

Solvikingen

Nr 3, 2004, årg. 42



KM 5000 m 2004



Hela inbjudan på sidan 5

I detta nummer bland annat:

- Kenyaner i Trondheim 6
- Fit for fight 7
- Polare i poolen 9
- Lennart och Varvet 9
- Kraftprovet 10
- Debutant på Stockholmsmaran 11
- Jogging i Teheran 12
- Rapport från ett triathlon 13
- Kjells krönika 15
- Gunnar i ringen 17



Resultatbörsen

har för första gången på många år drabbats av ett tekniskt fel. Det innebär att endast resultat från löptävlingar finns med i den. Red. beklagar.

Ordförandens rader:

Varför ska man vara med i en löparklubb? Springa kan man väl göra överallt. Och transportera sig genom halva eller hela stan bara för att springa låter ju inte klokt, eller?

Innan jag kom med i klubben resonerade jag också så och lunkade runt på mina ensamma milrundor. Men en dag frågade en arbetskamrat (Kent Persson för er som varit med i alla år):

- Du som springer, ska du inte prova på att träna med en klubb? Jag vet en bra. Solvikingarna
- Nej, varför i all världen då, svarade jag. Det är så praktiskt att börja och sluta hemma.

Men han sådde ett frö och en vacker söndag åkte jag upp till Skatås för ett långpass, blev biten av att träna i grupp och sedan dess har det blivit c:a 1000 gånger med klubben på sju år. Och ensam bara om jag missat en ordinarie träning.

Så nu är jag en av dessa "okloka" som åker en plus en mil till varje träningspass för att det är så fantastiskt roligt. Och nu vet jag också att detta med att vara med i en klubb och träna ihop är mycket mer än att "bara springa".

Några av anledningarna är alltså kamratskapen och den idégrund med sund livsföring som Solvikingarnas verksamhet bygger på. Vår samarbetspartner Mats Ekholm på EKVA Screen vet ingen annan förening som har detta och därför stöttar han oss. En annan anledning är naturligtvis att genom tillgång till den kunskap som finns i klubben försöka bli en bättre löpare för den som har sådana ambitioner, d v s de flesta. Ytterligare en är den variation i träningen som klubben erbjuder, både innehållsmässigt, geografiskt och inte minst bland medlemmarna. Blandningen i ålder, kön och yrkesverksamhet är mycket stor. Ni kanske känner till Dr Phil. Ett av hans råd för att må bra är att omge sig med personer som har samma intresse.

Solvikingarnas renommé är en av våra största tillgångar. Det senaste exemplet på den respekt vi möter är från O-ringens etapp 5 i Lindome där jag träffade Bengt Odlöv, som är kommunstyrelsens ordförande i Mölndal. När han såg mitt Solvikinglinne sa han spontant:

- Det är en gammal fin klubb du är med i.

Att då kunna säga att jag faktiskt t o m är ordförande i denna gamla fina klubb är fantastiskt.

Löpare är ju oftast ganska ensidiga. Några cyklar visserligen, en del styrketränar, andra t o m simmar men ofta kommer alternativen fram bara för att man inte kan springa på grund av skada. Därför var det roligt att se bredden i klubbmedlemmarnas aktiviteter helgen 19-20/6.

- 5 cyklade Vättern runt; - 2 deltog i Göteborg triathlon
- Dessutom var löparna spridda till: - Potatisjoggen i Alingsås,
- E6-loppet i Uddevalla, Läsö Marathon, 100 km i Trollhättan
- och 24-timmars i Trollhättan

Ett annat exempel på medlemmarnas intresse för att testa andra sporter är att många direktanmälde sig till O-ringens Skatåsetapp Direkt10, d v s en 10,5 km lång bana, visserligen ganska lättorienterad men alltså lång.

Sommaren ligger bakom oss och vi ser fram emot hösten som är en underbar tid för löpning. såsom Lidingöloppet dit vi anmält 68 Solvikingar.

Solvikingen

Ansvarig utgivare: Gunnar Olsson

Redaktör: Kurt Karlsson

Blåmusslegatan 6, 426 79 Västra Frölunda

Telefon: 031-29 43 38

E:post: kurten@telia.com www.kurt.se

Tryck: Elanders Infologistics Väst AB 2004

Solvikingarna

Skatås motionscentral

416 55 Göteborg

kansli@solvikingarna.com

www.solvikingarna.com

postgiro: 52 47 86-1

Kansli

Solvikingarna, Skatås, stuga 17

Tel: 031-21 15 89, vardagar 9-16

Fax: 031-84 63 33

Ordförande: Gunnar Olsson

Rävekärsgatan 267

413 33 Mölndal. Tel: 031-87 79 24

gunnar.olsson@minnmail.net

gunnar.olsson@papyrus.com

Vice ordförande: Magnus Andersson

Övre Hallegatan 38

417 13 Göteborg. Tel: 031-22 31 10

ulla.carlshamre@telia.com

Sekreterare: Michael Wågström

Kastellgatan 19

413 07 Göteborg Tel: 031-7111598.

Fax: 031-7110869

wagstrom@telia.com

Kassör: Anders Larsson

Carl Skottsbergs g. 38 B

413 19 Göteborg Tel: 031-3359774

anders.larsson@perstorp.com

Ledamöter:

Federico Hernandez

Aprilgatan 58

415 15 Göteborg. Tel: 031-482846

federico@yonjuuni.com

Bertil Fritzell

Olsgårdsvägen 41

429 34 Kullavik Tel: 031-933155

fortex@swipnet.se

Ann-Marie Persson

Mogatan 8

426 76 V. Frölunda Tel: 031-290173

ann-marie@persson.vg

Tränare:

Lennart Hansson

Tel: 031-94 88 93

lennart.hansson@elanders.se

Resultatarkivarie: Kent Johansson

Vandring och gång:

Kjell Augustsson, Tel: 031-55 48 36

Ernst Knutsen Tel: 0528 -10772

Jan Krantz. Tel: 031-49 38 71

jan.krantz@swipnet.se



www.friaafotografer.net

Hjärtliga
gratulationer på
födelsdagen!

60 år	16 okt	Ingrid Krantz
55 år	2 nov. 7 nov. 19 dec.	Annika Harrisson Matts Leandersson Torgny Karlsson
50 år	14 nov. 18 nov. 6 dec.	Gustav Cruce Erik Franz Karin Johansson
45 år	27 okt. 29 nov.	Ulla Stigring Göran Wiemerö
40 år	11 nov.	Lena Wängnerud
35 år	15 okt. 16 okt.	Ulrika Linge John del Furia
10 år	8 nov.	Erik Selander



Gunnar
grunnar:

På 10000m bana
har man 24 varv
på sig att tappa
tempo



Kenth Avander, Mirja Didriksson, Ingela Johannesson, Åsa Jönsson, Ulrika Linge, Barbro Nilsson, Maria Nylander, Stefan Paulsson, Martin Pettersson och Inge Svanholm.

Om någon ny medlem inte fått medlemskort och välkomstbrev, kontakta Kent i stugan.

Övrig medlemsinformation

Utträden p g a ej förnyat medlemskap

Anna Adriansson, Mariette Ahlgren, Marie Berg, Åsa Bergkvist, Urban Broms, Sten-Åke Fridén, Cecilia Gabrieli, Bengt Gustavsson, Linda Karlsson, Roland Kollberg, Kenneth Porseland, Rebecca Rellmark, Markku Wiinikka och Oscar Zachrisson

Tävla i klubbens namn

Nya medlemmar uppmuntras att ändra till Solvikingarna om ni redan är anmälda till Lidingöloppet, Göteborgsvarvet eller andra tävlingar. Kontakta arrangören eller gör det direkt på deras hemsida.

Medlemsantal

Vid presstopp 312 (304) inklusive familjemedlemmar.

Medlemsavgift 2005

Avgift som betalas av ny medlem efter 1 oktober gäller till 2005-12-31

Observandum beträffande hemsidan!

Efter införandet av den nya hemsidan förväntas alla medlemmar sköta sina uppgifter själv. Till exempel kan ny adress endast ändras av användaren själv. Det är mycket viktigt att uppgifterna är riktiga och kompletta, framför allt adress och telefonnummer, även mobil. Har ni problem att komma in på hemsidan, kontakta kansliet tel. 211589

Webbserverhistorik insamlad av Jonas Carlsson

* På månadsbasis ser jag ingen eller en mycket svag ökande trend. Totalt antal hämtade sidor/månad pendlar mellan 5-7000, sedan mitten av förra året.

* Under dygnets vakentid hämtas ca 11 sidor/timme, med en dipp kl 16-19 (träningstid).

* De allra flesta besökarna kör Windows.

* Inte helt oväntat är gästboken ”populärast” (förutom startsidan).

* Vi har frekvent besökare från många andra länder (i historiken har jag exkluderat com, nu med flera. som ofta används globalt)

Omedelbar reflektion/slutsats: Vi borde åtminstone ha EN sida på engelska (andra språk maskinöversatta från engelska av ex babelfish <http://world.altavista.com/>)



Träningspassen utgår från klubbstugan, nr 17, i Skatås

Tisdag 17.30 Kort distans (tufft)

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

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

Tisdag 17.30 Kort distans

(kom-i-formgrupp)

Lätt pass, ca 10 km i jämnt tempo.

Ledare: Frank Brodin Tel: 031-795 21 43

Torsdag 18.00 Medeldistans.

Löpning 13-15 km i två grupper i cirka 5 minuters tempo.

Uppsamling av fältet genom olika vägval.

Ledare: Rolf Wallin Tel: 031-21 53 19

Ersättare: Magnus Andersson tel: 031-22 31 10

Söndag 10.00 Ultradistans (ibland)

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

Gemensamt med 2-timmarslöparna från klockan 11.00.

Eller endast en timma för den som vill.

Söndag 11.00 Långdistans.

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

Ledare: Lennart Hansson

Ersättare: Magnus Andersson



Nästa **Solvikingen** går till tryckpressen i början av december. **Manus** skall vara hos redaktionen senast **den 22 november**.

kurten@telia.com

SM-framgångar

Solvikingarna delaktiga i SM-framgångar i Ullevi FK !

Vill tacka Solvikingarna på detta enkla sätt för att vi (Curre Runningteam) fått tillfälle att vara med på Era riktigt långa träningspass på söndagarna i Skatås. Jag är övertygad om att just de "ultralånga" passen givit "mina" aktiva den hårdhet och

syreupptagningsförmåga som givit de fina

resultaten på ovalerna i

sommar! De som varit

flitigast på Era söndags-

pass är de som gjorde de

bästa prestationerna vid

Ungdoms-SM i augusti.

Mohammed Bashir vann

överlägset Pojkar 17 år på

800m (1.54.13) och

1500m. Abdislam Hassan

blev 2:a på 5000m (15.19.38) i pojkar 19 och Rikard

Alexandersson knep ett brons på 2000m Hinder i Pojkar

17 år.

TACK än en gång och snart dyker vi upp på träning igen!!

Coachen Curt-Roland "Curre" Ljung

hem.passagen.se/currestrunningteam



Söndag 19/9 är årets datum för **Fältstafetten**. Vi ställer som vanligt upp med tre lag

damer – lagledare Juana Estrada

herrar seniorer – lagledare Anders Larsson

herrar oldboys 35+ - lagledare Tommy

Bäckström

Utagningsprocessen pågår men om du är intresserad, tveka inte att fråga om lagen är klara.

Utagningsprinciperna gäller från ifjol

- bara klubbmedlemmar

- inga dubbleringar

men tanken är också att favorisera de som ofta deltar i träningarna, dock inget krav.

Välkomna att heja på kompisarna!

Juana möter Christina

Namn: Christina Thörnqvist

Ålder: 43år

Fam: Maken Anders och döttrarna Cecilia 7 år o Erika 9 år

Bor: Öjersjö

Född: Katrineholm

Christina är nog den som är solvikingarnas trognaste medlem när det gäller tisdagarna. Så länge jag har varit med i klubben så har hon inte varit borta mycket, i varje fall inte på grund av skada. Är det någon som skall ha flitpris så är det hon.

1. Hur länge har du sprungit?

Svar: Jag började springa 1986

2. När kom du till solvikingarna?

Svar: År 1994, så det blir 10 år nu.

3. Hur hamnade du hos solvikingarna?

Svar: Det var på en tjejtävling som solvikingarna arrangerade 1994. Loket, som var speaker, sa att alla var välkomna 17.30 på tisdagar. Och på den vägen är det. På den tiden var vi bara fyra tjejer som mest.

4. Hur mycket tränar du i veckan ungefär?

Svar: Tre ggr i veckan ca: 4 eller 5 mil brukar det bli beroende på vad jag hinner med.

5. Är det någon annan i familjen som springer?

Svar: Möjligen någon gång då och då. Min man spelar golf.



6. Har du några andra intressen?

Svar: Nej, inte direkt men trädgården tar ju sin tid.

7. Läser du och i så fall vilken är din sist lästa bok?

Svar: Ja, jag tycker om att läsa, framför allt kriminalromaner. Min sist lästa bok heter "Död Joker" av Anne Holt.

8. Så länge jag har varit på klubben så har du aldrig varit skadad. Eller?

Svar: Det stämmer. Men jag hade en förkylning i kroppen för två år sedan vilken tog lång tid att bli av med.

9. Hur många GöteborgsVarvet har du sprungit och vilken är din bästa tid?

Svar: Jag har sprungit 15 ggr och min bästa tid är 1.42

10. Hur ser du på framtiden?

Svar: Jag kommer att fortsätta springa så länge det går. Nu ser jag bara fram emot Lidingöloppet som kommer att bli mitt första.



Vårt eget marathonlopp

Start och mål på Slottsskogsvallen. **Samtliga starter kl. 11.00 OBS!**

Banan är en flack och löpvänlig vändpunktsbana där marathonlöparna springer två varv. Banan följer cykelbanan söderut till vändpunkten vid båtupplagningsplatsen, Stora Amundön. Banan är i stort sett bilfri och är markerad varje km upp till 5 km och därefter var 5:e km.

Maxtiden är 5tim 30min

Vätska serveras var 4:e km i form av vatten och saft. Efter målgång och efter 21 km serveras även Cola och kaffe.

Nummerlapparna hämtas på Slottsskogsvallen mellan kl. 9.00-10.30. Halvmarathonlöparna bär även markering baktill (underlättar för marathonlöparna vid gemensam start)

Efteranmälan kan ske fram till **en timme före start** mot en extra avgift om 20 kr.

Omklädnings på Slottsskogsvallen

Anmälan görs företrädesvis på www.solvikingarna.com, vilket premieras med en lägre startavgift (-30kr).

