TV 88	257,042 km	450 Robin Molnar 80	1.25.16	5269 Olle Hulphers 63	1.41.51
111 Stefan Lindvall	114,528	452 Daniel Sols 80	1.25.19	5342 Mats Lavenius 61	1.41.57
K		483 Marcus Morin 78	1.25.44	5510 Robert Bergman 64	1.42.19
1 Anne-Cecilia Fontaine		488 Ola Sjöholm 70	1.25.45	5544 Patrik Norrlund 82	1.42.22
Frankrike	243,644 km	507 Martin Yttring 67	1.26.03	6161 Jens Fougelberg 80	1.43.23
39 Barbro Nilsson	173,330	546 Tomas Lindh 65	1.26.30	6995 Frank Brodin 43	1.44.43
Växjöloppet 1 maj		551 Mattias Karlsson 86	1.26.34	7204 Anders Holmqvist 53	1.45.02
M halvmarathon		595 Thor Wahlberg 58	1.27.01	7229 Tommy Lundmark 39	1.45.04
1 Lasse Johansson	1.09.02	603 Jonas Carlson 71	1.27.07	7311 Mats Perélius 63	1.45.11
10 Thony Edelborg	1.24.22			7550 Peter Petersson 76	1.45.30
				7600 Peter Grundström 62	1.45.34
				7843 Gunnar Olsson 46	1.45.56
				7865 Lars Kvist 72	1.45.58
				8173 Johan Gustavsson 76	1.46.27

