

Solvikingen

Nr 3, 2005, årg. 43



Vi var många solvikingar som med röda flaggor bidrog till att göra EM-loppet till ett vällyckat lopp. Daniela Hanslik var ansvarig för oss och på bilden informerar hon David Cooper om hans uppgift.

Medlemsmöte

Alla solvikingar inbjudes till medlemsmöte **tisdagen den 11 oktober** efter träningen klockan 19.30. Förslaget om ett medlemsmöte under hösten väcktes på senaste årsmötet för att ge medlemmarna tillfälle att diskutera de frågor som aktualiserats under våren och sommaren. Vi skall besluta om en stadgeändring. En fråga, som är aktuell, är den om reglerna för reseersättning. Mats Perelius har ett inlägg om den på sidan 23.



Klubben har fått ett **Medicinskt råd**
Presenteras på sid 10

Ordförandens rader

Några viktiga frågor som alltid finns i en verksamhet som vår, har blivit mer aktuella under sommaren.

Varför är du med i Solvikingarna?

Vad förväntar du dig av medlemskapet?

John F. Kennedy sa en gång, fritt översatt:

”Fråga inte bara vad ditt land kan göra för dig utan även vad du kan göra för ditt land”.

Ja ni förstår säkert vart jag vill komma.

Funktionärskap är ett ord som kanske inte framkallar några hurrarop, de flesta vill ju springa, men är en otroligt viktig del i klubbens verksamhet. Utan frivilliga insatser kan man inte driva idrottsklubbar och utan funktionärer på våra tävlingar skulle de inte gå att genomföra. Därför finns det ett uttalat önskemål om att alla medlemmar ska vara funktionär i något klubbansammanhang minst en gång per år. Detta har vi från klubben sida kanske inte uttalat tillräckligt klart men det framgår av vår ansökan om medlemskap och nu försöker vi lyfta fram det igen. Faktum är att det är riktigt roligt att hjälpa till vid tävlingar. Om du ännu inte försökt, testa.

”Business as usual” är ett uttryck som används i affärs-sammanhang för att beskriva att allt är som vanligt. Riktigt så är det ju inte hos oss, men det mesta fungerar, den genomlidna turbulensen till trots.

En stor del i att verksamheten löper har tränargruppen som med gott mod, öppenhet, bra planering och framförhållning, tagit det tunga ansvaret att sköta träningarna. Och om träningarna fungerar så kan vi ägna tid på annat. Text våra tävlingar.

Just nu gottar jag mig i det faktum att vi blir över 80 anmälda till Lidingöloppet på olika sträckor, helt övervägande delen på tremilen, c:a 70. Genom vår klubbansökan får medlemmarna billigare startavgift men det är en hel del arbete med att jaga fram besked. Det tacksamma ligger i att många blir glada att få en push för att bestämma sig.

Eftersom vi har så många kontaktytor mot andra löpare vill jag uppmuntra ALLA att HELA TIDEN tänka på var och till vem man kan rikta marknadsföring. Att ta med inbjudningar till de lopp man själv deltar i ska vara en självklarhet och eftersom vi har tävlingar året runt finns det alltid något att göra reklam för.

Sylvesterloppet närmar sig, det kanske inte känns så, men planeringen måste fortsätta så att vi inte kommer ut lika sent som vi ofta gjort de senaste åren. 25-årsjubileét förpliktar. Deltagarantalet har ökat de senaste åren, den trenden vill vi gärna fortsätta men det kräver aktiv, konsekvent och genomtänkt marknadsföring.

Solvikingen

Ansvarig utgivare: Gunnar Olsson

Redaktör: Kurt Karlsson

Blåmusslegatan 6, 426 79 Västra Frölunda

Telefon: 031-29 43 38

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

Tryck: Elanders Infologistics Väst AB Göteborg 2005

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

Rävekärrsgatan 267

413 33 Mölndal. Tel: 031-87 79 24

gunnar.olsson@minmail.net

gunnar.olsson@papyrus.com

Vice ordförande: Magnus Andersson

Övre Hallegatan 38

417 13 Göteborg. Tel: 031-22 31 10

ulla.carlshamre@telia.com

Sekreterare: Michael Wågström

Kastellgatan 19

413 07 Göteborg Tel: 031-7111598.

Fax: 031-7110869

wagstrom@telia.com

Kassör: Lotta Hallenberg

Brännås backe 16

443 37 Lerum. Tel. 0302-13190

lotta.hallenberg@telia.com

Ledamöter:

Tommy Bäckström

Växthusgatan 7

431 60 Mölndal. Tel. 031-849488

Jonas Carlson

Slottsskogsgatan 9 F

414 53 Göteborg. Tel. 0739-712400

donas@comhem.se

Ann-Marie Persson

Mogatan 8

426 76 V. Frölunda Tel: 031-290173

ann-marie@persson.vg

Resultatarkivarie: Kent Johansson



Kent Johansson alias "Kent i stugan"



Hjärtliga gratulationer på födelsedagen!

85 år	10 sept	Bengt-Fredrik Nyborg,
65 år	26 aug.	Rolf Lindesfelt
60 år	26 sept.	Michael Wågström
	25 okt	Hans Öberg
	05 dec	Lars Ekström
	13 dec	Bo Peterson
55 år	01 okt	Nico Varezic
	18 nov	Ulla Carlshamre
	16 dec	Lars Johansson
45 år	26 sept.	Kent Avander
	13 okt.	Mats Ekholm
	14 okt.	Reinhard Kuhs
40 år	27 sept.	Juana Estrada
	19 okt.	Glenn Gustavsson
	23 nov.	Åsa Jönsson
	15 dec.	Åsa Palmqvist
30 år	29 dec.	Robert Frisk
25 år	14 okt.	Karin Bratell
	18 okt.	Lukas Tollig
	21 nov.	Cecilia Lindström



Gunnar
grunnar:

Vi långlöpare kan verka enkelspåriga men vi har faktiskt distans till det vi håller på med.



Nya medlemmar

Mathias Andersson, Mårten Andersson, Björn Boring, Stefan Elmgren, Dennis Forsmark, Astor Hansson, Mikael Holmkvist, Eva Håkansson, Jonny Johansson, Mattias Karlsson, Tobias Linder, Katarina Norrby, Carina Persson, Joachim Persson, Roger Pettersson, Brian Sexton, Ingemar Svensson och Björn Södahl.

Om någon ny medlem inte fått medlemskort och välkommbrev, kontakta Kent

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

Utträden

Micael Gustafsson (ryggskadad), Gunilla Gedin Holmberg, Anna Lindholm, Frida Jonsson.

Utträden p g a ej förnyad medlemsavgift, med reservation för missförstånd från medlemssekreterarens sida:

Karl-Erik Andersson, Ann-Sofie Carlsson, Gunilla Carlsson, John del Furia, Jean Djedje Memel, Per-Anders Eliasson, Sören Gustavsson, Kaj Hedborg, Roland Ivansson, Hans Jununger, Jonas Karlsson, Martin Karlsson, Anne-Marie Leuchovius, Tommy Lindgren, Lars Lindoff, Malin Lindskog, Mikael Malmehed, Thomas Meyer, Anki Ramde, Sven Stoltz, Sofia Sundell, Inge Svanholm, Paul Vannekoski

Om någon av er vill förnya medlemskapet är vi naturligtvis bara tacksamma

Medlemsantal

Vid presstopp 332 (367) inklusive familjemedlemmar. Minskningen beror på att vi rensat ut de som inte betalat för 2005.

OBS!

Är dina uppgifter i vårt medlemsregister korrekta och kompletta?

Är du osäker gå in och kolla, Vid problem att komma in på hemsidan kontakta kansliet.

Vinstlotter att hämta

Vinnare i utlottningen bland de som betalat **medlemsavgift** senast 041231:

Ingemar Henriksson, Mats Perélius, Lotta Hallenberg har en trisslott var att hämta hos Kent

Jörgen Feltenby, som vann **Hemsidestävlingen** har också en trisslott att hämta hos Kent.



Tack till Solvikingarna



Träna med oss

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

Måndag 17:30-19:00

Ett lugnare alternativ till tisdagsträningen.

Ledare: Frank.

Tisdag 17:30-19:00

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

Ledare: Tomas, Elisabeth

Onsdag

Reservdag

Torsdag 18:00

Du bör klara löpning i 13-15 kilometer i 5 minuterstempo. Uppsamling i fältet genom olika vägval.

Ledare: Lotta, Annika, Magnus.

Söndag 10:00-13:00

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

Ledare: Varierar

Söndag 11:00-13:00

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

Ledare: Magnus.

Bilder på alla våra tränare finns på hemsidan. Icke medlemmar är välkomna att prova på. I stugan finns möjlighet till dusch och bastu. Efter måndags- och tisdagsträningen serveras mackor, dricka och kaffe (10:-). För mer information, ta kontakt med vårt kansli eller kom upp till vår stuga en träningskväll.

Medlemsomtanke

Martin Clemensson är en av våra nya medlemmar och bekant till Patric Alm. Efter några gästbesök dök han upp på KM 10 km och visste inte om han skulle våga tävla. Klart du ska, sa jag, och släpade in honom till efteranmälningsbordet. Martin gjorde bra ifrån sig och ansökte sedan snabbt om medlemskap.

Klubben har mottagit tackbrev från ovanstående tre organisationer. **GöteborgsVarvet** tackar oss för våra insatser under Varvet och skriver:

"Ni har gjort det igen!

Det finns mycket att säga om en GöteborgsVarvshelg som blev lite annorlunda än vanligt, men det finns bara ett ord att säga om er insats: succé!

Från tävlingsledningens sida kan jag bara uttrycka tacksamhet för det sätt som ni ställde upp, trots en motig start på lördag förmiddag. Jag tror att era funktionärer var de som hade det tuffast på Varvsdagen, med förberedelser i hållregn och sedan blöta kläder resten av dagen - allt för an se till att löparna skulle få en bra resa genom Göteborg.

Det fick de. Några små förändringar på Hisingen blev uppskattade, liksom den stora omläggningen med Avenyn i två riktningar.

På söndagen hade vi bättre tur med vädret under hela dagen och slog nytt rekord för Lilla Varvet, mer än 7 000 killar och tjejer i mål på Slottsskogsvallen. Totalt med SpecialOlympicsVarvet och Göteborgs Stavgång på fredagen blev det närmare 34 000 deltagare. Det är värt en stor applåd!"

Röda Korset skriver: "Thailand säger tack. Och de andra länderna runt Bengaliska viken likaså. Er gåva till flodvägens offer hjälper oss att vända vanmakt till hopp." Klubben skänkte kr 5000

Diplomet är tack för det ekonomiska stöd klubben har givit till en reflexkampanj i Göteborg.

En dag dök det upp ett mail där Martin bannade sin försumlighet i att inte ha bevakat sista anmälningsdag för Stockholm marathon. Han ville ju så gärna springa men nu var det ju stängt och kunde jag hjälpa till på något sätt?

Tyvärre tvingades jag svara, när de stängt så är det nästan omöjligt och ta över någon annans nummerlapp vill jag inte medverka till. Så läste jag till min förvåning på marathon.se att det kommit ett återbud och att det nu fanns 100 platser att tillgå. Snabbt skickade jag ett mail och lyckades boka en plats för Martin som på så sätt fanns tillsammans med oss andra nästan 50 Solvikingar när starten gick på Lidingövägen 4/6 kl. 14.

Välkommen Martin och lycka till! Gunnar Olsson

Medlem i en idrottsförening

Michael Wågström wagstrom@telia.com avslutar här sin serie om villkoren för medlemskap i en förening. De två föregående avsnitten har varit införda i nr 1 och 2 av Solvikingen.

11. Tävlingskommittéer

Inför varje tävling har styrelsen ett ansvar att tillse att varje tävling, för Solvikingarnas del "Vårtävlingarna", "Skatås Genrep", "Göteborg Marathon" och "Sylvesterloppet", genomförs på ett bra sätt. Genom åren har styrelsen valt att uppdra åt, utan att själv släppa kontrollen, särskilt utsedda "Tävlingskommittéer", att svara för planeringen och genomförandet av respektive tävling. Så kommer även att ske i framtiden. Vilka som ingår i respektive kommitté kommer att offentliggöras, i samband med att styrelsen tar fram den översikt över föreningens organisation som kommer att publiceras på hemsidan. De som fattar beslut med stöd av styrelsens bemyndigande, tävlingskommittén, har att fortlöpande underrätta styrelsen om vad som förekommer. I denna del kan hänvisas till vad som stadgas i Solvikingarnas stadgar (SS 29 §).

12. Valberedningen

Valberedningen utses av årsmötet (SS 22 §) Valberedningen skall senast två veckor före årsmötet meddela de medlemmar som är röstberättigade vilka kandidater valberedningen förslår att årsmötet skall utse till de förtroendeplatser inom föreningen som skall utses på årsmötet (SS 24 §). Underlaget för sitt förslag får valberedningen genom att fråga medlemmarna och de tilltänkta kandidaterna.

13. Samarbetspartners

Solvikingarnas samarbetspartner redovisas på Solvikingarnas hemsida, i Solvikingen och i våra tävlingsinbjudningar. I kommande presentation på vår hemsida av Solvikingarnas organisation kommer våra samarbetspartners att presenteras med hänvisning till var och ens hemsida.

14. Konflikthantering

I Solvikingarnas stadgar anges i SS 7 § vad som gäller då meningssättningar uppstår angående tolkningen av Solvikingarnas stadgar,

eller om fall som inte är förutsedda i stadgarna. I samma § anges att medlemmen genom sitt medlemskap förbundit sig att i fråga om tillämpning av stadgarna ej väcka talan vid allmän domstol. Tvister om tillämpningen av stadgarna skall i stället avgöras i enlighet med inom idrotten angiven ordning.