Anmälningsavgiften betalas på pg. 524786-1

(Solvikingarna). Alternativt görs anmälan på pg.-talong. Ange namn, adress, födelseår samt klubbmedlemskap (tävlingsslag). För marathonloppet gäller att deltagare i tävlingsslag (ej motion) ska vara medlem i klubb ansluten till Svenska friidrottsförbundet. För deltagande i DM skall klubben även vara ansluten till Göteborgs friidrottsförbund. Anmälan ska vara oss tillhanda senast **måndagen den 27 september 2004**. Avgiften för alla klasser: 180 kronor.

Priser till de främsta i varje tävlingsslag (marathon) samt i halvmarathon. Utlottning av priser i samtliga motionsklasser. Prisutdelningen sker på Slottsskogsvallen, snarast efter respektive lopp. Minnesplakett till samtliga fullföljande i varje lopp. **Resultaten** återfinns på www.solvikingarna.com samt på www.marathon.se

Övrigt: Svenska friidrottsförbundets regler gäller. Du deltar på eget ansvar. **Upplysningar** hos Solvikingarnas kansli tel. 031-211589, fax. 031-846333,; e-post: kansli@solvikingarna.com

Kenyaner i Trondheim

eller St Olavsloppet av Annika Kihlström

På väg hem mellan regnskurarna och genom Noppikoski från Trondheim och St. Olavsloppet. Kul har vi haft det. Bästa blandningen av övertrötthet, roliga människor som talade märkliga dialekter och kul stafettlöpning längs vackra vägar – vad mer kan man begära?! Vi skrattade mest hela tiden åt allt och ingenting.

Måndag morgon kom tre av mina lagkamrater för att hämta upp mig. Det var Pantern, Gotlands-Maria och Kenth med H, även kallad Kenya-Kenth alternativt "Pågaj-vel". Den några timmar (typ 15 timmar) långa färden mot Östersund kunde börja. I Kristinehamn blev det stopp och pizzalunch med lillebror samt tillhörande flickvän. Mätta och belättna körde vi vidare mot Filipstad där vi växlade några ord med Dick (ni vet Håkans svärfar) och tusentals meter senare var vi framme i Östersund.

Tisdag morgon – upp i ottan och kuta runt sågspånsstigen två varv innan frukost. Mina ben var som bly!!! De förstod inte hur de skulle orka springa alla de mil som väntade. Resten av den dagen fördrev vi med att ordna det sista inför loppet. Vi hade ju en del "tävlingsdräkter" att jobba på. Största projektet var att finna en tandemcykel – eller, som det heter på Östersundsmål, tandémcykel. Vi frågade i cykelaffärer, vi frågade hos cykeluthyrningar, vi frågade hos kommunens gruppboenden – ingen hade någon tandémcykel så vi fick hålla till godo med en vanlig bike. Frampå eftermiddagen dök resten av laget upp. Det var Helen och Thomas, som sprungit stafetten tidigare, och Per-Åke och Hanna, som var lika mycket noviser som Kent H, Maria och jag själv. Planeringen inför första stafettdagen började vilket resulterade i att jag, Annika, stod i starten vid rådhuset i Östersund under en regntung himmel, onsdag morgon kl. 08.15, iförd oranget boapannband, Panterns orange Sylvesterfrack, orange shorts samt Panterns fjäderlätta orange skor storlek ca 43. I denna beklädnad skulle jag tillbringa en halvmarathon i regn, svett och motvind innan jag vid växlingen i Krokum strippade av mig alltihop för att Hanna skulle kränga på sig tävlingsmunderingen. Och så höll vi på hela dagen. Vid varje växling växlade vi kläder och skor. Samtliga var rörande överens om att det var bland de bästa skor de sprungit i – och inga skavsår!!! Jag var glad att jag fick inviga utstyrseln den dagen för den var lagom fräsch när den av Per-Åke bars i mål på Åre torg på eftermiddagen. Den stackars speakern beklagade sig när en munter Per-Åke hängde den av regn och svett dyngsura fracken över hans axlar. Då hade fracken varit med oss 111,3 km vilket var dagens etapp. Nästa dag lånades den av ett norskt ungdomslag – Folla nånting - var namnet på det. Efter en delikat och välförtjänt pizzamiddag for vi hem till Thomas och Helen för hattprovning. Alla fann varsin favorit och torsdagen sprang vi sträckorna mellan Åre och Sandvika i diverse huvudbonader, svarta solbrillor och faktiskt normala löparkkläder. Vid varje växling gick ju lite tid åt till att tala med publiken, kissa, plocka blommor eller bara vara allmänt förvirrad. De i laget, som inte sprang, höll sig varma med att hoppa i och ur våra två flaggförsedda fordon för att heja på vårt lag, Synsam Frimans Optik och alla andra lag som hade vägarna förbi.

Torsdagskvällen hade vi syjunta. Sista dagens Kenya-dräkter skulle träcklas ihop och fredagens utstyrsel skulle först uppfinnas och sedan tillverkas. Det slutade med att vi sprang över gränsen till Norge med en pompom på huvudet och två pompoms fastsatta i ett skärp runt midjan. Inför denna dagen hade vi blivit en mindre i laget. Det var med sorg i hjärtat vi såg Hanna ge sig av mot jobb och andra tävlingar. Men vi hade ju fått solsken och vackert väder istället.

Fredagens 65 km korta etapp tog oss från Sandvika till Levanger där vi avslutade dagen med ett minst sagt småkyligt sjöbad. Somliga var snabbare i och ur sjön än andra och en

del kom inte i alls. Denna kväll skulle Maria provspringa med sin rygg för att känna efter om hon, efter att ha legat inlindad i tigerbalsam och folie varje natt, nu äntligen kunde springa en sträcka sista dagen. Det gick över förväntan (jag tror hon på lördagen sprang bland den jobbigaste backen på hela stafetten).



Stafettens sista dag skulle vi enligt tradition ta "starten i Levanger". Detta innebär att man inne på löparbanan, där de 350 första metrarna denna dag är, springer som en dåre för att ligga före alla andra åtminstone tills man är av banan. Sedan kan man ta det lugnt eller fortsätta vilket man orkar. Starten hade fallit på min lott så när startskottet gick rusade jag, som svartmålad kenyanska och i sandaler, iväg och hoppades att det ska funka - att ingen skulle orka rusa om mig. Det höll hela vägen, dvs i detta fall ca 350 m, sedan tog jag en paus för att hämta andan och heja på de som kom efter innan turen fortsatte. Några timmar och ca 94 km senare var det dags för målgång i ett soligt och varmt Trondheim. Sex "kenyaner" – tre på backen med varsin kenyan på axlarna – intog målområdet och körde lite pompom-show i väntan på att den sjunde kenyanen skulle komma spurtandes... vilket han också gjorde både två och tre gånger. Och stafetten var över.

Snippe, Snappe och Snurum tackar för sig.

”FIT FOR FIGHT” - FASTAN

**Är du trött? Är du håglös? Är du hängig?
På 3 dagar kan du bli ”Fit for fight” igen.**

”Jamais plus” - aldrig mera.

En rik son till en furste ägnar dagarna åt att tillsammans med sina vänner dricka vin, röka och spela kort. En dag kommer ett telegram om att fadern, fursten, är död. Sonen reser sig då upp, skjuter ifrån sig spelkort och dryckesglas och säger endast två ord:

”jamais plus - aldrig mera.”

Hur fantastiskt är det inte att vara människa! Som den enda varelse på jorden kan hon fatta beslut som med omedelbar verkan kan innebära en total förändring av hennes tillvaro. Djuren, däremot, måste för sin överlevnad för alltid följa den instinkternas livsform som årmiljoners erfarenhet har mejslat fram. Men människan kan bryta den onda cirkel av destruktiva vanor hon hamnat i - hon kan säga: ”jamais plus” -aldrig mera till allt som bryter ner hennes kroppsliga hälsa.

Vatten är den enda dryck människan ursprungligen har druckit. Dess livgivande effekt har testats i fyra miljoner år. Vatten spolar rent och befriar din kropp från tröttnande gifter så skölj igenom organismen med friskt vatten! Ge din kropp ett livsförnyande hälsobad - genom att fasta.

Dag 1: A. Starta med ett glas glaubersalt som har laxerande och renande effekt på tjocktarmen. Innehållet i tjocktarmen framkallar hos många människor, som lever på animalisk och fiberfattig föda, förstoppning. Tag ca 15 g eller en matsked glaubersalt och rör ut i ett halvt glas ljummet vatten. Drick 1-2 glas fruktsaft till. Den laxerande effekten inställer sig efter ca en timme. Håll dig i närheten av en toalett!

B. Drick varannan timme en mugg grönsaksbuljong, däremellan några glas källvatten. Pressa gärna i en vitlöksklyfta i varje kopp dricksvarm buljong, speciellt om du är förkyld eller t ex har värk i lederna
1 - 2 koppar njurte (finns i hälsokostaffären) .

Alf Spångberg presenterades senast i förra numret av Solvikingen. Under 80-talet genomförde han omfattande fasteprojekt med bland andra VM-boxaren Ingemar Johansson, Ingo, i samband med att denne deltog i Stockholm Marathon. Alf gjorde sig vid den tiden känd för att han åkt Vasaloppet på 30:e fastedagen och Stockholm Marathon på 20:e. Det är den fastekur han då praktiserade som återges här.

Dag 2 och 3: Starta varje dag med ett glas glaubersalt (om magen inte kommer igång, tag lavemang). 1 kopp njurte. Varannan timme grönsaksbuljong, däremellan vatten. Ca 1 liter buljong, ca 1 liter eller mer källvatten och - tillsammans med fruktsaften ca 3 liter vätska totalt varje dag. Viktigt, varje dag! Torrborsta hela kroppen när du stiger upp. Det värmer så skönt, gamla hudceller försvinner och tillsammans med omväxlande varm och kall dusch sätter du fart på blodet. Motionera minst en och en halv timme per dag gärna svett drivande. Vila en stund mitt på dagen. Sov för öppet fönster

Andra och tredje dagen kan bli en ”kura-ihop-sig-dag”. Bädda in dig och ha det skönt. Drick mycket vatten och se till att magen sköter sig. Annars går gifterna från tjocktarmen ut i blodet och ger huvudvärk, frusenhet och allmän olustkänsla i hela kroppen. 1- 2 koppar njurte hjälper utsöndringen genom njurarna.

Dag 4: Brytning av fastan. Det är viktigt att bryta fastan försiktigt. Morgon: Vätska i form av vatten, örtte eller fruktsaft. Frukost: Frukompott - mixa 2-4 fikon (som laxerande effekt), 1/2 banan skivad ovan

Lunch: Fruktpuré ev med sesamgrädde -mixa 2-4 fikon i fruktsaften eller vatten. Mixa 1 banan+ 1/2 avokado. Middag: Rårivna morötter med hackad mjölksyrad gurka. Grönsakssoppa. Obs! Liten portion.

Hedersomnämmande

Av Gunnar Olsson

Daniela Hanslik är en av klubbens nyttigaste medlemmar. Förutom att hon deltar med stor energi som funktionär i nästan alla klubbens arrangemang är hon förbundsdomare och som sådan ofta engagerad även i andra friidrottsarrangemang. Som entusiastisk och kunnig supporter till sin Federico har hon hjälpt fram honom till många bra prestationer, inte minst då han ensamlöpte Vasastafetten 2003. Undrar om inte Daniela var den tröttare av de två efteråt.



Skatås - stafetten



Tommy Strauss var den ende Solviking, som representerade klubben i Skatåsstafetten den 31 aug. Kjell Selander skrev i en krönika för ett par år sedan hur angeläget det är för göteborgsklubbarna att ge stöd åt varandras tävlingar genom att delta i dem. Vi vill ju att andra klubbar skall vara med på våra arrangemang. Eller hur? **Red.**

Tur och retur Stockholm via Oxelösund

Av Annika Kihlström

Vi kom hem helskinnade denna gången också efter en rolig, in- och utvecklad helg på Sveriges östkust. Så klart var det tävling på gång. Oxelölloppet samt Midnattsloppet var inplanerade ibland annat Cecilias, Jonas, Panterns och min egen kalender. För tre av oss var detta att köra två lopp på samma dygn en ny företeelse. Men tänker man efter så skulle det ju bara bli 20km, dessutom uppdelat på två tillfällen och det är ju till och med flera meter kortare än Varvet. En baggis!!

Fredag kväll checkade vi in på Hotell Ankaret i centrala Oxelösund. Upp på rummet och på med TV:n – det var ju OS-invigningen gud bevars. Ganska snart övergav vi dock dessa andra idrottsutövare för att tillsammans med lokalbefolkningen – i alla fall delar av den – inta middag och ladda för vår egen stundande idrottsprestation. Innan man själv fattat att man sovit vaknar man följande morgon av att Pantern, som vanligt, studsar ur sängen... eller om det var så att vi vaknade av att ovannämnda person kom tillbaka från en morgonsväng och meddelade att våra medtävlare minsann var ute på hurtiga morgonrundor, varpå jag kände att jag blev ännu tröttare i ca fem minuter. Efter frukost och nummerlappshämtning bevitnade vi Knatteloppet och Lilla Oxelölloppet. Tiden rann iväg och – PANG – 12.30 gick vårt startskott och vi gav oss iväg ut på den inte alltför varma banan, som vi för övrigt breefat under en joggingrunda kvällen innan.

Som vanligt kom min svacka vid varvning 5km – halva loppet sprunget – och som vanligt frågade jag mig själv varför jag inte valt det kortare alternativet istället. Tro't eller ej men jag kom inte på något annat skäl än att man är ju bara trött en lite längre stund på millopp än 5km-lopp och trött kan man ju vara, det är ju förr eller senare övergående. Kanske när man avverkat loppet, kanske efter middag och vila eller kanske inte förrän i graven...men ändå övergående som livet själv. Hur som helst har jag några glas till övers om det är någon som skulle behöva. Jonas kan säkert fila till dem till önskad storlek med sin 6:e platsvinst vinkelslipen (som för övrigt testades med positivt resultat på rum 121 på Zinkens Damm Vandrarhem senare samma dag).

Tunga regndroppar slog mot vindrutan när vi lämnat Oxelösund för att hedra Stockholms söder med ett besök. Man börjar kunna området runt Zinkens Damm och ner till Slussen nu. Konsumaffären är som närbutikerna här hemma. Detta Konsum där vi några timmar senare skulle springa i mål på lätta fötter framlyfta av publikens jubel...eller nå't...

En halvtimme före start hade vi fått iordning Pantern och hans strålande utstyrsel (Gunnar-varning!) – en ninja i julgransbelysning!!! Vi andra tråkmånsar nöjde oss med orange linnen...eller...jag hade ju tagit med mig ett ca 4 meter långt, chockgrönt tyg, tidigare använt under nyårsmaskerad- en i La Paz-03. Skulle jag inte bara lägga det om huvudet och om ansiktet så att bara ögonen syntes och sedan snurra det runt kroppen och sätta fast det på lämpliga ställen med säkerhetsnålar och hjälp av Cecilia?! Fem minuter senare var succén ett faktum och det blev bråttom uppvärmningsjogg till starten. Det gröna tyget visade sig synas bättre i mörkret än vad jag trott för jag fick idel välbehövliga hejarrop. Varmt var det och tyget för mun och näsa blev tätt som plast när det blev blött och säkerhetsnålarna höll inte hela vägen utan behövdes justeras under den av marschaler vackert kantade backen vid 3 km och därefter lite titt som tätt. Trots detta och det faktum att det, enligt säker källa, var betydligt färre i publiken än det brukar, är Midnattsloppet att varmt rekommendera.

