

Solvikingen

Nr 3, 2001, årg. 39



Jakob Karlsson springer i mål på slutsträckan i Vasastafetten eskorterad av de övriga i herrlaget. Foto: Malin Andersson

Kallelse till medlemsmöte och inbjudan till temakväll

På årsmötet beslutades om en stadgeändring. Det beslutet skall enligt 8 § i våra stadgar konfirmeras vid ett följande medlemsmöte.

Mötet blir tisdagen den **20 november** och börjar **klockan 19.30**.

Temat för mötet rör idrottsförsäkringar. **Håkan Algots-son** från Folksam kommer att ge oss en fullödlig information i ett ämne vi sällan diskuterar.

Styrelsen önskar alla mycket välkomna.

Göran Wiemerö

har två aktuella förslag till hur vi skall kunna förbättra klubbens ekonomi. Läs om det på sidan 5.

Högaktuella arrangemang:

Buss till Lidingöloppet ...	sidan 45
Höstens tävlingar	sidan 3
Fältstafetten	sidan 12
Skotträffar	sidan 4

O

rdföranden har ordet:

Vad är det som händer ??

Ett antal "gangsters" kommer hit och slår sönder halva stan. Man lyckas med att få massmedias intresse och våldet och förstörelsen kan skådas på första sidan i våra tidningar och på TV.

Ett antal människor i olika gäng börjar skjuta ihjäl varandra och våldet trappas upp. Stölder, inbrott och rån blir allt vanligare. Vad är det som händer i vår stad ??

Visst ska man kämpa, slåss och ta i när man vill nå sitt mål och det finns bra tillfälle att göra detta på i alla de idrottsgrenar som finns. Idrotten fyller en viktig funktion och det minskade intresset för denna är oroande. Dock är det glädjande att vi varje månad får nya medlemmar. Glädjande är också alla de framgångar som enskilda och grupper av vår medlemsskara kämpat sig till under sommaren.

Om massmedia ville uppmärksamma fler idrottsarrangemang, göra mer reklam för idrotten och publicera mer positiva nyheter istället för allt våld som kan läsas så kanske fler människor kan få en positiv livssyn. Ett sunt och friskt leverne med motion som ett intresse står vi Solvikingar för. Ambassadörer för detta liv är vi alla och det budskapet skall vi alltid ha med oss i vårt vardagliga liv.

Göran

Solvikingen

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

Solvikingarna

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

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

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

Vice ordförande: Matts Leandersson
Landhöjningsvägen 2
436 50 Hovås. Tel: 031-27 83 22
alfalea@telia.com

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

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

Ledamöter:
Magnus Andersson
Tel: 031-22 31 10

Lena Linder
Tel: 031-707 46 77

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

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

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



Hjärtliga gratulationer på födelsedagen!

85 år	9 juli	Folke Bengtsson (i efterhand, medlemssekreteraren ber om ursäkt)
60 år	11 nov.	Göran Johansson
65 år	3 dec.	Kjell Augustsson
55 år	18 sept.	Lisbet Bengtsson
50 år	10 okt. 11 nov. 6 dec. 13 dec.	Jan Olausson Miguel Rodriguez-Alcazar Peter Starke Reine Lundqvist
45 år	26 nov.	Fredrik Sönne
40 år	13 okt. 8 dec.	Anssi Leinonen David Cooper
35 år	10 sept. 16 sept. 13 okt.	Eva Fridh Mikael Andersson Hans Jununger
30 år	4 sept.	Sverre Blom
25 år	3 okt.	Marie Öresjö
10 år	11 nov.	Louise Andersson
5 år	3 sept.	Martin Johnsson



Gunnar grunnar:

Vet du något bra ställe att köra snabbhets-träning på bana?

Ja, Slottsskogsintervallen

Välkomna till Solvikingarna!

Jan-Ove Tallberg, Lars Lundsjö, och Linda Karlsson (invalda 010612). Erik Franz, Bertil Fritzell, Ingemar Henriksson och Linn Holmström, Stig Henningsson, Lars Hilmersson och Lennart Jansson .



Höstens tävlingar

september	15	Hisingsrundan (obs ändrad datum)
	22-23	Fältstafetten - läs mer på sidan 12
	25	KM på Skatåsmilen
oktober	5-7	Lidingöloppet - läs mer på sidan 5
	13	GöteborgsMaraton — läs nedan
	20	Partille Runt
	28	Billingehusloppet
november	3	Finalloppet
	11	Korploppet



Tävlingen arrangeras som vanligt med start och mål på Slottsskogsvallen. Klubben har med välvilliga sponsorerers hjälp framställt en av de snyggaste inbjudningar klubben har haft. Var med och sprid den. Vi behöver funktionärer på olika poster på Vallen och utmed banan.

Solvikingar får gärna tävla när vi har de funktionärer vi behöver. Anlita vänner och släktingar.

Kontakta Kent i stugan i allt som rör loppet.

Vandring på gång

Vandringssektionen, genom Janne och Ernst, inbjuder till höstens vandringar:

söndagen den 30 september:
Härskogen 18 kilometer

söndagen den 21 oktober:
Grandalen-Lysevattnet på Bohusleden
19 kilometer

lördagen eller söndagen den 17 alt. 18
november:
Hålandaterrängen.

Janne och Ernst meddelar senare som
vanligt tid och träffpunkt på anslagstav-
lan i stugan och på hemsidan.

Tisdagsträningarna

får allt fler deltagare. Vid senaste träningen, den 28 au-
gusti, torde det ha varit minst sextio deltagare i Panterns
grupp och minst femton i Rolfs.



Nästa nummer

av **Solvikingen** kommer ut under vecka 47 —
eller omkring den 20-27 november. Manus-
stoppet infaller sålunda den 15 oktober. Det är
troligt att tryckeriet har mycket att göra vid den
tiden varför det är angeläget att tidningens alla
medarbetare tänker på det. *Red.*

S kotträffar

Den **18 september** efter träningen kom-
mer Löp & Sko klinikens personal (Jan-
Åke och Pierre?) att informera om löpar-
skor, skador och iläggssulor med mera **i**
stugan. Förbered dej med kluriga frågor!

Veckan efteråt, den **25 september**, likale-
des efter träningen är det skoträff i Löp
& Sko kliniken på **Plantagegatan**. Då gi-
ves det tillfälle till kanon priser på New
Balance skor (vår sponsor) men även på
andra produkter.

Till båda tillfällena hälsas alla
Hjärtligt Välkomna av
Löp & Sko klinikens personal.



Bussresa till



den 5, 6 och 7 oktober 2001.

Årets Lidingölopp har många nyheter. Alla loppen genomförs under en helg. På fredagen arrangeras Lidingöstafetten för företags- och kompisgäng. På lördagen tävlar senior- junior- och veteranklasserna och på söndagen blir det en storstilad avslutning med Lilla Lidingöloppet, Knatteloppet och Lidingö Tjejlopp.

Dessa nyheter medför förändringar för Solvikingarnas Bussresa. **Vi startar från Exercishuset på Heden klockan 07.00.** Äter middag under resan. Springer eventuellt stafetten. Övernattar gratis på Lidingö i Källängens skola. Springer Lidingöloppet på lördag. Festar på kvällen, hoppas jag (jag har tipsat arrangörerna)? Övernattar och deltar i eller är publik på söndagens ungdoms- och tjejtävlingar. **Hemresa vid 15-tiden på söndag.** Mat på hemvägen.

Som vanligt kommer det att hända saker under fram- och återresan..

Alla medlemmar är hjärtligt välkomna att följa med på resan — ni behöver inte ens springa.

Kostnaden för bussresan och övernattning: 400 kronor för vuxen och 200 kronor för ungdomar under 15 år. De, som inte är medlemmar, betalar 450 respektive 250 kronor.

Bindanden anmälan till Kent i stugan. **Först till kvarn....**

Lennart R.P. Hansson

Klirr i kassan

behöver alla och inte minst Solvikingarna. Även om vi har en god balans i budgeten behöver vi hela tiden fylla på så att klubben kan utvecklas. **Göran Wiemerö** presenterar två aktiviteter vilka startar i höst och som ger oss olika överskott. För att kunna genomföra dem behöver klubben och vi alla just din hjälp.

entertainment

Det är ett häfte med massor av erbjudande och rabatter. Det omfattar inte enbart caféer och

restauranger, där du äter för två och betalar för en, utan även många inköpsställen i det så kallade Bonus Shopping. I detta häfte finner du rabatter på resor, hotellboende, biltvätt, biobiljetter och taxiresor för att nämna några exempel. Förra året kostade häftet 395 kr varav minst 70 kr gick till klubben beroende på försäljningshastighet. Ju snabbare försäljningen går desto mer pengar till oss.



Pengarna sparar man lätt in. Jag tror inte att jag överdriver om jag nämner att jag själv sparat in minst 1000 kr. I fjol var det flera medlemmar som sålde mer än fem häften och jag vågar redan nu utlova en belöning till den som lyckas sälja flest. Häftet kommer att finnas hos Kent och hos honom kan du redan nu förhandsteckna dig på ditt antal. Nämna alla erbjudande som finns för dina arbetskamrater och vänner och utlova en snar leverans av förmånliga entertainment.

Bingolotto

Jag tror inte lotten behöver någon närmare presentation. Under säsongen utlovas än mer priser och spännande program. Att du hjälper oss att någon gång köpa en lott själv, sälja två på jobbet eller ta med en när du går bort istället för en blomma ger ett gott tillskott till klubben.

Bingolotto har blivit en av idrottsföreningarnas större inkomstkälla och för Solvikingarna kommer försäljningen av dessa att betyda mycket. Tänk på att tala med Kent i förväg så att han kan beställa det antal vi behöver och du, gör det redan nu.





TRÄNINGSTIDER

Träningspassen utgår från Solvikingarnas stuga i Skatås.

Tisdag 17.30 Kort distans (tufft).

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

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

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

Lätt pass, 5-10 km i jämnt tempo.

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

Torsdag 18.00 Medeldistans.

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

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

Söndag 10.00 Ultradistans (ibland).

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

Eller endast en timma, om man vill.

Söndag 11.00 Långdistans.

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

Samlad tropp.

Ledare Magnus Andersson (031-22 31 10)

Nyttoträning

(redaktören har förlagt författarens namn)

Ja, det vill jag kalla den träningen vi gjorde den 19 juni. När vi, som skulle träna med Pantern, kom till stugan och klätt om förklarade han att träningen denna gång skulle ske vid hans bostad i Hällesåker. Vi organiserade oss i olika bilar och for iväg. Efter drygt en halvtimme och under en mot slutet slingrig väg kom vi fram till en sjö i vars närhet det låg några enstaka mindre villor. På en liten, men mycket brant stig, kom vi upp till det lilla hus där Pantern bor med skog på framsidan och utsikt över sjön från baksidan. Det skulle bli styrketräning och den bestod i fick vi snart erfara att nerifrån branten mot sjön bära upp trädstockar av varierande dimensioner och, inte minst, mycket olika i vikt. Vi bar i tjugio minuter uppför en brant, som i lutning kan liknas vid övre delen av Bragebacken i Slottsskogen. När tiden var ute vidtog löpträningen genom en härlig skog och blev mer ordinär

Långpass

Information från Gunnar Olsson

Eftersom majoriteten av de som besöker gemensamma träningar gör det på tisdagar (framförallt) eller torsdagar kan det kanske vara av intresse att beskriva söndagsträningens långpass.

Vem är det avsett för?

Alla som vill ha den hårdhet och uthållighet som behövs för att klara långa distanser

Hur fort går det?

Något långsammare tempo än på torsdagar ca 11 km/tim (5,30/km), ibland i terräng och naturligtvis också en hel del backar. Om vädret inte tillåter terränglöpning (någon enstaka gång per år) kör vi på grusvägar och/eller asfalt. Lite is eller mycket snö brukar dock inte hindra oss från att besöka terrängen.

När startar det?

Klockan 11 på söndagar, såvitt man inte vill vara ännu tuffare och börja klockan 10. De som kör detta pass återkommer till stugan klockan 11 och där efter kör vi 11-13 tillsammans. De som startar klockan 10 brukar kontakta varandra innan för att veta om man får sällskap.

Klarar man en mara om man kör tvåtimmars långpass?

Det kan man ju aldrig garantera eftersom de egna förutsättningarna och tävlingsförhållanden varierar. Dessutom kan man klara en mara på många sätt. Ska man hålla bra fart hela maran så bör man komplettera med tretimmarspass

Vart går färden?

Två typiska turer är Bohusleden söderut runt Gunnebo och hem via Helenevik eller gamla finalloppsbanan baklänges till Kåsjön och hem via Bertilssons stuga. Man hinner långt på två timmar.

Kan vem som helst vara med?

De flesta som tränar tisdag och/eller torsdag kan delta. Eftersom tempot är lågt så är det en fråga om orka och ha viljan att hålla ut. Den som är osäker är välkommen att prova.

Vi brukar prata med nya för att pejla in deras förmoda att klara av uppgiften.

Upplysningar

Magnus Andersson (se spalten intill) som ofta leder passet kan svara på frågor

Ungdomsträning

Våra barn-ungdomar blir slöare och slöare! Detta ihop med osunda matvanor gör den uppväxande svenska generationen till smärre "fläskberg" – till lilla USA. Vi som idrottsförening måste givetvis försöka att stävja denna trend – i brist på föräldraansvar! Vi har som jag ser det två problem med detta: För det första så är långdistanslöpning ingen barnidrott, och för det andra har vi brist på ledare som har den kunskap som krävs.



Långdistanssträning för barn??

Grunden för all barnträning är allsidighet. Skelett, nervsystem, muskelstyrka, rörlighet utvecklas vid varierad och allsidig träning. Tung belastning kan hämma tillväxten. Långdistanslöpning är enformig och tålamodskrävande. Risken vid för tidig start är skador, motivationsproblem och avhopp. Som bäst är långdistanslöparen vid 25-40 år – eller efter 10-15 års regelbunden träning. Det optimala för barn är friidrottsskola jämte simskola och gymnastikskola.