Av stadgarna (SS 3 §), framgår att "Solvikingarna är medlemmar av Svenska Friidrottsförbundet och Svenska Gångförbundet och är därigenom ansluten till RF (Riksidrottsförbundet)". I tredje stycket, samma paragraf, anges att föreningen är skyldig att följa nämnda organisationers stadgar etc. I stadgarna för RF, som Solvikingarna har att följa, återfinns i 2 kap. 8 § en skiljeklausul, som anger att talan i tvist där parterna är enskild medlem och förening, inte får väckas vid allmän domstol (utom i vissa undantagsfall). Sådan tvist skall istället avgöras enligt ett av Riksidrottsstyrelsen fastställt regemente för idrottens skiljenämnd. Fördelen med ett skiljeförfarande är att tvisten ej blir offentlig. Samma bestämmelse återfinns i Riksidrottsförbundets normalstadgar, som ligger till grund för Solvikingarnas stadgar.

När en tvist uppkommer mellan föreningen och en medlem är det givetvis bra om tvisten i första hand avgörs internt inom föreningen. Den medlem som är missnöjd med något kan alltid vända sig till styrelsen eller föreningens revisorer. Om medlemmen istället så önskar kan medlemmen göra sin röst hörd på årsmötet, varvid det är vikt att motionstiden iakttages (förslag från medlem skall vara styrelsen tillhanda senast fyra veckor före årsmötet). Rent praktiskt bör även eventuella meningssättningar kunna avgöras under hand då vi träffas i klubbstugan.

Som alla känner till har vi, på vår hemsida, en "Gästbok". Givetvis är det fritt fram för den medlem som vill framföra sin mening att skriva i

"Gästboken". Frågor som rör tvistigheter inom föreningen bör dock lämpligen behandlas på annat sätt. Gästboken torde främst, som jag uppfattat det, vara till för allmänna frågor, information o dylikt. När det gäller direkta konflikter, mellan föreningen resp. styrelsen och en enskild medlem, eller medlemmarna emellan, bör direktkontakt eftersträvas. På det sättet effektiviserar konflikthanteringen, utan onödig inblandning av "icke-medlemmar". På hemsidan återfinns dessutom en möjlighet att skicka meddelanden till Webmaster resp. ordföranden. Detta kan, om så önskas, göras anonymt.

Ett annat sätt som kan användas för att få en debatt till stånd är att skriva i vår klubbtidning Solvikingen. Denna tidskrift sköts i första hand av redaktören, under den ansvarige utgivarens överinseende. Av Solvikingarnas stadgar (SS 30 §), framgår att det ytterst är styrelsen som har att bestämma om tidskriftens innehåll. Styrelsen har alltid befogenhet att förhindra införande av artiklar, annan text eller bild, som den bedömer som olämpliga.

15. Avslutning

De flesta av oss är kanhända "s.k. idrottskonsumenter", som gått med i Solvikingarna främst för att få ägna sig åt motion på en kvalificerad nivå. För detta är vederbörande beredd att betala den medlemsavgift som föreningen beslutat om. En förening som Solvikingarna består dock av långt mycket mer än enbart tillhandahållande av "motion/tävlingsidrott". För att föreningen skall kunna fortleva krävs jämväl en fungerande organisation inrymmande funktionärer av olika slag. Vill du bli en av dessa kan du kontakta styrelsen eller valberedningen.

Det är min förhoppning att jag med denna artikel har kunnat ge samtliga medlemmar en uppfattning om det regelverk som styr

Fortsättning på sidan 8

Och vi vandrar vidare.

Efter 6-timmars tyckte vi det skulle vara kul att prova på 12-timmars eftersom våra gubbar även i år skulle springa 24-timmar i Trollhättan. Men vi tar det inte lika allvarligt som det manliga släktet gör. Vi sa, vi går så länge vi känner för det och det känns bra och KUL.

Så tidigt lördag morgon den 17 juni en underbart vacker morgon, efter en rejäl grötfrukost, åker vi, Janne och jag, iväg till Hålanda för att hämta Lisbet och Lennart som givetvis skall med. När vi kommer till Trollhättan och vidare ut till Knorretorpet där vi skall starta är det full aktivitet. Många har redan anlant och slagit upp tält och parkerat husbilar. Vi slår också upp vårt tält där Lisbet och jag skall sova efter det att vi kommit i mål, där har vi även våra tillhörigheter. Solen strålar till skillnad från gårdagen då vi hade ösregn hela dagen när jag var i Steninge med arbetet på studiedag och avslutningsfest. Men idag njuter vi i fulla drag.

Vi gör oss klara för start klockan tolv, vi är åtta som ska springa 12-timmars (Lisbet och jag ska ju gå) och ungefär sjuttio som skall springa 24-timmars.

Folk vankar av och an, smörjer sig, pratar taktik och det är lite oro i lägret. Men vi är helt cool. Så går starten och alla rusar iväg utom vi två som går i snabbt tempo. Det är en vacker rundbana om 1,5 km med skog, ängar, älven, lite upp och ner. En väldigt vacker bana. Solen skiner och fåglarna kvittrar - det kan inte vara bättre. Vi går sju varv och det tar ca 2 timmar så stannar vi, dricker lite, tar lite russin, banan eller choklad. Vi "mal" på varv efter varv. Senare på kvällen blir det soppa med pasta - inte helt fel, mums, mums. Passar då på att byta skor och sockar vilket känns skönt. De övriga springer och springer men ibland stannar de och går med oss och pratar om ditt och datt - lite småkul. Långa stunder går vi helt tysta och enbart njuter av den vackra naturen och fågelsången. En härlig kväll,

sen, helt plötsligt serveras det kaffe och det var väldigt gott. Lite senare stannar våra gubbar och vilar lite, byter om för kvällen till pyjamas, nej, skämt åsido, till lite varmare och torra kläder för de är ganska svettiga vid det här laget. Vi har väldigt trevligt. Vi skojar och pratar med de som springer om oss. Alla är på väldigt gott humör. Tiden går som

Ingrid Krantz, vid pennan och till vänster på bilden, och Lisbet Bengtsson följer sina män i spåren

sagt var väldigt fort så när vi har ungefär en timma kvar hör vi att det skall serveras hamburgare eller fiskburgare och det skall bli väldigt gott så här fram på nattkröken.

När vi kom i mål klockan tolv hade vi gått 40 varv eller ca 6 mil. Då smakade fiskburgaren med pomes frites väldigt gott. Därefter

blev det en varm dusch och bastu och på med goa overaller och en sista titt på de som springer. In i tältet, ner i sovsäcken och det var skönt, inte svårt att somna inte.

Vaknade vid 7-tiden utav att en trött Janne var och rotade i tältet. Vi gick då upp och kikade ut på de som fortfarande sprang, puh, en del hade gått och lagt sig och vilat men våra gubbar och några till höll fortfarande igång. Så efter morgontoaletten åt vi en god frukost, hjälpte till lite att serva gubbar och tjejer. Sen sätter vi oss på "första parkett" och tittar på dessa "roliga figurer" som kämpar sig fram, de flesta är dock på gott humör men har ont lite här och där. Till slut blir klockan tolv och det hela är över, alla är nöjda men "lite" slitna.

Lite senare blir det prisutdelning för 24-timmarslöparna, senare får även Lisbet och jag en pokal. Många blev intresserade när de såg att man även kunde gå 12-timmars. Och vi var glada som genomfört det. En ny upplevelse i livet.

När gubbarna vilat en stund i solskenet och vi packat in grejorna i bilen åker vi mot Hålanda, Lisbet är chaufför. Väl framme faller de båda i "djup dvala" och när vi senare får liv i dem äter vi god middag med sill och potatis - det smakar gott. Vi far senare vidare hem till Göteborg, där Janne inte dröjer länge med att "krypa ner mellan lakanen" Och imorgon är det arbetsdag får se hur det går.....



VÉRTEX fjällmarathon

Av Stefan Lemurell

I resehandboken över Södra Norrland från 1948 rekommenderar STF Jämtlandstriangeln på 7 dagar efter att bilisten "lämnat sin vagn i Ånn". Idag med bilväg ända till Storulvåns fjällstation är rekommendationen 4 dagar; tre överkomliga etapper med packning och en "vilodag" med bestigning av Storsylen (om väder och mod tillåter). En annan variant är att göra Jämtlandstriangeln på 4 **timmar**. Det alternativet kan jag rekommendera.

Vad är då Jämtlandstriangeln? Jo, det är inget annat än den geografiska triangeln med hörnen vid fjällstationerna Storulvån, Sylarna och Blåhammaren i sydligaste Jämtlandsfjällen. Tittar man på Sverigekartan så ska man leta ett drygt tiotal mil väster om Östersund. Har man en mer detaljerad karta med vandringsleder så framträder en tydlig triangel.

Mellan stationerna finns det vältrampade stigar och triangeln är nybörjarturen nummer ett i de svenska fjällen. Lätt att hitta, vältrampade och välspångade om än lite steniga stigar, bekväma stationer vid slutmålen och raststugor halvvägs att ta skydd i om vädret inte är det bästa. En dag mitt i sommaren möter man många vandrare.

Fågelvägen mellan stationerna är det 41 kilometer. Följer man de "officiella" stigarna är det 5 kilometer längre. Med andra ord idealiskt för ett marathon i fjällmiljö. Vår jämtländske Solviking Thomas Jonsson och hans klubbkompisar i F(jäll) S(port) K(lubben) Norder har haft planer i några år på att anordna en mara runt triangeln och i år blev det verklighet. Vertex fjällmarathon kallade de arrangemanget som gick andra lördagen i juli och som har goda möjligheter att bli årligt återkommande.

Fredagen bjöd på en "uppvärmningstävling". Snabbast upp till, snabbast ned från och snabbast upp på & ned från Getryggens topp som ligger 600 höjdmeter ovanför Storulvåns fjällstation. Det tog 43 minuter upp och ned för segrarna och snabbast ned fixade det på 11 minuter.

Det är i stort sett 1 höjdmeter i sekunden i snitt. Då går det undan! Jag avstod och vilade för maran.

På fredagkvällen bjöds vi på hällregn med blixtar och dunder, men på tävlingsmorgonen var det åter klarblå himmel och gassande sol. Jag var nära att göra en Wassberg (eller en Jonas kan man väl också säga). Hann inte



Stefan mot mål. Bilden är från tävlingens hemsida

mycket mer än säga hej till Thomas innan startskottet gick av. Man inleder med banans brantaste stigning och jag hade inga planer att hänga med täten utan la mig i en lugn och trevlig andraklunga.

Redan efter ett par kilometer kommer man upp ur björskogen och ser snart det imponerande snövita Sylmassivet. Detta kunde vi sedan njuta av den dryga milen mestadels uppför mot Sylarnas fjällstation. På vänster hand ser man bl.a. Bunnerfjällen, Härjångsfjällen och Gåsen. Än var det inga problem att ta in och njuta av de fantastiska vyerna.

Den sista biten mot Sylarna var vi en stor grupp och Thomas hade anslutit. Vi mötte tätgruppen innan

vändpunkten vid stationen. Gruppen hade redan splittrats upp helt och hållet. Jag fick en rejäl kick av att vända uppe vid fjällstationen och efter ett snabbt depåstopp satte jag full fart utför. Det kändes som om jag flög ned. Speciellt på de många och långa spängerna var fartkänslan enorm. Mitt orange linne gav ett "Heja Solvikingarna". Var det möjligen från (för mig okände) klubbkompisen Hans Pettersson som också sprang?

Jag lämnade min lilla grupp bakom och sakta men säkert såg jag i den öppna terrängen att jag tog in på några som låg framför. Passerade de två segrarna från fredagens topplopp. De klagade på stumma ben och jag hade inga tvivel på att det stämde.

Passerade också ett par cyklister som deltog utom tävlan. De hade det tufft längs de steniga stigarna. Ingen stig att rekommendera ens för garvade bergscyklister.

Banans högsta punkt är Blåhammarens fjällstation som också är den av alla fjällstationer som ligger högst, cirka 1080 m.ö.h. Det var givet på förhand att det var i stigningen dit efter dryga 3 mil som agnarna definitivt skulle sällas ut från vetet. Jag låg på gränsen och var tvungen att gå de brantaste partierna för att inte pulsen helt skulle rusa amok. Plockade ytterligare ett par placeringar vilket förstas gav extra energi.

Uppe vid Blåhammaren blev det ett lite längre depåstopp än vid Sylarna. Satsade på att fylla på med salta chips och saltgurka för att undvika kramp sista biten. Pratade kort med den blåvite orienteraren Mattias Nilsson som "väggat" på vägen upp och som tog ett ännu längre stopp. När jag stack iväg låg jag plötsligt trea och fick min längsta "runner's high" någonsin när jag flög nedför sluttningen på väg mot det hägrande målet bara 12 kilometer bort. Den varade i drygt två kilometer innan det högg till rejält av kramp i låret. Efter det fick jag lugna ned mig och fokuserade på att behålla min plats och inte råka ut för riktigt rejäl kramp. Den sista biten är (tack och lov kände nog de flesta) lättlöpt och trots krampkänningarna och ett löpsteg därefter höll jag humöret på topp

Fortsättning från sidan 7

och eventuella förföljare på behörigt avstånd skulle det visa sig.