Klockan 03.00 traskade vi hem från Tivoli – baren där vi till slut hade blivit insläppta efter att ha blivit portade på två ställen. Ena stället hade något emot sandaler och andra stället hade något emot folk under 28 år. Synd för dem! Tivoli var helt okej.

Söndag morgon hade vi begåvats med ytterligare en medpassagerare i form av Kenya-Kenth, och vi styrde hyrbilen mot Ken...jag menar Göteborg. Då vi (med flit) missat söndagsmässan i Stockholm stannade vi längs vägen vid en av våra egna "kyrkor" - löparslinga vid sjö utanför Jönköping - för en lugn, stilla och stel runda och sjöbad.

...tänka sig...lagom till att resan närmade sig sitt slut sinade även min skivarinpiration...undrar om det har något samband...?

EM-loppets flaggvakter

Solvikingarna, rättare skrivet, Kent i stugan, hade, som vanligt i sådana här sammanhang, samlat en god gäng medlemmar, som med hjälp av den röda flaggan skulle lotsa cirka tre tusen EM - löpare vägen från Rosenlund till Lilla Bommen. Vädret var strålande och måhända något för varmt för många löpare. För mig som funktionär, eller Crew, som det står på ryggen av våra fädda T-shirts, såg jag fram emot många trevliga timmar. Jag tycker att det är en mycket positiv upplevelse att få vara med på sådana här arrangemang, att få vara tillsammans med trevliga och oegennyttiga funktionärer och att vara en liten, liten men viktig kugge i ett stort maskineri och möta kända och okända löpare. Det är inte helt utan poäng att se löparna när de springer förbi. Det finns många tillfällen att utbrista: "Se sån stil han/hon har". **Red**



Två polare i poolen

En liten historia om ett 24-timmars lopp berättad av Lennart Bengtsson

Det hela började förra året då Janne Krantz och jag (Lennart Bengtsson) sprang marathon, som gick samtidigt med 24-timmarsloppet. Marthontävlingen startade klockan 22 på lördagskvällen, då hade ultralöparna varit igång sedan klockan 12 på dagen. Natten var ljummen, mycket människor såg på tävlingen och alla trivdes. Vi var helt överens om att nästa år skulle vi försöka oss på denna utmaning! Vi sa detta till några i vår bekantskapskrets, men det var nog inte någon som tog oss på allvar förutom K-G Nyström (tävlingssarrangören, reds anm) som tog detta som en anmälan.

Allt eftersom tiden gick, och då vi träffades förde vi ofta diskussioner om att vi skulle göra några gemensamma träningar i god tid förelloppet. Men när tävlingsdagen kom och vi skulle starta, hade vi ändå inte gjort en enda gemensam träning, med undantag av några marthontävlingar, där vi hade sprungit tillsammans hela tiden.

Under det dygn, som tävlingen pågick, regnade det mer än sjutton timmar. Vår målsättning var att genomföra loppet, och att försöka vara igång hela tiden. Med undantag för matraster och toalettbesök och vid sko- och klädbyten. Jag hade tre par skor med mig, och två väskor med kläder och allt blev genomblött. Bastun stod på nästan hela dygnet, och tjänstgjorde som tork för både kläder och löpare. Förutom att vi skulle försöka hålla igång hela dygnet, så var tanken också att vi skulle gå i varje uppförbacke. Det praktiserade vi från första metern, och det betydde nog mycket för vårt resultat.

I början tänkte vi på den distans som vi avverkade, och vi höll noga reda på när vi sprungit ett marathonlopp. Men allt eftersom som dygnet framskred, och vi började förstå att vi nog skulle klara av bedriften steg också humöret. När gryningen kom och efter det att vi hade tagit en liten mat- och drickapaus, så var vi tvungna att ta det lite lugnt. För nu kändes det jättebra, och så mycket förstod vi att så här kunde

det nog inte fortsätta. Man måste ju hushålla med krafterna, så att det skulle räcka till den sista minuten. Vädret hade också blivit bättre men vid denna tidpunkten fanns det inte många löpare på banan. För några var det säkert en jobbig tid nu, och för andra var det kanske lite återhämtning innan slutspurten? Hur som helst, för Janne och mig blev de sista fem timmarna på loppet också de bästa. Det var under denna tid, som vi var som bäst, och vårt humör var på topp. Varje gång vi passerade varvningen blev vi livligt påhejade av funktionärer, löparkompisar, klubbkamrater och den otrolige K-G. Tack K-G för att Du finns, Du betyder jättemycket för många av oss gamla långlöpare. Utan Din glöd och Ditt engagemang hade svensk långlöping varit mycket fattigare. När det drog ihop sig till målgång för oss alla, sprang vi på en kortare bana och när målskottet hördes stannade vi på fläcken. Där fick vi stå tills vi blev inmätta, så att vår avverkade distans blev noga mätt. Janne och jag sprang på metern samma distans. Vi

lyckades komma långt längre än vi hade vågat hoppas på. Efter dusch och prisutdelning blev vi skjutsade hem till Hålanda, där vi tog ett gemensamt bubbelbad. Trötta men lyckliga och fast beslutna om att göra om detta om ett år igen. Som avslutning vill vi tacka våra fruar Lisbet & Ingrid som stöttade oss före, under och efter loppet.



Janne och Lennart i mål



Välbehövligt bad

Vi och GöteborgsVarvet

Av Lennart Hansson

1986 sprang jag mitt första GöteborgsVarv. Då var väl varken träningsfliten eller seriositeten så särskilt stor. Under de första åren var tre tävlingar självklara; Vindelälvsloppet (stafetten); Oslo Marathon och GöteborgsVarvet. Därefter har jag sprungit hundratals – det kallas rutin. Min nyfikenhet och att jag vill att det ska vara ”kvalité” har gjort att jag försökt hjälpa arrangörer att rätta till felaktigheter. Jag och många med mej vill ju återkomma till ett bra lopp. Vindelälvsloppet tog upp många av mina förslag men inte det viktigaste, att dra stafetten till Umeå istället för till Vännäs. Som mest hade stafetten 400 lag (då var det drag), nu är det nedlagt! Idag har jag ständig kontakt med flera tävlingsarrangörer. Vid flera tillfällen har jag försökt att samla klubbarna i Göteborgsområdet för att ta upp kampen med

stockholmsklubbarna. I Stockholm har de proffsiga arrangemang och därmed mycket startande. I Göteborg är det tyvärr tvärtemot. Det enda lopp som uppfyller höga kvalitetskrav är Sylvesterloppet enligt Varvet, förutom dom själva. Men så har vi ju jobbat med ständiga förbättringar också.

GöteborgsVarvet har alltid varit speciellt för mej (och alla andra göteborgare) därför har



Fortsättning på sidan 10

Ett soligt Kraftprov

Text. Jakob Karlsson e-post: jakob.karlsson@home.se

När jag sprang Kraftprovet i Trollhättan för tre år sedan var vi inte många solvikingar på plats. Sedan dess har den orange färgen blivit betydligt vanligare i detta lopp, kanske på grund av GP-statusen eller helt enkelt för att det är en kul och välarrangerat löpartävling som dessutom brukar locka stor publik. I fjol gick tävlingen av stapeln i åska och ösregn, och alldeles ärligt kan jag säga att årets upplaga i strålände solsken var märkbart roligare – och då kan jag bara ana vad publiken tycker. Kanske var det lite i varmaste laget, men för ett såpass kort lopp är det inte hela världen.

Totalt var vi tretton solvikingar som tävlade på den långa banan (11,6 km), och innan vi ens startat hade dessutom Cecilia varit första dam i mål på 6 km. Kraftprovets kännetecken är den tuffa och utslagsgivande banan, som verkligen tar vara på nivåskillnaderna i Trollhättan. Logiskt nog var en erkänt duktig backlöpare först av oss i mål, närmare bestämt Halvar som med ännu en stark insats slutade på en tid strax över 44 minuter (goda 3:50 per kilometer).



Jakob i mål

På damsidan sprang Annika in på samma sjundeplats som hon bärgade i fjol, men i år med Charlotte Lindstedt i hasorna som nummer åtta.

Men här finns ett "om inte om vore" eftersom Annika fick håll och enligt egen utsago joggade andra halvan av loppet. Och tittar man uppåt i resultatlistan var det cirka 5 minuter till segrande Johanna Taberman, och vi vet alla att Annika brukar kunna vara betydligt närmare än så. Revansch 2005, kanske? I lagtävlingen såg Annika, Halvar, Klas Östbye och Conny Persson till att Solvikingarna bärgade en meriter-ände andraplats bakom "omöjliga" Hälle IF som alltid brukar vinna i den discip-linien. Kalenderbitaren noterar dock att gapet minskar för varje år. I de senaste upplagorna har Hälles försprång varit 39, 16 och 11 minuter. Även här kanske kommande upplagor kan bjuda på än mer glädjande resultat. Som många redan vet är Kraftprovet en av mina verkliga favorittävlingar, som jag hoppas att ännu fler solvikingar tar chansen att upptäcka .

Fortsättning från sidan 9 **Vi och**

jag under många år gett förslag till tidigare chefer för Varvet, Harry Ericsson och P-O och dess nuvarande chef, Hans Hultman. Tyvärr var Harry lite svår att påverka även om flera av mina förbättringar med åren genomförts. Där- emot har Hans och jag spånat om alla möjliga förbättringar och nymodigheter. Det som är så positivt med Hans är att han bara ser möjligheter, det är ett proffs att utbyta tankar med. Ett upplägg som Hans uppsnappat i Danmark var just "öppen träning" inför den egna tävlingen. När själva loppet är så långt som 21 km krävs det dessutom att deltagarna är lite förberedda inför loppet för att det ska kallas friskvård. Som i alla sammanhang är marknadsföringen oerhörd viktig och att begreppet GöteborgsVarvet hela året är på "löpsedlarna", inte bara tävlingshelgen. GT var med på noterna och även övriga sponsorer med bland annat utdelande av banan, kexchoklad och sportdryck. Förfrågan som ledare för träningen gick till mej och Solvikingarna, på grund av vårt goda rykte om roliga och variationsrika



löpträningar. Som ett försök blev det först fem träningar förra hösten och sju under våren. Även gåing var med nu senast. Vid varje tillfälle har det varit 50-60 "löpare". Det har varit mycket uppskattat speciellt som jag försökt att ge råd hela tiden under träffarna. De har fått den ena "aha" upplevelsen efter den andra.

Den viktigaste biten är nog det som skrivits i GT varje vecka "I träningsvimlet inför varvet". Marknadsföring som gav nytt deltagarrekord med flera tusen i GöteborgsVarvet i år. Intresset från Varvet inför framtiden och "öppen träning" har ökat ändå mer, så i höst blir det ny träning, på onsdagar för att den inte skall kollidera med vår egen träning. Arrangemanget underlättas dessutom nu då Camilla Kallin, gamla chefen på lilla varvet, numera är chef för Skatås Motionscentral. Tanken är att de inom Solvikingarna, som har ledarutbildning, ska hjälpa till med genomförandet.

Solvikingens

redaktion behöver fler medarbetare som tar del i arbetet med att redigera och göra tidningen. Under de år jag har varit redaktör för den har jag ensam gjort det arbetet. Det är en mycket rolig och stimulerande uppgift men det vore bra om det funnes fler i klubben som kan ta vid om det skulle behövas. Jag gör tidningen i PageMaker och Photoshop och att lära sig att hantera de programmen är kreativt och spännande. Med den datateknik vi har idag kan vi ju samarbeta på distans. Jag är övertygad om att klubben bidrar till kurs- och utbildningskostnader om sådana blir aktuella. Jag nås på de adresser som finns här i tidningen. *Red.*



Presenten som jag gjorde själv!

Av Bibbi Lind

Första gången när jag joggade var jag 35 år. Min man, Jan-Erik, hade frågat många gånger och efter övertalning fick han med mig 2 km i Slottsskogen. Gud, va tråkigt! Trots att det i början var tråkigt blev det både ofta och längre turer - omvänd och fast i löparsnaran. Sedan dess har det blivit en del tävlingar och till och med några svenska klassiker.

I mitten på 90-talet arbetade jag i Lofoten. Hadselöa är i sin omkrets lika långt som ett marathon och årligen i augusti är det Melbu marathon. En ljus natt sprang jag sträckan - utom tävlan - men det var långt. Drömmen föddes att kunna en springa ett riktigt marathon.



Bibbi på Vallen i samband med KM 5000 m

När jag skulle fylla 60 år hade Jan-Erik fått nog av mitt tjat - "det vore kul att springa ett marathon, tror du att jag klarar det?" Han ringde till Solvikingarnas fixare, Gunnar Olsson, som trollade fram en plats i Stockholm marathon trots att anmälningstiden för längesen gått ut. Den 5:e juni började bra! Inte bara för att jag hade sovit bra, ätit en god frukost, tagit en promenad, druckit den obligatoriska vällingen, ätit energikakorna utan jag träffade också Gunnar och Michael vid starten, Vilken härlig samhörighetskänsla! Den varade dock bara en kort stund eftersom vi startade i olika led. Ensam bland 15.000 andra satt jag i skuggan och väntade. Plötsligt gick starten, jag hörde inget skott men massan började långsamt ringla fram. Det var bra att det gick långsamt i början då jag aldrig värmer upp i lopp längre en mil. Musik, dansuppvisningar och en härlig publik var uppiggande. Mer kraft fick jag när de ropade "heja tjejen" till 60-åringen. Västerbron hade jag gått dagen innan och fann den inte så imponerande. Efter att ha sprungit med Solvikingarna i nästan ett år och av vilka Västerbron inte skulle räknas som backe, gick även andra varvet på bron lätt. Kanske gjorde en mugg välling också susen?

Det var först de tre sista kilometrarna som blev tunga. Men då gjorde jag som brukar - räknar andetagerna. Det är bra för jag kommer hela tiden av mig så jag får börja om och om igen. Plötsligt var jag vid Stadion! MÅL!!! Jag hade klarat det!

Kanske att jag gör om det när jag fyller 70 år - om det inte blir tidigare?

Georg Urbanietz 75 år

Bengt Andersson klubbens tidigare mångårige ordförande, skriver om jubilarerna.