Ledare för barnidrott –12 år.

- Ska vara något av en fixare som ger barnen möjligheter att prova lite av varje.
- Skall ha kunskap om barn och träning genom erfarenhet och teoretisk bildning.
- En och samma tränare under många år för regelbundenhet och trygghet.
- Den viktigaste egenskapen är att vara en god förebild – barn härmar.
- Verksamheten ska bygga på frivillighet och glädje.
- Förälder är ingen merit för barn – ungdomsträning.
- Absolut inte "långdistanssträning" eller "långdistanstävling".

Ungdomsträning

Tonåringar upp till 20 år, bör var 17-18 år.

- Olika grenar för att utveckla rörelseschemat och för att automatisera det.
- Teoretisk inläring – varför är det bra?
- Specialisering på några idrotter!
- Vid specialisering är det viktigt att kunskapen finns hos ledaren.
- Mycket av detta som jag skrivit om står i boken "Idrottens träningslära" från SISU Idrottsböcker.

Mina lösningar

- Utbilda först och främst lämpliga ledare i klubben.
- Börja samarbeta med Mölndals AIK och deras friidrottsskola (de har kunskaperna).
- Ordna idrotts(lek)dagar en 5-6 gånger per år för Solvikingbarn och andra som vill.

Öppen diskussion

Detta är mina åsikter. För att vi ska lösa dilemmat med barn-ungdomsträning, föreslår jag att de som vill yttra sej i ämnet, skriver till tidningen. Så kan vi få en konstruktiv och framtidskridande process i klubben. Fatta pennan (eller datorn) och uttryck dina åsikter och idéer!!



Pantern inbjuder till debatt

Det är ytterst sällan det förekommer debatt i Solvikingen.

Pantern tar upp ett angeläget ämne som också ordföranden berör ur ett annat perspektiv. Det vore intressant att få pejlade medlemmarnas intresse för samhällsfrågor. Fatta fjädern och skriv några rader.

”En kopp kaffe i Säffle”

Av Michael Wågström

Den 11 augusti avgjordes årets Säffle Maraton. Du, som minns Hasse Alfredsson och Tage Danielssons revynummer, där de på olika sätt försöker övertrumfa varandra med saker de upplevt och som slutar med att Tage frågar Hasse var denne skall tillbringa sin semester, varvid Hasse svarar: ”I Säffle. Får jag en kopp kaffe?”, och ägnar dig åt löpning, har säkerligen åldern inne för att tillhöra kategorin ”Löparveteraner”. De som deltog i årets maratonlopp tillhörde i huvudsak denna kategori; flera med klar råge. Där fanns deltagare som sprungit fler än 300 maratonlopp. Vår egen mångmilare, Frank Brodin, med 222 maratonlopp i benen, ett högst imponerande antal, hade inget att hämta då det gäller ”flest sprungna lopp”. Solvikingarna representerades i loppet av Maraton-Frank, Bo Holm, Gunnar Olsson och undertecknad.

Dagen började för min del med kaffe och smörgås. Vad annars; vi skulle ju till Säffle! Gunnar och jag samåkade. Avfärd klockan 8.00. Sen följde en resa då livet och löparfrågor avhandlades, förutom att en mängd bilmil avverkades med Gunnar som inspirerad förare. Kaffepuppehåll, vad annars, halvvägs. Vi kom fram till färdmålet vid 10.40. Snabb inregistrering och klädbyte. Därefter med buss 11.00 från Säffle ut till Värmlandsnäs och startplatsen Ekenäs. Värmlandsnäs är porten till Värmland och utgör inloppet till Vikingaleden. På Värmlandsnäs vandrade en gång pilgrimer på sin väg till den norska staden Nidaros. Som historisk utveckling kan nämnas att staden på 1500-talet bytte namn till Trondhjem för att 1931 officiellt få namnet Trondheim. Idag springer man i pilgrimernas spår – i Säffle Maraton. I sann vikingaanda skulle vi nu delta i Veteranernas kamp och ta upp jakten på pilgrimerna.

Vilken salig samling löpare som bildade startfältet, för att inte tala om vilken musik som spelades för att hetsa upp oss! Löparna, mest modell ”ä”, var som hämtade ur en film om upphittade bortsprungna ”hippies”, bortsett förstås från oss Solvikingar, som lagt oss till med VM-looken, dock inte Zalkai’s magrörelser. Där fanns typer med hästsvans och axellångt hår,

en liknade Buffalo Bill på pricken, ärriga löpare som såg ut som slagskämpar, utmärglade löpare som påminde om luffare, skygga löpare med drag av stråtrövare, inåtvända löpare, som kunde misstänkas vara autister med flera. Där fanns även två mexikaner (i vart fall såg de sådana ut). De höll sig för sig själva och bytte om först ute på Ekenäs, en bra bit från oss. Sannolikt ville de dölja dagsformen. De taktikråd de gav varandra verkade mycket viktiga, men, av någon anledning, var löparråden svåra att snappa upp. Vi placerade dem i facket ”outsiders”.

Och som alla snackade och gick på! Vänlige Gunnar bjöd välvilligt på flingor som skulle vara bra för magen. Erbjudandet sågs dock med misstänksamhet. En sann veteran tar gärna ett glas före loppet, men mat...nä! Flera fördömde kaffe i kombination med löpning, trots att de av uppsynen att döma såg ut att vara i klart behov av något uppiggande. Andra hade utläggningar om varför vatten var bättre än sportdryck eller om det nu var tvärtom; en hade synpunkter på typen av asfaltbeläggning på banan etc. Endast ett fåtal brydde sig om uppvärmning, kanhända av rädsla för att sträcka sig redan före start. Några löpare hade pulsklocka med larmfunktion. De propagerade livligt för att detta var ett ”måste”. Det enda man behövde göra var att ställa in undre och övre gränsen för pulsen; sen var det bara att springa på, klockan var en slags farthållare. Gick pulsen ned för mycket klämtade klockan och då gällde det att öka; gick pulsen upp över vad som var bestämt larmade

klockan och då var det bara att slå av på takten. Klockan påstods även vara tankebesparande. Följde man klockans signaler var det bara att pulsa på. Någon energi behövde ej slösas bort på att tänka. Nåt för Lennart Hansson att tycka till om? Det är kanske fel att

(Forts. på sidan 9)



Gunnar, Michael och Frank med en praktfull pokal från Säfflemaraton.

(Forts. från sidan 8)

spilla bort tid på att träna i nutiden när det enda man behöver göra är att följa urtiden. - Musiken vid startplatsen; ja den var som hämtad ur en 40-talsfilm. Släpig och ras-pande. Visst var det barmark ute, men barmusik? En känsla av att tiden stått stilla i många år och att vad som utspelades mer handlade om nån gång för länge sedan än löpning infann sig. Om det var ett medvetet försök av arrangören för att dämpa ner oss så att vi skulle bli pilgrimslika vet jag ej. Hade jag fått välja musik skulle det ha blivit nåt med Vikingarna.

Plötsligt stack Frank iväg i karaktäristisk stil i riktning mot Säffle. En solklar tjuvstart! Vi stod som förstenade. En norrmann, klädd i en svart sopsäck, frös av spänning. Hade vi missat starten? Efter en stund dök dock Frank upp; han hade bara velat provspringa banan; typiskt för en man som ser på maraton som kortintervall!

Och så iväg! Gunnar och jag fick efter några hundra meter närbild med en vitklädd uppenbarelse; en eftersläntrande pilgrim?; nä, en hårt satsande man med näsduk på huvudet. Han påstod att han nyss legat på 10-de plats. Vi var imponerade! Målgången för denne sprinter sammanföll dock med att vi lämnade Säffle idrottsplats. På hans böjda rygg gick det nästan att se märken efter det obönhörliga "stopppepet" som vissa tävlande tvingas ta sig under för att kunna fortsätta tävlingen.

Löpningen mot Säffle, i utmärkt sol/moln-väder, om än med inslag av en stundtals besvärande motvind, gick genom ett böljande landskap. Vad arrangören betecknade som "rak bana med korta små motlut" var i verkligheten "en kurvig sträcka med långa uppförsbackar". Banan påstods vara bara 42 195 meter. Den kändes betydligt längre! Hade vi inte varit så trötta hade vi stegat den en gång till för att kontrollmäta. Inte ens vår utmärkte banmätare, Frank, var dock pigg på detta. - Som kuriosas kan nämnas att Gunnar strax före 21-km skylten övergick till att stilspringa; agentsteg här i obygdan? Hade Gunnar sett nåt som jag och vårt sällskap med pulsklocka missat? Förklaringen kom då skylten som visade på 21 km passerades. Det var släkträff på gång! Ut ur skogen dök Lars Olsson upp. Inte direkt en klonad Gunnar, en sån finns det nog bara en utav, utan en livs levande löpande brorsa, som anmält sig till halvmaran, men avstått från att sticka iväg med övriga halvmaror för att stället få känna sin broder på pulsen. Den springande punkten var just vid 21 km och Olsson-bröderna förenades i kampen mot målet. Enligt Gunnar hade Lars förutsättningar att lukta både häst och bensin. Detta kände jag förvisso inget av, men av resurserna att döma var Lars laddad med hästkrafter. Händelsen med släkträffen gjorde ett sådant starkt intryck på vår pulsklockade medlöpare att han skyndade på stegen och ryckte ifrån oss. Måhända påverkades pulsklockan negativt av den oväntade händelsen och gav fel signaler. Med facit i handen är jag nästan ursäker på detta. Rycket straffade sig. Den gångart pulsklocke-mannen praktiserade från 40 km, då jag passerade denne, var så långsam att han måste ha haft svårt för att koncentrera sig för allt ringande i öronen. Nån puls värd namnet kan han knappast ha haft.

För bröderna Olsson blev släkträffen emellertid en fullträff! Trots att de höll sig till konventionell löpteknik var de urstarka och de klockades för en bra tid.

Publiken var underbar. Där satt de vid sina imponerande värmlandsgårdar i sina magnifika utemöbler under skyddande parasoller och hejade på OSS. Av antalet som satt runt kaffeborden drog jag slutsatsen att gamlingarna i Värmland aldrig flyttar hemifrån och att de yngre avlar många barn. Vilket härligt liv de måste ha i Värmland! Det var inte alltid deras applåder nådde oss på "stora vägen", men när vinden blåste åt vårt håll kunde vi ibland urskilja deras entusiasm.

Funktionärerna var toppen. Vätska, svampar, gurka, KAFFE, bullar mm så fort man tittade upp. Detta orkade vi göra ungefär var 5:e km och då var de där. Funktionärerna bidrog faktiskt till att förbättra vår sluttid. Flera av dem var så gamla att vi skyndade på stegen så snart vi såg ett utspisningsställe för att minska risken att de inte var vid liv när vi kom fram till dem! Nåt att tänka på vid valet av funktionärer till vår egen mara i oktober?

Till slut; äntligen var vi i Säffle! Enligt vägskyltarna var vi hela tiden närmare Säffle än vad banmarkeringarna visade på. Vi satsade på att Vägverket visste bäst och det höll humöret uppe. När vi, enligt Vägverket, var i Säffle och vi hörde målspeakern tvingades vi dock av arrangören att även "se Säffle". I mina tankar dök en gammal känd ramsa upp "Se Neapel och sedan ..." ja, du vet. Det var bara att byta ut ortnamnet. Men en Solviking lägger sig ej ner och dör så där utan vidare! Med högtalarljudet i öronen forcerade vi därför på en lång stund tills målskynket, som vi längtat efter så länge, plötsligt bara var där. Fast för att verkligen se målskynket var vi tvungen att höja blicken, vilket inte var helt så lätt. Det hade varit bättre med ett målsnöre att "spränga igenom"! Mer långlöparvänligt på nåt vis.

Slutet blev gott! Kaffe i Säffle med påtår. Kan man ha det bättre?

Våra placeringar? Ja, när vi gick för att köra hem, nyduschade och nöjda, då skrittade "Buffalo Bill" in mot mål. Då förstår ni säkert vilken heroisk insats vi gjorde. Ett tydligt bevis för att "vi var där" återfinns nu på klubbens prisskåp. Vackrare pokal finns ej som jag ser det idag; dan efter loppet då detta skrivs.

Förhoppningsvis har jag med dessa rader lyckats frälsa någon att springa sträckan Ekenäs - Säffle. Går det dåligt för dig är Säffle en plats där det är tillåtet att bli heligt förbannad. Går det bra kommer du att känna dig som en viking. Alltså, ta chansen att göra framsteg i Säffle Maraton med bistånd av historiens vingslag och landsbygdens charm. Det blir ett - fy sjuttons - minne för livet. Och du, glöm ej att ta en kopp kaffe, efteråt!

Michael Wågström - startnummer 17 och placering 17



MTB, vad är dé?

Av Liselott Königsson

Jo, mjölksyra, tvärstopp och blåmärken.

Jag såg ett program, "Äventyr" i TV hösten 1997 i vilket de visade de en MTB tävling - "Finmarksturen". Den är 11,2 mil, och går runtomkring i skogarna kring Ludvika. Det såg ut att vara något för mig; blött, lerigt och full fart. Samtidigt en naturupplevelse på nära håll så jag bestämde mig för att testa den sortens cykling.

Jag ärvde en gammal MTB-cykel och började lära mig att cykla på den (jag har en personlig tränare). Jag håller fortfarande på att lära mig, det är mycket att hålla ordning på, fast man är tjej. Kondition tränar jag upp med löpning., Panter-träningen på tisdagar är ett bra alternativ. Så kom den stora dagen i slutet på augusti 1998. Det var cirka

2000 som hade anmält sig varav 140 tappra tjejer. Jag ställde mig sist i startfällan, Pang, där gick starten och jag trampade runt i lera, sjönk ner i gytta och hade fruktansvärt

roligt hela tiden. På ett ställe träffade jag självaste Näcken och på ett annat stod en hel orkester (mitt i skogen!) och publik fanns det lite här och där men mest var det nog de närmast sörjande. Jag tog mig runt på något över åtta timmar. Man kan jämföra detta med ett maraton. Det var helt underbart att komma över mållinjen och få sin medalj och banan. Nu är jag, som de säger, helt såld för MTB, Jag har köpt mig en riktig tävlingscykel och tränar så mycket jag hinner under veckan. När jag tävlar kör jag bara långloppstävlingar, som ligger mellan sju och tio mil. Det är inte så många tjejer som kör, men vi som gör det hoppas att fler skall upptäcka denna roliga och trevliga cykelsport.