”Spurtade” i mål på 4:09 vilket var 7 minuter efter tvåan (som åkt Vasaloppet också på 4:02) och hela 28 minuter efter överlägsne Andreas Svanebo som är elitskidåkare med löpartalang. Thomas tog en fin niondeplats på hemmaplan. Den sista biten från Blåhammaren har han sprungit ett otal gånger när han jobbat på fjällstationerna. Utvilad brukar det ta 40-45 minuter. Nu tog det 1:18 trots att han enligt egen utsago kände sig helt okej. Totalt var det 65 av de 70 startande som tog sig i mål.

Tävlingen avslutades (som brukligt vid fjälltävlingar) med en bankett på kvällen med god mat, priser till alla fullföljande, trevlig stämning men tämligen lugnt. Det var inte så mycket energi kvar hos någon.

De praktiska detaljerna runt tävlingen är mycket smidiga. Tågförbindelsen är suverän. Man kliver på nattåget i

Göteborg vid sjutiden på kvällen och kliver av utvilad vid nio på morgonen efter och efter en 20-minuters taxibussresa är man vid Storulvån, mitt i fjällvärlden. Boendet är vandrarhemsstandard med två- och fyrbäddsrum och ett ”logement”. Det finns självhushåll men också en alldeles utmärkt restaurang (även om den så klart inte håller samma klass som när Thomas var chef). Det finns flera intressanta dagsturer och ingen risk att eventuella medresta supportrar behöver ha tråkigt. Sammanfattningsvis kan jag rekommendera tävlingen för alla som känner för att testa att springa i fjällmiljö även om man aldrig varit i fjällen tidigare. Det är en underbar upplevelse. Med fördel kombinerar man med att vandra några dagar och se Jämtlands- och Härjedalsfjällen i lugnare tempo. Det finns många andra (i de flesta fall för vandring mycket intressantare) leder att följa och obegränsade möjligheter att själv välja sin egen väg i en fantastisk vildmark.

Saboterat Genrep

Insändare av Red. till GP vilken ej blev införd

Söndagen den 21 aug arrangerade löparklubben Solvikingarna ett terränglopp i Skatås. Det var tänkt att vara en generalrepetition för de löpare, som skall delta i Lidingöloppet. Banan (den långa) var noga utformad för ge deltagarna en god föraning om vad som väntar dem i Lidingö och den har krävt många mantimmar att planera, mäta, och snitsla. Den krävde minst ett tjugotal flaggvakter och tät snitsling för att löparna inte skulle springa fel. När banan inspekterades på lördagen fick ett antal nerrivna snitslar ersättas och på söndagsmorgonen var banan välmärkt. Tävlingen samlade ett hundratal deltagare och krävde trettio, kanske fyrtio funktionärer. Vädret var utomordentligt fint och allt talade för att det skulle bli en bra tävling. Men ack, det blev den inte. Vid ett vägsäl i närheten av Roddklubben hade någon åter rivit ner ett stort antal snitslar och de allra flesta av löparna utom några sprang fel och det blev ingen tävling.

Nog är det märkligt hur någon vuxen människa – det torde inte ha varit barn som tagit ner snitslarna – kan finna nöje i att sabotera för andra på det sätt som skett och ställa till förtret för ett hundratal medlemmarnor. Om den som utfört illgärningen läser det här går det bra att tala om skälet till den.



Hedersomnämmande

Av Gunnar Olsson

Alla vet ni vad en snygg inbjudan betyder för ert val att delta i eller avstå från en tävling.

Malin Lemurell är en klippa att luta sig mot när det gäller att producera våra inbjudningar. Hennes goda blick för layout och färgkomposition har verksamt bidragit till att våra inbjudningar blir så bra och hennes effektivitet till att underlagen kommer tryckeriet tillhanda i överenskommen tid.



Fortsättning från sidan 5 **Medlem i en**

föreningen. I samband med att du blev medlem i Solvikingarna skall du ha tillställts information om föreningen och dess verksamhet. Om du saknar information i något avseende, t.ex. stadgarna, är du alltid välkommen att kontakta styrelsen för att få den information du vill ha.

Att det råder viss skillnad mellan att springa själv och vara medlem i Solvikingarna framgår av min artikel. Du har som medlem inte bara rättigheter; du har även skyldigheter gentemot föreningen. Den inskränkning i ”ditt fria löparliv” som förenings-tillhörigheten innefattar tror jag uppvägs med råge av allt det som föreningen kan erbjuda dig. Föreningen behöver sina medlemmar, men det är medlemmarna som bestämmer. När du förstått detta, då har du även lärt dig vad ”Föreningsdemokrati” är”!

Denna artikel om ”Medlem i en idrottsförening” avslutar min framställning om medlemmens rättigheter och skyldigheter. För att ta del av samtliga artiklar får du gå tillbaka till de två senaste numren av tidningen.

Swiss Alpine Marathon, ett höjdarlopp

Av Barbro Nilsson (www.swissalpine.ch)

För 20:e gången gick i år Swiss Alpine Marathon i Davos. Loppet grundades 1986 av Andrea Tuffli. Drygt 4 000 personer deltog sammanlagt på de olika distanserna. Tävlingsdag var den 30 juni. Den längsta sträckan är 78,5 km med högsta punkt på 2,632 m.ö.h. vid Keschütte. Davos ligger 1 160 m.ö.h.

Jag hade sprungit denna sträcka en gång tidigare 1999. Det var mitt första ultralopp och nu ville jag åka till Davos igen för att uppleva det en gång till. När jag tänker tillbaka på loppet för sex år sedan minns jag inte så mycket av de jobbigaste partierna, bara att det var en fin dag, en ny och rolig upplevelse och att det gick bra. Det kommer att bli samma sak nu, men med loppet i färskt minne kan jag säga att det är ett ganska hårt lopp. Men satsar man sin löplust och en lång dag får man mycket tillbaka.

Jag reste till Davos med Spring Time-Resor med ultralöparen, atlantroddaren mm Rune Larsson som entusiastisk reseledare. Han har mångårig erfarenhet från Swiss Alpine Marathon och tog oss med ut på höjdanpassande utflykter i de omgivande bergen. Vi var en grupp på omkring 20 personer från Sverige och Norge. Vi hade en vecka för aklimatisering i Davos innan loppet. En dag var avsatt för banbesiktning. Då går/springer man den högsta delen av banan från Chants, där det återstår ca 31 km till mål. Det är bra att veta hur banan ser ut och vad man har att vänta sig och att ha vistats en stund på Keschütte, där vi åt lunch. Från Keschütte går det först nerför på stenig stig, sedan uppför igen till Scalettappass på 2 606 m.ö.h. Därifrån går det bara utför, först ner till Dürrboden och därifrån en behaglig avslutning på mjuk stig och grusväg ca 13 km till Davos. På banbesiktningen var vi flera som tog bussen denna sista bit

för att spara benen till lördagen. De sista dagarna före loppet tog de flesta det lugnt. Man kunde ta en tur med linbanan upp till Jakobshorn (2 590 m.ö.h.), äta pastalunch och titta på alla färgglada hanggliders som flög omkring däruppe. Dagen före loppet tog jag en lätt promenad på Rhinerhorn (2 063 m.ö.h.), där jag förutom den vackra naturen njöt av en bjällerkonsert från både kor och hästar. Hästarna har mindre bjällror med en sprödare klang.

Starten går kl 08.00 på lördagen från Isstadion i Davos, där man också går i mål. Stämningen är på topp, musik strömmar ur högtalarna, alla deltagare önskas lycka till och uppmanas till "trinken, trinken, trinken!" Alla Davosbor som inte springer är



ute och hejar på från trottoaren eller vinkar från sina balkonger. Efter en runda på ca 5 km i stan kommer man snart ut i naturen på mjuka stigar genom skog och över blomstrande ängar. Folk står med stora koskällor och skramlar eller ropar "hopp, hopp, hopp", när löparnas springer förbi.

Den fysiska ansträngningen lindras av loppets skiftande karaktär. Skogsstig växlar med blomsterängar, en bit asfalt, byar med påhejande människor, stigar på bergssluttningen med utsikt ner i dalen gör att timmarna får innehåll och man njuter av dagen och tillvaron.

Naturen växlar hela tiden, efter en hård uppförsbacke går det ner igen och då har man glömt stigningen, men ibland tror man att uppför aldrig tar slut... Under tiden kan man njuta av porlande bäckar och brusande forsar, frisk barrskogsdoft, djupblå blåklackor i stora klungor.

Men man måste se upp var man sätter fötterna. Löst grus, stenar och rötter kräver uppmärksamhet. Man blir förstörd tvungen att gå i de värsta stigningarna, bara elitlöparna springer hela vägen. Vid kontrollerna serverades både varma och kalla drycker med diverse tilltugg. Även massage för trötta ben fanns att få. Typisk för Swiss Alpine är varm buljong som ger både värme och ny energi efter den lite svalare löpningen på de högsta höjderna. Lite dimma fanns uppe i bergen, i övrigt var vädret i det närmaste perfekt för löpning. Man springer sällan ensam, man växlar några ord med någon annan löpare, önskar varandra lycka till och det går lättare en bit igen.

Jag kom nöjd och glad i mål vid 18.30 - tiden, fick en snygg tröja i svart och orange och en fin medalj. Sedan gick jag den korta promenaden genom parken till hotellet, där gruppen återsamlades och gratulerade varandra till väl genomförda lopp. Efter middagen blev det eftersnack i baren till långt fram på natten.

Red. rekommenderar ett besök på tävlingens hemsida. Adressen står i rubriken.

Svinesundsloppet

Av Gunnar Olsson

I samband med invigningen av den nya Svinesundsbron arrangerades 11 juni Svinesundsloppet, en tävling över flera sträckor där de flesta av de deltagande Solvikingarna sprang halvmarathon.

Det fanns mycket som inte fungerade men det behöver vi inte gå in på här, det jag vill berätta är något helt annat.

Jag skulle inte tävla eftersom jag sprungit Stockholm marathon helgen innan, men jag åkte med för att utöva min bästa gren, heja på och dela ut inbjudningar. Gör det ni också när ni åker ut på tävlingar, det finns alltid (ska alltid finnas) aktuella inbjudningar. I det här fallet Skatås genrep och Göteborg marathon. Det bästa är att lägga vid uthämtning av nummerlappar och efteranmälan eftersom löparna då kan lägga ner i väskan. Att ge ett ex till speakern är också ett sätt men då bör man ha haft kontaktat innan så att man inte kommer och stör. Så gjorde vi i år på Kraftprovet och brukar göra varje år på Billingshusloppet och Finalloppet

Ursprungligen hade jag tänkt placera ut min väska någonstans och jogga ut på banan men några löpare tyckte att det var praktiskt att jag tog hand om deras värdesaker så det blev till att bära den med sig. Ganska tung var den, full av inbjudningar.

Alltnog. Jag orienterade mig om förutsättningarna. Jag ville ju se starten så jag fick bråttom att skynda mig ut på banan. Svisch, nu kom de första löparna. Om jag sen går en bit mot löpriktningen så bör jag möta löparna när de är på väg mot mål. De första vände ju efter 2,5 km och var snart i mål. Kul att SAIK:s Daniel Tidholm

tog den segern. Jag fortsatte min vandring och ”slog läger” strax före 5 km markeringen. D v s satte ifrån mig väskan.

Efter en stunds väntan kom de första på halvmaran och efter ytterligare en stund kom kända namn. Jag joggade med många löpare en bit för att peppa på vilket de flesta verkade uppskatta. Vid 4,5 km kvar var de flesta ganska trötta, vilket syntes och det sa de flesta också själva. Det hade blivit varmt och banan var kuperad. Jag stannade tills jag bedömde att alla Solvikingar passerat och började gå mot mål.

Vad var det nu jag skulle berätta? Jo när man delar ut inbjudningar kommer man i samspråk med folk och råkar ibland ut för märkliga sammanträffanden. Under vandringen tillbaka erbjöd jag inbjudningar till de jag mötte. På norska sidan var intresset måttligt, förklarligt nog men många tog artigt emot ändå. Och skulle någon komma så är det ju bara plus. Till Göteborg marathon brukar det faktiskt komma några norrmän. Björn Gjerde t ex har varit trogen gäst de senaste åren och alltid bland de främsta. Ifjol fanns också en norska i toppen på halvmarathon. Mitt på bron mötte jag en löpare som jag tyckte jag mig känna igen som en som hade legat i täten.

- Hej, vill du tävla i Göteborg i höst?

- Ja, kanske de du, sa han. I Göteborg marathon har jag mitt personliga rekord från 2000. Löparen jag pratade med var Rolf Böhn som då noterade 2.54. Det ska bli spännande att se om han kommer.



Här är
Plantagegatan 4

Löp & Sko Kliniken

hälsar alla solvikingar välkomna till höstens **Skoträff** onsdagen den 21 september klockan 18.30. Butiken är då öppen för enbart oss. Vi har 10% på hela sortimentet förutom specialpriser på ett särskilt urval samt alltid 15% på new balance. Det kan vara svårt att finna lediga parkeringsplatser.

Solvikingarnas medicinska råd

Bästa medlemmar. På initiativ från styrelsen har vi i klubben bildat ett medicinskt råd. För tillfället är vi tre personer som ingår i gruppen. Tanken är att vi till styrelsen, tränarna och medlemmar ska kunna ge medicinska råd i samband med träning och tävling. För den enskilde kan det handla om att vägleda till behandling vid skador. Ni träffar oss enklast i samband med klubbens sammankomster och träningar. Vi hoppas att på detta sätt kunna bistå klubben i olika medicinska frågor.