8348 Lars Andersson 62	1.46.42	969 Meta Bergman 80	1.47.20	Klubbmästerskap 5 km terräng	
8690 Niclas Holmberg 66	1.47.09	972 Lotta Hallenberg 68	1.47.21'	Skatås 7 april	
8738 Göran Johansson 41	1.47.13	1089 Annika Kihlström 74	1.48.10	K-sen	
9686 Marcus Ehnell 72	1.48.38	1163 Sofia Slottnér 77	1.48.45	1 Helena Wallin 81	19.12
9702 Andreas Henningsson	1.48.33	1411 Sandra Jansson 77	1.50.08	2 Sofia Lindén 82	20.06
9926 Christian Sundberg 63	1.48.52	1428 Anna Wågdahl 83	1.50.15	3 Jenny Kolterud 77	21.15
10157 Roger Antonsson 39	1.49.07	1567 Ann Ericson 59	1.51.06	4 Anna Wågdahl 83	22.05
10456 Bengt Åke Andersson	1.49.31	1938 Annelie Östling 78	1.53.00	5 Moa Nilsson 76	22.06
10519 Thomas Krantz 48	1.49.36	1952 Anneli Lund 58	1.53.04	6 Sofia Slottnér 77	22.30
10701 Peter Laanemets 58	1.49.48	2105 Maria Olofsson 68	1.53.52	7 Ingela Johannesson 81	22.44
10717 Seppo Suomalainen	1.49.49	2116 Katarina Norrby 66	1.53.55	8 Emilia Hallgren 88	23.13
10924 P-A Bäcklund 54	1.50.05	2129 Karin Thorén 80	1.53.58	K 35	
11616 Göran Lindskog 53	1.51.00	2261 Maria Waldén 78	1.54.32	1 Annika Kihlström 74	21.35
12296 Stefan Elmgren 58	1.51.53	2334 Hillevi Björkqvist 64	1.54.52	2 Sarah Skogberg 72	22.05
12613 Lars Sjöland 57	1.52.18	2346 Poly Jensell 69	1.54.56	3 Malin Lemurell 70	22.28
12795 Hans Vitell 46	1.52.34	2360 Barbro Nilsson 49	1.54.59	K 40	
12906 Jan Bengtsson 47	1.52.43	2405 Annie Rydström 78	1.55.07	1 Eliasbeth Sundeman 65	19.50
13341 Simon Lönnblom 80	1.53.16	2860 Pia Eriksson 62	1.56.45	2 Liselotte Hammarström 65	21.19
13718 Jonas Carselid 74	1.53.44	2875 Ulla Stigring 59	1.56.48	3 Åsa Nilsson 69	26.56
14074 Martin Lidström 62	1.54.12	3178 Juana Estrada 65	1.57.50	K 45	
14231 Larry Herbertzon	1.54.23	3210 Tina Helslyk 64	1.57.56	1 Ingela Berrum 63	20.39
14419 Mats Hjälms 58	1.54.39	3261 Marie Lindqvist 85	1.58.04	2 Linda Bergholtz 60	21.43
14661 Hans Lundgren 62	1.54.58	3341 Lucy Jonefjäll 57	1.58.18	3 Sofia Löytynoja 63	23.00
15040 Patrik Johansson 72	1.55.28	3377 Emma Lind 82	1.58.25	K 50	
15578 Gustav Cruce 54	1.56.09	3378 Birgitta Grundström	1.58.25	1 Helena Orsenmark 56	27.13
15743 Bengt-Inge Larsson	1.56.23	3597 Camilla Andersson	1.59.04	K 60	
16241 Philippe Bergstrand	1.57.02	3608 Gunnel Lundegren 61	1.59.06	Lena Linder 49	25.14
16367 Peter Nilsson 59	1.57.12	3736 Maina Anter Sagerström	1.59.33	M- sen	
16522 Jan Olausson 51	1.57.24	4230 Sofi Levinsson 82	2.01.19	1 Olle Dahlberg 87	17.15
16733 Christer Dahlgren 69	1.57.41	4283 Marie Einarsson 76	2.01.28	2 Mattias Jonson 80	17.27
18305 Stefan van den Berg	1.59.46	4342 Åsa Nilsson 69	2.01.38	3 Mattias Karlsson 86	18.09
18609 Hans Röcklinger 52	2.00.13	4612 Anna Elfgren 77	2.02.34	4 Stefan Stark 76	18.10
19693 Sven Tengstam 71	2.02.04	5161 Mathilda Johansson 81	2.04.23	5 Henric Axelsson 76	18.17
21411 Thomas Esebrant 78	2.05.27	5808 Karin Eriksson Widblom	2.06.41	6 Jerrie Kullberg 81	18.55
22282 Per-Erik Melander	2.07.19	5926 Sofie Arvidsson 53	2.07.07	7 Henrik Antonsson 81	19.15
22767 Mathias Pettersson	2.08.33	6076 Helena Orsenmark 56	2.07.42	8 Peter Retersson 76	19.21
22995 Jan Wilderöth 65	2.09.10	6091 Christina Koponen 73	2.07.46	9 Lars Teljä 77	20.02
23801 Christer Fredriksson	2.11.18	6147 Anna-Karin Gärdebäck	2.07.57	10 Albin Svensson 76	20.25
25039 Kjell Augustsson 36	2.15.25	6304 Helene Suomalainen 58	2.08.34	11 Patrik Castillo 77	20.43
25215 Rolf Svensson 43	2.16.00	6643 Lena Larsson 59	2.09.50	12 Gustav Svennung 99	24.22
25418 Dalibor Eminefendic	2.16.49	6760 Sofia Johansson 69	2.10.13	13 Per Holmqvist 83	26.35
27304 Rolf Lindesfelt 40	2.28.15	6995 Christina Törnqvist 61	2.11.10	M 35	
27527 Patrick Wallin 67	2.30.21	7284 Ann-Charlotte Wilkens	2.12.21	1 Kai Hanssen 71	17.12
27814 Tobias Herbertzon	2.33.42	7385 Kristina Holmberg 72	2.12.46	2 Bertil Johansson 74	18.15
27896 Bosse Holm 45	2.34.53	7552 Ann-Sofie Carlsson 61	2.13.24	3 Jonas Hellberg 70	18.54
27997 Christer Erlach 59	2.36.24	7762 Eva Håkansson 51	2.14.13	4 Stefan Litzén 70	19.47
K		9946 Ann-Charlotte Lagerqvist	2.27.04	5 Lars-Åke Johansson 70	20.38
1 Ana Dulce Felix 82		10046 Ursula Schwarz 58	2.27.53	M 40	
Portugal	1.11.27	10216 Elna Mohlin 80	2.29.22	1 Stefan Lemurell 68	18.14
26 Helena Wallin 81	1.25.59	10246 Jennie Kjellgren 59	2.29.39	2 Martin Yttring 67	18.40
61 Josefin Andersson 85	1.30.24	10591 Siv Herbertzon 57	2.33.43	3 Tomas Lindh 65	18.57
73 Jaana Jobe 57	1.31.52	Lilla Göteborgsvarvet 17 maj		4 Christian Johansson 68	19.06
84 Ingela Berrum 63	1.32.52	Flickor 9 1300 m		5 Björn Amfors 69	19.07
90 Ann Hammarstedt 75	1.33.28	20 Andera Kjellgren-Szmida	7.19	6 Jakob Sellberg 68	19.30
179 Sofia Lindén 82	1.36.37	F 12 2400 m		7 Mikael Andersson 69	19.56
181 Helén Axelsson 60	1.36.45	16 Filippa Olsson	13.10	8 Ingemar Svensson 65	19.59
272 Bibbi Lind 44	1.39.06	Pojkar 8 1300 m		9 Mats Boström 69	20.16
276 Inger Roos 68	1.39.13	17 Olle Leibe Bergstedt	6.23	10 Christer Dalgren 69	23.29
444 Susanna Jacobsson	1.42.21	37 Petter Leibe Bergstedt	7.30	M 45	
459 Maria René 62	1.42.37	Skövde 5 dagars marathon 24 maj		1 Martin Lidström 62	17.58
542 Jenny Kolterud 77	1.43.41	Dag 5		2 Sten Thunberg 60	18.42
563 Ingela Johannesson	1.43.51	1 Frank Brodin	3.47.10	3 Joachim Persson 64	19.28
569 Liselotte Hammarström	1.43.55	48 timmars Bornholm 22-24 maj		4 Niclas Carlsson 64	19.29
574 Katja Leibe Bergstedt	1.43.59	M, delt 21		5 Lars Pensjö 61	21.06
746 Mina Chao 72	1.45.41	1 Gunnlaugur Juliusson		6 Hans Lundgren 62	21.50
871 Marie Semmelhofer 69	1.46.34	UMFR36	333,844 km	7 Lasse Feiff 61	21.57
890 Malin Lemurell 70	1.46.41	2 Stefan Lindvall	322,578	8 Mats Lavenius 61	22.12
893 Sofia Löytynoja 63	1.46.41				
922 Elin Hagemann 74	1.46.53				
931 Emilia Hallgren 88	1.47.01				