Georg föddes i Breslau i Tyskland den 31 juli 1929. Det var oroliga tider i världen under hans barndom och Andra Världskriget utbröt när han var nio år. Vid femtonårsåldern tvingades han med i en tysk armékår som skulle försvara Breslau och stoppa den Sovjetiska frammarschen. Georg blev tillfångatagen och transporterades till ett fångläger ca 20 mil söder om Moskva. Där var uppgiften att bygga lokomotiv och andra större maskiner samt att försöka överleva. Efter två år blev han, under mycket strikta former, transporterad till ett kolgruveområde. Utan att veta var han befann sig och med mycket dålig mat (vattnig soppa) blev det att bryta kol under två och ett halvt år.

År 1949 blev han frigiven och hemskickad till sin mor, som nu bodde i Västtyskland. Det var svåra tider och svårt att få jobb men 1957 kom han med en så kallad arbetskraftsinvandring till Sverige och Göteborg. Första jobbet blev på Original Odner (räknesnurror, reds anm) sedan blev det Götaverken för att avsluta sin arbetsbana med tjugotvå år på Hasselblads.

Georg kom med i Solvikingarna 1976 i samband med att vi arrangerade Göteborgs Marathon. Själv har Georg

sprungit massor med lopp bland annat omkring 25 marathonlopp. 10 Stockholm Marathon och 3 gånger den klassiska i Grekland.

Georg har varit en pålitlig funktionär vid våra egna tävlingar och under många år en ofta sedd gäst i klubbstugan. Vi gratulerar dig, Georg till högtidsdagen och hoppas få se dig i såväl löpargänget som i funktionärsgruppen under många år



Joggin`all over the world

Text. Jakob Karlsson

Det sägs att "joggingvägen" drog över världen på 80-talet. Sverige tillhör definitivt de länder som blev översköjda, men många delar av världen förblev torrskodda. Här hemma finns joggare på varenda skogsstig och trottoar, men på andra håll springs det inte alls lika flitigt.

Att resa är ett av mina stora intressen, och sedan jag avslutade mina studier har jag varit på en långresa varje år. På sistone har även mitt jobb börjat innehålla allt fler resor, till mer eller mindre exotiska platser. Ofta följer löparskorna med i väskan, och den kringresande konsulten/semesterfiraren har därför även kunnat testa livet som kringresande joggare.

Tillbaka till joggingvägen. Min (högst subjektiva) känsla är att den nöjde sig med att inspirera västvärlden. Joggingvägen har inspirerat Kalle Karlsson, som springer en runda i Slottsskogen, den överviktige joggaren jag mötte i Hyde Park en morgon och det solbrända paret på strandpromenaden i Sydney. Minsta gemensamma nämnare utöver joggingen? De bor allihop i det vi kallar västsvärden (eller I-världen som det stod i mina skolböcker).

Man kan fråga sig varför. Människor springer och har sprungit i alla tider, för att undkomma lejonen eller för att hinna med spårvagnen. Men kanske är det bara i vissa delar av världen man låtit löpningen till en specifik idrott och motionsform. Kenyanerna springer till skolan och tänker inte mer på det, samtidigt som många svenska barn åker buss eller cyklar. Hos oss är löpningen en egen grej; med rutiner, utrustning och plats i veckoschemat. Vi som emellanåt springer till jobbet vet – av blickarna man får – att just den sortens löpning upplevs som ganska osvensk. Kanske är detta en liten detalj som antyder betydligt större kulturella skillnader, men det får vi återkomma till en annan gång.

Ingen våg i Iran

I våras tillbringade jag en hel del tid i Mellanöstern, och en sak jag lärde mig där var att joggingvägen definitivt inte har drabbat Iran. Under tre månader i den iranska huvudstaden såg jag två (!) joggare, och det kan mycket väl varit så att en av dem egentligen bara hade bråttom till bussen. Däremot är det inte förbjudet att springa i Teheran (vilket man kanske skulle kunna tro eftersom Iran har lagar om det mesta, till exempel att man inte får spela för hög musik på bilstereon) och att röra sig där är minst lika säkert som på många håll i Europa. Efter ett besök på www.runtheplanet.com (tack Federico för tipset!) blev det dock löpning i overall oavsett temperatur, i den muslimska kulturen ska man nämligen visa så lite hud så möjligt – även som man.

Jag bodde i en företagslägenhet i utkanten av Teheran. Staden ligger som i en gryta, och mitt tillfälliga hem låg så att säga på grytans kant, varför backträningen var rejälare än det mesta jag upplevt i den vägen. Därtill ligger hela staden på hög höjd (de lägre delarna ungefär 1700 meter över havet), så springandet i backarna blev samtidigt höghöjds-träning. Och på det stora hela var det rätt trevligt att springa där, men en aning ensamt. Undantaget förstås de gångerna någon teheranbo såg den långa och bleke joggaren närmade

sig, tog ett steg framåt och med ett stort leende uttalade den klassiska frasen "hello mister, how are you?".

En förlöpare till OS?

Lika ensamma, men mindre trevliga, var mina joggingrundor i Grekland under en tjänsteresa förra hösten. I augusti i år var det dags för olympiska löpare att springa maraton i den klassiska staden Aten, men för deras (och alla andras) skull hoppas jag att de slapp springa i förorten Glyfada. Där tillbringade jag två veckor, och min träning bestod mest av morgonjogg när jag snubblade runt på dåliga trottoarer, plaskade i cementpölar, fick sällskap av kringstrykande hundar och drog till mig stora blickar från lokalbefolkningen.

Någon enstaka joggare såg jag, men att döma av reaktionerna var vi inget vanligt inslag i stadsbilden. Å andra sidan, om man ger sig ut och springer trots dessa förutsättningar kanske man får finna sig i att betraktas som en idiot. Lite kurios är förresten att jag inte är ensam om att ha snubblat på Glyfadas trottoarkanter, åtminstone hävdar sedermera avstängde sprintern Kostas Kenteris att det var just där han råkade ut för den mc-olycka som gjorde att han inte kunde komma till ett dopingförhör i samband med att OS inleddes.

Springa eller sparka?

Så långt Sydeuropa och Mellanöstern, och det kan nämnas att jag inte heller vid nedslag längre bort i Asien sett särskilt mycket löpning utövas. Och i Afrika handlar löpning, som sagt, mer om praktisk nytta än om målinriktad träning, åtminstone för det stora flertalet. Under tre veckors irrfärder i Sydostasien kan jag inte minnas att jag såg en endaste joggare (men däremot reklam för Bangkok Marathon), inte ens under mina två dagar på den av svenska turister nedslusade ön Ko Lanta i södra Thailand. Men det kanske återigen är ett tecken på den svenska kulturen, att man använder semestern till att vila. (Men visst är många av oss undantag från denna princip, jag tänker då bland annat på Tommy Bäckströms kommentar härom året att "det är bra med semester, då kan man träna två gånger om dagen utan att det blir stressigt...".)

Var jag än landat i världen finns det däremot en idrott som alltid betraktats och utövats – och nu handlar det givetvis om fotboll. Det ligger onekligen något i flaskeln att fotboll är ett internationellt språk. Jag har suttit i malaysisk djungel och via satellit sett Fredrik Ljungberg göra mål för sitt Arsenal. Jag har haft matstopp längs grusvägar mitt ute i afrikanskt ingenstans, där det enda som fanns var grus, några hus och ett gäng killar som kickade boll. Och då har jag inte nämnt de riktigt fotbollstokiga länderna; bland annat jobbade jag ett tag med en skotte som hävdar att det i Skottlands byggs en fotbollsplan så fort någon hittar en tillräckligt stor slät yta. Men att springa utan boll? Nej, det står inte så högt i kurs.

Men visst springs det!

Gott om joggare är det alltså mest i nordvästra Europa och i vissa av de ex-kolonier som indoktrinerats eller influerats

Kalmar triathlon

av Sven Stoltz

Ironmandistansen i med sina 3860 meter simning följt av 180 km cykel som avslutas med 42.195 meter löpning är något särskilt. Inte bara för att det är den längsta distansen som det arrangeras högklassiga tävlingar på, utan också för att den är så starkt förknippad med sportens födelse. 1978 genomfördes den första Hawaii Ironman-tävlingen. En sammanslagning av tre olika långdistanstävlingar: Ouahu roughwater swim, round Ouahu bike race och Honolulu marathon. Detta brukar förknippas med triathlonsportens födelse. Första svenska triathlontävlingen över ironmandistans

arrangerades 1986 i Säter. Men det dröjde nästan tio år till innan det kom en årligt återkommande fulldistanstriathlon i Sverige. Kalmar triathlon startades 1994, då under namnet Järnmannen. Årets upplaga av Kalmar triathlon hade SM status och det hade känts väldigt bra på träningen veckorna innan, så jag hade stora förhoppningar. Målet var en medalj och att klara den magiska 9-timmars gränsen. Även om jag inte satsar mer på ironmandistansen än på de kortare tävlingarna gör ändå distansen att man behöver

vara extra väl förberedd. Starten gå alltid 07:00, och med vetskap om detta och vad man har framför sig brukar sömnen sista natten vara mycket dålig, så även denna gång. Sömnen tidigare under veckan hade dock varit bra, liksom näringsintaget med rejäl frukost och tre lagade mål mat om dagen hela veckan innan. Det kändes verkligen skönt när startskottet gick och vi simmade iväg ut på de första av de tre varven. Missade gruppen med Niklas Nilsson, Ted Ås och Martin Flinta, men hade en bra och efter de första bojarna även stressfri simning. Kom upp tillsammans med Hans Ydreemark cirka 3 minuter efter Nilsson-Ås-Flinta gruppen. Jag började direkt att cykla mycket hårt med förhoppning att snabbt komma upp i täten. Ydreemark la sig på de god-kända 10 metrarna bakom och vi kom snart ikapp Christian Kirchberger som även han hängde på. Efter 20 km fick jag en tid att avståndet till Niklas, som nu var ensam, hade minskat till 2 minuter. En bit innan vändpunkten på det första av de tre varven kom jag även ifatt Ås och Flinta. Först av alla låg dock fortfarande Thomas Beck från Danmark som var snabbast under simmomentet men nu tappade mark fort. Efter första vändpunkten bestämde jag mig för att sluta ligga ensam i täten och släppte förbi de andra. Sedan hände det inte så mycket, vi växlade inbördes placeringar då och då men det var ingen riktig fart. Vi tappade mer och mer på Niklas men körde så småningom upp och ifrån dansken. Ute på det sista varvet på cyklingen



Sven strax före Tommy Bäckström på KM 10000 m

började det bli mer och mer luckor i våran grupp, och mot slutet kom jag loss och växlade till löpning som 2:a, en minut före dem som jag tidigare cyklat med, men elva minuter efter Niklas Nilsson. Även löpningen gick på en flack vändpunkt bana som vi sprang tre varv på. Hade känt mig seg mot slutet av cyklingen men löpningen kändes bra från början, även på första kilometern som normalt brukar gå mycket segt. Första varvet gick mycket bra och jag hade 58:30 på 14 km och tog in 3 minuter på Niklas, samtidigt som jag drog ifrån

dem som låg närmast bakom mig. Efter halva löpningen hade avståndet minskat till 6 minuter, men samtidigt började jag bli rejält trött, och som minst var avståndet till Niklas 5:40. När jag sprang ut på det sista varvet hade avståndet till Niklas ökat med någon minut, och jag hade gett upp hoppet om att komma ifatt. Men det kändes fortfarande tryggt bakåt där Ås, Flinta, Beck och Kirchberger, som nu hade fått sällskap av starkt löpande Christian Månsson, låg ganska samlade drygt 8 minuter efter mig.

När det var 10 km kvar fick jag lite krampkänning i vaderna men det lättade efter att jag ätit en bit saltgurka. Farten sjönk dock hela tiden men vid vändningen med 7 km kvar var luckan till Ted, som jagade närmast, fortfarande 5-6 minuter, men han sprang betydligt

fortare än vad jag gjorde. Mellan 6 och 3 km kvar var jag i ordentlig kris och höll en fart på mellan 6 och 7 minuter per km och då tappar man fort. När det var 2 km kvar hade jag fått upp farten igen men hörde då att Ted låg väldigt nära. När jag vände mig om med 1,5 km kvar var det bara ett femtiotal meter som skiljde oss åt. När det var 700 meter kvar blev jag omsprungen och efter ytterligare 200 meter tvingades jag att släppa. Så lite surt på slutet, men en tredjeplats med en sluttid på 8:55:20 kändes ändå som en seger.

Under cyklingen drack jag 3 liter sportdryck och 1,5 liter vatten samt åt 3 stycken Maxim gel och en banan. Under löpningen drack jag 2 liter cola och 1 liter vatten samt åt 2 stycken Maxim gel.

Se även <http://www.welcome.to/kalmartriathlon>

(Red. kan berätta att Sven vann Herkules stordåd i år).



Klubben säljer
alltjämt Bingolotter genom Kent i stugan. Du kan köpa enstaka eller prenumerera.

Wasabaletten 2004

Referat av Annika Kihlström, som själv sprang sträckan Evertsberg - Oxberg

Likt orange änglar dansade vi fram på nätta, lätta lössingar uppför mjuka mossar, grusiga grusvägar, spåniga stigar och brännhet asfalt. Färden gick längs den anrika Vasaloppsleden fast motsatt håll utifrån hur Herr Gustav Vasa körde den. Strunt samma. Så var han kanske inte orange heller. Vi for upp under fredagens eftermiddag och anlände, nån bil före den andra, under kvällen till vårt stående läger i Oxberg. Bil I kom före Bil II vars invånare badade längs vägen, men invånarna i Bil I fördrev då tiden med innebandy, joggingtur till sjön = bad och åter till utgångspunkt 3.

Lagom till att samtligas hjärnor (eller i alla fall min egen hjärna) kopplat ifrån och skurit ihop skulle sträckor delas ut i bästa klubbämja. Därutöver skulle även arrangeras ett för morgondagen lämpligt körschema som helst skulle flyta under hela lördagen utan en enda missad start och, om det gick att undvika, ingen kvarglömd löpare vid växlingen i Smågan eller annorstädes.

När jag fortfarande låg i koma eller liknade tillstånd, i gryningen denna lördags morgon, rullade första bilen iväg med de första etappernas löpare i sitt inre. Dagen flöt sedan på, smidigt och elegant, med att lämna peppade löpare vid sina respektive starter och hämta upp nöjda löpare efter att de genomfört sin del av stafetten. Varmt blev det för en del av oss som sprang fram på dagen då solen gassade, men så var det också underbart att ta det efterlängtade eftermiddagsdoppet i "vår" sjö. För att inte tala om hur gott den grillade laxen smakade senare på kvällen. Vår synnerligen gästvänliga hyresvärd bistod med grill modell bra och insåg även att vi (som vanligt?) var lite oförberedda och slängde dessutom till oss lite grillkol. Lasse Lundsjö sattes som grillmästare medan salladen gjorde sig själv och potatisen puttrade i grytan.