Hälsningar

Ingela Berrum-Svennung, Bibbi Lind och
Henrik Sundeman

En berättelse om flyt

En hälsning från Michael Lundström

I oktober förra året så fyllde jag 40 år. Min fru och alla vänner överraskade med en stor fest som kom som en total överraskning. När man är så gammal som jag så har man inte allt man vill ha, men det man vill ha är ofta alldeles för dyrt. Detta år stod en cykel högst upp på önskelistan men jag är lite kräsen och ville gärna ha en som inte var köpt i en dussinaffär så att jag fick den omonterad i en kartong. Jag blev därför väldigt glatt överraskad när många av mina gäster kom med presentkort från vår lilla lokala cykelhandlare.

Någon månad senare blev jag ändå mera överraskad när denne lokale cykelhandlare plötsligt dök upp på en tisdagsträning och presenterade ett samarbete med vår



klubb som betydde att jag som medlem skulle få ytterligare 10-20% rabatt på den cykel jag valde.

Nu har det gått ytterligare några månader. Jag har inte varit i stugan på länge på grund av en skadad hälsena. Visst borde man kunna komma på träningar ändå, gå en vända och ta en fika efteråt, men det blir ett sånt sug efter att få springa med så jag har hållt mig därifrån.

För cirka en månad sen så köpte jag äntligen cykeln och kände då att denna lilla historia kanske kunde vara något för tidningen. Jag vill också passa på att hälsa till alla att jag är bättre i hälsenan men inte helt återställd. Jag springer lite men inte med något vidare tempo jag tror och hoppas ändå att jag snart är tillbaka. Men först laddar jag nu för cykelloppet Mjörn Runt den 4 sept.



Solvikingarna har 15 % på cyklar och 20% på tillbehör och service.

Telefon: 0302-71192. www.cykelstudion.com

Tidningen Frisksport

och Are Waerland

Lars Hedström är intresserad av att köpa gamla nummer av Frisksport - från 1935 till 1940. Finns det någon i klubben som har så gamla tidningar i sina gömmor så kontakta Lars. Han har gjort en hemsida om klubbens anfader, Are Waerland. <http://www.gaia.st/waerland.htm>

Lars Hedström, Klockarevägen 9D. 240 10 Dalby
tfn: 046-159345 lars@2000taletsvetenskap.nu

Årets Sylvesterkommitté

Styrelsen har utsett följande medlemmar att ingå i sylvesterkommittén: Magnus Andersson, Tommy Bäckström, Gunnar Olsson, Ann-Marie Persson samt P-A Bäcklund, som grå eminens.

KM 5 km terräng

(elljusspåret femman)

Tisdagen den 4 oktober KL. 18.00

Start vid Solvikingarnas klubbstuga nr. 17

Damer o Herrar

Fullständig klassindelning.

Anmäl er i god tid. Det underlättar för funktionärerna

Min resa till Australien

Av Bengt-Inge Larsson /Foto: Klas Östbye

Jag har varje år sedan jag började jobba gjort någon slags semesterresa, antingen själv eller ihop med andra. Nästan bara inom Europa. I år hade jag bestämt mig att åka utanför Europa, för jag har varit i de flesta europeiska länder. Jag drog till med Australien, ett mycket intressant land, som är välordnat och engelskspråkigt. Australien har till stor del en helt egen djur/växtvärld, som det skulle bli intressant att få se

Bangkok

Jag valde tidpunkt efter när jag hade tid, efter O-ringen orienteringen och medan jag hade semester. Jag drog till med 3 veckor, det var så mycket tid jag hade. Man fick göra ett stopp längs vägen dit där planet mellan-landar. Jag tog 3 övernattningar i Bangkok. Jag reste med SAS dit, 11 timmar från Köpenhamn, med förbokat hotell. Thailand är ett billigt land och ett bra hotell fick man för 250 kr/natt.

Jag tittar mest på sevärdheter, och det finns det många intressanta. De har otroligt dekorerade tempel och förgyllda Buddha-statyer. Stora kungliga palatset har jag aldrig sett något liknande. Det finns t.ex en förgylld staty där Buddha ligger ner som är 40 meter lång. Förutom templet ser jag ett par museer och åker på kortare flodtur.

Bangkok är en jättestad med nio miljoner invånare och kaotisk trafik. Vädret är varmt och fuktigt. Cirka 32 grader på dagarna och 28 på nätterna. Ingen vidare luft på grund av dålig avgasrening.

Sydney

I motsats till Bangkok hade jag inte planerat resa/boende etc i Australien något vidare. Lågsäsongen under vintern fick lösa boendet. Två fasta tidpunkter för resan hade jag, Melbourne och Cairns, återkommer till varför. Ankomst till flygplatsen i Sydney kl 6 på morgonen lokal tid. Efter alla formaliteter med pass/visum/tull (de är rätt noga), äter jag frukost på ett cafe utan brådska och åker sedan till ett område i centrum med flera vandrarhem/backpacker-

ställen, och får ett rum. Jag sover hela förmiddagen (8 timmars tids-skillnad). På eftermiddagen promenerar jag i stan, ser hamnen, operahuset, Harbour bridge, gamla stadsdelen mm. Ser fint ut trots gråmulet väder, 16-17 grader.

Nästa dag går jag på sightseeing till Sydney Aquarium, en anläggning med enorma akvarier, med hajar och andra fiskar, sälar mm. Jag besöker också några museer.

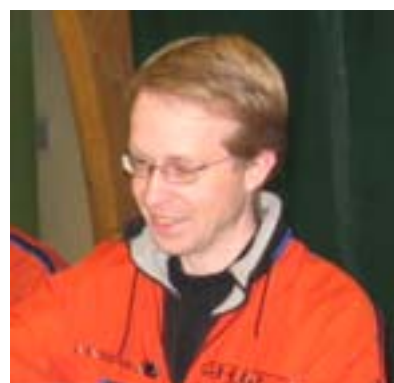
Dagen efter har jag bokat en guidad tur till bergen väster om Sydney, som kallas Blue Mountains. 10 mil västerut finns djupa Eukalyptusskogar och djupa raviner. Vi stannar vid en äng mitt i skogen där känguruer tycker om att beta. Mycket riktigt är det ett antal känguruer där som vi kan se på rätt nära håll. De är inte särskilt skygga. Vi går också en 3-timmars vandring i en djup mycket brant ravin. Här finns det mycket märkliga träd och växter också.

Nästa dag, sista heldagen i Sydney, besöker jag bl.a. Sydney Tower, det högsta tornet i Australien, cirka 300 m högt. Jättefin utsikt.

Jag springer också en jogging-runda i Sydney, runt 13 km lång, genom botaniska trädgården, längs med vattnet fram och tillbaka och runt operahuset samt tillbaka till vandrarhemmet. Spektakulär runda i solsken och 18 grader.

Canberra

Nästa dag är det dags att besöka andra delar av Australien. Jag tar bussen till Canberra, Australiens huvudstad. Det är en mycket mindre stad än Sydney, 300.000 invånare. Den ger nästan ett småstadsintryck. Anledningen att Canberra är huvudstad är att Sydney och Melbourne inte kunde låta den andra staden bli huvudstad när landet skulle bli självständigt. Parlamentet måste vara någonstans så man bestämde att bygga en helt ny stad mitt emellan. Jag hyr en bil här. Den är högerstyrd och det är mycket underligt i början. Det hade inte varit kul att köra högerstyrt för första gången i



Sydney. Jag vänjer mig efterhand. Besöker Australiens nationalmuseum för kultur. Tittar på parlamentsbyggnaden och Sveriges ambassad också.

Jag övernattar i ett motell strax söder om staden. Sedan bär det iväg söderut. Det är glesbefolkat och man ser inte mycket bebyggelse. Mycket får är det dock. Det ska vara bergigt men det ser inte riktigt så ut. Nära nästa motell finns ett ställe med jättefin havsutsikt som jag beundrar. På natten kan jag se stjärnhimlen. Man känner inte igen någonting, känns som i en annan galax.

På vägen till Melbourne tittar jag bl.a. på en nationalpark som är en tempererad regnskog. Här finns t.ex. ormbunksträd. Det liknar en skog för 300 miljoner år sedan, sådana man sett på teckningar.

Melbourne

Bokar ett motell på telefon en mil från Melbournes centrum. Men det är ändå långt in i staden som har 3,5 miljoner invånare, och det är inte så jättelätt att hitta med en rätt dålig karta, men det löste sig. Melbourne har förutom ett stort förortstågnät, också spårvagnar som huvudtransportmedel. Känns lite som Göteborg. Tar spårvagnen till centrum. Promenerar runt och äter sedan rejäl middag med mycket ris (med tanke på morgondagen) på en äkta kinesisk restaurang. Melbourne har tillsammans med New York de enda riktiga kinesiska stadsdelarna utanför Kina.

Nästa morgon äger en löpar-tävling rum, den enda fasta tidpunkten planerad under bilresan (hittat loppet via nätet innan).

Loppet börjar kl 9, så jag får stiga upp kl 6.30. Det känns som jag måste stiga upp en timme tidigare varje dag tills nu, alltså ha 23-timmars dygn. 6.30 är 22.30 dagen före svensk tid. 8 timmars tidsskillnad när Sverige har sommar. Kåkar några bananer och en halvliter Coca-Cola som frukost.

Tar spårvagnen med ett byte till en park norr om centrum. Efteranmäler mig till loppet "Half on the park", halvmaran eller 10 km. Det ska vara halvmaran för att vara riktigt tycker jag. Det är ca 500 deltagare varav hälften på halvmaran.

Melbourne är betydligt kyligare än Sydney och vintervädret idag är mullet ca 6 grader och lätt blåst. En del har linne och kortbyxor medan jag har dubbla underställ och kortbyxor.

Loppet är i 5km-varv. Fyra varv för halvmaran plus en extrarunda runt den fotbollsarenan loppet startar vid. Jag har inte tänkt delta för rekordtid utan bara för grejens skull. Vill helst under 2 timmar (Göteborgsvarvet hade jag 1.55). Känns lite segt i början och fortsätter också andra varvet. Det är en raksträcka med motvind på mer än 1½ km längs parkkanten. Andra halvan av varvet är mer kringelikrokar.

Passerar milen på exakt timmen vilket var något lusigare än tänkt. Försöker öka tempot något tredje varvet, men det känns ändå långt kvar så det blir bara lite. Fjärde varvet blir jag rätt ensam och jag ökar tempot eftersom målet börjar närma sig. Jag springer förbi två tjejer och passerar 2 mil på 1.59 jämnt. Sista rundan runt fotbollsarenan blir det hårdare tempo och sluttiden blir 2.05.03. Har sprungit andra halvan klart fortare vilket berott på lugnt tempo i början. Är inte alls så trött i benen, som t.ex Gbgvarvet. Folk jag ser i mål verkar klart tröttare. Senare på dagen blir det sightseeing i Melbourne. Bland annat utsikt från Australiens högsta skyskrapa. Melbourne har inte alls samma vackra hamnmiljö utan ligger vid en mindre

flod. Uppifrån är det ganska fint. Man ser havet till exempel.

Skidor

Efter två dagar (två halva+en hel) i stan är det dags att åka vidare. Först på förmiddagen åker jag ner till stranden i sydväst. Vattnet här tillhör (tror jag) Indiska Oceanen som jag aldrig förr varit vid. Nu när jag lärt mig hitta i Melbourne tar jag bilen rakt genom centrum, jag ska ändå åt det hållet. Förbi halvmaraparken också. Långt om länge kommer jag ut ur stan och kör 30 mil nordöst på motorvägen till i närheten av bergen. Tar in på ett motell (ytterligare ett i raden).

Nästa morgon 6.30 startar jag bilresan i mörker för att komma hyfsat tidigt till skidorten. Vägen dit går upp till 1600 m höjd men är ändå någorlunda snöfri trots vinter. Det regnar lätt. Jag måste hyra snökedjor för att få lov att åka där över. I skidorten Thredbo, Australiens största skidort, hyr jag skidor för att åka lite utförsåkning. Vädret är inget vidare med regn i dalen, snö högre upp och stark vind och dimma på toppen. Det är i alla fall häftigt att åka utför i augusti, med ständigt gröna Eukalyptuslövtred längs backarna. Jag föredrar att ta en lift som inte går så högt upp. Efter ett antal timmars åkande, vidare till ett motell i staden Cooma i närheten. Jag hör på TV att det kanske blir snö i Melbourne för första gången på 20 år. Jag ser ingen snö i Cooma trots ca 900 m över havet.



Nästa dag vidare 12 mil till Canberra, återlämna bilen, lite promenad i centrum. Staden ser lite större ut nu eftersom jag hittat det största köpcentret. Sedan buss till Sydney. Lugn dag, på kvällen beundrar jag miljön kring hamnen, operahuset

och bron samt stadens skyskrapor. Det finns inte många stadsmiljöer i världen som slår detta ställe.

Cairns

Vid lunchtid mot flygplatsen för inrikesresa till Cairns, en stad i tropikerna 200 mil norr om Sydney, vid Stora Barriärrevet. Jag har bara tid med två heldagar här, och vill få så mycket ut som möjligt. Första dagen på morgonen bär det iväg med en båt ut mot Stora Barriärrevet. Det finns en liten ö där med härliga stränder. Framförallt kan man snorkla eller dyka eller ligga på stranden mm. Jag snorklar runt i vattnet några omgångar minst en timme sammanlagt. Det är inte stekhet i vattnet såhär på vintern utan 20-21 grader. Det finns i alla fall mängder med otroligt färgglada fiskar. Man häpnar. Så det är verkligen en upplevelse detta. Tittar också på ett litet zoo med krokodiler och sköldpaddor. Kör på kvällen en liten joggingrunda, men det känns tungt, inte i form sedan Melbourne ännu? Andra dagen blir det regnskogssafari, guidad tur. Vi åker med minibuss norrut ett antal mil. Här åker vi en tur med flodbåt. Floden är kantad av tropisk regnskog. Vi ser vilda krokodiler liggande längs stränderna (vilda=icke tama, de var rätt inaktiva, inte vilda i den betydelsen), samt tropiska fåglar. Man får absolut inte bada i floderna, krokodilerna är farliga. Sedan vidare till Cape Tribulation (betyder motgång. James Cook som kartlade hela Stilla Havet gick på grund här), där regnskogen möter havet. Här finns en vandringsstig av byggd av bräder genom den tropiska regnskogen. Guiden beskriver de mest underliga typer av träd och andra växter. Det har varit regnskog i området i 100 miljoner år, bland de äldsta på jorden.