Träningskläder

Behöver du förnya din garderob för träningskläder så skall du vända dig till Liselott. Just nu har hon realisation på linne och byxor och en och annan overall.



Solvikingar på hjulfest

Av Kurt Karlsson

Någon dag efter de hemska och våldsamma kravalerna i vårt centrum under EU-mötet stod Poseidon återigen bland förväntansfulla och glada människor, som ville uppleva den tjugonde finalen av PostgirotOpen den 17 juli.

För första gången i den tävlingens historia var solvikingar funktionärer under tävlingen. Det var Lasse Feiff som förmedlat det uppdraget till klubben. Det var tjugo klubbkamrater, som utplacerats som flaggvakter på gatorna runt Lorensberg.

Jag stod tillsammans med tre andra funktionärer från andra klubbar vid Berzeeligsgatan och det var en upplevelse att se hur cyklister i rasande fart och mycket tätt körde ner över Södra Vägen mot Skånegatan i tre varv.

Det är roligt att vara funktionär. Det råder alltid en glad och uppsluppen stämning bland oss funktionärer vilken vi många gånger förmedlar till de tävlande, genom positiva hejarop. Funktionärsskapet tillför ju dessutom klubben ett par tusen kronor.



De, som denna gång hade favören av att få vara med på ett stort och härligt evenemang, var följande.

Rolf Andersson, Magnus Andersson, Bengt Andersson, Göte Berglund, Kent Eklund, Zbigneiw Grobelniak, Daniela Hanstik, Federico Hernandez, Bosse Holm, Kent Johansson, Kurt Karlsson, Lars Lundsjö, Mikael Nilsson,

Jan Olausson, Mats Perélius, Olavi Pulki, Kari & Marie Törn, Rolf Wallin och Mikael Wågström.



Som en illustration till vad ordföranden skriver i sin ledare tar jag med en bild på en mycket nedstämd Göran Johansson, som var med vid prisutdelningen.

Springa, jubla, åka bil...

Jakob Karlsson rapporterar från Vasastafetten
jakob.karlsson@home.se

När det tävlas i friidrott brukar "lång stafett" vara benämningen på distansen 4x400 meter. Frågan är vad man i så fall ska kalla Vasastafetten. Första helgen i augusti åkte ett stort gäng solvikingar till Dalarna för att, medelst löpning, avverka den klassiska sträckan från Sälen till Mora.

Fredag. Tidig förmiddag. Ett duggregn hade slagit sig ner över Göteborg och samlingsplatsen i Skatås. Det var 23 timmar kvar till startskottet i Sälen, men nu skulle Expedition Vasastafetten starta. En del av löparna hade redan gett sig av, och efter att Stefan delat ut lite information steg även vi in i bilarna och startade vår 50-milafärd norrut.

Redan nu vill jag nämna Stefans namn och framföra mitt tack för allt det arbete han och Malin lade ner före och under stafetten. Resan krävde en hel del planering och fixande, och det klarade vårt "reseledarpar" med den äran. Med risk att verka elakt ironisk (jag är bara snällt ironisk...) noteras bland annat det tidsschema som Stefan delade ut, där vi inte bara fick se vilken sträcka vi skulle springa utan också hur fort den skulle tillryggaläggas. Alla som underskred den stipulerade tiden skulle få glass, lova- de Stefan.

Åka bil

Om resorna till och från Dalarna är inte mycket att säga. De flesta har någon gång rest 50 mil i bil, och vet att det går ganska bra, bara man har trevligt sällskap – vilket vi hade. Bensträckare i Otterbäcken, lunch i Filipstad och fika i Vansbro. Söndagens hemlängtan minskade ner antalet stopp, men det blev i alla fall återbesök på hotellet i Filipstad.

Under helgen slog vi läger i Gopshus, två mil utanför Mora och inom synhåll från Vasalopps-spåret. Vi bodde i en lägergård där vi hade det mesta man kunde önska sig; sängar, kök, duschar och en TV som morgonpigga solvikingar använde för att försöka följa VM:s maratonlopp trots suddig bild. Innan vi anlände till Gopshus hade vi hunnit göra en snabb visit i Mora, i övrigt ägnades kvällen åt gemensam middag och lite genomgång inför tävlingsdagen. Vi besökte Mora desto längre på lördagskvällen, men det är annan historia...

Dagen D

På lördagen sattes några löparens morgonhumör på prov.

Om det var gott eller dåligt har jag ingen aning om, eftersom jag fortfarande sov djupt när Stefan, Mattias, Anders, Peter och Malin lämnade Gopshus vid 6-tiden. Startskottet i Sälen gick klockan 8, och redan då var fem bilar med solvikingar i rullning runt om i Dalarna.

Med 414 lag, och tio löpare i varje, blir det en hel del trafik att hålla ordning på. Under dagen såg vi många välfyllda parkeringsytor mitt ute i obygden, till exempel i Risberg där jag släppte av Anna-Karin och Federico samt plockade upp en förvånansvärt fräsch Lasse, som på en av stafettens värsta sträckor lyckades kriga sig till den bästa individuella placering som någon av oss fick på sträckorna. (15 av 91). För att belysa förhållandena kan påpekas att vi vaknade till rytmen av ett ösregn på lördagen – ett regn som höll i sig under stora delar av loppet. Samt att Vasaleden redan i normalt tillstånd är ganska lerig till stora delar.

Utöver själva springandet är Vasastafetten en stor utmaning för lagen, och då menar jag inte bara för de löpare som för den digitala stafettpinnen framåt. Undertecknad, med dimmiga minnen av en logistik-kurs jag läste på Chalmers, fick nu se vad uttrycket "just in time" innebär i praktiken. Och hur den duktige logistikern Stefan (ny karriär?) hade löst detta på ett eminent sätt. Utöver tidtabellen för själva springandet fanns ett noggrant schema för vilken bil som skulle köras till vilken växelplats, samt vilka som skulle lämnas av och plockas upp. Utan denna planering hade vår Vasastafett nog slutat i kaos. Tids-schemat lämnade även en del stunder för att stanna till vid vägkanten och heja fram lagkompisarna.

Springa, springa, springa

Solvikingarna ställde alltså upp med två lag i stafetten, ett herrlag som sprang i tävlingsklassen och ett mixat lag som fick ställa upp i öppen klass. Det finns ingen tävlingsklass för mixade lag, och lite kuriöst kan påpekas att det lag vi (herrlaget) hade före oss i mål blev flyttat från herrklass till öppen klass efter att en tjej avverkat sista sträckan. Efter den justeringen fastställdes vår slutliga placering till en 15:e plats av de 91 lagen.

Något man lägger märke till när man studerar våra resultat är den förhållandevis jämna standard som våra lag höll. Visst varierar det en del i löpstyrka, men sett över hela loppet var herrlagets placeringar vid växlingarna aldrig utanför intervallet 15–17. Vårt mixade lag varierade lite mer, vilket dock ligger i naturen när både det egna laget och konkurrenterna har mixade laguppställ-



Sven-Erik var en av deltagarna i mixed-laget. Han var mycket nöjd med hela arrangemanget kring resan. "Det var ett trivsamt gäng, som gjorde bra ifrån sig". Han berömmar särskilt Malin och Stefan för deras ledning av resan.

(Forts. på sidan 12)

(Forts. från sidan 11)

ningar. Till slut sprang man i mål som lag 106 av 288. Vad som även ska noteras är att de sluttider som Stefan tippat var mycket, mycket nära vi till slut presterade. Herrlaget sprang 2 minuter och 57 sekunder långsammare än beräknat. I den här disciplinen var mixade laget överlägset, efter nio miles löpning avvek sluttiden 27 sekunder (!) från den beräknade.

Applåder till alla...

Att lyfta fram enskilda löpare kan vara vanskligt, men utöver Lasses heroiska insats som nämnts ovan vill jag peka på Marie som tog en av det mixade lagets bästa sträckplaceringar på samma tuffa sträcka. Mattias och Anders krigade till sig bra positioner i ösregnet på de första sträckorna, och gav oss andra ett bra utgångsläge. Dessutom strålande löpning på den längsta sträckan (15 km) av Stefan och Micke.

Men det ligger ju i stafetters natur att de är ett lagarbete. När undertecknad och Lena förde de två lagen i mål genom den välkända portalen var det efter ett gediget grundarbete på de föregående nio sträckorna. Att jag själv spurtade i mål var dessutom av rent akademiskt intresse eftersom följande lag kom i mål först fem minuter senare. De enda jag hade att försöka spurta ifrån var de

nio lagkompisar som anslöt på upploppet...

För att inte glömma någon kommer här en uppräkningslista av alla de löpare som förde den orange fanan (dräkten) från Sälen till Mora. Herrlaget: Mattias Lundblad, Anders Larsson, Robert Bergman, Lasse Hilmersson, Federico Hernandez, Stefan Johansson, Olle Malmring, Rolf Wallin, Christian Johansson och Jakob Karlsson. Mixed-laget: Pater Lundin, Malin Andersson, Sven-Eric Fredriksson, Marie Öresjö, Ann-Marie Persson, Mikael Bergstedt, Tommy Strauss, Ingemar Johannesson, Katja Leibe och Lena Linder.

...och lovord till oss!

Tyvärr var målområdets speaker upptagen med en intervju när herrlaget rusade i mål, och frågan är om vi inte applåderade mest åt oss själva. När Lena kom in på upploppet var speakern desto bättre med på noterna. Den orange tävlingsdräkten är som bekant känd i större delen av löparsverige, och gav denna gång upphov till följande smått filosofiska kommentar.

– Solvikingarna. Från Göteborg. Springer långt. Duktiga.

Vad säger man? Framför allt det sista värmden nog hjärtana hos ett dussin göteborgare vid målet i Mora...

En solviking på bommen

FÄLTSTAFETTEN

i Slottsskogen den 22—23 september?

Solvikingarna har anmält tre lag: seniorer, veteraner och damer. Det är sju sträckor som kräver åtta deltagare (två till rodden).

Lagledare är Kjell Selander, Gunnar Olsson och Lena Linder..

Laguttagning pågår. Den som vill vara med och försvara fjolårets placering, skall anmäla sig till Kent eller respektive lagledare.

Ett ord på vägen till granatkastaren: Träna med liten boll i god tid före tävlingen.



Ungdomstävlingar

Text: Jakob Karlsson

Foto: Kurt Karlsson

Fotbollen har Gothia Cup. Det vet ALLA. Ungdomar som spelar handboll kan åka till Partille Cup, som många har hört talas om. Men vad gör unga friidrottare? Lite i skymundan har göteborgsområdet under sommaren stått värd för två stora ungdomstävlingar; Världsongdomsspelen och Ungdoms-SM.

- Vad ska du göra i helgen?
- Jag ska vara på friidrottstävlingar på Ullevi.
- Va? Vad är det för tävlingar?

I slutet av juni fick jag en och annan förvånad, men även nyfiken blick, när jag berättade hur jag skulle tillbringa helgen. Världsongdomsspelen (VUS) stod för dörren, tävlingen som på sju år växt från ingenting till Sveriges största arenatävling i friidrott. För gemene man är dock tävlingen tämligen okänd. Och att det hölls SM-tävlingar i Lerum en dryg månad senare uppmärksammades knappt ens av vår lokaltidning G-P.

Stora tävlingar

Inte desto mindre ordnas det alltså tävlingar, små och stora! Visserligen är de flesta av oss solvikingar ganska sällsynta på landets tartan-banor, för egen del kommer jag i närheten emellanåt som domare (se även tidigare nummer av Solvikingen). Detsamma gäller klubbkompisarna Kjell, Tommy B, Liselott och Michael G – som även de syns till på sommarens tävlingar.

Utöver de klubbtävlingar, distriktsmästerskap med mera som anordnas har alltså Göteborg med omnejd varit platsen för två stora ungdomstävlingar i friidrott. VUS är i särklass vad gäller storlek, med cirka 2 000 deltagare som gjorde ungefär 4 000 starter, namnet till trots innefattar tävlingen då även en del seniorer. Bredden är klart imponerande, även om jag tvingas erkänna att det någon enstaka gång kan bli för mycket av det goda. Om man till exempel är bandomare under fyra timmar med enbart 200-meterslopp kan de bli lite enformigt till slut...

Något mindre skala var det på tävlingarna i Stenkullen, där Lerums Friidrott för första gången anordnade en SM-tävling. Tävlingen var Ungdoms-SM (USM), som avgjordes andra helgen i augusti. Cirka 400 deltagare – fördelade på

klasserna F15, F16, P15 och P16 – gjorde ungefär det dubbla antalet starter. För att arrangera sådana här tävlingar krävs det även en hel del människor som hjälper till med arrangemanget; VUS hade ungefär 200 funktionsnärer i arbete och USM sysselsatte cirka 130 personer.

I förbifarten kan nämnas att Göteborgs friidrottsförbund har som målsättning att minst ett SM ska avgöras i distriktet varje år. I år blev det två, Inne-SM i Friidrottens hus i februari och nu USM. Enligt nuvarande planer bjuder 2002 på ett SM i Göteborg, inomhus-SM för juniorer. Vi ska inte heller glömma att Finnkampen i år åter placerades i Göteborg – är den klassiska landskampen kanske på väg att bli bofast på Ullevi?

Bra resultat

– Jag är beredd att sätta en slant på att Olle Walleräng tar



hem det här. En månadslön eller så...