9 Bengt-Åke Andersson 63	22.27
10 Stefan van den Berg 63	24.49
M 50	
1 Tommy Bäckström 58	17.53
2 Bo Freyschuss 58	18.59
3 Thor Wahlberg 58	19.41
4 Ulf Johansson 59	20.03
M 55	
1 Kenneth Ohlson 51	19.55
2 Lars Appelgren 50	20.51
3 Rolf Wallin 50	21.22
4 Bo Levinsson 54	21.46
5 Torsten Olsson 51	22.26
6 Gustav Cruce 54	27.03
M 60	
1 Kent Wågdahl 47	20.33
2 Thomas Krantz 48	21.34
3 Bengt Dahlberg 49	21.47
4 Gunnar Olsson 46	22.09
5 Hans Vitell 46	24.18
M 65	
1 Ernst Wiggen 43	21.31
2 Frank Brodin 43	22.43
3 Göran Johansson 41	25.27

Klubbmästerskap 10000m bana Slottsskogsvallen 5 maj

M-sen	
1 Mattias Jonson 80	35.07,3
2 Andreas Olsson 79	35.50,9
3 Robert Nelje 86	35.52,9
4 Henric Axelsson 76	37.26,9
5 Marcus Morin 78	39.00,0
6 Jerrie Kullberg 81	39.13,3
7 Peter Petersson 76	39.55,9
8 Lars Teljå 77	39.57,7
9 Patrik Castillo 77	41.00,0
10 Johan Gustavsson 76	43.03,6
M 35	
1 Johan Lagerqvist 71	35.08,1
2 Kai Hanssen 71	35.55,6
3 Jonas Carlson 71	36.24,4
4 Klas Östbye 74	36.31,4
5 Jonas Hellberg 70	38.33,9
6 Bertil Johansson 74	38.57,2
7 Rickard Varnfors 72	39.25,4
8 Stefan Litzén 70	40.34,7
9 Anders H Johansson 74	40.35,8
10 Lars-Åke Johansson 70	42.14,3
11 Carl Olsen 72	43.01,6
M 40	
1 Göran Hilmersson 66	36.59,2
2 Stefan Lemurell 68	37.55,5
3 Björn Amfors 69	38.14,9
4 Tomas Lindh 65	38.55,2
5 Jakob Sellberg 68	39.24,3
6 Christian Johansson 68	39.59,9
7 Ingemar Svensson 65	40.28,3
8 Peter Landegren 67	40.38,4
9 Anders Björkqvist 65	41.29,4
10 Jan Back 65	43.38,8
11 Christer Dalgren 69	47.25,3
M 45	
1 Martin Lidström 62	36.50,4
2 Sten Thunberg 60	37.44,2
3 Joachim Persson 64	38.55,9
4 Niclas Carlsson 64	39.17,4
5 Lars Pensjö 61	41.14,5
6 Robert Bergman 64	43.32,9
7 Mats Lavenius 61	44.13,9

8 Bengt-Åke Andersson 63	45.24,1
9 Hans Lundgren 62	45.34,7
10 Stefan van den Berg 63	49.54,0
M 50	
1 Tommy Bäckström 58	37.08,1
2 Bo Freyschuss 58	37.37,1
3 Thor Wahlberg 58	39.53,1
4 Ulf Johansson 59	39.53,7
5 Anders Bogelius 56	40.42,1
6 Benny Eriksson 56	41.33,7
7 Lars Sjöland 57	45.30,2
M 55	
1 Kenneth Ohlson 51	40.20,2
2 Lars Appelgren 50	41.54,2
3 Stefan Wallerius 53	44.55,9