På väg tillbaka till Cairns besöker vi en djurpark, med känguruer (stora och små), koalor, jättefåglar och krokodiler mm. Nästa morgon, flyg tillbaka till Sydney och rätt lugn eftermiddag, lite nattliv dock senare.

Fortsättning på sidan 14

Fortsättning från sidan 13 **Australien**

Hemresa

Den sista dagen i Australien, återvänder jag till hamnen, åker tåg över Harbour bridge, och går tillbaka. Det är underbart väder så här i "vintern". Cirka 18 grader, solsken och vindstilla. Det finns en utsiktsplats i ett av brons granittorn, och jag går upp dit. Härlig utsikt.

Promenad tillbaka till vandrarhemmet vid 12-tiden och sedan buss till flygplatsen. Planet är 45 minuter sent så jag har extra tid att fördriva. Man kan se skyskraporna i centrum från nära avgångsgaten. Det liknar något ur den tecknade serien Stålmannen.

Efter 23 timmar i planet minus 30 minuter strosande i Bangkok flygplats landar det i London kl 07 lokal tid. Efter lite diverse strul och köer på Heathrow avgår flyget mot Göteborg.

Äter frukost på planet för 50 kronor, och kommer så småningom hem 1.800 mil resa och 35 timmar efter jag lämnade vandrarhemmet.

Slutsats, en bra resa utan egentligt strul. Mycket intressant har jag sett. Den längsta och dyraste resan jag gjort trots lågbudgetboende, men nöjd ändå.

Tränargruppen

Tomas Lind, tl@cactus.se rapporterar om vårens arbete

Tränargruppen består av Frank Brodin, Lotta Hallenberg, Tommy Bäckström, Magnus Andersson, Elisabeth Sundeman och Tomas Lindh. Den skapades av Lennart Hansson i mening att sprida ansvaret och kunskapen om träning i föreningen.

Gruppen har nu haft ansvaret för träningarna sen i våras. Upplägget, är i stort samma som tidigare, dvs Måndagar lättare intervaller, Tisdagar tuffare intervaller, Torsdagar snabbdistans och Söndagar långpass. Dock har intropasset på onsdagar skippats, pga att våra resurser inte räcker och att vi helst vill leda träningar som vi själva tycker är roliga att vara med på. Löpskolning är dock tänkt att ingå på passen på måndagar och tisdagar.

Fokus har under sommaren legat på snabbhet (pga alla korta sommarlopp), under sensommaren och hösten är det tänkt att kuperad löpning på torsdagar och söndagar och en del backintervaller skall läggas in inför Lidingö. Efter tävlingssäsongen (november/december) gäller spänsträning, styrka, återhämtning.

Kommentarer om repektive dag:

Måndagar lättare intervaller + löpskolning och styrka med Frank: Flyter på bra.

Tisdagar tuffare intervaller + löpskolning och styrka med Tomas, Tommy, Magnus eller Elisabeth: Funkar bra.

Torsdagar snabbdistans med Lotta, Magnus och övriga: Det omdebatterade passet. Debatten handlar naturligtvis om vilken hastighet vi skall hålla då en del tycker det går fort. Detta är ett snabbdistanspass och det skall alltså vara en klar skillnad mot söndagens långpass som går i 5.20-5.30-tempo. Den "långsamma" gruppen skall springa på 5-minuters fart och den snabba på 4.00 - 4.20. Om man har ork att snacka i slutet av passet går det för långsamt. Att dessa pass ibland ändå går långsammare (t.ex. när vi springer på smala skogstigar) betyder ju inget.

För att alla ska ha en chans att komma igång kommer vi köra lugnt de första kilometrarna. Dessutom ska vi bli

bättre på att vända upp och ta hand om de för vilka gummibandet har gått sönder. Om man känner att det ändå går för fort kan det vara bra att försöka hänga med så länge man orkar och sen vika av hemåt. På det sättet får man sig ju ändå en dos snabbdistans och kommer till slut att orka med hela passet (detta under förutsättning att man hittar hem förstås :). Det vore dessutom roligt om fler testar att hänga med i den snabba gruppen. Att hoppa på några rundor med snabba gruppen per pass ger väldigt mycket om man känner sig komfortabel i den "långsamma" gruppen. Vi funderar även på att variera tempot i snabba gruppen för att få fler att våga hoppa på: t.ex varannan runda i 4.10-tempo och varannan runda i 4.40-tempo.

Söndagar långdistans Magnus och övriga: Lunkar på.

Som sammanfattning tycker vi att våra träningar fungerar bra men vill väldigt gärna ha synpunkter och idéer! Kom gärna med dem direkt till oss!



Tomas Lindh. Bilder på de övriga i tränargruppen finns på hemsidan.

Solvikingen

utkommer nästa gång i mitten av december. Manus skall ha inkommit till redaktionen senast tisdagen den 22 november. Det går att skicka allt material till kurten@brikks.com eller ge det till Kent i stugan.

Trivsamt temakväll med Joakim Johansson

Av Gunnar Olsson



Initiativtagaren till träffen den 30 augusti med Joakim Johansson, Hälle IF, Tommy Bäckström, höll i utfrågningen

Det är naturligtvis en önskedröm för en löparklubb att få besök av någon av Sveriges bästa löpare i vår stuga men jag har aldrig sett det som en realistisk möjlighet. Därför blev jag eld och lågor när Tommy Bäckström föreslog att vi skulle bjuda in Joakim Johansson eftersom han trodde att Jocke skulle acceptera. Klart som sjutton, sa jag, det vore ju kanon. Det lilla jag har sett av honom verkar han vara en riktig toppenkille, öppen och ödmjuk.

Sagt och gjort. Bara ett par dagar senare hade Tommy tryckt upp affischer och allt var klart. Men vi fick lova att ställa frågor, sa Tommy, för Joakim är ovan vid situationen. Inga problem, sa jag. Det klarar både du och jag och säkert finns det fler som vill fråga.

Så kom det sig att Joakim, tillsammans med sin flickvän, Lotta, dök upp vid stugan. Efter en kort presentation stack vi ut och Joakim och Lotta, löpare även hon, hängde på.

Efter träningen blev det dags för grillningen som inleddes med att Tommy frågade om Joakim funderat på startblock på 10000m. Någon fördel skulle det väl ge? Joakim såg lite fundersam ut men lovade att prova nästa gång. Timingen i besöket kunde inte varit bättre eftersom Joakim kom i stort sett direkt från Finnkampen där han blev 4:a i 10000m på 29.14. Vi fick veta att hans pers. är 28.57 men att det viktiga i en landskamp naturligtvis är poängen. På frågan om det är viktigt med taktik i ett landskampslopp svarade Joakim att det gått bättre de lopp där man släppt taktiska funderingar och låtit löparna springa efter eget huvud.

Många frågor handlade naturligtvis om träningsmängd och –uppläggning. Joakim har en relativt sett låg veckodos med tanke på sin kapacitet, numera c:a 10 mil/vecka, 8-9 pass, mest kvalitet, inga egentliga långpass. Mest banintervaller, oftast ensam, t ex 10x1000. En vilodag. Numera ingen styrketräning och det gör inte heller kenyanerna, så nu vet ni det.

Vissa år några veckors viloperiod på hösten då det bara blir c:a 5 mil per vecka beroende på hur säsongen varit. Numera sköter han träningen själv men tidigare tog han hjälp av Ulf Friberg, landslagstränare för medel o långdistans.

Han har i princip aldrig varit skadad vilket han själv trodde kan bero på att han inte körde särskilt hårt förrän fyllda 22. Aldrig sjuk. Hur han fixat det? Normalt, sunt leverne, konstigare behöver det tydligen inte vara. Och inget hokusfokus när det gäller kosten, inga kosttillskott, ingen särskild uppladdning inför tävlingar. Grötfrukost och tre mål/dag, husmanskost.

Beträffande skor slänger han dom efter 100 mil eftersom de tappar dämpning. Alltid två par igång, byte om det blir två pass per dag. Den typ av löpning Joakim gillar bäst är inomhus på bana men det blir en del terräng också. T ex på hemmaplan i Falkenberg's stadslopp och även Lidingöloppet men det är mest för laget. Hans pers. på Lidingö är 1.43. Joakim var också bäste svensk i Göteborgsvarvet 2005 men det loppet tyckte han var jobbigt och långt. Inomhus-SM är en tävling som Joakim inte vill missa.

Fortsättning från sidan 15 **Temakväll**

Sitt roligaste löparminne har han från skol-SM på 3000m som 15-åring då han vann på 9.01.90. På frågan om svenskar borde kunna vara lika bra som kenyaner svarade Joakim att det borde vara möjligt men att afrikaner i gemen har en annan situation eftersom löpning ofta är deras levebröd och vissa inte gör annat än tränar och tävlar. Joakim själv jobbar nästan heltid.

En sak som gör Joakim glad, förutom segrar på löparbanan, är att kunna ligga på stranden en varm sommardag efter ett bra träningspass vilket ju låter rätt så normalt.

Till min oförställda glädje lovade också Joakim, nästan säkert, att komma till Sylvesterloppet på nyårsafton. Flyget till Sydafrika går inte förrän dan därpå.

Detta är mitt sammandrag av ett möte med en av Sveriges bästa långdistanslöpare just nu och med sina 29 år kan han förhoppningsvis behålla den positionen några år framåt i tiden.



Länk- och sökfunktion i Solvikingen på hemsidan

I de dokument på hemsidan vilka öppnas med läsprogrammet Adobe Reader finns det en utomordentlig sökfunktion. Till exempel om jag vill veta en medlems resultat kan jag gå till de nummer av Solvikingen där jag tror att de kan finnas. Eller om jag vill söka efter en artikel eller bild. Klicka på kikaren, symbolen för Sök och det kommer upp en dialogruta till höger. där man skriver i det namn, ord, årtal eller vad man söker. **Red**

Snabbaste Solvikingar i GöteborgsVarvet

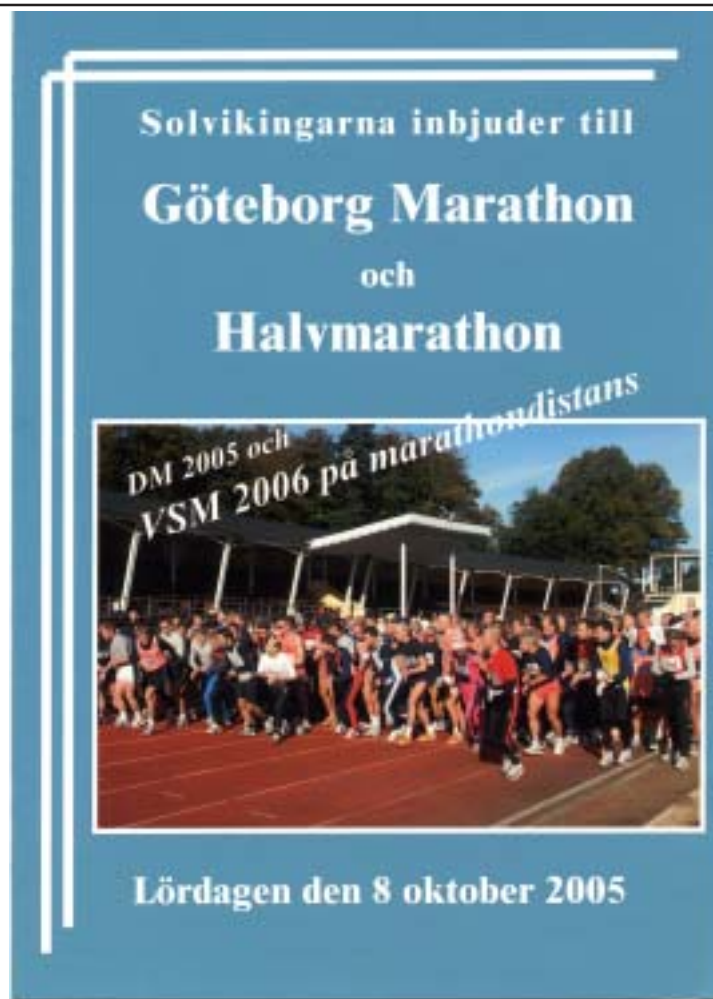
Thomas Krantz har letat fram de tre genom tiderna snabbaste solvikingarna i Varvet (med förbehållet efter vad han har kunnat få fram):

Ralf Westerberg -49	1.09.24	1983
Juma N`tuve -52	1.10.36	1996
Jan-Åke Lundberg -44	1.11.51	1982

Efter de här placeringarna följer väldigt många namn som han ännu inte tittat närmare på. Som en fjärde bra placering nämner han

Roland Karlsson -41	1.13.51	?
---------------------	---------	---

Thomas är intresserad av att fortsätta studera resultatlistorna som finns i tidigare nummer av Solvikingen (från 1980 och framåt). Den som har några tankar kring det här projektet kan ta kontakt med Thomas.