Kjell, domarkollega under USM, var säker på sin sak när vi växlade några ord inför 800-metersfinalen i P16. Selander förnekade sig inte, men den här gången hade även amatörer nog kunnat gissa lika bra. 16-åringen från Råby-Rekarne vann nämligen finalen i utklassningsstil, tiden i mål blev 1.53:56, över sju sekunder före tvåan.

Walleräng var dock långtifrån ensam om att imponera under sommarens tävlingar. Vid USM kunde man till exempel se några exempel på hur unga friidrottare kombi-

(Forts. på sidan 14)



(Forts. från sidan 13)

nerar och är framgångsrika i flera grenar. Såsom IFK Växjö:s Sofia Klüft (jodå, Carolinas lillasyster) som tog guld i längdhopp och korta häcken plus silver i höjd. Eller Mfon Etim från Angered IS som tog dubbla guld genom den mer ovanliga kombinationen 100 meter och tresteg.

Med de många tävlande på VUS var fina resultat att vänta, och nog blev det så! Enligt arrangörerna nåddes över 40 svenska årsbästa i de olika klasserna. Mest lade man dock märke till de resultat som uppnåddes i senior-klasserna på VUS. Mellan de 200-meterslopp som nämnts ovan kunde man följa en jakt på det svenska rekordet i stavhopp för kvinnor, och på löparbanan är det framför allt damernas 100 meter och herrseniorernas 1500-meterslopp som etsat sig fast. Samt jublet på Ullevi när det i högtalare meddelades att Christian Olsson just slagit svenskt rekord i tresteg vid tävlingar i Grekland.

Publiken?

DN-galan i juli var utsåld. När detta skrivs verkar Finnkampen locka över 40 000 personer till Ullevi. Även arrangörerna av årets senior-SM hoppas på bra publiksiffror. Därutöver, bortsett ett antal nationella galatävlingar, känns dock den svenska friidrotten ganska sval rent publikmässigt.

Måhända är det ovanligt med publik även på ungdomsmatcher i fotboll och handboll, men det känns ändå lite trist att ha bra tävlingar framför ögonen och se Ullevis tomma läktare i ögonvrån. På VUS var visserligen läktaren vid målet välfyllt, liksom läktaren på Stenkullens IP var under SM – men publiken räknas ändå inte i mer än hundratal. Utöver tävlande, ledare och föräldrar är det för-

svinnande få som tar chansen att se morgondagens stjärnor.

Visst är det lockande att se världsrekordförsök och följa de stora stjärnorna i friidrottens många penningstina galor. Men tävlingarna långt bortom tv-kameror och sedelbuntar kan bjuda på väl så god spänning. Plus att de är ganska charmiga i sig själva. Nygrillade hamburgare med hemgjord dressing säljs nog inte på VM-arenorna. Och den som hör en speaker på Golden League upplysa om en felparkerad röd Volvo herrgårdsvagn får gärna höra av sig...

Läs mer på Internet!

VUS: <http://www.vuspelen.just.nu/>

USM: <http://www.lfi.o.se/usm/>

Minnesord

Sven Dalnäs

Nestorn i Västra Frölunda Frisksportklubb, Sven Dalnäs, har avlidit i en ålder av nära 85 år. Sven valdes för många år sedan till Hedersmedlem i Solvikingarna, som en honnör för det arbete han utförde inom frisksporten. Han startade Frisksportklubben 1968 och den vände sig inte minst till kriminellt belastade ungdomar för att intressera dem för andra aktiviteter än kriminalitet. Klubben bedrev flera verksamheter såsom boxning, dragkamp, innebandy, gammeldans samt studiecirklar i vegetarisk matlagning.

I mitt arbete som socialarbetare var jag verksam i Frölunda och minns väl när klubben kom till. Jag mötte mycket ofta Sven Dalnäs i hans uppsökande verksamhet bland de ungdomar vi hade gemensamt intresse för och imponerades av hans outtröttliga engagemang för hälsa och livskvalité.

Kurt Karlsson

Stavhopp i solvikingfärger

Marianne Sullivan har rekord i stavhopp såväl inom- som utomhus i klassen K55/59. Resultaten är 2.80 respektive 2.90. Det senare har hon erövrat både i Skjåk i Norge och senast i nordisk Mesterskapen i Eskilstuna.

Redaktionen gratulerar.



KM 1000m 01.06.19

AV Gunnar Olsson

Som f d (och nu även gammal) medeldistansare ska man naturligtvis delta i KM 1000m.

Före loppet försökte jag förbereda mig mentalt för en god prestation och en bra tid som jag har hört att de stora grabbarna gör. I alla fall en bättre tid än i fjol då jag med ett nödrop kom under 3.40, vilket jag var missnöjd med, men som ändå var ett par sekunder bättre än -99. Till de som frågade sa jag att jag i år skulle försöka nå 3.30 men att det egentligen inte kändes realistiskt.

Innan loppet räknade jag baklänges och kom fram till att det krävdes 21 sek per 100 m och alltså 84 på 400 för att nå 3.30. Det låter ju inte alltför imponerande men samtidigt visste jag att det var 10 sek snabbare än ifjol. Kanske skulle det kunna gå om jag fick en bra rygg på någon som jag vet brukar vara snabbare än jag. I tonåren gjorde jag ju faktiskt 67 sek på 400 och 2,58.5 på 1000 och nu har jag haft nästan 40 år till på mig att träna.

Massor med gånger tidigare har jag försökt ladda mentalt men inte fått någon (positiv) effekt. T ex brukar jag aldrig lyckas på Göteborgsvarvet. Då jag berättat sådant som hänt under lopp där jag skojar och pratat med andra löpare har någon av de duktigare klubbkompisarna frågat:

- Har du aldrig funderat på att koncentrera dig på själva löpningen?

Då har jag blivit svarslös och egentligen är det nog så att så länge det känns bra klarar jag att koncentrera mig på löpningen men om (då) det börjar kännas motigt så blir det nödvändigt att distrahera mig själv genom att försöka underhålla "medlöparna" och/eller publiken. Till exempel brukar jag på Varvet om publiken ropar "kom igen" svara "OK, men inte förrän nästa år"

Inför stora uppgifter ska man, om jag fattat rätt, försöka återuppleva positiva upplevelser och jag försökte komma ihåg hur jag värmt upp inför lopp som känts bra. Hårda, ganska långa rusher 10-15 minuter före start bestämde jag mig för, det hade fungerat bra inför Norska fjällhalvmaran -98

Så kom tävlingsdagen. Jag kom till Vallen en stund före klockan fem, bytte om direkt och såg att några klubbkompisar var på plats och redan hade börjat mjuka upp. Jag lunkade runt och kände mig för. Det kändes inte bra. Trögt och stumt. Är det inte min dag idag (heller)? De yttre förutsättningarna var dock bra. Vackert väder, inte alltför varmt. Det enda störande var motvind på borte långsidan som dock kompenserades av medvind på upploppet.

Plötsligt fick jag se Jesper, som inte varit med på träningarna på länge. Han brukar kunna peppa mig bra och jag pekade på märket 200m kvar och sa:

- Här vill jag att du ska stå på mitt sista varv.

Efter att ha hjälpt Kent med nummerlappsutdelningen när det var mest hektiskt, iklädde jag mig rollen som påhejare. Nästan alla står vid mål men jag anser att det är



Gunnar Olsson, klubbens eminente kassör och vitsare.

ute efter banan man som bäst behöver uppmuntran så jag sprang mellan upploppet och borte långsidan. Sedan Stefan i seniorheatet och Reinhard i 35-44 gjort sololöpingar blev det tätare i 45-54. Bakom Högsbos erkänt starke Curt Borglund gjorde Claes Trané ett starkt lopp på 3.06 och bärgade KM-tecknet före den starkt spurtande Pantern som hade Vätternrundan i kroppen.

Så var det dags för flickorna, damerna och tanterna dvs de damer som är i min ålder. Eftersom återstående herrklass, 55+, bara bestod av fem deltagare placerades vi först in bland damerna. Efter en kort stunds palaver bedömdes dock fältet bli för stort och vi farbröder skildes ut till ett eget, senare, heat. Då fick vi ju i alla fall nöjet att heja fram tjejerna där Malin A gjorde ett starkt upplopp och fixade familjens andra KM för dagen i hård fight med Inger.

Under det att jag var i full färd med att heja in alla tjejerna radade mina konkurrenter upp sig på startlinjen. Speakern Tommy uppmärksammade att jag saknades och uttryckte särskilt tydligt att återstående heat saknade

(Forts. på sidan 16)

(Forts. från sidan 15)

en startande. Då vaknade jag till och fick raska på till start. Väl där hamnade jag på innerspår. Hur vet jag inte riktigt. Jag kom ju från innerplan och hade bråttom så det var närmast.

Göran drog startproceduren föredömligt kort och koncist men jag hann knappt förstå att det var nu det gällde. Någon taktik anpassad till det uppkomna läget hade jag inte hunnit skapa och planerna på noggrann uppvärmning sprack likaså. På edra platser, och så startsignalen.

Bära eller brista! Jag tog starten och drog för det vilda genom första kurvan. Ingen utmanade och eftersom jag ville göra en bra tid så fortsatte jag att hålla ångan uppe eftersom ingen hjälpte till att dra. Jag fick behålla ledningen, ivrigt påhejad av hela Vallen kändes det som, till 600m då Michael Wågström tog sig orådet före att gå förbi.

Mjölksyran började porla i musklerna och negativa tankar kom på tillfälligt besök. Jag har ingen chans mot Michael på längre distanser men slog honom ifjol på 1000m. Eftersom avståndet inte ökade alltför mycket och ingen mer passerade gav jag inte upp helt. Ett ess, Jesper, hade jag kvar men det mindes jag inte då. Nu kom Jesper rusande för att fullfölja sitt åtagande och vid 200 kvar skrek han till mig att ge allt. Det var precis den injektion jag behövde och mitt i kurvan närmade jag mig Michael för att sätta in stöten i början av upploppet. Jag kände att han försökte

svara men eftersom han blev överraskad fick jag ett par meters lucka och som i trance (brukar det väl heta i sådana här sammanhang) lyckades jag under folkets jubel hålla undan in i mål.

Att sola sig i komplimanger och uppmuntrande omdömen efteråt var en lika ovanlig som trevlig sysselsättning och efteråt har jag kommit på att det knappt finns ett bättre tillfälle att göra en bra prestation än just då och där

- de flesta som tävlat tidigare var kvar på Vallen
- eftersom vårt var minsta heatet var antalet klubbkamrater och övriga åskådare maximalt

Att jag fått ut det mesta ur min arma kropp illustrerades tydligt efteråt då några som tyckte att uppvärmning och 1000m var för dåligt för att kallas tisdagsträning, tog ett varv genom Slottsskogen. Jag började flämta redan då vi passerade Margretebergsvä(g)gen och fick jobba hårt för att hänga med i det relativt makliga tempo man höll medan alla andra var (verkade) oberörda.

Som en märklig tillfällighet har jag efteråt uppmärksammat att mina 3.33 med ålderskompensation (wawa) faktiskt motsvarar mitt personliga rekord från 1963 – 2.58.5. Undrar just om det berättigar mig att uppträda som 17 år även på andra sätt. Att jag har Frank att tacka för KM:et är ju en annan sak. Det vill sägas att han inte ställde upp. Och att Michael fick 0,1 högre wawa-poäng än jag får jag försöka leva med.

Redaktörens funderingar

I det här numret av Solvikingen är det två klubbkamrater som var för sig skriver om företeelser vi inte är vana vid att läsa om i tidningen. Jag har ännu aldrig hört en politisk eller samhällsrelaterad diskussion i klubbstugan. Det torde ha sin grund i att en idrottsförening är politiskt och religiöst neutral och utifrån den inställningen att politik och idrott inte hör ihop.

Vi är säkert många som funderar över de frågor Göran och Lennart för fram. Båda frågorna är i högsta grad politiska. Det handlar om värderingar - skall vi bura in alla busar för evigt eller skall de få samtalsterapi och hur skall vi förmå föräldrar att ta sitt ansvar för sina barns väl och ve i en vidare mening.

Jag var i Motala och skulle starta i Vätternrundan när jag hörde på radion om det som hände i Göteborg. Jag blev gråtfärdig och samtidigt mycket förbannad och hatiskt inställd till förövarna. Det inträffade har givit mig anledning till att fundera över vad jag bidrar med för att hjälpa dem som kommit på kant med samhället eller, om jag ser det från ett annat håll, skydda samhället från våldsmän.

Idag gör jag ingenting. Under mina många år som socialarbetare var jag även frivillig övervakare för ungdomar och vuxna som dömts till skyddstillsyn på

grund av kriminalitet. Jag skulle som övervakare hjälpa den dömda i allehanda angelägenheter. Jag ordnade med jobb och bostäder och försökte även att påverka deras fritid. Jag gick på bio och teater med en del av mina övervakningar och jag gjorde utflykter med deras barn, åkte go-cart, och lyckades få med en man upp på en runda i Änggårdsbergen (det blev bara den rundan). Jag vet att flera av mina skyddslingar klarade sig allt ifrån ganska bra till mycket bra efter det att mitt uppdrag upphört. Ett fåtal har jag fortfarande sporadisk kontakt med. Jag tror inte jag skulle kunna arbeta på samma sätt idag och få den relativt goda effekt jag fick eftersom brottsligheten är mycket grövre än förr.

Nu kommer jag till slutsatsen. Vårt samhälle blir allt tuffare och det är många människor som blir utslagna — inte enbart på grund av fylla och kriminalitet — utan på grund av ofrivillig arbetslöshet, vilken i sin tur kan leda till missbruk och annat asocialt beteende. Det behövs mycket stora mänskliga insatser och stort engagemang för att bistå dem som behöver hjälp och en fråga är om vi som idrottsförening kan och vill göra någonting. Eller har vi nog med vårt?