M 60	
1 Kent Wågdahl 47	41.12,2
2 Bengt Dahlberg 49	42.47,7
M 65	
1 Frank Brodin 43	45.21,4
K-sen 5000 m	
1 Linda Karlsson 79	19.25,4
2 Moa Nilsson 76	21.26,4
3 Sofi Levinsson 82	24.12,3
4 Ebba Björkqvist 94	28.32,7
K 40	
1 Liselotte Hammarström 65	21.17,8
K 45	
1 Ingela Berrum 63	19.57,5
2 Helén Axelsson 60	20.28,6
3 Hillevi Björkqvist 64	24.02,2

Bilder från Varvet



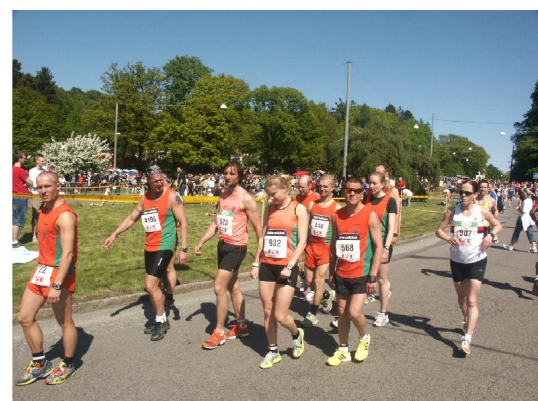
Arne Sandsgård - veteran i Vätscan i mål - blandar sportdrycken Enervit med en kajakpaddel - en kladdig och tidskrävande uppgift.



Helén slår ett slag för Midnattsloppet



Mats Lavenius. Foto: Moa Björkqvist



Uppvärmning i lugnt tempo.



Robert Bergman glad och nöjd.



Bertil Johansson. Foto: Moa Björkqvist

Redaktörens funderingar

Det är en märklig tid vi lever i. Aldrig någonsin under min levnad har jag upplevt en så världsomspännande ekonomisk kris som den nuvarande. Jag började förvärvsarbeta i en tid då det fanns hur mycket jobb som helst och då det var arbetsgivarna som krusade, bönade och bad om arbetskraft. Nu har de tagit av sig silkesvantarna och det är de som jobbar som får huka sig och passa sig så att de inte blir av med jobben. Det är marigt för många och det märks även i en del av föreningslivet. Jag – och Twist – är medlemmar i Svenska Brukshundklubben. Där har man märkt av krisen genom att klubben nationellt tappat medlemmar. Det har lett till att huvudorganisationen har fått göra personalinskränkningar och minskat på servicen till lokalklubbarna. Det är inte billigt att vara aktiv inom brukshundsporten. Mest kostsamt är det i början då man köper sin hund som kostar omkring tio tusen kronor. Därtill kommer försäkringar, mat, veterinärbesök och en del attribut, som krävs och inte minst många och ganska långa biltransporter för att komma ut i skog och mark för träning och tävling. Det märks redan att det arrangeras färre brukstävlingar än tidigare och att det blir färre deltagare till de tävlingar som kommer till stånd. En brukshundklubb – till skillnad mot till exempel vår klubb – har mycket små inkomster. Tävlingavgiften är mellan 150 till 175 kr beroende på den klass

hunden tävlar i och en tävling kan ha mellan 10-15 ekipage. De medlemmar, som skall vara funktionärer, får själva stå för sina bilkostnader som kan bli ganska höga när man måste köra många mil till lämpliga skogsområden. Det är inte alltid jägare och markägare i närheten upplåter sin mark till klubben.

Den sportgren vi i Solvikingarna ägnar oss åt torde vara den minst kostsamma av alla sportgrenar. Det behövs ju bara ett par skor och enkla kläder – och vips är man färdig för en löptur. Den som har råd och vill kan ju gradera upp sig med märkesprylar och olika – inte särskilt nödvändiga – men roliga attribut. Löpningen synes inte tappa utövarna. Göteborgs Varvet lär efter ett par veckor efter årets upplaga ha fått in

16 000 anmälningar och våra egna tävlingar lockar till sig allt fler deltagare. Sannolikt hänger det ihop med allt vad som skrivs om hälsa och välbefinnande och att löpningen nog är den enklaste, snabbaste och säkraste vägen till ett bra liv.

Emellertid är löpning trots allt inte det allena saliggörande. För många passar hundsport (eller andra mer kostsamma sporter än löpning) bättre och då är det illa om ekonomin hindrar dem från att utöva en bra fritidsaktivitet. Fortsätter den ekonomiska krisen kommer det att negativt påverka folkhälsan, vilket är olyckligt.



Skipbo var en fenomenal spårhund. Hundaktiviteter i skogen såsom Spår, Sök och inte minst Rapport ger utövarna många härliga upplevelser.

Solvikingarnas samarbetspartners



Tekniska Byggnadsställningar i Göteborg AB