Nästa stora evenemang för klubben är Göteborg Marathon med halvmarathon. Tävligen omfattar även DM - och blir ett genrep inför VSM nästa år - på maratondistansen. Vi behöver, som vanligt, ett stort antal funktionärer och det är bara att anmäla sig till Kent. Medlemmar, som deltar i tävligen, kan ju raggas någon kompis eller anhörig som hjälper till.



Juana möter Cecilia!

Av Juana Estrada/ Foto: Klas Östbye

Namn: **Cecilia Lindström**

Född: 1980

Bor: Kortedala

Yrke: arbetar på Pizza hut

Cecilia (Lind)ström! Vackert! eller hur? Hon är en glad och positiv tjej charmigt blyg men ändå med glimten i ögat, hon har helt enkelt en härlig utstrålning. Som ni redan förstått, så är det Cia som skall bli knådad den här gången.

När jag frågade Cecilia om hon kunde tänka sig att bli intervjuad, svarade hon! - Varför just jag?

- Jag har inte gjort något speciellt! Det är Cia i ett nötskal. Hon vet inte själv hur duktig hon verkligen är. Generad och oförstående gick hon med viss övertalning med på en intervju.

Vi bestämmer träff utanför Valhallabadet. Man måste ju förena nytta med nöje. Det är en varm augusti kväll och vinden är så där ljum som bara sommar kvällar i Sverige kan vara.

Cecilia kommer cyklande. Hon vinkar glatt när hon får syn på mig. Vi kallpratar om allt möjligt men mest om friidrotten som precis har varit. Det märks att hon har ett stort intresse av friidrott. Efter simningen beger vi oss till Condeco på Avenyn. Hon väljer något vegetariskt. Själv tar jag en pasta sallad, mums!

Cecilia är född i Indien, men uppvuxen i Göteborg. Närmare bestämt i Askim! Nu bor hon sedan två år i en etta i Kortedala.

Som enda barnet i familjen ägnade föräldrarna mycket tid åt Cecilia. De stöttade henne i alla lägen, inte minst när det gällde idrotten.

Som de flesta andra flickor, blev hästar ett stort intresse. Hon började rida redan som femåring. Vid tolv års ålder fick hon en egen häst! Hon provade på olika sporter, men det var

inte något som kändes riktigt bra.

Det var någon gång på mellanstadiet som det kom en ledare från Vikingen (Ullevi). Eleverna fick prova på olika grenar. Hon kände direkt att det var något för henne. Hon gick med i ÖIS. Visste väl att det var något visst med henne!!

Cecilias föräldrar är mycket idrottsintresserade. Pappa Eie spelade fotboll och mamma Britta var långdistansare. Cecilia följde allt som oftast med sin mamma på olika



tävlingar och träffade många löptokiga människor. Det gick inte att missa det orange klädda folket förstås!! Cecilia var medeldistansare och tyckte inte att Solvikingarnas träning var något för henne, men Klas Östbye, som hon lärt känna genom hästarna, fick henne på andra tankar. Tack Klas! Tja, varför inte. Man kan ju alltid göra ett försök! Sagt och gjort. Hon blev väl mottagen och det kändes rätt med en gång.

Träningen tar stor del av hennes tid. Hon tränar 5-6 pass i veckan, varje pass varar i ca 90 min. Det blir bara 2 pass varannan vecka med klubben eftersom hon arbetar mycket kvällar och helger. Hon föredrar korta distanser som 800m och 1500m, men det hon är mest stolt över är Stockholm Marathon vilket hon egentligen anser vara alldeles för långt. Hon trodde aldrig att hon

skulle springa så långt, och tiden 3.35 är inte fy skam. Under 40 på milen är också något att vara stolt över. Hon har sprungit Göteborgs-Varvet fyra gånger varav bästa tiden är 1.33.

När och framför allt om hon får tid över för annat än träning, blir det att umgås med vänner, gå på bio eller varför inte koppla av med en god bok av T.ex. Sidney Sheldon. Rest har hon gjort en hel del, men det

hinnas inte med för tillfället. Av alla länder hon har varit i var det Spanien och Indien som gav mest intryck. I Indien finns mycket att se och där har hon dessutom sina rötter. Mystiskt! Hur kan hon springa så fort med så långa rötter??!

Cecilia trivs visserligen bra på sitt arbete, men känner att det är dags att gå vidare. Det är tryggt att få sin lön varje månad. Hon har redan två utbildningar. Hon har gått ett år på internatskola

där hon läste naturbruk och hon har tagit studenten i samhällsekonomi. Känner nu att hon vill göra något helt annat. Något som har med idrott att göra, t.ex. idrottsmassör eller friskvård.

Det som hägrar närmast är DM-stafetten på Ullevi (800m x 4) och Lidingö, som blir Cias första. 800m har hon sprungit några gånger men aldrig 30km. - "Jag har hört så mycket om Lidingöloppet", säger Cecilia, "så det skall bli spännande. Det sägs ju, att man inte är en riktig löpare fören man har sprungit Lidingöloppet. Phu!!" Med den löparglädjen hon har kommer det säkert gå bra.

Efter intervjun tar vi en promenad, upp och ner för Avenyn. Klockan är 22.30 och vi känner att det är dags att bege oss hemåt.

Att anlöpa ett fjäll

Av Kurt Karlsson

Fjällturismen har utvecklats eller förändrats enormt under de senaste tio åren. Det rådde förr en allmän respekt för fjällen och även om man vandrade under varma sommaren skulle man gardera sig för kyla. Idag vistas vi i vart fall i sommarfjällen som om det inte vore något särskilt med det. Jag tänker då på alla de olika aktiviteter som förekommer förutom vandring – mountainbike, turer med islandshästar och den sport några av solvikingarna deltar i – fjällmaraton. I detta nummer av Solvikingen berättar Stefan Lemurell om "Jämtlandstriangeln", Barbro Nilsson om ett alpint maraton. Bengt-Inge Larsson skriver några rader om sommarskidåkning i Australien och jag själv om mina trevande försök att bli vän med fjällnaturen.

Det började med att jag en majdag i tidigt femtiotal sa upp min anställning som brevbäraspirant på Posten Göteborg 1 efter 90 dagar och 112 timmar (så står det i betyget). Jag hade fått för mig att jag skulle besöka en kamrat, Per Adde, en konstnär som under studieuppehållet den sommaren vistades i fjällen kring Arvidsjaur. Inspirerad av honom skulle jag vandra från Fjällnäs beläget cirka 12 mil söder om Storlien och upp till Hornavan uppe i Lappland där han skulle bo i en kåta, som han själv hade byggt. Jag hade tidigare aldrig varit ens i närheten av fjäll och visste ingenting om förhållandena där. Jag lånade ihop en enkel och föga anpassad utrustning. Ett tält som var så litet att fötterna stack ut utanför tältöppningen och för att inte frysa fick jag svepa in dem i tidningar och dra tältfodralet över. Jag vandrade då för första gången på den led som jag senare skulle vandra och skida på under närmare trettio år – Helags, Sylarna och Blåhammaren. Jag klarade att vandra till Medstugan – en dagsmarsch norr om Storlien. Därifrån skickade jag hem till mina föräldrar större delen av min packning och liftade sedan upp till

Arjeplog och Jäckvik där vägen västerut slutade på den tiden. Nu löper den vidare mot Norge och heter Silvervägen.

Det var tämligen glest mellan gårdar och människor däruppe. De jag kom i kontakt med tog väl emot mig och bjöd på både mat och logi. Per Adde var välkänd i trakten och jag fick anvisningar om hur jag skulle gå för att finna hans "sommarmviste". Först skulle jag passera ett sameviste, Spira, fortsätta över ett kalvfjäll fram till en sjö över vilken jag skulle få skjuts av en same på andra sidan sjön. Jag minns väl vilken lyckokänsla jag hade när jag gick över fjället och såg dess vackra rundningar och mötte renar, som med sina vita gumpar lockade mig vidare framåt. Namnen på sjöar och fjäll var som poesi för mig – Vuonatjviken, Vuoggatjälme, Tjid-

Jag kom ner till sjön och försökte göra en brasa. När jag förbrukat alla tändstickorna fick jag skamset gå upp till familjen igen och be om hjälp. Det blev en eld och det blev röksignaler och det dröjde inte länge förrän jag hörde att svagt motorbuller från andra sidan sjön och jag fick skjuts. Där låg ett annat viste – Gruompa. Även här blev jag väl mottagen. Förutom att jag blev bjuden på skjutsen fick jag kaffe och härligt nybakade bullar.

Nu skulle jag fortsätta till Per och det var "bara" att följa sjön västerut. Jag gick i lågskor eftersom jag inte hade kängor eller stövlar och det fanns ingen stig att följa. Per färdades ju i sin kanadensare. Eftersom jag inte hade en aning om hur långt jag skulle gå ropade jag då och då på Per. Han visste inte att jag skulle komma. Plötsligt så svarade han och



Nog ser det idylliskt ut - vårt läger vid Tvärån. Nära till bad och disk.

tjak (mors mössa). Innan jag nådde sjön kom jag fram till en samefamilj. Den bodde i en kåta och jag blev inbjuden att stanna över natten. Det var en spännande upplevelse. Golvet var täckt av ren- och älghudar. Arran – öppen eldstad – sprakade och kaffekannan hängde i en kedja ovanför och runt om satt familjen.

På morgonen talade mannen om hur jag skulle få kontakt med samnen på andra sidan sjön. Jag skulle göra upp en eld och skicka röksignaler.

visade stor förvåning över att se mig. Han var på väg in till byn för att proviantera och frågade vad jag hade för mat med. Det var något jag inte hade tänkt på. Det enda jag hade förutom litet bröd var ett paket brylépudding, som jag tagit med från ett vandrarhem. Han blev minst sagt arg och jag fick skämmas än en gång.

Besöket hos Per och alla upplevelserna i samband med det blev grunden för mitt alltjämt stora

intresse för fjällen och samerna. På vintern samma år som jag besökte Per försökte jag göra en vinterfärd från Fjällnäs till Storlien men den stupade på att jag hade alltför dålig utrustning. Jag kom inte ens upp till trädgränsen utan fick efter mycket slit vända och hasa ner på skidorna och åka hem igen. Rygsäcken var tung av konserver – det fanns inget frystorkat då – och varje gång jag böjde mig något framåt åkte den över huvudet och tryckte ner mig i snön. Det var inte roligt.

Det skulle dröja ungefär tio år innan jag på nytt kom upp till fjällen och då tillsammans med hela familjen. Efter två sommarvandringar i Härjedalen-Jämtland började vi vandra i Lappland. Padjelantaleden var ny och de gamla nedslitna STF-kåtorna (Svenska Turistföreningen) ersattes efterhand av nya, funktionella stugor och stationer. Vi torde ha prövat på alla lederna i Padjelanta och Sarek genom att ena året börja i till exempel Kvikkjokk och sluta i Sulitjelma och ett annat år starta i Narvik och sluta i Kvikkjokk. Så länge barnen följde med låg vi i stugor och kåtor. När barnen hoppat

min ständige följeslagare – om än något ovilligt vad det gäller att bära klövja eller dra pulka.

Jag har två turer jag återkommer till varje år – en för sommaren och en för vintern. Det kan te sig trädigt men det är det inte. De olika väder- och vindförhållandena som råder svarar för att den ena turen inte blir den andra lik. Jag gillar dessutom att komma tillbaka till platser som jag tidigare besökt. Jag känner mig då mera hemmastadd. Det är ju vandrings- och lägerlivet som ger mig den största njutningen.

Dagsetapperna varierar i längd – från drygt tio km till närmare trettio. I tid rör det sig om minst sex timmars effektiv vandring. Jag brukar slå läger vid femtiden på eftermiddagen och gå i sovsäcken mellan sju och åtta. Skipbo är alltid den som är snabbast in i tältet och sist ut ur det. Det har hänt att jag – under det att han morrat - fått knuffa ut honom ur tältet.

Sommarturen börjar vid Ramundberget och går västerut till norska gränsen och väst ändan av Sylsjön. Under de två första dagarna

våtmarker och andra hinder. Lederna är väldigt upptrampade i det här området. Stefan skriver ju i sin artikel ”om än steniga stigar”. På en del sträckor är lederna så djupt nerskurda att det är svårt att ta riktiga steg i dem och därför vidgas lederna till flera parallella stigar. Skipbo väljer vid sådana passager att gå från stigen för att inte fastna med klövjan. När vi lämnat Norge bakom oss följer vi lederna som passerar Sylarna (fjällstation) och fjällstugorna Gåsen, Vålån, Helags och Fältjägaren. Det finns en stugvärd i varje stuga. Han tar upp logi- och eller dagavgift samt har ett litet proviantförråd. I år kompletterade jag matförrådet efter turen eftersom jag hade bantat våra packningar. Min utgångsvikt var 20 kg och Skipbos 7 kg. Jag bär alltid all vår mat vilket innebär att min vikt minskar, men solidarisk som jag är med Skipbo så delar jag med mig av viktminskningen så att även han får lite lättnad.

Fjällturerna betyder väldigt mycket för mig. Det är ju få ställen där jag rör mig till vardags som kan erbjuda den tystnad och stillhet som råder i fjällen. Vintertid är det ju helt tyst däruppe såvida det inte blåser kraftigt. Sommartid hör jag ljudet av enstaka fåglar och av alla vattendragen jag passerar. Det är ju som musik. Ensam med Skipbo får jag rika tillfällen till kontemplation och eftertanke. Han är en tålig lyssnare. Sist men inte minst så ger de mig skäl att fortsätta att hålla mig i form. Även om de allra flesta turerna sker i gott eller i vart fall ganska bra väder så finns det tillfällen då det är riktigt dåligt väder med regn och rusk och svåra vad. Då är det bra att vara i god form.