PRAG MARATON

Av Miguel R Alcazar

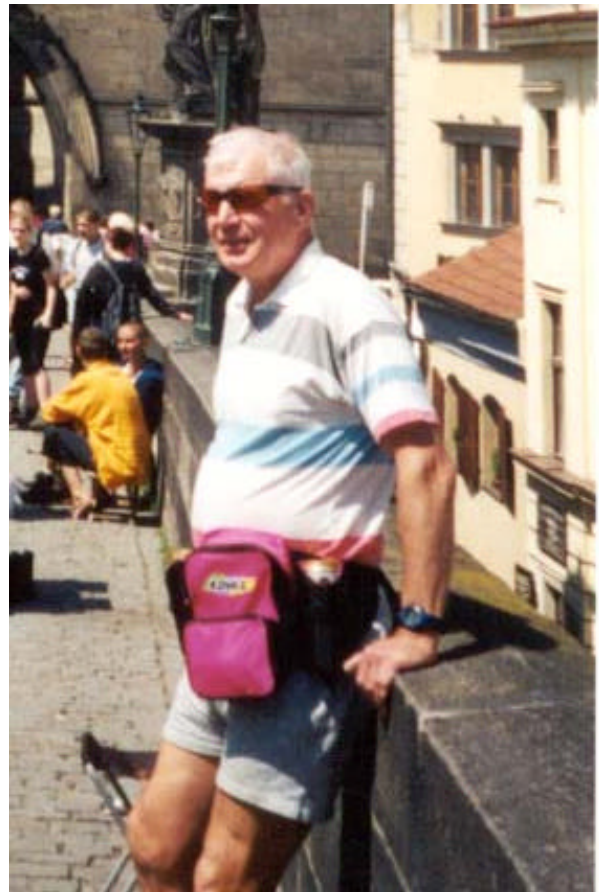
Rolf Lindesfelt och jag bestämde oss tidigt för att springa årets maraton i Prag. Tillsammans med Ale 90 åkte vi sov-buss och kom utvilade till hotellet lagom till frukost dagen före loppet. Första dagen i Prag inledde vi med en guidad vandring med start från Hradcany, slottet i Prag, grundat 870. Det har varit residens för tjeckiska kungarna, men är sedan 1918 säte för republikens president. Där bor nu Vaclav Havel, som 1993 blev den förste presidenten i den oberoende tjeckiska republiken. Guiden lotsade oss mellan hundratals turister. Hennes röst med beskrivningar och förklaringar försvann stundtals bland röster och rop på alla möjliga språk. Vilken härlig känsla – **Thymos** - att känna sig trygg här i Prag bland människor från alla världens hörn och inte som någon osynlig främling i Göteborg, Till och med vaktparaden kunde tåga genom myllret av människor utan att varken vi eller de som paraderade blev störda. Från Sankt Wenceslaskatedralen ner för en lång och bred stentrappa, 287 steg, och förbi St Georgskyrkan till det berömda Karluv Most, (Karlsbron) byggd 1357. De 30 barockskulpturerna och grupperna på bron är huvudsakligen från 1700-talet.

Vandringen fortsatte förbi den gotiska Vårfrukyrkan, där astronomen Tycho Brahe är begravd. Vid det här laget höll jag ungefär ett halvt kilo reklam i handen. Försäljare erbjöd oss hela tiden biljetter till olika kultur-evenemang, mest musik. Tydligt hölls i alla dessa ålderdomliga större och mindre kyrkor dagligen konserter av olika slag. Utbudet var ofantligt med kända sopraner, violin- eller orgelmusik, habaneras, och serenader. Man kunde lyssna till Mozart, Bach, Vivaldi, Tjajkovskij, med flera kända kompositörer. Vad som föreföll som en promenad genom århundradena under bara några få timmar, anlände vi till maraton-expon. Ännu omtumlad efter vandringen ramlade jag ner i verkligheten. Här inne kände jag igen mig bland alla dessa stora logos Adidas, Nike, Reebok, Isostar, Kodak, som utmanar oss att DO IT för att må bättre. Enligt deras reklam kan VEM SOM HELST lyfta sig över sitt öde och nå framgång... förutsatt att man köper något av det företagen säljer, förstås.

Efter att ha tillbringat någon timma i det stora expo-tältet, hade jag drabbats av historisk minnesförlust (det gällde mina egen maratonhistoria). Jag blev helt förtrollad! Min löparframtid kunde inte avgöras av några anonyma märken på idrottsmarkanden! Jag kände mig trygg i förvissningen om att rätt märke på skor och kläder skulle ge mig framgång. Med ytterligare ett halvt kilo reklam i plastpåsar fortsatte vi vandringen genom nyare stadsdelar mot Park Hotel och en välförtjänt vila för våra fötter och hjärnor.

Old Town Hall dagen efter 8.30. Vi var redo för starten bland många tusen framför det astronomiska uret

från 1400-talet med apostlarna och zodiaken. Skottet gick och horologen sattes igång av ett skelett som drog i klocksträngen. De tre första kilometrarna gick i de nyare delarna av gamla stan. Det gällde att koncentrera sig för att inte trampa på någon. Snart var det dags för *One of the most Magical Places in the World*. Igenom Staré Mesto Tower, *Europe's most beautiful gothic port* och över Karlsbron, 515 m lång, förbi bland andra den statyn, vars fötter jag dagen innan stått i kö för att gnugga. Gnuggade man statyns fötter fick man nämligen framföra två önskningar. Över bron, under ett romanskt torn från 1300-talet, sedan kullerstenar återigen mellan små ålderdomliga hus som under medeltiden hyste slottets hantverkare och senare även Frank Kafka. 8-km skylten passerades på väg mot Zbraslav. Vi följde längs Vltavas- (Moldaus) sandbankar på en motorväg avstängd i ena riktningen. Efter vändningen kunde vi skåda maratonsvansen, en del löpare som jag hoppades skulle hålla sig



Rolf på stadsvandring

bakom mig. Men redan vid 25 km förstod jag att min fart närmade sig 6 minuter snarare än 5 min per kilometer. Nu fick jag betala priset för dessa härliga cykeldagar som jag haft månaden innan på Mallorca – Sollers, serpentinerna, backar till Randaklostret, dalen med apelsin-

(Forts. på sidan 18)

(Forts. från sidan 17)

och mandelträd i blom genom Orient, den kurviga och backiga vägen till Deia och Valldemosa, kappkörningen med proffstjejstallet Alfa lum, 25 km värme! Jag hade varit lycklig som ett barn! Ja, det var värt priset att inte kunna hålla 5 minuterstempot i Prag. Jag inneslöt mig i min aura och vaknade inte förrän vid 35 km skylten, eftersom det då blev kullerstensbeläggning igen. Flickerbarnsfunktionärerna viftade med fingret.

-Aja, baja, springa på trottoaren är fusk!

På dess härliga kullerstenar kom vi förbi Nationalteatern och New Town Hall från 1377 in i Gamla stan. Under

Kruttornet mot målområdet och förbi på en liten tour om tre km på smågator, där mycket folk kantade vår bana och uppmuntrade oss med glada rop att fortsätta plågan under solen. När jag släpade mig igenom målet, konstaterade jag att min första önskan uppfyllts. Maran under fyra timmar! Tron hjälper!

Spårvagnen till Hotellet var halvfylld av trötta och glada löpare. En kul stämning rådde. Pratade med en japansk löpare mest genom grimaser och gester. På Rolfs inrådan lyckades jag med en snabb återhämtning med Pivos hjälp. Senare på kvällen blev det festmåltid för oss som var på resan från Älvängen – Göteborg. Med respektive och barn var vi över trettio personer. Till tonerna av böhmisk dragspelsmusik satt sedan detta mycket trevliga sällskap i den varma pragnatten och drack, skrattade, pratade, åt, skålade och njöt på terrassen till ett typiskt tjeckiskt värdshus med egen öl- och vintillverkning. Dagen efter försökte Rolf och jag insupa lite av den kultur som där fanns i överflöd och promenerade åter genom Prag från klockan 10 till 17 i stekande sol. Kanske på grund av solen kom jag att tänka på en del av det mantra som sysselsatt mig dagen innan mellan 25 och 35 km. Det var något jag läst i tidskriften Arena om Jack Tylers film *Fight Club*

"Reklamen har fått dig att ta jobb du hatar, så att du kan köpa skit som du inte behöver. Där är

inte ditt jobb, Du är inte hur mycket pengar du har på banken. Du är inte bilen du kör. Du är inte innehålllet i din plånbok. Du är inte dina kläder".

Så sant! Förtrollningen från gårdagen bland Expotälts utställare var borta! Jag var botad. För alltid?

Vi såg det lilla Eiffeltornet på avstånd, upptäckte nya gatulabyrinter vid fästningens murar, andades medeltidsatmosfär bland de gamla bodarna, gick upp och ner i trånga trappor, begrundande äldre tortyredskap, spekulerade allvarligt om vi inte borde köpa en äkta järnrustning

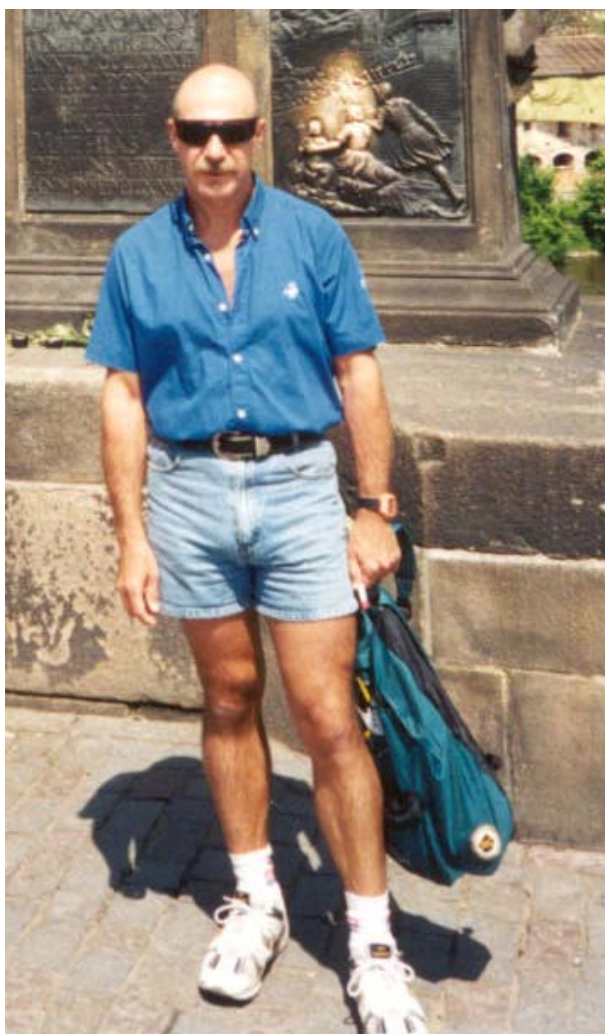
med hjälm inklusive halsbrynja för bara 5 500 kronor. Något att springa i vid nästa maraton! Vi avböjde dock erbjudandet att se den magnifika utsikten över Prag från katedrals torn, när vi läste att det var över 400 trappsteg upp – och lika många ner. På Narodnimuzeet upptäckte jag Jan Kristoferi. Hans tavlor liknar inget jag tidigare sett! Som avslutning satt vi på en bänk mitt på Vaclavské namesti, denna imponerande breda aveny, där några idealister under Pragvåren 1968 utan våld försökte skapa en mänsklig socialism. Och sedan gick det som det gick. Idag myllrar det av folk från hela världen på Vaclavské namesti.

Några ordförklaringar:

THYMOS = begäret efter personligt erkännande av värde och värdighet
Krásné – uttrycket i en löparens ansikte, som gått i mål efter ett maratonlopp.

Dekuji – TACK för dessa trevliga dagar som vi tillbringade i en underbar och vacker stad

**Om Paris var värt en mäs-
sa tycker jag att Prag var värt en
maraton**



Miguel

För statistikens skull:

Muzi:

- | | |
|-----------------|---------|
| 1. Sambu (Tanz) | 2.10.14 |
| 2. Ngetiek | 2.10.19 |
| 3. Kiplagat | 2.10.29 |

Zeny:

- | | |
|----------------------|---------|
| 1. Viceconteova (it) | 2.26.33 |
| 2. Zerotiohova | 2.32.01 |
| 3. Peterkovà | 2.37.07 |

Sensation på Vrångö

Av Gunnar Olsson

En tur med skärgårdsbåten till Vrångö är aldrig fel. Särskilt inte en vacker sommardag. Och inte heller om den som den 18 augusti kan kombineras med Vrångövarvet.

Vi solvikingar brukar vara representerade och så även i år, om än i mindre antal än t ex ifjol. Det finns också en koppling mellan oss och Vrångö genom Arne Sandsgård, Solviking sedan många år och tidigare Vrångöbo.

Årets deltagare var Michael W, Jonas med familj, famljen Lund, Christian, Bengt-Inge och Jakob med fästmö.

Det förhållandet att det var färre solvikingar än vanligt som deltog i år tror jag berodde på att informationen om loppet var dålig och vi fick själva skaffa fram fakta. Nästa år, till 15-årsjubileet utlovade arrangörerna bättring.

Efter kontakt med loppets funktionärer hade Kent lovat låna ut våra klockor för tidtagning och jag tog på mig att leverera dem. Starten för huvudklasserna skulle gå kl 15 så jag tänkte först att det kanske skulle räcka om jag kom med båten 14.33, men jag bestämde mig för att ta båten en timme tidigare.

Vid 13.30 tiden kom vi lugnt vandrande upp mot starten och möttes av stressade funktionärer.

-Är ni solvikingar?

-Ja.

-Har ni klockorna med er.

-Ja.

Oss kan ni lita på, höll jag på att säga men hejdade mig eftersom jag tyckte att de verkade mer upphetsade än tacksamma och tidtagaren slet klockorna ur händerna på mig och började knappa för att få in snitsen. En annan funktionär gav mig förklaringen till situationen. Ungdomarna startade tidigare vilket jag inte hade haft en tanke på och nu var det tio minuter kvar.

Detta var naturligtvis obra (norrländskt ord för illa). Här gällde det att upprätta Solvikingarnas anseende inför arrangörerna men hur skulle det gå till? Kanske om jag kunde ge speakern uppgifter om löparna som han hade nytta av i referatet så jag frågade om han var intresserad.