När hungern var stillad och krafterna återhämtade begav vi oss in till Mora City för att titta på folklivet, proppa i oss glass och åka karusell. Det är ju alltid nån festival i samband med Wasastafetten eller om det är tvärtom. Hur som helst, efter en ganska lagom utekväll bar det åter av till lägret. Söndag morgon spreds vi för vinden – Cykel-Anders Ögren skulle så klart till en sju mil lång cykeltävling, en bil startade någorlunda tidigt sin färd mot Sveriges framsida, Sven-Erik Fredriksson passade på att gå på Zorn-museet medan två av oss andra kördes i väg av Rolf Wallin till Gesunda för det är ju urkul att springa ett ca 1975 meterslopp där halva loppet löps (eller promeneras ska erkännas) uppför är en hyfsat brant slalombacke. Annorlunda lopp som absolut rekommenderas, inte minst för de generösa priserna eller vad säjs om långweekend på nämnd skidanläggning eller kanske ett säsongskort om man tänkt flytta dit. Efter en mysig och rolig helg styrde till slut även den sista Solvikingbilen huven hemåt. Och placeringen i stafetten – jodå, vi kom på en femteplats i motionsklassen.

Frågor att fundera på: Hur roligt kan det vara att luncha på en vägkrog? Vart tog innebandybollen *egentligen* vägen? Hur många laxbitar åt Rolf W? Vad heter människan som bytte det punkade däcket på Tommys bil? Och följdfråga: hur mycket tidigare kom Tommys bil till Göteborg jämfört med Rolfs ekipage? Vem vinner Gesunda Uphill 2005?

Legendarisk ordförande fyller 70

En av Solvikingarnas upphovsmän och förkämpe, Bengt Andersson, fyller sjuttio år den 9 september. Efter det att idrotte i Solvikingarnas begynnelse varit utan regelbunden målinriktad träning var Bengt Andersson en av initiativtagarna till att starta en friidrottssektion inom Solvikingarna i nov 1968. Bengt blev tidigt både tävlingsledare, speaker, kassör, lagledare och det kuggjul som allt kretsade kring och allt i allo inom klubben. Han var även engagerad som researrangör/lagledare för internationella veteranmästerskap.

År 1975 blev Bengt ordförande för klubben – ett uppdrag som han hade under tjugo år fram till dess att Lennart Bengtsson 1996 tog över klubban. Då hade Bengt varit med i



styrelsen i trettio år. Bengt har alltid varit driftig och framåsträvande och haft många ideer om klubbens verksamhet. Han startade så tidigt som 1976 Solvikingarnas tävlingsguide, ett A5-häfte med uppgift om de allra flesta och viktigaste loppet i Sverige. Guiden kostade, tror jag, 20 kronor. Den gavs ut under många år fram till dess att joggingvägen slog igenom och de kommersiella idrotts-tidningarna publicerade tävlingskalendrar.

Bengt skapade Sylvesterloppet, som hölls första gången på nyårsafton 1981 i Göteborgs centrum. Bengt skrev då om det i tidningen att det är den "största satsningen Solvikingarna någonsin gjort. Vi har tagit på oss ett stort ansvar som arrangör, men samtidigt ligger klubbens framtid i våra händer. I det finansiella läge som råder, med minskade anslag, slopade bidrag och allt kärvare ekonomiskt klimat, är det ett måste för föreningar att öka sin likviditet. Detta kan ske genom ökade medlemsavgifter, försämrade medlemsförmåner, nedläggningar av kostnadskrävande aktiviteter, Bingo, etcetera eller genom att satsa på arrangemang som radikalt kan sätta fart på klubbverksamheten, samtidigt som den kan ge inkomst, PR och flera medlemmar."

Bengt har alltid varit mån om att hjälpa och ge stöd åt människor, som inte alltid haft det så lätt. När Solvikingarna bildade sin friidrottssektion 1968 blev det som en mindre revolution inom moderklubben. Det fanns två falanger som stod i bjärt kontrast till varandra - den ena som krävde av varje medlem löfte om att avstå från alkohol och kött – och den andra, som Bengt representerade, som inte ville stänga ute någon som hade drogproblem, utan i stället ville hjälpa - inte stjälp! Bengts empati och sociala patos kom till sin rätt; efter många och långa debatter och konflikter med de

Fortsättning på sidan 18

Mitt under OS

Av Kjell Selander

Några dagar efter den deadline som redaktören för det här förnämliga magasinet gett mig, försöker jag mitt i en intervju med nyblivne guldmedaljören att samla mig för några ord. Damerna har nyss åkt ur fotbollen (ja det kan bli brons), simmarna har floppat och i nuläget står friidrottarna för allt det positiva Sverige har utträttat i OS (förlåt J-O). Solvikingarna har en liten, liten del av våra framgångar genom att alltid stötta Varvet, vars pengar genererat den hall som sett Guld-Christian bli tränad av Viljo Nousiainen och Yannick Tregaro under många år. Det finns inget som talar för att GöteborgsVarvet ska krympa, så Göteborgs Friidrottsförbund kan säkert förbli vad Bengt Westerberg en gång omnämnde som "ett välskött fögderi".

Under Gunnars, och senare Anders Larssons, strikta regim, har väl även Solvikingarna uppnått sådan status. Som obotlig slösare har jag bara att buga mig. Fast jag hävdar envist att Solvikingarnas egna tävlingar inte ska kosta medlemmarna en krona. Det är en kutym som med få undantag råder inom Göteborgs friidrottsförbund, och överallt annars, för allt vad jag vet.

Långpass

Varje söndag genomför Solvikingarna sina långpass, i ur och skur. Det är ofta Lennart Hansson eller Magnus Andersson, som leder dem. Långsamt tempo, men i varierande, ofta obanad terräng är konceptet. Högsboiter har ofta förekommit på passen (även om de avviker efter halva tiden), men på senaste tiden har även Ullevi lovande medeldistansare deltagit regelbundet. Trognast har väl Mohammed Bashir varit, och det är kanske ingen slump att just han tog hem dubbla guld på Ungdoms-SM över 800 och 1500m. Det finns gott hopp om återväxten i Göteborg.

Skador

Löpning är friskvård. I höga doser ökar skaderiskerna. Flera av våra bästa löpare har drabbats av skador som förhindrat dem att träna i full utsträckning. Tommy Bäckström, Anders Hansson och Ann Hilbert är några som drabbats av skador. Ingen har väl precis vilat, utan mer försökt hitta alternativa träningsmetoder för att inte helt tappa konditionen. Jag har en känsla av att skador är ett större problem än vi tänker på, utom just då vi själva drabbas, för då rasar världen ihop för många. Jag delar **inte** åsikten att det bara är idioter som blir skadade, men nog finns det skäl att noggrant tänka igenom sin träning och så gott som möjligt förebygga skador. I efterhand kan man ofta finna detaljer i träningen som kunde ha skötts annorlunda. Jag ser exempel även i min andra klubb, SAIK, och är helt övertygad om att man inte ska tävla om man inte är helt kurant, och helst i god form. Det tenderar att bli värre då och utan att frikänna mig själv, konstaterar jag att andra skäl än förnufts-skäl styr. Känslan styr, och den är inte att lita på vad gäller skadeprevention.

Annika

Annika Kihlström har haft ett otroligt år. Som första dam på sju eller möjligen sex år, har hon noterats för tider under 40 minuter på milen. Vid ett stort antal lopp har hon under-skridit den tidigare så omöjliga gränsen, och kan nog komma under 38 vad det lider. Än återstår dock att prestera på bana, men enligt vad jag har bevittnat från våra träningar på Vallen, ska det inte vara något problem. Annika har tävlat mycket flitigt i år, men verkar tåla det hårda programmet bra.

Såsom jag tidigare har antytt i gästboken, menar jag fortsatt att Annika är en så bra löpare att hon borde ges lite mer av klubbens resurser, även på bekostnad av den "motionärsprofil" som tydligen antagits, fast jag inte vet av vem. Träningskort på Friidrottens Hus, resebidrag, träning med jämgoda löpare och kanske framför allt en långsiktig personligt utformad tävlings- och träningsplanering är inga omöjliga krav att tillmötesgå, för att vår bästa dam genom tiderna ska kunna fortsätta att utvecklas för att kunna närma sig den elit hon hör hemma i. Jag skulle vara stolt över att klubben fostrat en så duktig löpare och hoppas att fler känner på samma sätt.

För övrigt finns det ju andra damer med höga ambitioner och det känns som om vi har ett väldigt uppsving just bland våra löpande damer. Elisabeth Sundeman är värd all respekt för många starka lopp, och har ju även hon gått under de magiska 40 på milen. Jag tippar att även Cecilia Lindström sällar sig till det här sällskapet vad det lider och det gör inget om det blir fler. Bea (Beatrice Edvardsson) och Ann Hilbert har säkert sådana ambitioner. Men, som tidigare nämnts, kräver det en väldig massa träning, och det är ju inte säkert att man är villig att göra de uppoffringar som krävs. Solvikingarnas styrka är ju att vi kan lägga oss på exakt den nivå vi själva önskar.

Tävlingar

Naturligtvis har jag noterat att solvikingar har tävlat i alla väderstreck och typer av lopp. Annika Kihlström, Jonas Carlsson och bland veteranerna, Lennart och Halvar Albertus, har härjat vilt från Stockholm till Alingsås, Stefan Lemurell envisas med fjällmaror, Bengt-Inge Larsson och andra har orienterat, Triathlon har genomlidits och Sullivanskan (Marianne Sullivan) har åter hoppat högt. Min idé med skrivande är att man kan få bli sedd i den prestation man utför och då mina uppdrag i SAIK gör att jag helt enkelt inte hinner delta i Solvikingarnas träningar (vi tränar samma dagar) och tävlingsresor, vädjar jag till någon som är mitt i det, att ta över kommenterandet av tävlingsprestationer. Magnus Lund? Thomas L?

Federico Hernandez' andliga seger över kroppen på 24-timmars följde jag via nätet och jag fascinerar över att han, Frank Brodin, Lennart Bengtsson och allt vad de heter, lyckades avhålla sig från att bryta i hällregnet. Snart har vi KM igen och att stå där på Vallen och se på alla interna uppgörelser skänker mig stor tillfredsställelse. När jag blir 55 ska jag vara med igen (ny klass), men det är några år kvar.

Friskvård

Friskvård är ett ord på modet och jag är, motvilligt, utsedd till något så fint som hälsoinspiratör. Det passar ganska illa, för jag är inte särskilt hälsomedveten, förutom att jag springer. Springer gör jag huvudsakligen för att det är roligt, och till viss del av fåfänga men för en utomstående kan det kanske framstå som friskvård. Min hälso-omedvetenhet till trots, noterar jag gärna andras svagheter, men på min arbetsplats (en del av SDF Lundby) är det så att säga ingen mening. Förutom de solvikingar som är anställda, är väl i stort sett alla drabbade av det som mina kära barn benämner

Fortsättning på sidan 16

Fortsättning från sidan 15

som Hamburgersjukan. Det innebär minst 15 kilos övervikt. De som inte lider av denna åkomma, är som regel torrökare. För övrigt är det möjligt att kombinera. Många bantar enligt diverse principer, men att röra på sig är inte till att tänka på. Micael Gustavsson och Annika Pettersson sitter också i en så kallad friskvårdskommitté där de olika ombuden från arbetsplatserna möts och diskuterar strategier för att väcka intresse för friskvård. För att tillgodose våra arbetskamraters önskemål, har vi utvidgat begreppet friskvård till att omfatta även kulturella aktiviteter. Våra arbetskamrater önskar också att yoga, meditativa tekniker, massage, andligt upphöjda tankar, samt diverse annat ska omfattas av friskvården. Själv har jag en viss respekt för en arbetskamrat, som självsvåldigt även gett en rejäl tupplur på arbetstid, friskvårdsstatus. Så här löper det på, men vi underviktiga (enligt solvikingnormer är jag smällfet) är i sån minoritet att vi snart mobbas på våra arbetsplatser. Snart ska vi på en upptaktsträff på Lökeberga

(vår arbetsgivare är väl lite bekymrad över hälsoläget, och ganska generös med friskvårdsstatningar), men jag tror att den enda promenaden, eller det kanske räcker med en bastu, som deltagarna nödgas utföra, snabbt kompenseras av den utsökta mat Lökeberga är känt för. Har ni tips hur man inspirerar hamburgersjuka människor att röra på sig, får ni ta kontakt med en uppgiven hälsoinspiratör.

Framöver

Nu hägrar Finnkamp, KM, DM (alla distanser), Lidingölopp, Marathon, julstök och tung vinterträning, inom och utomhus. När det känns tungt, ska jag tänka på de nyss gångna dygnen av enastående framgångar för svensk friidrott, för det här kommer för allt framtid som "their finest hours". Framgångarna är av sån natur, att de aldrig kan överträffas, men kanske att vi som löpare kan önska att en svensk står på pallen även i en löpgren. Det kommer, jag är inte orolig. Ha nu en riktigt bra höst och träna fem gånger i veckan, minst.!?

Inofficiellt KM i back- och mosslöpning

Under två dagar, 9 och 10 juli, avgjordes de smått annorlunda tävlingarna i back- och mosslöpning. Backloppet som gick första dagen samlade de elva tappra på fotot vilka kappades uppför Rambergets körbana. Vädret var eländigt med regn och rusk men humöret hos såväl löpare som funktionärer var toppen.



Där uppe var målet med två inte mindre tappra funktionärer, Daniela Hanslik och Federico Hernandez. De hade hela tävlingen i sina händer. Vem vann? Jo, det står i Resultatbörsen.



På lördagen var vädret om möjligt än sämre än dagen innan men det spelade kanske ingen roll för deltagarna, som med tanke på att de skulle springa i Ugglemossen i vart fall skulle bli blöta. I backtävlingen deltog ingen dam. I mossloppet deltog tre damer, Charlotte Lindstedt och Elisabeth Sundema på bild samt Malin Lemurell.



Det är idel glada miner både före och efter loppet. Olle Malmring, mannen i nästan mitten, inviterade till fest hemma hos sig på kvällen.



Gunnar Olsson åter i ringen efter 35 år

Berättat av honom själv

Skatåsetappen

I efterhand framstår det som helt självklart att jag skulle prova på att orientera igen, efter c:a 35 år när en etapp av O-ringen gick i Skatås. Den chansen kommer inte tillbaka så länge jag ser att läsa kartan och/eller klarar av att vara ute i skogen. Varför jag tvekade? Troligen för att jag var feg och inte vågade riskera att misslyckas. Visserligen har jag alltid baissat min kartläsarförmåga så där fanns inget att förlora men ändå. När jag började orientera på 50-talet var det 100000-delar som gällde, den så kallade Generalstabskartan. En cm på kartan var en km i verkligheten. Inga problem att få plats med banan i kartfodralet som alla hade på den tiden. Och då var man tvungen att välja några få ganska tydliga kontroller. Nu 10000-del, alltså 10 gånger så detaljerat och då kan kontrollen på de svåra banorna bestå av ett lagom tjockt grässtrå mitt i en stor mosse. Min otålighet och, som yngre, relativa löpstyrka, var ingen bra kombination när kartorna blev mer detaljerade.