Den, som är intresserad av att bekanta sig med fjällen, kan göra det på Internet. Där finns massor med information om den minsta lilla prick på kartan. Börja med någon av de platser jag har nämnt.



Rast- eller vindskydd vid Ekorrpasset. Det bjuder på enkel övernattningsområde om det är dåligt väder.

av övergick vi, Valborg och jag, till att tälta. På vintrarna under skolloven gjorde barnen och jag långturer mellan stugorna kring Helags och Sylarna till dess att de fick andra intressen. Under en period av många år var jag ensam på fjällturerna men sedan sju år är Skipbo

går jag orösad i en mycket lättorienterad terräng om det inte är dimma. Sommartid använder jag inte kartan – det gör ju inget om jag går fel. Det är bara att slå upp tältet och invänta ljusare tider. Det är härligare men tyngre att gå i obanad terräng - höga benlyft, kringelkrok mellan



Kjells höstkrönika

Av Kjell Selander

Finnkamp

För långlöpare är säsongen aldrig hetare än september. Lidingöloppet utgör målbild för mångas strävanden under ändlösa träningspass under resten av året. Bland annat är ju vårt Genrep, just ett genrep inför loppet på Gröna Ön. För majoriteten av friidrottare är Finnkampen final och slutpunkt på säsongen. Jag, Tommy, Rolf, Daniela, Federico och många andra solvikingar har jobbat som volontärer på Ullevi och utanför. Andra har bevistat tävlingarna som publik.

Hoppas att ni hade stort nöje av tävlingarna. Erik Peterssons 29.42 på 10000m räckte inte mer än till en sista plats i ett bra lopp, men det var hans näst snabbaste tid någonsin. Stor heder åt kämpen Erik (numera MAIK) och vi har inte såå många gamla (25 år) solvikingar i landslaget. Mats Ekholms (EKVA, ni vet) duktiga dotter Stina (Ullevi) deltog i Ungdomsfinnkampen där hon hoppade höjd, men kanske inte nådde riktigt upp till sin allra högsta nivå. Hon är en stor talang och kommer att låta tala om sig framledes.

Vi åsåg ju alla Carros muskelbristning i bakläret på korta häckloppet. Dessförinnan hade hon under lördagen och söndagen deltagit i 100m slätt, stafett, 200m och längdhopp (6 hopp), så muskeln var nog överansträngd så att det räckte.

Jag kom här att tänka på vår avhållne, före detta tränare, Lennarts visdomsord. ”Det är bara idioter som blir skadade”. Det hårda utnyttjandet av Carro och systrarna Kallur innebär ju faktiskt vissa risker, och segern för damerna var ju i det här läget bärgat med besked. (vann med 51 poäng).

Nå, vad Lennart anbelangar, har han fullt upp. Han låter hälsa att han saknar träningarna, men att han inte med gällande förutsättningar tänker engagera sig i Solvikingarna mer.

Lidingöloppet är inte aktuellt, för han går för närvarande skadad!

Träningskort

Vid den vattniga anrättning som skulle vara söndagens lunch, delgav Tommy mig några av sina tankar inför framtiden. Han berättade att man hade diskuterat möjligheten att subventionera medlemmars köp av träningskort på Friidrotten Hus. Det

del även inte heller på Rambergsvallen och andra motionscentraler. Eftersom Friidrottens Hus inte har någon dusch, innebär det att vi inte kan duscha efter våra 10x400m med vidhängande styrketräningspass. För att kunna nyttja Vallén (med dusch) och de övriga motionscentralerna måste vi köpa Förenings- och fritidsförvaltningens motionskort för 650 kr (400 för ungdomar).



Så som det framgår av intervjun med Kjell på sidan 22 tränar han ungdomar i SAIK. Det är ofta som våra tisdagstränande träffar på honom i Skatås med en stor gäng unga löpare. Här är han på väg ut på ett träningspass med sina adepter.

här är en mycket god idé, men vissa av förbundets åtgärder har devalverat kortens värde. Som jag har förstått det, kommer priset för seniorer att oförändrat ligga på 1150 kronor (800 för ungdomar). Vad som har avsevärt dragit ned kortens värde för oss, är att de inte längre gäller för entré på Slottsskogsvallen eller Skatås motionscentral, eller för all

Jan Axelsson (kanslichef på förbundet) som är ansvarig för de här försämringarna, säger att man ju slipper att betala 200000 kr till Förenings- och Fritidsförvaltningen, och att det ska gå åter till föreningarna, som ju själva kan välja att subventionera medlemmarnas motionskort. Frågan är väl hur mycket Solvikingarna får av den potten? 650+1150 kronor blir alltså

kostnaden för att vara heltäckt. Ska styrelsen subventionera allt, delar av, eller inget av paketet?

Framåtblick

Med det nuvarande tränarrådet och en positiv styrelse, kan framtiden se intressant ut. Vid Skatåsstafetten och EM-loppet blev jag själv vittne till hur Solvikingarna breddat toppen. Det var inte alltför utslitna namn i täten och jag vet att mina löparkamrater i SAIK var imponerade av de alla de nya löparna under stafetten. Jag råkade vara i Skatås förra måndagen, och imponerades av storleken på Franks grupp. För allt vad jag vet lägger Frank ned mycket tid på planering, och vad omtänksamheten anbe- langar, så vet jag var jag har Franken.

Annika och Cecilia har syns till på Vallen under Tommys vakande öga (och hårda regim) och det är glädjande varje gång man ser den orange färgen på banan. Vi får inte heller glömma DM-stafetten. Nu stundar Lidingöloppet och vi har 20 löpare från SAIK som åker med i bussen till Lidingö. Solvikingarna får hävda sig i de mognare klass- erna, så försöker SAIK:s ungdomar hävda sig i de yngre. Det är alltid knallhårt motstånd, så några gratis- placeringar finns inte.

Vi har ju KM,1000m på bana framför oss om en vecka från när detta skrives, och det är ett evene- mang som brukar dra mycket folk till Vallen. Min egen form är sen länge svajig, men jag hoppas på 3.10 i H50-klassen.

Kuriosa

Jag cyklar nästan dagligen igenom Slottsskogen. Det går inte att låta bli att filosofera lite över olika löpstilar som man träffar på. Man måste ha stor förståelse för att ålder, skador och vällevnad reducerar steglängden på människor. Bak-kicken blir lid- ande på minskad muskelstyrka och dito elasticitet. Stretching, löpskol- ning, styrketräning och annat kan hjälpa upp löpsteget avsevärt, men en sak är ju självvald. Här tänker jag på alla dem jag ser med en flaska vatten eller sportdryck i handen. Ibland kan det vara en musikmaskin.

Jag förstår inte att de här män- niskorna inte förstår, om man säger så. Med en vikt i ena handen blir ju hela rörelsemönstret stört, och man påverkar armrörelser och löpsteg avsevärt. Avslappning och jämvikt i så stora muskelpartier som möjligt är ju några av löpningens huvud- principer, och de störs ju kraftigt. Som Lennart alltid sa, armarna styr benen (även om benen även styr armarna). Man tänker, men säger aldrig till. Vem vill ha välmentat råd? När vi nu ändå är inne på de ond- sinta betraktelser man kan ha om andra människor, vill jag gärna be- rätta, att jag har sett en man använda sig av de löjliga pinnar som ett stort antal märkliga människor släpar med sig vid promenader i Skatåsområdet och på andra ställen. Han stakade sig upp i en backe, iakttagande kraftiga frånskjut som kan ha gett någon form av träningsseffekt.

Enastående! Det har jag inte sett sen man på Sportspegeln för många år sen visade sedermera dopingav- stängde finske skidåkaren Myllylä kajkandes runt med skidstavar i ett träsk. Mina känslor för käpp- människor i övrigt är väl inte varmare än vad alla mötande tycker om när jag kommer rännande strax efter ett dussin fartglada ungdomar som gärna spränger på fyra i bredd på 8:an. Fast vi är ju ändå obeväp- nade. Det finns ytterligare en kategori som ofta ådrager sig mitt missnöje, men av hänsyn till tidningens redaktör, avstår jag från att ytterligare utveckla det här ämnet.

Nu hinner jag inte skriva mer, för benen måste få någon träning inför Lidingöloppet, dit denne skribent faktiskt är anmäld.

Ha ett bra Lidingölopp och en bra uppbyggnadsperiod.

”löjliga pinnar ”

Det är inte snällt av elitmotionärer, som Kjell, att förlöjliga andra sportformer. Förr när det inte var vanligt att löpträna på asfalt fick jag, när jag gjorde det, tillrop som ”sportfåne” och ”hurtbulle” och frågor om jag var i fyrtioårskris. Nu är de glåporden passé. Jag tror att många av oss som idag är aktiva löpare kommer att gå över till eller kombinera löpning med stavgång när vi blir äldre Varför är det inte löjligt att använda stavar vid skidåkning? **Red.**



Halvar Albertus, i mitten, fyllde femtio år i juli. Han uppvaktades då av Gunnar Olsson och Michael Wågström från Solvikingarna och av träningskamraten Christer Stenborg, Högsbo AIK, till höger i bild.

Kjell Selander har fyllt femtio

Magnus Lund har intervjuat honom

Kjell Selander, du har ju precis fyllt 50 år, hur känns det?

- Tack, rätt OK. Har återhämtat mig efter firandet och tackar Solvikingarna för uppvaktningen.

För alla som inte känner dig, vem är Kjell Selander?

- 50-åring trebarnsfar, som trots 25 år i Göteborg anser mig som Lidköpingsbo, men håller på AIK.

Uppväxt?

Västerås, Linköping, Lund, Lidköping, så vissa kortare vistelser i Lund (igen), Örebro och Stockholm. Lysekil på somrarna sen 1964.

Familj?

- Anne-Lie sen 18 år, Alexander 22 år, Julia snart 18 och Erik, snart 11 år. 5 syskon och en dominant mor. Och så den stora löparfamiljen i Göteborg, förstås. Mäster Svenn är min löparandlige far, och ja, det räcker så.

Arbete?

- Jag jobbar med människor som har svårt att komma ut på den vanliga bostadsmarknaden p.g.a psykiska handikapp och missbruk. Jag trivs bra med mitt jobb, som lämnar stort utrymme för egna initiativ.

Fritid?

- Friidrott, vilket i mitt fall mest består av löpning. Numera mest andras. Jag lyssnar gärna på musik, sitter vid datorn (där jag har nästan 6000 låtar), läser deckare, löplitteratur eller andra böcker. Jag är rätt allmänt sportintresserad. Vidare tycker jag att det är roligt att gå ut på lokal. Min absoluta favoritsysselsättning är just kombinationen av att ligga på stranden en solig dag, med en kaffekanna, en deckare och helst ett nysprunget millopp i benen. Kan det bli bättre ?

Hur länge har du varit med i Solvikingarna?

- Sen 1994. Jag var även medlem 1983 då jag trodde att jag skulle springa Marathon bra, men kärleken var obesvarad, och jag fick aldrig bättre än 3.19. en då 60-årig Erik Östbye slog mig med en halvtimme en gång, som jag minns det. 1994 gick vi med hela familjen för det kändes som ett trevligt sätt att göra något ihop med barnen. Magnus Andersson m.fl ledde söndagsträningen i ur och skur. Som mest var det nästan 50 ungdomar och de vann en hel del distriktsmästerskap och annat.

Bäst var Tomohiko Kuwahara som blev årets solviking vid endast 14 års ålder och Erik Petterson, som har gjort flera landskamper och väl är med i Finnkampen. Stina Ekholm som är svensk mästare i höjd för F17, har också deltagit, och hon deltar i Ungdomsfinnkampen nu i helgen.

Roligaste minnen?

- Menar du inom löpningen eller annat? Inom

löpningen är det faktiskt vårt förlängda 3-timmarspass på Tylösands och Haverdals stränder. Jag och Rolf W stapplade hallucinerande omkring, men skrattade ändå hysteriskt. Ungdomarnas framgångar står högt på listan, och de har varit många.

I övrigt är det väl när jag träffade Anne-Lie, barnens födslar, samt kanske när jag fick in 500 spann vinnare på en 114-oddsare i Solvallas sista lopp en augustidag 1991.

Du är ju en duktig veteranlöpare, framför allt på medeldistans, hade du även några idrottsliga framgångar i din ungdom?

- Medelmåttig i allt, brottning, fotboll, badminton, skidor m.m men nog något bättre i de terränglöpningar som förekom. Intresset för löpning har alltid funnits, men ökades drastiskt när jag fick se Dave Wottle springa i Munchen-OS 1972. På den tiden gick den egna träningen till så att man ensam sprang 2.5 km max eller tävlade mot kamrater på samma distans på samma sätt. Det var alltid blodsmak i halsen, men ibland orkade man med en gång till, då på samma vis. Faktiskt blev man rätt bra på just 2.5 km, och på den slätaste banan i Lidköping så tog det inte så mycket över 8 minuter. Debuten på längre distanser skedde på Rådalunkens (utanför Lidköping, finns ännu) milbana, där jag startade i det tempo jag tränade på det kan ha varit enda gången jag hade tätkänning i ett längre lopp. Efter 3 var jag trött, vid 5 km var jag psykotisk (visste inte var jag befann mig) och vid kyrkbacken någon kilometer syntes jag för min fars (som var läkare på Lidköpings lasarett) bekymrade ögon springa i kringlor runt mig själv för att strax totalkollapsa. Det blev sjukhuset för observation ett par timmar, men sen hämtade jag mig. Men vilken debut!