OK, sa han.

Jag hade inga större svårigheter att utse segerkandidaterna i herrklassen. Vår Jonas samt Jens Claesson och Lars Wingfors från Majorna. I damklassen var Lola Arnirsdottir given eftersom ingen av våra tjejer var på plats. Men innan jag kunde meddela speakern var jag ju tvungen att få tillstånd. När jag frågade Jonas tittade han på mig som "är du dum eller, den pressen vill jag inte ha på mig" men efter

en stund insåg han att han ju hade Tommys fjolårsseger att försvara och skulle vara tvungen att ge allt ändå, så han sa OK. Reaktionen från Majornalöparna var ungefär samma men de var också med på noterna efter en stunds funderande. Jag föreslog också speakern att han skulle skaffa fram förra årets resultat vilket jag tycker är trevligt eftersom man då kan jämföra tider, både sin egen och segrarens. Dom har jag hemma, sa han, men dit kan inte varit långt för efter en kort stund fanns de anslagna.

Så startade loppet, för ovanlighetens skull med hagelbössa. När löparna hämtat sig efter tryckvågen drog täten i väg i en faslig fart som vanligt men jag hade bestämt mig för ett lugnt utgångstempo så jag släppte direkt. Den enda som fortfarande var kvar inom synhåll var Lola. Sakta men säkert närmade jag mig, var ikapp strax efter 1 km och sedan höll vi ihop. För några år sedan var vi jämgoda men t ex i fjol var hon mycket bättre än jag så jag trodde att hon skulle vinka good-bye ganska snabbt, senast halvvägs. Vi växeldrog och pratade inte mycket men hann konstatera att det var trevligt att ha sällskap.

Fram emot 5 km kändes det som om jag var starkare och jag fick ett försprång. Hon kommer när som helst, tänkte jag, men när jag vände mig om vid 6 km syntes hon inte till. Med lite mer än en kilometer kvar började jag tro på att hålla undan. Efter sista uppförlutan försökte jag öka något och med bara 100 m kvar förstod jag på publiken att det kom en ö-bo bakifrån. Jag gav allt men blev slagen på mållinjen. Trösten får väl bli att han säkert var 30 år yngre.

Min upploppsfight gav efteråt upphov till två fullständigt olika kommentarer.

Magnus Lund: Vad var det med dig idag Gunnar? Du förlorade ju en upploppsstrid.

Christian: Det är ju rent otroligt vad snabb du är Gunnar.

Segerstriden stod mellan de tre som jag pekat ut med Jens Claesson som vinnare i spurten mot Jonas med en bröstvärta och Lars Wingfors som trea en bit efter. Lola vann damklassen också som jag spått och för första gången mig veterligt kunde jag stå vid sidan och heja hem damsegrarinnan. Förhoppningsvis lyckades jag återupprätta Solvikingarnas anseende genom mina spådomar efter debaclet med klockorna.

Vart tog då sensationen vägen som jag utlovade i rubriken.

Gunnar vann damklassen.

Midnattsloppet på Söder!

Av Lennart Hansson

De flesta av er läsare har sprungit Göteborgsvarvet och vet hur roligt det är, (om ni inte gått ut för hårt vill säga!). Men det finns ett lopp som är ändå bättre och roligare!

Hammarby är känt för att skapa hög stämning runt fotbollsmatcherna. Hammarby ordnar Midnattsloppet - tyvärr bara en gång om året! Starten går klockan 22 –22:30 utanför Zinkens IP. Hela söder är avstängt för all biltrafik. Den stora gatan, Hornsgatan, är tävlingscentrum. Där är barn och ungdomslopp, flygande kilometern, olika stafetter bland annat. "translopp" och det kryllar av publik. Samba orkestrarna går runt och spelar och dansar överallt – Karnevalen i Rio, vadå?

Den höga stämningen runt banan beror bland annat på att det är lördagskväll och sommar. Troligen är varenda söderbo med och hejar om inte från gatan så från fönster och balkonger längs banan. På

vissa ställen är det så mörkt (saknas gatubelysning), så att marschaller lyser upp i stället. Massor med funktionärer gör allt för att du ska trivas. Det är många som upptäckt loppet (trots placering på baksidan av Sverige), ca 17000 startande. Svenska eliten är samlad och motionärerna ställer upp i stort antal. Men det finns plats för fler.

Loppet är bara 10 kilometer långt men banan är tuff. Vem har inte hört talas om "Söders höjder"? Dessutom kryddar arrangörerna anrättningen med en maskeradklass. Den deltar jag i med automatik – behöver inte byta tävlingsdräkt. Det har dessutom gått bra – efter mycket slit!

Som jag ser det är det bara en miss i arrangementet – tidtagningen är stenåldersmässig. Men arrangörerna har lovat mej förändringar!

Spring Midnattsloppet !!

Femtio plus

Måndagen den 10 september klockan 17.00 är det en ny träff med 50 plus och även denna gång hemma hos Lisbeth och Lennart i Hålanda. Det kommer att finnas två alternativ denna kväll: för en del blir det en lätt löprunda på en timme och för de övriga en kortare vandring. Vi avslutar med ett bad förhoppningsvis även denna kväll för att sedan åka hem till Lisbeth och Lennart och fika.

För ytterligare upplysningar så kan ni kontakta Ernst eller Lennart.



Jan Krantz och Lennart Bengtsson är ett par av initiativtagarna till 50+ samt arrangörer av trivsamma vandringar utmed vandringslederna häromkring.

Telefon: Ernst Knutsen: 031-5743 12
Lennart: 0303-33 88 99

Kjells sommarkrönika

Av Kjell Selander

Klubbmästerskap

Som brukligt är avhölls KM på 1000m strax innan midsommar. Helt tydligt är att det blivit en succé som lockar betydligt fler deltagare än 10000 på bana. **Stefan** var som väntat snabbast av alla, men segraren i H35, **Reinhard Kuhs**, var inte långt efter. **Claes Trané** slog något oväntat Lennart i H45 och var nog dagens gladaste. **Malin** vann en hård slutstrid före **Inger Roos**, medan **Charlotte** lätt vann 35-årsklassen. En riktig kanonsprint av **Gunnar** avvärjde **Micael Wågström** i H55 och **Kjell Augustsson** tog hem äldsta herrklassen. **Lena** prenumererar på titlar och har inget motstånd alls (ursäkt Marianne). En rad duktiga löpare från främst Majorna var med och satte färg på loppen och **Lotta Olofsson** var faktiskt långt före övriga damer. **Högsbos Curt Borglund** gjorde oss också den äran och underskred "drömtre" med 4 sekunder.

25 varv på bana skrämd tydligen bort alla damer (ja nästan i alla fall) och vi får ta en diskussion om att korta distansen till nästa år. Desto fler herrar ställde upp, men på grund av konkurrerande tävling på Vallhamra, kom nästan inga gäster från andra klubbar. **Tommy**, som dubblat (5000 och 10000m) på Nordiska Mästerskapen under helgen som föregick vårt mästerskap, visade inga trötthetssymtom. Han tog omedelbart ledningen och drog i ett tempo som ingen var i närheten av att hålla. Förutom segraren i seniorklassen, **Stefan Johansson**, varvades samtliga i fältet minst en gång. 33.40 är en av **Tommys** bästa tider och han vann H35 med ljusår. **Stefan**, som roat sig med diverse strapatser i fjällen under sommaren, hade tyvärr tappat någon minut där uppe i norr. Det var ändå en ansevärd marginal till totaltrean, **Mikael Broms**, som trots obekant träningsbakgrund gjorde en stabil insats inte långt från den sedvanliga nivån. **Lennart** var totalfyra och vann H45 ett par minuter före överraskande starke **Göte Berglund**. I B-heatet utspelades en härlig duell mellan **Frank, Jakob, Rolf Andersson** och den försiktigt löpande **Kaj**. Ständiga positionsbyten och småryck förde alla under 40 minuter, men **Rolf** släppte aldrig initiativet och vann lätt till slut. Starkt Roffe! Som KM-ansvarig tvingas jag ta ansvar för att **Charlotte** fick löpa med i A-heatet. Den låga 43-tid som hon fick där räckte till totalvinst bland damerna, men nog kunde hon lika gärna satt färg på B-heatet där **Marie, Liselotte** och **Lena** tampades med herrarna. Vad jag främst kommer att komma ihåg från den här tävlingen är frånvaron av damer, **Tommy, Lennart, Frank, Rolf och Göte**. I övrigt kändes det som om tävlingsförberedelserna varit bristfälliga av de tävlande och att tävlingsinsatserna därför inte kom upp i de normala. Många kan nog sänka sig (eller höja sig, beroende på hur man ser) rejält på det DM som kommer i september och också innehåller veteranklasser. Om man alltid har väldigt höga veckodoser träningsmässigt, kanske man i

överkas av tävling på lördag och långpass på söndag, men om, säg hälften av veckodosen förlagts till ett par dagar före tävling, tror jag resultatet påverkas negativt.

Beröm ska däremot tävlingsorganisationen ha och det känns alltid tryggt att luta sig mot **Ernst, Janne, Göran, Kent, Lena, Bengt-Inge** och övriga som hjälpte till med tidtagning och annat. Och låt gå, det kanske är så att många bara ser vårt KM som en del av träningen eller en kul grej, och då får jag väl köpa att man inte har toppat sig det minsta. Snart är det för övrigt dags för den mer kuperade varianten av milen KM i terräng i Skatås. Glöm för all del inte DM på Slottsskogsvallen den 18 september.. Där ska jag själv vara med och hoppas på ett möte med Rolf.

Dubbel svensk mästare.

En stark kandidat till "årets Solviking" måste **Tommy Bäckström** vara. Vid Veteran-SM i Huddinge tog han kassaskåpssäkra segrar på såväl 5000 meter som på dubbla distansen. En överoptimistisk arrangör gjorde ett heat av alla åldersklasser, vilket innebar ett 40-tal löpare och en viss ordning i tidtagningen. Tommy hade en lö-



pare i klassen före sig den första kilometern, men denne duktige medeldistansare fick plikta för sin öppning, medan Tommy gled förbi innan 2000 och vann lätt på nya perset 16.10. Efter en dags vila var Tommy stark nog att

(Forts. på sidan 22)

(Forts. från sidan 21)

hänga på de bästa 35-åringarna och helt överlägset vinna 40-årsklassen på likaså nya personrekordet (på bana), 33.29. Det är extra roligt för oss som på nära håll kunnat följa den enormt träningsflitige Tommy under såväl uppbyggnadsträning som snabbhetsträning under året. Jag vet att Tommy speciellt sänder en tacksamhetens tanke till **Svenn Erikssen**, som främst under uppbyggnadsträningen i hög grad har påverkat Tommys träning. Mäster Svenn blev rörd till tårar när han fick nyheten om dubbelsegern. Vid samtal med Tommy inser man att han värderar den backträning han bedrivit under vintern som den enskilt mest betydande faktorn för den förbättring han genomgått. I skrivande stund har han faktiskt påbörjat en period av backträning inför Lidingöloppet och Göteborgs Maraton. Varje måndag klockan 18 syns han i backen ovanför "Plikta", strax nedanför Observatoriet. Alla är naturligtvis välkomna och det är lätt att skapa en meningsfull träningsform, oavsett hur snabb man är. Svenn tar över i slutet av oktober och har sagt att han anser att man bör ha rejäl grundträning bakom sig för att rätt kunna tillgodogöra sig backträning. För dem som regelbundet tränar med Solvikingarna, är det sannolikt inga större problem. Tisdagsträningarna innehåller väl i princip alltid backar, oavsett om det står kort-, lång- eller backträning på programmet.

Nordiska Mästerskapen som gick i Eskilstuna bara 2 veckor senare blev lite tuffare och en sliten Tommy hade en halvminut långsammare tid på 5000m där han ändå blev 4:a på 16.41. Det ska sägas att det blåste halv storm under loppet. Även här var det en dags vila mellan loppet och 10000m gick på söndagen. 34.15 innebar en 5:e plats bakom finländare och en norrmän. **Kjell Augustsson** var också med och sprang som 3:a in på goda 8.47 på 2000m hinder. På 10000m hade han 47 någonting och vill sannolikt inte ha det så noga kommenterat. **Marianne Sullivan** ska ha deltagit på minst ett av de här mästerskapen och vad jag vet bör det ha blivit medalj i stav. Var det 1.80?

Sommarplock

För allt vad jag vet har vi varit representerade i alla varianter av lopp under sommaren. Misstänker att Stefan själv beskriver sina och Anders vedermödor under den fjällmarschen i vilken de tog hem fjärdepriset. Det fanns ju en artikel i GP om det och en skildring finns i vårt eminenta nyhetsblad.

Lennart har härjat runt i Sverige och deltagit i lopp överallt. Midnattsloppet, Oxelösundslopp, Falkenbergs Stadslopp, Strömstadsmilen och Kraftprovet i Trollhättan är de jag vet om, men du får gärna meddela Bengt-Inge resultatet, för alla finns inte i vår resultatboks. Efter en kortare svacka i samband med Stockholms Marathon som följdes av Vätternrundan, verkar formen vara som den brukar och det blir alltid goda placeringar för Lennart.

Jonas Karlsson är väl något av årets komet och har tagit en mängd fina placeringar under ett flitigt tävlande i sommar. Speciellt minnesvärd är målfotoförlusten mot Majornas unge (han har kallats unge så länge jag kan minnas) Jens Claesson på Vrångövarvet. En fin andraplats på Bryggerundan i Smögen står också på meritlistan. Kvilles hårt kritiserade och alldeles för korta millopp, Kalasloppet,

innehöll några glädjeämnen i nye **Kenneth Örtendahl**, som blev 11 i motionsklassen på bra tid och **Anders** och **Fernando** som sprang stabilt och knep 5:e och 8:e placeringarna i den tunna tävlingsklassen. **Göte Berglund** går mot ett bra år och blev 4:a i motionsklassen (vad har du där att göra, Göte?). Göte slog många löpare som åtminstone jag inte trodde han skulle besegra. **Eva Helsén** var främsta Solvikingdam och inkom exakt 11 minuter efter segrande **Susanne Johansson**, men nästan fem minuter före min kollega **Rebecka Rellmark**. **Stefan** och **Malin** arrangerade en mycket uppskattad resa till Dalarna och Vasastafetten där vi kom på 15:e plats i en elit-späckad omgivning. Ett andralag intog en något blygsammare placering. Det vore bra om alla som är ute och tävlar, meddelar Webmaster eller Kent så vi kan bokföra våra bedrifter här och på hemsidan.