Titta på skulle jag i all fall göra. Så jag bestämde träff med några klubbkompisar och på onsdagsmorgonen cyklade jag dit. I stugan var liv och rörelse. Fler än jag vetat från början skulle tävla och några vara åskådare. Och alla frågade om jag skulle tävla.

- Nej, sa jag. Jag ska bara titta och heja på.

Tommy Bäckström, Rolf Wallin och jag joggade ner till målet på grusplanerna och träffade på Stefan Lemurell som just kommit in. Han berättade om banan som enligt honom var ganska lättorienterad, eller borde vara, framförallt för oss med lokalkännedom. Hans tid var c:a 57 min på den cirka milen långa banan. Vi fortsatte till starten för Öppen marathon som var våra klubbkompisars bana, eller Direkt 10 som den kallades om man anmälde sig på plats. Banan var exakt 10,27 km. Vi pratade med funktionärerna om olika förutsättningar och de uppmanade oss att ställa upp. Nej, tänkte jag, det går ju inte. Jag har ju inte ens mina bästa glasögon och i så fall måste jag ha dom lösa i handen. Och ingen kompass har jag och inte gick jag med på Bertils kartläsningskurs heller. Det borde jag ju ha gjort om jag skulle tävla. Men så kom jag att tänka på hur unik chansen var just då och där.

- Jag ställer upp om du gör det, sa Rolf W och då gick det ju inte att backa.

Så jag fixade till klädseln, heltäckande under midjan var ordern och det skulle kollas på väg till start. 120 kr- kostade det fick vi besked om så det var precis vad vi tog med. Men så tillkom 20 kr för att den så kallade pinnen som man behöver för att stämpla med. Och då fick Rolf W låna min tjuga och jag hämtade mer pengar och på så vis kom han alltså iväg en bit före mig.

Framme vid starten fick jag besked om att man hade två minuter på sig att studera kartan innan man måste starta. Jag vred och vände på kartan och blev inte mycket klokare. Få se nu, jo första kontrollen måste ligga där borta men hur tar jag mig dit på bästa sätt? Att följa 8:an hade varit enklast men först leddes alla in i skogen till en passerkontroll och då

fortsatte jag på upptrampad stig. Efter en stund kom jag ut på grusvägen och fortsatte söderut fram till kontrollen. Första i hamn, men tvåan då? Aha, öster om Getryggen. Det får bli stig hela vägen upp och ner. Jaså, låg den inte här? Nej en bit längre söderut såg jag efter en koll på kartan. Och trean? Bara att fortsätta en bit. Fyran? Följa stigen upp mot V. Långvattnet. Avstämning att det är rätt väg när man ser vattnet. Usch då, det är här den där jobbiga trappan ligger. Där är vattnet, bara att fortsätta en bit till. Jodå, nr fyra låg där den skulle. Härligt att ha tagit fyra raka. Mot femman uppför berget. Höger eller vänster här? Höger. Och så utför och söderut. Framme vid korsningen kom jag ikapp en dam med Norrlands pärla på tröjan.

- Jaså, sa jag, det är du det.

- Jajamensan svarade hon glatt, och vek av

till höger.

Jag fortsatte rakt fram i god tro och hamnade så småningom på vägen mot Bertilssons utanför kartkanten. Högmodet hade slagit till igen. Nu började jag virra till det riktigt. Följde vägen västerut en bit och vek sen av in i skogen. Hittade stigen men gick åt fel håll och hamnade på 8:an innan jag insåg hur fel jag var. Ni, som vet, förstår hur jobbig den vägen är tillbaka. En liten tröst var att jag hittade 6:an på vägen. Smolk i bägaren var när jag insåg att Norrlands pärla förvridit huvudet på mig och tyvärr inte åt rätt håll för då hade jag sett kontrollen. Där jag träffade henne var jag bara 30m till vänster om den. Jag skulle följt efter henne. Nu hade jag lagt kanske 15 minuter på mitt velande. Lite skyller jag på den som beskurit kartan så att sjön inte fanns med. Då hade jag (nog) fattat att jag kommit för långt. 7:an var inga problem, tillbaka till grusåttan och norrut, men nu började jag bli trött. 8:an såg lätt ut. Bara att köra ner till milspåret. Va sjutton, ingen kontroll där. Jag mötte Rolf som också letade. Då måste den vara längre norrut på milen. Nehej. Äsch, vi skulle ju fortsatt rakt över milen. Så det blev att köra söderut en bit och räkna in ytterligare fem bomminuter.

Där mötte jag Anneli o Sofia Lund men tappade bort Rolf. 9:an kom och 10:an och på väg ner till milen igen från 11:an som låg en bit vid sidan av hojtade jag på Rolf som av blicken att döma var på väg förbi. Han är väl ikapp när som helst, tänkte jag men han kom inte. 12-14 låg också längs milspåret och var inga problem. Inte heller 15 som låg på 5:an. Mot 16 pratade jag med en Tidaholmskille och berättade hur bra det var att vara på hemmaplan. Jag hade läst in kon-trollen så det var bara att dra 5:an baklänges. Jo, pyttsan. När jag kommit fram till milspåret fanns ingen kontroll så jag fick vända och ta den från fel håll och då var Rolf där. 17 då? Jaså där nere? Då får det bli rakt över berget. Femman är ju hur krokig som helst. Här hade det säkert varit snabbast att följa femman framåt, men det insåg man inte i tröttheten. OK, 17. Stefan hade berättat att sista kontrollen var gemen-sam för alla så det var dit strömmen gick. Krafter kvar? Ja, några. Så jag eldade på till och förbi 18:e, över planket och in i målfällan. Hann precis se Bertil Fritzell som stod vid staketet och hann också med att heja på en av målkontrollanterna som var en jobbarkompis. Han vet att jag springer men var förvånad att se mig där.



Min tid 1.36 är naturligtvis inget att skriva hem om men jag hittade i alla fall rätt kontroller. Och över milen är en lång bana, även om denna var lättorienterad. Hemmaplan gjorde mig övermodig, det inser jag. Framförallt på 8 o 16. Missen på 5:an var kartläsningslarv. Totalt 20-25 minuters miss vilket väl stämmer ganska bra om man jämför med att det tog 1.20 att springa sträckan på ett torsdagspass veckan efter.

Lindomeetappen

Blodad tand. Semester. Om jag skulle testa Lindomeetappen också? Den ligger ju också på cykelavstånd. Så får jag se hur det fungerar i okänd terräng. Mågen Anders var också med på noterna, f d plutonmästare som han var, och nu då fot-bollsträningen låg nere passade det bra. Jag körde bilen ner till Bunketorp före torsdagsträningen och rekognoserade. OK, det mesta såg ut att vara koncentrerat till ängen alldeles före golfklubben. På fredag morgon tog vi alltså cyklarna och dundrade iväg. Planen var att hinna se Stefans målgång men efter diverse strul med saknade cykelnnycklar var vi sent ute. När vi kom till avtagsvägen Greggered blev vi visade till vänster trots att det var bara 1,5 km kvar. OK. Något måste det väl betyda. Så vi följde skylten i tron att det skulle finnas någon genväg upp till starten. Men där vi blåsta och fick köra hela omvägen via Greggered, säkert en mil i onödan. I eftertanke var det naturligtvis för att slussa in alla bilarna från samma håll som man gjort vägvisningen på det sättet. Vi kunde lugnt fortsatt men nu blev det i stället en grundlig uppvärmning

Mycket folk, vi stod säkert 20 min i en snabbt ringlande kö till direktanmälan. Där träffade vi Gunilla Gedin från klubben som visade sig vara f d orienterare. Hon var tillfälligt utan man och barn och fri att roa sig efter bästa förmåga och då valde hon O-ringen. Vi fick våra nummerlappar och kontrollbrickor och vandrade lugnt iväg mot start, ingen mer onödig energi skulle förbrukas. Vem skulle starta först? Mågen behövde gå på toa så jag fortsatte. Toan var en sak för sig. Tjugo personer i en ring på varsin latrinpappkartong, vända mot varann. Jag fortsatte alltså och kom väl iväg c:a fem minuter före.

Banan var 9,42 km, alltså något kortare än i Skatås. Lité kartläsning, och så iväg. Ettan kom, tvåan kom, ända till fjärde gick det spik, som man säger i branschen. Alltså samma öppning som i Skatås. Mot 5:e gjorde jag en riktig nybörjartabbe, vände kartan fel, gick åt fel håll, kom ner till starten och fick vända. Där hade jag tur som bara förlorade någon minut. Sedan gick 6 och 7 bra, precis som i Skatås, utan andra problem än att det var varmt. Mot 8 gick jag rätt länge men slarvade och velade innan jag började om från en säker punkt och kom rätt. Miss 5 min. 9 OK men på 10:an gjorde jag en ny dumhet och började leta på fel sida vägen. Kanske 7 minuters miss. 11- 12, inga problem. Nästan framme vid min 13 råkade jag stämpla innan jag kollat numret och blev rädd att jag skulle bli diskad. Jag tog i alla fall även rätt kontroll och hoppades på det bästa.

Tröttheten gjorde sig påmind och mot 14 brast koncentrationen och uppmärksamheten. Jag förstod att jag gått för långt men hittade inte rätt. Säkert 6-7 andra kontroller men

inte min. Efter en god stunds velande gick jag tillbaka till ett stigkors och en bit längre fram satt den rackaren. Jag hade passerat på kanske tre meters håll. Miss 10 min. Förr fick man en verbal beskrivning av kontrollen t ex stigkorset eller torpruinen. Nu fick man bara en symbol som var tryckt på kartan och det som såg ut som en kam visade sig vara en brant. Vid 15 mötte jag ett bekant ansikte. Ta mig sjutton om det inte var gamle världsmästaren Jörgen Mårtensson som var ute med sonen. Jojomän, han bekräftade. Nu var det lätt till 16 och 17 där jag såg Malin Lemurell posera i sin Hässleträkt för en fotograf. - Du får ta en bild på mig också - ropade jag till fotografen och det tror jag faktiskt att hon gjorde. Eller också låtsades hon bara. Nu återstod bara 18 och 19 som också var lätta och jag kunde spurta in i målfällan under folkets jubel. Tyvärr inte för min skull, det slumpade sig så att dam-segrarinnan, Jenny Johansson från Ulricehamn också var på väg mot mål, men det var kul ändå och eftersom detta var sista etappen fick man t o m en medalj.

På väg mot mötesplatsen såg jag på håll att mågen redan kommit. Nedrans, då gick det som jag befarat. Han hade missat mindre än jag så hans tid var 1.24 och min blev 1.36. Precis som i Skatås. Hemmaplan var alltså ingen tydlig fördel.

Vilken väg vi tog hem igen? Jo lité asket är man väl så vi tog långa cykelvägen hem också. Om detta var tillfälliga återfall i orientering? Nja, om det dyker upp något mer chans så kan det nog tänkas att jag försöker igen.

Fortsättning från sidan 14 **Bengt Andersson**

renlärigt ortodoxa. Bengt förklarade att vi skall hålla på våra ideal, vi kan övertala och påverka, men vi ska inte utestänga någon.

Bengt är otvivelaktigt den person som betytt mest för Solvikingarna, och utan hans engagemang kanske Solvikingarna inte existerat eller i vart fall varit en liten ”obetydlig postboxklubb med kassaskrinet i fickan”.

Bengt är fortfarande aktiv funktionär i klubben. Han ansvarar bland annat för klubbens åtagande gentemot GöteborgsVarvet där han är den förste på plats och den siste som lämnar Vallen.

Red gratulerar dig på födelsedagen och hoppas på många års samarbete för klubben.

(Materialet till den här krönikan är citerat eller hämtat ur Åke Lutners opublicerade Solvikinghistoria, vilken är en guldgruva för den som vill lära känna klubben och mer framstående medlemmar).

Red.

Hälsning från en MTB-tjej.

Liselott Königsson, tidigare Solviking med fortsatt känsla för klubben, skickar en hälsning från leriga MTB-banor.

Hej på er alla glada Solvikingar.

I år har jag satsat mycket på MTB, suttit på testcykeln hela vinter och så fort det varit isfritt i skogarna körde jag träningspassen där ute, så mycket jag bara hann. Och det gav resultat. På de första tolv tävlingarna före SM var jag på pallen varje gång. Jag har gått upp i en klass och tävlar nu för Damer 40.

I år gick MTB SM i Stockholm, Huddinge "Flottsbro". Första tävlingsmomentet är tempo, man startar en och en med en minuts mellanrum och lottas till startordning. Jag skall starta näst sist, det känns bra. Vi skall köra 7 km på en mycket tuff banan (oftast brukar det var en mycket lätt och inte så teknisk tempobana) men nu har arrangörerna lagt banan där det är smala stigar, stenar, rötter och lera. Vi skall ner i en ravin och över en bäck och uppför



halva slalombacken och ner igen, kors och tvärs. Först startar Damer 30 de är bara fyra stycken och sen startar vi D40 vi är nio. Jag kommer iväg och klarar bra första branta uppför lerbacken utan att behöva kliva av och ha andnöd. Sedan ner i ravinen och det går alldeles utmärkt. Nu börjar jag köra om tjejer och det sporrar att köra på. Allt går som jag hade tänkt mig och jag kommer i mål på 29,19 min. Det räcker till en bronsplats, yiiiipi. Är 1,12 min från guldet, men jag är jättenöjd med min bronspeng och visste att jag kört så mycket jag bara kunde.

Nu är det en dag vila, för att sedan köra cross country (xc). Vi skall köra 21 km, men det har regnat och ja ...regnat så tävlingsledaren kortar av banan till 15 km för att cyklisterna skall överleva och funktionärerna komma

hem innan mörkret faller. Denna bana går delvis på tempobanan, och det är bara tekniskt och det värsta av allt är att vi skall starta med att köra uppför hela slalombacken det vill säga 800 m rätt upp! Och idag är det strålande SOL. Jag tänker ta det lugnt upp här annars kommer jag att svimma av syrebrist och värmeslag.

Ja, nu står vi här D40 på ett fint led innan start och undrar hur det skall gå. "Startern" brukar alltid tycka att det är fascinerande att se

oss på ett fint led där vi pratar om ditt och datt och skrattar i jämförelse med Herrar, som är sammanbitna och lite stökiga. Fast jag får nog säga att jag var rätt sammanbiten idag, taggad ända ut i tånaglarna. Detta är min bana, passar mig perfekt. Så iväg upp för den grymma backen, hamnar nästan sist men försöker att inte tänka på det, ta det jättelugnt upp för hela backen. Phu! vilken pers, så ner för en slingrade grusväg och fortsatt in i skogen. Nu tar jag två tjejer, som har problem med att komma över rötterna, så är jag ikapp en D30 och nu är jag ikapp ettan och tvåan i D40. Vi ligger och kör nästan på varann stentufft blir det inne i skogen. Jag tycker att det är jätteroligt. Så kommer vi till slalombacken igen kör nu på skrå upp för den och sen rätt ner med en sväng på 90 grader som jag inte klarar utan hamnar ner i gräs slänten. Jag landar på sidan en bit från banan. Ingen fara. Landar mjukt men det tar en stund att komma ut på banan igen och upp på cykeln. Jag har tappat tid och koncentration men fixar en bronspeng igen, yiiip. Nu blev det tre min till guldet men det fixar jag nästa år då SM går i Härnösand. Det är ju nästan min hemmabana det också.

Har kört några tävlingar efter SM och har nu tre tävlingar kvar för i år. Jag har väl slappat till mig lite efter SM för det har inte gått lika bra. Jag har börjat att löptränat lite istället för att kanske komma runt på Lidingö. Ha det så bra så syns vi i skogarna.

Fortsättning från sidan 12 *Joggin'*

(välj själva) av oss blekansikten – eller "havrehår" som en nya zeeländsk kollega kallar oss svenskar. En ljummen försommarkväll vet alla solvikingar hur det ser ut i Skatås eller Slottsskogen, och man kan se samma syn på kontinenten. "Jogging tracks" finns ofta med som en attraktion när hotell och vandrarhem prestenterar sig, och ibland kan man rentav hitta förslag på joggingrundor på hotellrummet – någonstans mellan beställningslistan för room service och fjärrkontrollen till dumburken med vuxenkanaler. Kanske ser vi här en pågående förändring. Från ett affärsresande med flitiga representationsmiddagar och ett rent fysiskt behov av de bredare stolarna i business class, till en mer aktivt fritid efter att dagens jobb är avklarat. Sakta börjar jag inse att etiketten "affärsresenär" faktiskt kan stämplas i min panna emellanåt, men jag ser också många med mig som gärna ägnar affärsresan åt mer än att hänga på kontoret och i hotellbaren.

Om USA kan jag inte säga mycket, jag har bara varit där i samband med New York Maraton – och då var det knappast någon sensation av det fanns gott om morgonjoggarer i Central Park. Däremot vet jag att länderna på andra sidan jorden (inspirerade av Europa och USA) också är joggingintensiva, det har jag sett med egna ögon.

Och för all del ska det nämnas att evangeliet sprids över världen. Sydafrika och södra Europa (exempelvis omtalade Alcudia) är numera vanliga resmål när idrottande nordbor vill ladda upp för säsongen. Mest springs det med andra likasinnade och likaskinnade. Men vem vet? Om jag lyckades få vaktmästaren i Teheran att göra mig sällskap uppför delar av den lokala "mördarbacken" så är det väl bara ett bevis på att inspirationen kan spridas.

SOCKERKONSUMTIONEN OCH DÖDSFALLEN I SOCKERSJUKA

Den dag I därav äten skolen I döden dö!"

Att det finnes ett direkt sammanhang mellan sockerkonsumtionen å den ena sidan och sockersjukan å den andra visas bäst av att sockersjukan härjar mest, där sockerkonsumtionen är störst och att sockersjukan kräver sina offer i ett genomsnittligt direkt förhållande till sockerkonsumtionen. Så har sockerkonsumtionen i Förenta Staterna stigit från 17 kg. år 1880 till icke mindre än 70 kg. (150 lbs.) pr person och år under 1927, om man inberäknar den totala sockerkonsumtionen i hela landet. Samtidigt har sockersjukan, från att ha varit så gott som okänd på 1870-talet, stigit till den nionde i ordningen bland de mest utbredda sjukdomarna och kommer otvivelaktigt att hålla denna plats, så länge Förenta Staternas befolkning hämtar bortåt en fjärdedel av sitt kaloribehov från det raffinerade sockret.

såsom *Joslin* påvisat äro av 1.000 nyfödda flickor 26 och av samma antal gossar 15 dömda att med den nuvarande sockerkonsumtionen i U. S. A dö i sockersjuka. Dödsprocenten synes fördela sig noggrant i enlighet med den olika sockerkonsumtionen hos kvinnor och män.

År 1927 var förbrukningen av s. k. handelssocker (rörsocker) 81 engelska pund per person och år i U. S. A., medan den i Tyskland var endast 16 pund, i Frankrike 28 pund och i Storbritannien 30 pund. I intet annat land kräver sockersjukan samtidigt flera offer än i Förenta Staterna, medan den är jämförelsevis obetydlig i Italien med en sockerkonsumtion år 1927 av endast 8 kg. per person och år. Med undantag av Ryssland har Italien det lägsta antalet dödsfall i sockersjuka (diabetes) i hela Europa, medan tandförfället samtidigt är minst i detta land. Sockret i Italien kostar f. n. (1940) 7 Lire 50 centesimi eller omkr. 1 kr. och 50 öre per kg. I England, där sockerförbrukningen år 1927 var 5 kg. högre pr person och år än i

Sverige el. 39kg., är tandförfället rent fruktansvärt och dödligheten i sockersjuka i jämnhöjd därmed.

En synnerligen talande bild av förhållandet mellan sockerkonsumtionen å den ena sidan och sockersjukans utbredning å den andra erbjuder Danmark. Enligt de mest tillförlitliga källor: Den danska Sundhedsstyrelsens Statistik över "Dödsasager" och Prof. Warmings: "Danmarks Statistik og Statistiske Aarbøger", dogo i sockersjuka per 100.000 inbyggare: (Här finns i originalet en tabell, som dock ej gick att skanna in på ett läsvärd sätt. Siffrorna för Köpenhamn var från 1880 7,0 och till 1936 22,9. Reds anm) Jämfört med de engelska siffrorna skulle dödsfallens antal på en miljon inbyggare i Danmark (Köpenhamn) ställa sig som följer:

(Även här utesluts en tabell. Den redovisar att år 1920 var siffran 100 och 1931 145. Reds anm).

Om denna statistik säger D:T Hindhede: "Det förbluffande är den starka ökningen av dödligheten i sockersjuka till trots av det 'vidunderliga' insulinet. Som synes förefinnes en stor sannolikhet för att den stigande sockerförbrukningen är en av de medverkande

Den här artikeln är hämtad ur februarinumret av tidningen Solvikingen år 1940. (Observera årtalet). Det finns ingen angiven författare men eftersom Are Waerland var ansvarig utgivare för tidningen så torde det vara han som har skrivit den. Med tanke på vad som nyligen framkommit i massmedia om att till och med barnmaten är sockrad på ett så fiffigt sätt att konsumenterna inte förstätt det. Are var långt före sin tid vad det gäller hälsa och kost och dagens Solvikingar bör faktiskt vara stolta över att ha haft en sådan föregångare. Det finns mycket information om Are Waerland på nätet.

orsakerna till denna dödlighet."

I den svenska sockertrustens av kemisten fil. lic. Iwan Bolin skrivna sockerbroschyr heter det: "Så mycket är i alla fall säkert: vi kunna dryga ut vår föda med betydligt mera socker", och "Ännu äro vi här i Sverige långt ifrån en sockerkonsumtion av t. ex. 54,7 kg. per invånare, såsom den nu är i Danmark!" Undras hur mycket den svenska sockertrusten betalt licentiaten Bolin för denna reklam? -

Hemsidan än en gång

Stefan Lemurell har lyft vår hemsida till en ny nivå i och med lanseringen av funktionen veckans profil. På detta sätt får förtjänta personer uppmärksamhet för gjorda insatser och medlemmarna får ett ansikte på namnet.

Många beklagar att vi inte vet varandras namn och det är naturligtvis tråkigt men de initiativ som tagits för att råda bot på detta har inte mött särskilt stor respons. Jag tänker dels på Danielas bildinitiativ som presenterades i förra numret av Solvikingen och även möjligheten att lägga in en bild av sig själv på hemsidan. Om ni vill ha hjälp med detta så kan ni kontakta Kent som förmedlar era önskemål vidare.

Gunnar Olsson



Resultatbörser



England Runt 8 maj

Herrar 10 km ,delt. 16

1 Martin Söderberg	
Hakarpspojarna	32.07
6 Lennart Hansson	37.33

Herrar 5 km, delt. 12

1 Lars Hansson	
Brittatorps TK	16.20
7 Tommy Svensson	20.36

Herkules Terrängdåd 25 maj

Damer 5 km

1 Elisabeth Sundeman	20.45
2 Cecilia Lindström	21.14
5 Marie Andersson	25.10
6 Maria Olofsson	25.50
7 Ingela Johannesson	27.02

Herrar 5 km

1 Anders Johansson	
Mölnbalds AIK	17.55
2 Tommy Bäckström	18.13
4 Lars Hilmersson	19.23
5 Lennart Hansson	19.47
8 Rolf Wallin	22.14

Damer 10 km

1 Annika Kihlström	40.50
5 Malin Lemurell	48.04
6 Lotta Hallenberg	48.18
7 Juana Estrada	49.31

Herrar 10 km

1 Patrik Gustavsson	
Brittatorps TK	33.53
2 Jonas Carlsson	35.27
6 Stefan Lemurell	37.14
7 Anders Öhgren	39.35
9 Federico Hernandez	40.09
10 Halvar Albertus	40.18
15 Klas Östbye	42.24
24 Jonas Thorin	44.42
27 Lars Eidenby	45.49
28 Marcus Ehrnell	45.54
31 Jonas Karlsson	46.59
32 Frank Brodin	47.25
33 Jan Back	47.32
35 Hans Jochens	47.44
36 Mikael Wågström	47.51
38 Ingemar Henriksson	48.08
43 Mikael Königsson	53.31
44 Torsten Olsson	54.25
45 Sven-Eric Fredricsson	54.25

Eksjö Stadslopp 28 maj

Herrar 10 km

1 Mats Granström	
Eksjö Södra IK	31.29
7 Jonas Carlsson	33.20
11 Anders Hansson	34.04
296 Lennart Hansson	55.57

Damer 10 km

1 Annika Kihlström	37.43
--------------------	-------

Navåsterrängen 31 maj

K-sen 8,3 km

1 Annika Kihlström	34.19
2 Cecilia Lindström	36.44
5 Malin Lemurell	39.59
8 Ingela Johannesson	45.58

K.35

1 Elisabeth Sundeman	34.59
2 Maria Olofsson	48.38

K-40

1 Maria Andersson	
SOK Knallen	33.56
3 Maria Tandrup	39.21

M-sen 13,6 km

1 Anders Öhgren	53.50
4 Klas Östbye	58.52

M-35

1 Stefan Lemurell	51.16
-------------------	-------

M-40

1 Reima Hartikainen	
IFK Skövde	50.03
2 Anders Hansson	51.59
8 Hans Jochens	65.53

M-50

1 Tommy Bäckström	51.33
5 Halvar Albertus	55.03
12 Henrik Sundeman	72.19

M-50

1 Lennart Hansson	56.00
-------------------	-------

M-55

1 Alf Henningsson IK Dran	59.12
2 Mikael Wågström	63.45
5 Gunnar Olsson	70.31

M-65 8,3 km

1 Pentti Hulkkonen	
Istrums SK	39.01
4 Kjell Augustsson	41.11
6 Sven-Eric Fredricsson	43.34

M-mot 5,3 km

2 Johan Staaf	20.13
---------------	-------

Lagtävling 3x13.6 km

1 Solvikingarna	<u>2.34.50</u>
Stefan Lemurell	
Tommy Bäckström	
Anders Hansson	

Blodomloppet 2 juni

Damer 10 km

1 Katarina Johansson IF Kville	37.37
2 Annika Kihlström 74	37.39
7 Charlotte Lindstedt 66	42.27
9 Mirja Didriksson	42.56

Herrar 10 km

1 Joel Strömberg ??	34.04
3 Jonas Carlsson	34.29
4 Anders Öhgren	35.36
5 David Cooper	35.40
10 Klas Östbye	37.32

Damer 5 km

1 Karin Swenson	18.47
11 Juana Estrada	22.23
18 Sofia Löytynoja	22.58

Broloppet 13 juni

M- tävlingsklass 21,1 km

1 Martin Söderberg	
Hakarpspojarna	1.09.02
21 Joakim Röstlund	1.25.57
122 Lars Ekström	1.41.19
140 Harry Linna	1.48.05
156 Stefan Paulsson	1.53.39

M-mot

603 Ingemar Henriksson	1.48.27
------------------------	---------

K-mot

642 Annika Petterson	2.29.53
----------------------	---------

KM Slottsskogsvallen 16 juni

M-sen 1000 m bana

1 Joakim Röstlund 81	2.59.0
2 Klas Östbye 74	3.06.5
3 Marcus Ehrnell 72	3.14.7
4 Jonas Thorin 70	3.24.1

M 35

1 Stefan Lemurell 68	2.48.5
2 David Cooper 61	3.05.8
3 Conny Persson 60	3.10.2
4 Håkan Palmqvist 64	3.10.8
5 Jakob Sellberg 68	3.12.2
6 Mikael Bergstedt 69	3.12.9
7 Magnus Lund 60	3.14.7
8 Jan Back 65	3.30.2
9 Patrick Wallin 67	3.34.2
10 Mats Perélius 63	4.21.7

M 45

1 Halvar Albertus 55	3.02.9
2 Kjell Selander 55	3.08.1
3 Torsten Olsson 51	3.08.1
4 Rolf Wallin 50	3.32.9

M 55

1 Frank Brodin 43	3.36.0
2 Gunnar Olsson 46	3.42.5
3 Mikael Wågström 45	3.44.5

M 55

1 Frank Brodin 43	3.36.0
2 Gunnar Olsson 46	3.42.5
3 Mikael Wågström 45	3.44.5

K-sen

1 Annika Kihlström 74	3.14.4
2 Cecilia Lindström 80	3.21.6

K-35

1 Elisabeth Sundeman 65	3.21.9
2 Juana Estrada 65	3.42.6
3 Lotta Hallenberg 68	3.47.8

Pojkar
 1 Johan Lund 91 3.06.1
 2 Hannes Leibe Lindås 91 4.33

Vätternrundan 300 km 18-19 juni
 Mikael Broms 9.19
 Mattias Lundblad 9.59
 Zbigniew Grobelniak 10.57
 Hans Öberg 12.32
 Thomas Jonsson 17.14
 Kurt Karlsson 16.00

Nya E6-Loppet 10 km 19 juni
Damer 10 km, delt 11
 1 Ann Hilbert 41.04

Potatisjoggen Alingsås 19 juni
5 eller 10 km ingen tidtagning
 Cecilia Lindström
 Annika Kihlström
 Klas Östbye
 Lennart Hansson
 Tommy Strauss