DM-stafetter

I frånvaro av de stora klubbarna kunde Solvikingarna bärga segrar på såväl 4x800m som på 4x1500m vid Stafett-DM i Mölndal. På 800m satt det hårt åt och det var via en oerhört sisuladdad kontring av **Stefan** mot Majornas Lars Wingfors som guldet gick till vårt förstalag. Efter vissa ommöbleringar i lagen inför 1500metersloppet en timme senare, lyckades vi med bedriften att göra 7 av våra 8 lag medlemmar till distriktsmästare i lag på antingen 800m eller 1500m. Segrarna på 4x800m, **Mickal Broms**, **Tommy Bäckström**, **Stefan Johansson** och **Anders Larsson**. 4x1500m-**Kjell Selander**, **Claes Trané**, **Urban Broms** och **Stefan Johansson**. Undrar om det var första gången som Urban spöade den för dagen reströtte brodern Mickael vilket skedde regelrätt på startsträckan i 800metersloppet. Gladast för dagen var, förutom jag själv, Claes som fick mottaga segerkram och medalj av framgångsrika brorsdottern Sara, som senare under sommaren deltog i Ungdoms-OS på 300m häck. Du har att bråsa på, Claes!

Det finns hopp

Lise-Lotte, **Jakob**, **Tommy**, **Micael Gustavsson** och jag själv har deltagit som funktionärer vid Sävedalsspele, Världsongdomsspele och Ungdoms-SM under sommaren. Det tar ju en viss tid i anspråk, men vi hoppas att den Finnkamp vi ska delta i ska vara belöning för den möda vi har lagt ned. När detta skrivs återstår några dagar till vad som på förhand verkar arta sig till en folkfest. Som ungdomstränare i Sävedalens AIK gläds man speciellt att 18-åriga Michael Bergbrant (Bengt Sävstrand tränar) tagit ut att delta i Ungdoms-Finnkampen som går samma dagar. Han vann såväl 800m som 2000m hinder på Junior-SM och blev därför direktkvalificerad. Han valde 2000m hinder och gäller som favorit där. Det är en av de elegantaste löpare jag vet och GFIF:s Per Crona beskriver honom som en obeskrivbar talang. När ni läser detta vet ni hur det har gått, men är han frisk vet jag att han gör ett bra lopp.

Vi har ju kunnat njuta av svenska friidrottsframgångar under sommaren där vi som göteborgare främst kunnat njuta av Christian Olssons och Robert Kronbergs prestationer. Vad medel-långdistans anbelangar har det

mest liknat ett kompakt mörker för svenskt vidkommande.

Vinnartiderna från SM ligger ett par minuter över världs elit och vinnartiden på den i och för sig suveränt duktige 3000m hinderlöparen Henrik Skoog över 5000m var svaga 14.16. Gamle (21 år) solvikingen Erik Petersson hade c:a 14.40, och blev väl 8:a eller så. Bra av honom. Erik blev förresten 3:a på Junior-SM över samma distans. Han toppar för övrigt Göteborgsstatistiken för i år på såväl 5 som 10000 meter. Det är emellertid inte Erik detta ska handla om.

Jag har sett ljuset!

Vid de tre tillfällen jag har fungerat vid friidrottstävlingar i sommar har jag haft lyckan att skåda en sällspord talang på löparbanan. Jag avser här den fantastiske Olle Valleräng från Råby-Rekarne (Eskilstuna). Jag såg Olle första gången för något år sen när han i Lilla Göteborgs-varvet slog av duktige Mattias Zwick från Ale 90(nu MAIK) i spurt. Under Sävedalsspelen i juni låg han i rygg bakom Göteborgs främste medeldistansare Tobias Lundvall och gick säkert förbi honom över upploppet i ett 800-meterslopp. Olle var synnerligen missnöjd med detta, men han var tröst Tobias. Fler än du kommer få stryka av den fantastiske Olle.

Vid Världungdomsspelen på Ullevi i månadsskiftet juni-juli möttes de igen. Tobias satte nytt pers på 1500m (3.48) och var knappt slagen 2:a av Jörgen Zaki och slog följaktligen Olle som var någon sekund efter och noterades för 3.49. Vid Ungdoms-OS i Spanien några veckor senare vann Olle ett taktiklopp på 3.56 eller 57 efter en suverän spurt. Vid ungdoms-SM i Lerum fick vi njuta av ett sollopp där han vann sitt lopp med många meter på för klassen enastående 1.52/800m. Han är 16 år. Född 1985. Han har ett klipp i steget och en i alla avseenden vägvinnande löpstil. Han är uttagen till Ungdomsfinnkampen(1500m), vilket är ytterligt ovanligt för 16-åringar och är säkert omskrivet när ni läser detta. Men jag, Tommy, Jakob och övriga som sett honom vet redan nu(tisd. 28/8). Det blev succé!

Hösten

Efter en fantastiskt fin och lång sommar börjar hösttecken visa sig. Ett damp nyss ned i brevlådan och är en inbjudan till Billingshusloppet i 600-årsfirande Skövde. Det är det bäst arrangerade lopp jag vet och har ett rikligt prisbord för dem som springer fort. Givetvis åker vi dit med en manstark trupp, Göran. Lennart har glädjande nog arrangerat en bussresa till Lidingöloppet i år. Det har alltid varit trivsamma resor och jag ska försöka lura med så många som möjligt, även från andra klubbar. Konceptet i år innebär avresa från Heden 07.00 på fredagen-stafetten också fredag-Lidingöloppet på lördag(nytt) och Lilla Lidingöloppet + damlopp på söndag med hemresa efter målgång och dusch vid 15-tiden. Det blir tid att se på Stockholm på lördagskvällen om man orkar.

Det finns många andra trevliga lopp under hösten. Rådalunken i Lidköping är en perfekt förberedelse inför Lidingö med sina 18 km terräng (eller 10). 10000m tisdag (S-vallen) 18 september innehåller som tidigare nämnts veteranklasser och är ett revanschtillfälle för vissa. Freds-

loppet har tagit bort tidtagningen och ska tydligen gå i graven självmant. Vid ett samtal med kanslisten för Proletärens FF bekräftades att så var fallet för alla klasser, men jag uppmanades att delta för sakens skull. Det är upp till var och en att välja att delta i ett lopp som kostar 125 kronor för vuxna, för sakens skull, men nog minskar deltagandet avsevärt från dem som så att säga bara springer för springandets skull.

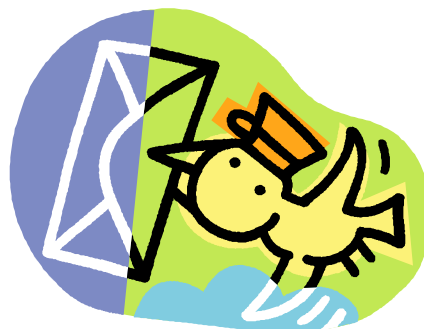
Vi har ett KM i slutet av november som går ut på att pina sig runt den hemska milbanan i Skatås och vi hoppas på många deltagare. Några riktigt starka lag till Fältstafetten ska vi nog kunna trumma ihop och vi håller på med laguttagningarna i skrivande stund. Vi har ju en mycket hedrande placering att försvara från i fjol., där vi var nära åtminstone silver. Cykel och handgranat är nyckelgrenar, springa kan många..

Avslutningsvis vill jag rekommendera vårt eget arrangemang veckan efter Lidingöloppet. I år har vi såväl Maraton som halva distansen på programmet och till och med en distansrädd latmask som jag funderar på att delta. Vi har tagit fram en inbjudan i flerfärgstryck som bara den borde generera fler löpare i år. Till Sylvesterloppet återkommer vi, men alla vet att jag tycker att vi ska ha ungdomsklasser och priser även för vinnarna av korta banan (det ansåg Loket också). Här kan jag stå oemotsagd till nästa nummer.

Ha en mastig träningshöst, önskar Kjell.

PS. Vi är sannolikt den förening vars medlemmar är stoltast över sina klubbfärger. När jag ser 40-mannaklungan rassla iväg på tisdagar, noterar jag att över hälften bär träningslinnen eller klubbtröjor.

Det är i alla fall ingen mötande som svävar i okunnighet om vilka han/hon möter. D.S



Solvikingarna, som håller sig väl framme i den datatekniska utvecklingen, vill gärna förenkla kommunikationen med och mellan medlemmar. E-posten är idag det snabbaste och billigaste sättet att skicka och ta emot meddelanden. Meddela därför gärna din e-postadress till Kent.

Resultatbörser

Arvika Marathon 2001-05-19

1 Tommy Sjöström Kvarnsvedens GoIF	2.52.21
14 Frank Brodin 43	3.31.51

Bollebygdsspelen Björnskogsvallen 2001-05-20

M-45 800 m,delt 2

1 Kjell Selander 55	2.19.5
---------------------	--------

Prag Marathon 2001-05-20

998 Rolf Lindesfelt 40	4.41.36
1376 Miguel Rodriguez 51	3.55.30

Blodomloppet 2001-06-22

Män 10 km,delt 122

1 Per Lilja IF Kville	33.33
3 Mattias Lundblad 74	34.38
5 David Cooper 61	35.35
17 Glenn Gustavsson 65	39.30
59 Gunnar Olsson 46	44.50

Eksjö Stadslopp 2001-05-25

Män delt 401

1 Anders Karlsson 66 Enhörna IF	30.48
369 Lennart R.P Hansson 53	57.00

England Runt 2001-05-26

Herrar tävl 10 km,delt 19

1 Johnny Jönsson Spårvägens FK	31.52
5 Lennart R.P Hansson 53	36.22

Granitloppet Marathon 2001-05-26

1/M-sen Roger Helmersson IFK Skövde	3.10.18
-------------------------------------	---------

M55,delt 3

1 Frank Brodin 43	3.35.21
-------------------	---------

Marathon stafetten Trollhättan 2001-05-30

Ensamlöpare ,delt 4

1 Frank Brodin 43	3.21.09
-------------------	---------

Norske Fjellmarathon,Beitosölen Norge 2001-06.02

Män halvmarathon

1 Tor Erik Nyqvist IK Bul Norge	1.07.37
---------------------------------	---------

M45-49

1 Björn.E Eide Östra Slidre IL	1.13.21
4 Lennart R.P Hansson 53	1.16.51

Navås-terrängen Björketorp 2001-06-04

M-sen 13,6 km,delt 12

1 Jonas Tell IK Ymer	48.52
2 Stefan Johansson 68	51.11
7 Mikael Bergstedt 69	59.15
9 Olle Malmring 71	63.29

M-35,delt 6

1 Julio Garcia Atterström Bollebygds IF	49.54
---	-------

5 Robert Bergman 64	60.08
6 Bengt-Inge Larsson 66	81.15

M-40,delt 7

1 Tommy Bäckström 58	51.37
5 Magnus Andersson 57	60.48
7 Magnus Lund 60	62.55

M-45,delt 9

1 Leif Söderberg Navåsens FK	54.59
5 Rolf Andersson 54	61.31

M-55,delt 9

1 Gunnar Fredh IK Wilske	59.39
2 Frank Brodin 43	62.18
5 Mikael Wågström 45	63.23
6 Gunnar Olsson 46	67.12
7 Tommy Strauss 45	77.16

M-60,delt 4

1 Bengt Andersson IK Wilske	57.06
3 Sven-Eric Fredricsson 39	71.45

K-sen 8,3 km,delt 3

1 Malin Andersson 70	38.48
2 Marie Öresjö 76	40.37

K-35,delt 2

1 Charlotte Lindstedt 66	37.26
2 Mia Stjern 66	40.39

K-40,delt 4

1 Maria Andersson SOK Knallen	34.14
3 Anna-Karin Gärdebäck 60	41.27

K-50,delt 2

1 Lena Linder 49	42.25
------------------	-------

K-22 8,3 km,delt 1

1 Linda Karlsson 79	38.25
---------------------	-------

K-motion 5,3 km,delt 7

1 Marina Adramsson Oxbäcks VIK	29.59
5 Ulla Carlshamre 50	33.50



(Forts. på sidan 25)

(Forts. från sidan 24)

P-10 1,7 km,delt 9

1 David Johansson Rydboholms SK	6.39
2 Johan Lund 91	6.44

F-14 2,5 km,delt 3

1 Anna Idegård OK Löftan	12.00
2 Sofia Lund 88 Sävedalens AIK	13.43
3 Klara Andersson 88	15.18

Stockholm Marathon 2001-06-09

Herrar

1 Anders Szalkai 70 Spårvägens FK	2.18.17
46 Tommy Bäckström 58	2.40.51
54 Stefan Johansson 68	2.43.14
244 Federico Hernandez 68	2.59.23
452 Christian Johansson 68	3.09.14
490 Mattias Lundblad 74	3.10.15
506 Lennart R.P hansson 53	3.10.39
518 Kaj Hedborg 59	3.10.59
635 Matts Leandersson 49	3.13.47
1148 Glenn Gustavsson 65	3.25.53
1320 Rolf Wallin 50	3.28.28
1414 Jacob Karlsson 77	3.29.45
1439 Harry Linna 67	3.30.05
1503 Zbigneiw Brobelniak 58	3.31.01
1515 Patrick Reims 61	3.31.11
1790 Rolf Andersson 54	3.35.29
2372 Mikael Gustavsson 57	3.43.20
2457 Mats Perélius 63	3.44.10
3302 Håkan Johansson 56	3.53.57
3484 Staffan Malmberg 54	3.55.55
3745 P.A Bäcklund 54	3.58.06
4442 Bosse Holm 45	4.06.53
5223 Lars Nilsson 52	4.17.32