Midnight Sun Marathon 19 juni
K-30
 17 Ann Ransgård 5.24.09

M-40
 12 Mats Ransgård 3.34.07

24-timmars Trollhättan 19-20 juni
Män, delt 44
 1 Reima Hartikainen
 IFK Skövde 211,117 km
 2 Federico Hernandez 191,770
 17 Lennart Bengtsson 151,981
 17 Jan Krantz 151,981
 25 Frank Brodin 139,825
Män 100 km, delt 2
 1 Mikael Tengros
 Volvo IF 10.51.05
 2 Hans Jochens 13.16.37

Laesö Runt marathon
 1 Frede Andersson Strandby 2.50.15
 2 Göran Sander 2.50.38

Strömstadmilan 3 juli
M.elit 10 km, delt 21
 1 Silas Sang Kenya 28.34
 14 Jonas Carlsson 36.11

M-40, delt 12
 1 Anders Hansson 35.52

M-50, delt 9
 1 Lennart Hansson 37.27
 3 Kenneth Ohlsson 41.47
 4 Torgny Karlsson 42.08

K-elit 10 km, delt 12
 1 Susan Kirui Kenya 33.47
 7 Annika Kihlström 39.02

Hallandsloppet 10,5 km 3 juli
 1 Peter Stensson
 Halmstads Brandförsvar 36.00
M-50
 1 Klas Karlsson

IFK Halmstad 40.40
 6 Ingemar Henriksson 49.10

Kustmaran Kristianopel 4 juli
 1 Stefan Ulmeståhl
 Team Blekinge 2.51.21

M-60
 1 Frank Brodin 3.30.48

Varbergsloppet 10 juli
Män 10,549 m
 1 Fernando Dinis Hälle IF 35.26

M-40
 1 Anders Hansson 37.54
 8 Mats Ransgård 42.32

M-50
 25 Ingemar Henriksson 49.50

K-sen
 Cecilia Lindström 44.06

K-mot
 33 Ann Ransgård 60.28

Vansbrosimningen 11 juli
 1 Åse Neij Jönköpings SS 33.55
 111 Marie Öresjö 57.46

Kraftprovet Trollhättan 16 juli
Män 11,6 km, delt 624
 1 Rachid Ait Bensalem
 Marocko 36.09
 24 Halvar Albertus 44.24
 30 Klas Östbye 44.57
 32 Conny Persson 45.04
 120 Jakob Karlsson 51.45
 174 Frank Brodin 53.44
 244 Per Bergström 56.01
 245 Ingemar Henriksson 56.04
 307 Ernst Knutsen 58.15
 314 Gunnar Olsson 58.23
 327 Bosse Holm 58.54

Damer 11,6 km, delt 137
 1 Johanna Taberman
 Sävedalens AIK 44.19
 7 Annika Kihlström 49.22
 8 Charlotte Lindstedt 49.47
 19 Beatrice Edvardsson 55.38

Öppen klass Herr Dam, delt 61
 4 Cecilia Lindström dam1:a 26.43

Lagtävling
 1 Hälle IF 172.36
2 Solvikingarna 183.47
 Annika Kihlström
 Halvar Albertus
 Klas Östbye
 Conny Persson

Viktorialoppet Borgholm 15 juli
Herrar 9 km, delt 170
 1 Mustafa Mohamed
 Hälle IF 25.39
 78 Lennart Hansson 35.24

Gallerianloppet Henån 23 juli
Herrar 8km, delt 44
 1 Fernando Dinis Hälle IF 26.59
 6 Federico Hernandez 30.31

Damer mot 3,8 km, delt 13
 1 Kristina Blomberg
 Stenshults IF 17.49
 10 Daniela Hanslik 33.23

Vallhamra Grand Prix 27 juli
M 1500 m
 1 Mohammed Bashir
 Ullevi FK 4:00.05
heat 2
 6 Jonas Carlson 4:22.09
heat 3
 9 Halvar Albertus 4:42.77
heat 4
 2 Kjell Selander 4:56.04
 6 Torgny Karlsson 5:02.16

K-1500 m
 1 Christin Johansson
 IF Kville 4:35.66
 7 Annika Kihlström 4:56.04

K-3000 m
 2 Julia Selander Saik 13:12.52

Falkenbergs Stadslopp 31 juli
M-elit 10,549 m, delt 26
 1 Peter Givra Kenya 33.21
 7 Jonas Carlson 34.52
 16 Federico Hernandez 39.20
 21 Klas Östbye 42.59

K- elit, delt 10
 1 Jorunn Rekkedal ÅS IL 37.46
 7 Annika Kihlström 40.31
M-40, delt 10
 1 Stefano Testi Boo IF 38.13
 2 Halvar Albertus 38.15
 3 Anders Hansson 38.37
 4 David Cooper 38.47
 6 Lars Lundsjö 40.52

M-50, delt 15
 1 Erik Gerdin
 IK Hakarpspojarna 36.42
 2 Lennart Hansson 39.41
 10 Ingemar Henriksson 48.39
 11 Anders Holmqvist 49.44
M-mot, delt 296
 1 Tobias Johansson
 Falkenbergs OK 38.09
 24 Ola Indahl 44.02
Motion herr/dam 5 km, delt 49
 1 Lars-Göran Alm
 FK Snapphanarna 20.19
 48 Daniela Hanslik 41.05

Baltzarloppet 21 km 31 juli
Män, delt 20
 1 Patrick Koech Kenya 1.08.09
 14 Thomas Lindh 1.23.53

Veteran EM 22 juli-1 aug
Århus Randers Danmark
K-60 höjdhopp
 1 Edith Graff Belgien 1,41 m
 5 Marianne Sullivan 1,17
K-60 stavhopp
 1 Margareta Coombe 2,10 m
 2 Marianne Sullivan 2,10

Veteran EM Marathon
Århus Randers Danmark 1 aug
K-35
 1 Lotte Rekling Danmark 3.04.24
 4 Ann Hilbert 3.22.54

M-60
 1 Peter Lessing Tyskland 2.53.41
 28 Frank Brodin 4.07.00

Bromölla Marathon 7 aug
 1 Johan Sand 72 3.57.18
 Flemingsbergs SK
M-60,delt 8
 1 Hugo Liss 42 3.33.43
 3 Frank Brodin 43 4.18.52

EM Loppet 8 augusti
Damer 10549 m,delt 809
 1 Cecilia Jeverstam
 Mölndals AIK 38.50
 5 Anneli Södergårds 42.21
 12 Cecilia Lindström 44.51
 13 Anna Bang 44.56
 28 Maria Nylander 47.50
 39 Lotta Hallenberg 49.17
 41 Malin Gränfors 49.22
 61 Barbro Nilsson 51.50
 132 Ann Ericson 56.10
 137 Ingela Johannesson 56.16
 232 Rebecka Rellmark 59.22
 448 Ann Ransgård 1.05.22
 493 Åse Gustavsson 1.06.42
 Annika Pettersson 1.17.05

Herrar,delt 1675
 1 Silas Sang
 12 Patrik Nyström 38.21
 14 Lennart Hansson 38.40
 23 Federico Hernandez 39.37
 25 Conny Persson 39.57
 36 Göran Kristiansson 40.39
 54 Patrik Alm 41.41
 55 Klas Östbye 41.48
 69 Mats Ransgård 43.23
 106 Kenneth Ohlson 44.00
 139 Sten Thunberg 45.00
 189 Kristian Spångberg 46.22
 193 Marcus Ehrnell 46.29
 341 Stefan Litzén 49.06
 379 Lars Pensjö 49.47
 504 Bosse Holm 51.17
 633 Stefan Paulsson 52.59
 665 Torbjörn Jacobsson 53.27
 668 Thomas Krantz 53.31
 714 Kenth Avander 53.59
 730 Ingebrigt Landsem 54.10
 945 Göran Lindskog 57.07
 1072 Gustav Cruce 58.38
 1085 Per-Erik Melander 58.54
 1353 Lars-Göran Dahl 1.03.55

1545 Martin Pettersson 1.10.31

Öxabäcksloppet 14 aug 8 km
Damer
 1 Ann Hilbert 35.12
Herrar 55
 3 Gunnar Olsson 37.06

Prinsens Minne Halmstad 14 aug
Herrar halvmaran,delt 78
 1 Anders Soovik
 Mölndals AIK 1.14.08
 3 Federico Hernandez 1.22.22
 9 Joakim Röstlund 1.27.43

Damer,delt 10
 1 Annette Kroon
 Laholms IF 1.34.51
 3 Beatrice Edvardsson 1.39.04

Herrar 10 km
 1 Johan Björklund 37.37
 SK Graal
 2 Christian Johansson 38.29

Midnattsloppet 10 km 14 aug
 1 Erik Sjöqvist Enhörna IF 29.47
 31 Jonas Carlsson 34.42
 122 Klas Östbye 38.02
 197 Annika Kihlström 39.17
 560 Cecilia Lindström 42.34
 687 Magnus Lund 43.25

Oxelöppet 14 aug
Män 10 km
 1 Rachid Bensalm
 Marocko 30.29
 20 Lennart Hansson 46.34

Damer
 1 Susanna Damm
 Flemingsbergs SK 36.40
 5 Annika Kihlström 38.46

Damer mot 5 km
 1 Cecilia Lindström 19.45

Vikingaruset Uddevalla 18 aug
Män 10,2 km
 1 Anders Sundholm
 Mölndals AIK 33.44
 18 Kenth Avander 50.14

Bäverloppet
Män 10 km,delt 48
 1 Peder Svensson
 Forsmo IF 31.45
 3 Anders Öhgren 35.08

Helsingfors Marathon 21 aug
 1 Dmitry Kondrashov
 Rysland 2.21.29
 65 Conny Persson 3.22.04

Edet Runt 28 aug
M tävl 11,1 km,delt 16
 1 Johan Hellman 37.35
 7 Federico Hernandez 40.20
 14 Ingemar Henriksson 52.08

K tävl,delt 7
 1 Karin Swenson IF Kville 42.52
 2 Annika Kihlström 44.38

Nya Knalleppet 9,8 km 28 aug
 1 Anders Soovik 33.07
M-50,delt 10
 1 Leif Söderberg Navåsen 38.17
 10 Anders Holmqvist 46.26
Damer,delt 2
 1 Ann Hilbert 43.07
M-mot 4,9 km,delt 7
 1 Joakim Albertsson 19.56
 6 Martin Pettersson 31.11

Landskrona Marathon 29 aug
 1 Lars Andén Lars 77
 Heleneholms IF 2.52.57
M 35,delt 2
 1 Glenn Gustavsson 65 3.23.06
M 50,delt 5
 1 Leif Skinnerup Danmark 3.21.08
 Staffan Malmberg 54 4.33.08
M 55,delt 7
 1 Magnus Berg 49
 Heleneholms IF 2.59.26
 Bosse Holm
M 60,delt 6
 1 Lars-Göran Andersson 44
 Laholms IF 3.12.19
 3 Frank Brodin 43 3.36.56

Tjejmilen 29 aug
 1 Lena Gavelin
 Trångsvikens IF 34.44
 245 Malin Gränfors 47.01
 1033 Ingela Johannesson 52.17
 2267 Åsa Gustavsson 57.15
 4660 Annika Pettersson 1.09.57

Väckelsångsloppet 29 aug
Män Kvinnor mot 8500 m delat 129
 1 Markus Martinsson 35.16
 68 Ida Månsson 45.56

Höstproppen Enskede 31 aug
M5000,delt 5
 1 Cédric Schwartzler
 FK Studenterna 15.46.20
 5 Jakob Karlsson 19.21.85

Resultat Åke Lutner
Julklappsjakten Friidrottens Hus
2003-12-06
M 60 meter
 8 Åke Lutner 9,35
Veteranspelen Sävedalen
100 meter 2003-08-21
M-40, 3 delat vind +2,2
 2 Åke Lutner 14,73
M-100 m,delt 8 vind
 8 Åke Lutner 15,03

Sävedalsspelen 5 juni 2004
100 meter, vind +0,94
 8 Åke Lutner 14,60

Redaktörens funderingar

Under årets fjällvandring fick jag den välkända ålderstrappan i tankarna. Den börjar med födelsen och varje trappsteg därefter representerar tio år med 50 överst på trappan - livets middagshöjd. Jag kände alltför väl att jag befinner mig på den högra sidan av trappan - på väg neråt. Jag har aldrig tidigare under mina fjällvandringar, som började på tidigt sextiotalet, upplevt att rygsäcken känns så orimligt tung som i år och ändå vägde den något kilo mindre än fjolårets vikt om 25 kg. Fjällvandringar har ju alltid varit min främsta och oftast enda semesterform och då med övernattning i tält på somrarna och i stugor på vintrarna. Kan jag inte minska vikten, så att den blir uthärdlig, kommer jag inte att kunna tältvandera. Skipbo, min åttaårige schäfer, bär redan det han förmår 8 kg. Han blir ju också äldre och tröttare och lär snart vägra bära om packningen blir honom för tung. Jag konstaterade att mycket av det jag alltid har kunnat göra gör jag nu för sista gången. Jag skulle också, som den furstesonen som Alf Spångberg citerar, säga "jamais plus" - aldrig mera men med en annan avsikt. Än har jag dock inte givit upp hoppet om en tältvandring nästa år - jag har ju beställt nya tältstugor eftersom dem jag har är uttjänta.

Det jag skrivit kan ju verka litet gnälligt men det känns trist att inte kunna utföra det jag vill göra och har gjort - som

maran under tre timmar, hundra km under åtta och Vättern under elva timmar. Jag har svårt att tänka mig en fjällvandring utan tält. Det blir inte detsamma att ligga i STF:s stugor - vilket jag av bekvämlighets skull gör på vintern. Det är en ynka vecka jag vill ligga i tält och uppleva lite besvär-ligheter, lyssna till regnet som slår mot tältduken eller till vattnet som forsar i bäcken strax utanför och ligga och knö med Skipbo, som inte alltid vill flytta på sig från min sovsäck.



Det kan inte förnekas att det är mycket mer spännande att befinna sig på den andra sidan av trappan. Det kände jag intensivt på vårt KM på 5000 m den 8 september. Det var en så härlig entusiasm bland alla deltagarna, som var och en gjorde allt för att antingen bekräfta sin kapacitet eller förbättra den. Jag imponerades av dess geist och skulle så gärna ha velat vara med men då hade funktionärerna inte kommit hem i hyfsad tid. Jag vet ju vad vi brukar säga på maran då vi befarar att det finns någon som inte vet sina begränsningar.

Jag vill ju som Alf Spångberg skrev i förra numret "Lev(a) ung - livet ut". I det här numret skriver han om en fastekur som ger bra förutsättningar för att nå det målet. En sådan kur kan upprepas ett par gånger på året. Jag läste med intresse i Kjell Selanders krönika att han blivit utsedd till hälsoinspiratör på sin arbetsplats.

Det är en hedrande uppgift för en solviking.

Solvikingarnas samarbetspartners



TAGENE BYGG- & INDUSTRISTÄLLNING AB
031-50 03 60



Telefon 031-15 41 20

2004-09-10