Damer

1 Ester Kiplagat 66	2.29.55
91 Inger Roos 68	3.31.45
116 Malin Andersson 70	3.36.15
759 Ann Ericson 59	4.23.40
789 Ulla Stigring 59	4.25.14

Stjerne Marathon Næstved Danmark 2001-06-16

Delt, 138

1Thomas Conrad Vordingborg	2.49.11
30 Frank Brodin 43	3.37.21

**Klubbmästerskap 1000 meter
Slottsskogsvallen 2001-06-19**

M - sen

1 Stefan Johansson 68	2.45.0
2 Anders Larsson 72	2.48.9
3 Jonas Carlsson 71	2.58.6
4 Jakob Karlsson 77	3.16.3
5 Olle Malmring 71	3.43.6

M 35-44

1 Reinhard Kuhs 60	2.45.6
2 Tommy Bäckström 58	2.53.8

3 Zbigneiw Groberniak 58	3.12.2
4 Lars Lundsjö 62	3.18.7
5 Jan-Ove Tallberg 63	3.24.6
6 Mikael Nilsson 60	3.27.2
7 Mats Perélius 63	3.27.5
8 Magnus Andersson 57	3.28.3
9 Bengt-Inge Larsson 66	3.55.5

M45-54

1 Claes Trané 49	3.06.0
2 Lennart Hansson 53	3.07.6
3 Göte Berglund 50	3.13.1
4 Kent Wågdahl 47	3.13.5
5 Reine Lundqvist 51	3.19.7
6 Rolf Wallin 50	3.22.5
7Matts Leandersson 49	3.23.7
8 Rolf Andersson 54	3.24.2

M55-64

1 Gunnar Olsson 46	3.33.0
2 Mikael Vågström 45	3.34.8
3 Rolf Lindesfelt 40	3.40.4

M65-74

1 Kjell Agustsson 36	3.59.7
2 Olav H Engen 34	4.30.6

K-sen

1 Malin Andersson 70	3.27.1
2 Inger Roos 68	3.28.9
3 Marie Öresjö 76	3.37.0
4 Lotta Hallenberg 68	3.43.6
5 Anette Östman 67	3.48.0

K35-44

1 Charlotte Lindstedt 66	3.30.1
2 Liselotte Königsson 64	3.38.0
3 Juana Estrada 65	3.39.6
4 Christina Törnqvist 61	4.03.2
5 Helén Nordlander 62	4.33.0
6 Katja Leibe 60	4.41.5

K45-55

1 Lena Linder 49	3.44.9
2 Marianne Sullivan 43	4.04.6

Pojkar

1 Hannes Leibe-Lindås 91	4.41.0
--------------------------	--------

Flickor

1 Julia Selander 88	3.44.0
---------------------	--------

Midsommarloppet Fiskebäckskil 2001-06-21

Herrar 10,5 km delt,128

1Mustafa Mohamed Hälle IF	31.01
38 Bengt Zetterberg 63	43.31

Herrar 5 km motion delt,59

1 Erik Emilsson MAI	16.44
15 Lars Hilmerisson 65	19.35

(Forts. på sidan 26)

(Forts. från sidan 25)

Hallandsloppet 2001-06-30

Damer elit 10,5 km delt,5

1 Camilla Andersson Falkenbergs IK	41.18
3 Lena Linder 49	49.35
4 Katja Leibe 60	50.07

Herrar motion 5,7 km delt,17

1 Tommy Svensson IFK Halmstad	21.44
6 Tommy Strauss 45	29.50

Strömstadmilan 2001-06-30

M-elit 10 km,delt 29

1 Joseph Kosgel Kenya	29.05
28 Federico Hernanderz 68	38.44
29 Christian Johansson 68	39.12

M-35,delt 8

1 Jan Svensson Flemingsbergs SK	33.50
7 Robert Bergman 64	41.33

M-45,delt 7

1 Mons Bale 55 Balestrands IL	33.57
2 Lennart R P Hansson 53	38.27

K-elit,delt 12

1 Janet Ongera Kenya	34.14
11 Marie Öresjö 76	45.00

Kustmaran Kristianopel 2001-07-07

M50,delt 5

1 Erik Gerdin Hakarpspojkarna	2.39.50
3 Peter Hansen 47	3.22.18

M-55,delt 7

1 Lennart Skog 46 Stenungsunds OK	3.40.24
2 Frank Brodin 43	3.42.04

Skärhamns-Joggen 2001-07-07

Män 10 km,delt 82

1 Lennart R.P Hansson 53	37.28
--------------------------	-------

Böblinge Stadtlauf 10 km Tyskland 2001-07-08

Män,delt 643

1 Hannes Weber Tyskland	32.06
58 Federico Hernanderz 68	38.44

Brygggrundan Smögen 2001-07-14

Män halvmarathon

1 Tommy Torgersson Lönskog Friidrott	1.19.07
2 Jonas Carlsson 71	1.21.00
10 Federico Hernanderz 68	1.27.20
13 Christian Johansson 68	1.30.13
20 Peter Olofsson 65	1.36.31

Varbergsloppet 2001-07-14

Män 10,5 km, delt 18

1 /M40 Tommy Bäckström 58	35.48
---------------------------	-------

M-50,delt 18

1 Alf Henningsson IK Dran	39.25
6 Rolf Wallin 50	41.48
7 Frank Brodin 43	42.28

12 Kjell Agustsson 36	45.04
-----------------------	-------

15 Ingemar Henriksson 50	49.39
--------------------------	-------

Damer 10,5 km,delt 9

1 Camilla Andersson Falkenbergs IK	40.40
5 Mia Stjern 66	47.14

Flickor 12 år 2,7 km,delt12

1 Anna Källqvist Ullareds Fridhem Bygg	11.02
8 Linn Holmström	14.26

Flickor 14 år 2,7 km,delt 9

1 Sofia Lilja IF Kville	10.22
7 Klara Andersson 88	13.56

Kraftprovet Trollhättan 2001-07-20

Herrar 11600 m,delt 557

1 John Rotich 68 Kenya	34.39
83 Jacob Karlsson 77	48.38
322 Ingemar Henriksson 50	59.06

Öppen klass 6000 m,delt 67

1 Daniel Tidholm 67	21.14
4 Lennart R.P Hansson	23.20

Östergarn Marathon 2001-07-28

1 Jonas Larm Hässelby SK	2.43.56
--------------------------	---------

M40-49,delt13

1 Anders Kranfelt SEB IF	3.10.43
--------------------------	---------

M50-59,delt12

1 Lars-Gunnar Persson Fredrikshovs FI	3.31.52
2 Frank Brodin 43	3.40.56

Bromölla Marathon 2001-07-28

M-sen,delt 3

1 Fredrik Henriksson 71 Arvika LK	3.03.37
3 Federico Hernanderz 68	3.22.56

Vasastaffetten Sälen-Mora 90 km 2001-08-04

Herrar,delt lag 84

1 Abetong Precon Lantbruk Fiugesta	5.05.14
------------------------------------	----------------

15 Solvikingarna 1

Matias Lundblad 9,6 km	35.52
Anders Larsson 14 km	54.22
Robert Bergman 5,1 km	16.51
Lasse Hilmersson 6 km	27.32
Federico Hernanderz 12 km	47.35
Stefan Johansson 15 km	56.35
Olle Malmring 4,8 km	21.42
Rolf Wallin 4,2 km	19.42
Christian Johansson 10,1 km	40.56
Jakob Karlsson 8,9 km	33.50

Sluttid: 5.54.57

Öppen klass mixat lag,delt 271 lag

1 Team Byggkompaniet	5.26.59
----------------------	----------------

106 Solvikingarna 2

Peter Lundin 9,6 km	45.25
Malin Andersson 14 km	1.09.52

(Forts. på sidan 27)

(Forts. från sidan 26)

Sven-Eric Fredricsson 5,1 km	22.02
Marie Öresjö 6 km	34.21
Ann-Marie Persson 12 km	58.29
Mikael Bergstedt 15 km	1.04.12
Tommy Strauss 4,8 km	25.33
Ingemar Johannesson 4,5 km	36,20
Katja Lejbe 10,1 km	50.46
Lena Linder 8,9 km	40.22

Sluttid: 7.27.42

Veteran-SM Huddinge 3-4 aug 2001-08-07

M40 10000 meter ,delt 6	
1 Tommy Bäckström 58	33.29.24

M40 5000 meter ,delt 3	
1 Tommy Bäckström 58	16.10.00

Falkenbergs stadslopp 10,549 meter 2001-07-28

1 Tobias Janson OK Ravinen	34.00
----------------------------	-------

M40-49 ,delt 16	
1 Amders Davidsson Sandhem	37.04
2 Lennart RP Hansson 53	37.37

M50-59 ,delt 10	
1 Örjan Roupe Ringhals IF	41.12
2 Göte Berglund 50	41.17

M60-69 ,delt 5	
1 Tommy Lundmark Angered	45.43
3 Rolf Lindesfelt 40	47.09

Kalasloppet Göteborg 2001-08-11

Män elit 10 km ,delt 33	
1 Rikard Hedelin IFK Umeå	30.20
5 Anders Larsson 72	34.00
8 Federico Hernandez 68	35.00
23 Glenn Gustavsson 65	37.50
29 Olle Malmring 71	40.40

Damer elit 10 km ,delt 9	
1 Susanne Johansson Hässelby SK	33.50
7 Eva Hellsén 56	44.50
8 Rebecca Rellmark 66	49.30

Män motion ,delt 222	
1 Stefan Kimming SKF	33.30
4 Göte Berglund 50	35.50
11 Kenneth Örtendahl 59	37.10
31 Lars Pensjö 61	39.20
136 Matthew Ford	46.50

Damer motion ,delt 61	
1 Lisa Arvidsson	40.10
5 Malin Gränfors 76 Brittatorp TK	44.00

Säfle Marathon 2001-08-11

Män ,delt 36	
1 Tommy Sjöström 60 Kvarnsvedens Golf	2.51.36
11 Frank Brodin 43	3.31.08

17 Mikael Wågström 45	3.42.31
19 Gunnar Olsson 46	3.46.05
24 Bosse Holm 45	4.05.20

Lagtävling

<u>1 Solvikingarna</u>	<u>10.59.44</u>
Frank Brodin	
Mikael Wågström	
Gunnar Olsson	

Män Halvmarathon,delt 40

1 Petter Antonsen 61 SP Vidar	1.09.49
30 Lennart Bengtsson 42	1.44.20

Vätternrundan 300 km cykel 15-16 juni 2001

Sonny Hillström	11.21
Lars Lindof	11.53
Kurt Karlsson	13.50
Göran Wiemerö	15.58
Lennart Hansson	19.03

Vrångöloppet 7,3 km 2001-08-18

1 Jens Claesson Majornas IK	27.50
2 Jonas Carlsson 71	27.01
7 Christian Jokansson 68	29.52
9 Jacob Karlsson 77	29.59
11 Magnus Lund 60	31.46
13 Mikael Wågström 45	32.12
16 Gunnar Olsson 46	34.53
33 Bengt-Inge Larsson 66	42.31

**Solvikingarnas klubbmästerskap
10000 m Rambergsvallen 2001-08-21**

M-sen	
1 Stefan Johansson 68	34.53
2 Mikael Broms 67	35.24
3 Jonas Carlsson 71	35.43
4 Anders Larsson 72	36.17
5 Urban Broms 72	37.01
6 Federico Hernandez 68	37.17
7 Jakob Karlsson 77	39.41

M35-44	
1 Tommy Bäckström 58	33.45
2 Kenneth Örtendahl 59	39.01
3 Anders Hansson 63	39.03
4 Kaj Hedborg 59	39.43
5 Peter Olofsson 65	39.45
6 Mats Perélius 63	41.51
7 Magnus Andersson 57	41.57
8 Jan-Ove Tallberg 63	42.18
9 Mikael Gustavsson 57	42.56
10 Mikael Nilsson 60	47.32

M45-54	
1 Lennart Hansson 53	35.35
2 Göte Berglund 50	37.54
3 Rolf Andersson 54	39.32
4 Claes Trané 49	40.51
5 Lennart Jansson 56	44.24

(Forts. på sidan 28)

(Forts. från sidan 27)

M55-64

1 Frank Brodin 43	39.54
2 Mikael Wågström 45	43.27
3 Rolf Lindesfelt 40	46.14
4 Gunnar Olsson 46	46.55

K-sen

1 Marie Öresjö 76	43.47
-------------------	-------

K35-44

1 Charlotte Lindsted 66	43.04
2 Lena Linder 49	45.29
3 Liselotte Königsson 64	48.06
Lena flyttad från K45 pga ensam i klassen	

Göteborgs triathlon (SM) 2001-06-17

Damer tävlingsklass (SM)

	Simning 1500 m	Cykel 40 km	Löpning 10 km	Sluttid
1 Anna Svärdström Stockholm City Triathlon	25.01	62.13	42.04	2.18.44

Herrar tävlingsklass (SM)

	Simning 1500 m	Cykel 40 km	Löpning 10 km	
1 Björn Andersson Team Subito	18.31	62.14	35.39	1.56.24

Damer motionsklass

	Simning 400 m	Cykel 20 km	Löpning 4 km	
1 Carina Uhlin Stockholm City Triathlon	8.59	43.15	18.01	1.10.15
5 Malin Andersson	12.59	50.24	17.37	1.21.00

Herrar motionsklass

	Simning 400 m	Cykel 20 km	Löpning 4 km	
1 Torbjörn Helge Stockholm City Triathlon	6.31	39.17	14.57	1.00.45
6 Stefan Johansson	9.18.44	44.54	13.55	1.08.07
33 Bengt-Inge Larsson	13.52	53.29	21.42	1.29.03

Klubbens sponsorer



2001-08-29