- Sedan några år tillbaka är du tränare i Sävedalens AIK, hur jobbar ni med träningen för ungdomar?

- Käre Magnus, det kan inte inrymmas i det här reportaget. Du kan kanske själv berätta om hur en träningsvecka ser ut, för din som är ju snabbast i min grupp. Träning, resor, träningsläger, gråt, skratt, glädje, besvikelser, missmod, förtröstan och en väldigt bra sammanhållning och mer träning. Allt finns med. Jag trivs utomordentligt bra med våra 19 ungdomar, mina medtränare och alla våra föräldrar som ställer upp så bra.

Kortfattat tycker jag att vi kör utomordentligt hårt, det är få som klagar och vi har väldigt roligt. Jag skulle vilja återkomma med det i en speciell artikel, om det går för sig. Nu ska jag skynda mig hem och ladda upp inför Finnkampen där jag är funktionär.

Grattis till Solvikingarnas imponerande insatser på Skatåsstaffetten i går förresten.

Tack för pratstunden och stort tack för alla dina krönikor i tidningen och dina flitiga besök i gästboken!

Nya klubbkläder



Plagg	Pris
Jackor	400 kr
Tävlingslinne	210 kr
Tävlingsshorts	210 kr
Tävlingslinne + shorts	400 kr

För frågor och beställning kontakta Kent
Tel. 031-21 15 89

Reseersättning

Av Mats Perélius

Reseersättning till GP-tävlingar. Jag har hamnat i en mellanposition med Gunnar Olsson på ena sidan och Hans Lundgren på andra sidan vilket har synts i gästboken. Jag får hela tiden befogade frågor av Hans och irriterade svar från Gunnar! Jag förstår Hans och hans frågor om reseersättning till GP-tävlingar. Antingen betalas det ut till alla eller till inga. Inget duttande hit eller dit oberoende var i landet klubben har lagt GP-tävlingarna. Det är något de får tänka på när de bestämmer var de lägger GP-tävlingarna. Lägger man en tävling långt ifrån Göteborg så kostar det för klubben. Det är ingen som bitt om att GP-tävlingarna ska spridas ut över hela landet. Ska klubben klara ekonomin får man tänka sig för var man placerar GP-tävlingarna. Min alldeles egna ståndpunkt i frågan är: in på hemsidan med reglerna för reseersättning så alla kan gå dit och själva läsa vad som ersätts och inte. Jag är även lite konfunderad över hur uttagningen till GP-tävlingarna går till. Det borde med dagens teknik kunna gå att ha en separat omröstningssida på vår hemsida som till exempel hålles öppen från 2005-12-10/2006-02-10 där man får avge röst på ett färdigt formulär över tävlingar som ska ingå i GP:t. Eller att man har ett formulär klart till årsmötet där man kan fylla i och är man inte med på årsmötet har man missat sin möjlighet att påverka.

Solvikingar i massmedia

Lördagen den 4 juni gick Stockholm marathon av stapeln för 27:e gången och självklart var makarna Herbertzon med. Larry deltog av tradition i fotbollsdomardräkten och Siv i Solvikingarnas färger.

Ett perfekt löparväder för de allra flesta. Regnet drog bort och solen tittade fram när startskottet gick.

Det fanns mycket folk som kantade Stockholms gator och hejade på både pigga och trötta löpare. Av de 17 000 anmälda var 5 000 från Finland. Det var inte utan att det märktes. Över allt kunde man höra åskådare som hejade på Finland. Varför är inte svenskar lika entusiastiska och hejar på svenska löpare??? Tävligen var ju, i alla fall i kungliga huvudstaden och två dagar innan nationaldagen.

Nåja, en och annan hejade faktiskt på "domaren" trots att han lät pipan ljuda med jämna mellanrum. Även "Solvikingen" fick ett och annat hejarop. Klubben är ju inte helt okänd.

Bland så många löpare är det många som springer sitt första marathon och kanske även det sista.

När löparna anlände till Stockholm Stadion och kunde känna lukten av mål var det nog många som tänkte, aldrig mer. Många var ju självklart mycket stolta över sig själva och den bragd de hade gjort.

Så var det även för Siv och Larry. Trots trötta ben och ömma fötter tänkte både två, att det här var vårat 51:e mara och det 9:e Stockholm marathon. Nästa år blir det 10 års jubileum för dem i Stockholm och då får nog sönerna följa med och heja på mor och far. Detta var första året som de inte var med.

(Den här notisen var införd i tidningen Norra Halland)



Larry och Siv Herbertzon är medlemmar i Solvikingarna sedan 2004 respektive 2003. De bor i Kungsbacka och är även medlemmar i IF Rigor.

Resultatbörser

Blodomloppet 1 juni

Damer 10 km, delt 1184

1 Annika Kihlström	37.59
8 Mirja Didriksson	43.27
122 Ann Ransgård	56.44

Herrar 10 km, delt 221

1 Thomas Asp	34.06
3 Lukas Tollig	36.00
4 Henrik Lindström	36.03
6 Thony Edelborg	36.29
7 Robin Molnar	36.32
33 Mats Ransgård	40.05
39 Magnus Andersson	40.25
126 Henrik Sundeman	48.06
161 Jan Wilderöth	50.43
167 Krister Noren	51.25

Herrar 5 km, delt 403

1 Tobias Lundvall	15.55
2 Dan Hökbring	16.42
4 Anders Hansson	16.47
24 Magnus Lund	20.00

Svinesundsloppet 11 juni

Män 21,1 km

1 Arne Håkon Vik	
TFL Halden	1.15.12

M 35

35 Jonas Thorin	1.42.07
59 Bengt-Inge Larsson	2.08.21

M 40

26 Glenn Gustavsson	1.36.48
44 Robert Bergman	1.46.49

M 45

88 Krister Noren	2.01.36
89 Mikael Nilsson	2.02.16

M 55

29 Ingemar Henriksson	1.43.45
79 Jon-Håkan Jannerling	1.59.55

M 60

35 Per-Erik Melander	2.03.57
----------------------	---------

Kvinnor

1 Kamilla Kleive	
SK Vidar	1.25.56

K 40

12 Helèn Lindqvist	2.07.52
--------------------	---------

M 10 km

1 Andreas Johansson	31.58
144 Tommy Lundmark	45.31

K 10 km

1 Britt-Helen Simmenes	
Osterrøy	34.00

428 Annika Pettersson	1.09.26
-----------------------	---------

Nattaspringet 17 juni

M –sen 10 km, delt 12

1 Karl Almeståhl	
Hörnebo	35.21
2 Jonas Carlson	36.34

M 40, delt 10

1 Anders Hansson	35.45
2 Tommy Bäckström	35.49
9 Lars Lundsjö	40.54

M 50, delt 6

1 Anders Davidsson	
IK Wilske	35.51
3 Rolf Wallin	41.39

K-sen, delt 6

1 Madeleine Hedberg	
Motala AIF	37.56
2 Annika Kihlström	39.20
3 Cecilia Lindström	42.14

24 timmars Trollhättan 18-19 juni

1 Per Gunnar Alfheim	
Norge	204,301 km
11 Lennart Bengtsson	160,060
12 Jan Krantz	157,434
45 Hans Jochens	122,319
12 timmars	
Kent Johansson	83,050 km
Lisbeth Bengtsson	60,400
Ingrid Krantz	60,400

Broloppet 18 juni

Män 21,1 km

1 Magnus Michelsson	
Australien	1.05.42
105 Hans Lundgren	1.35.15

M-mot

906 Sven-Erik Fredricsson	1.49.22
---------------------------	---------

Laxloppet 18 juni

Tävl klass män 10 km, delt 8

1 Roger Helmersson	
IFK Skövde	35.08
2 Tommy Bäckström	36.48
3 Jonas Carlson	37.17
4 Anders Hansson	37.35

Borejoggen Torsby 24 juni

Men 8,6 km,

1 Henrik Öhrnstedt	
IF Göta FI	27.35
55 Glenn Gustavsson	35.18

Trosa stadslopp 1 juli

Män 8900 m, delt 641

Rachid Benjira	
Hässelby SK	26.57
30 Klas Östebye	32.01
143 Bjarne Blom	37.09

Myvatn marathons Island 25 juni

1 Stefan Stigtryggsson	3.05.03
5 Conny Persson	3.18.52

Strömstadmilan 2 juli

Men 10 km

1 Augustine Togom Kenya	29.21
-------------------------	-------

M 40, delt 11

1 Anders Hansson	36.07
3 Peter Rydin	38.41
7 Hans Lundgren	43.02
M 50, delt 13	

1 Halvar Albertus	39.01
3 Kenneth Olson	41.59
9 Lennart Hansson	51.03

K elit, delt 9

1 Nadia Jafini Italien	34.18
6 Annika Kihlström	39.33

Kustmaran 2 juli

1 Meta Steinbach	
Team Blekinge	3.32.04

K 55, delt 2

1 Barbro Nilsson	3.55.59
------------------	---------

Hallandsloppet 2 juli

Män elit 10,5 km, delt 6

1 Peter Stensson	
IFK Halmstad	36.51
5 Kenth Svensson	40.36
M 55, delt 5	

1 Lars-Eric Bränfeldt	
-----------------------	--

Täby IS	42.41
---------	-------

4 Ingemar Henriksson	48.64
----------------------	-------

Världssingdomsspelen 1-3 juli

K 1500 m

1 Ida Nilsson Högby IF	4.20.96
18 Cecilia Lindström	5.02.05

1-3 juli Brumunddal Norge

K 60 höjd

3 Marianne Sullivan	1,18 cm
---------------------	---------

K 60 längd

Marianne Sullivan	3,54
-------------------	------

K 60 stav

2 Marianne Sullivan	2,00
---------------------	------

M 45 800 m

2 Reinhard Kuhs	2,11.44
-----------------	---------

M 45 1500 m

2 Reinhard Kuhs	4,39.79
-----------------	---------

Varbergsloppet 9 juli

M 10539 m, delt 49

1 Joakim Johansson Hälle IF	32.58
16 Joakim Röstlund	38.59
17 Klas Östbye	39.02
20 Mikael Broms	39.48

M 40, delt 20

1 Anders Hansson	37.07
6 Mats Ransgård	43.26
8 Hans Lundgren	44.35

M 50, delt 18

1 Kenneth Karlsson	
IFK Växjö	40.04
16 Anders Holmqvist	52.45

K 10539 m, delt 14

1 Camilla Andersson	
Hässelby SK	40.14
5 Cecilia Lindström	45.14

K motion, delt 41

1 Lena Kristensson	
Falkenbergs RR	47.00
32 Ann Ransgård	1.01.24

Riddarsprånget Hova 11 juli**M 35**

1 Roger Helmersson	
IFK Skövde	1.14.45
3 Harry Linna	1.38,45

Kraftprovet trollhättan 15 juli**Män 11,6 km, delt 670**

1 Augustus Kavutu	36.17
10 Patrik Nyström	40.44
22 Anders Hansson	42.40
23 Jörgen Feltenby	42.46
25 Klas Östbye	43.03
26 Robin Molnar	43.08
27 Tommy Bäckström	43.14
40 Lars Lundsjö	45.40
51 Mats Perélius	46.43
66 Stefan Litzén	47.52
86 Hans Lundgren	48.56
98 Jacob Karlsson	49.41
111 Rolf Wallin	50.13
122 Magnus Andersson	50.36
141 Kenth Avander	51.21
298 Ingemar Henriksson	56.28
358 Håkan Johansson	58.24
359 Göran Lindskog	58.25
426 Mikael Wågström	60.01

Damer, delt 167

1 Kirsten Melkevik Norge	39.52
4 Annika Kihlström	45.51
16 Helén Axelsson	52.08
18 Lotta Hallenberg	53.17

Dam öppen Klass 6 km, delt 82

1 Cecilia Lindström	25.56
Lagtävling	
1 Solvikingarna	

Bryggrundan 16 juli**Män 7,5 km, delt 49**

1 Jonas Buud IFK Mora	24.19
6 Joakim Röstlund	27.25
8 Klas Östbye	27.32
16 Torgny Karlsson	29.25
22 hans Lundgren	30.45

Damer, delt 21

1 Annika Kihlström	28.45
--------------------	-------

Laholmsloppet 23 juli**Män 12 km, delt 51**

1 Lars Hansen SK Graal	39.27
9 Tommy Bäckström	43.59
10 Joakim Röstlund	44.15
12 Robin Molnar	45.49
28 Rolf Wallin	50.05

Damer 6 km, delt 19

1 Cecilia Lindström	23.30
---------------------	-------

Läckövarvet 29 juli**Män 21km**

1 Jan Svensson Vänersborg	1.1620
---------------------------	--------

M 45, delt 3

1 Sten Thunberg	1.31.56
Öland marathon 30 juli	
1 Gustav Karlsson	

Hökrums FF

	2.48.45
--	---------

M 60, delt 7

1 Hugo Liss	
Storådalens SK	3.18.39
6 Jan Krantz	4.26.40

Swiss Alpin Marathon 30 juli

1 Jasmin Nunige Davos	6.59.42
84 Barbro Nilsson	10.29.48

Skanör-Falsterbo runt 30 juli**M 50, delt 4**

1 Anders Persson GF idrott	
	1.25.16
3 Göran Lindskog	1.50.37

Falkenbergs Stadslopp 30 juli**M elit 10,5 km, delt 27**

Joakim Johansson Hälle IF	31.32
11 Joakim Röstlund	36.34
14 Jörgen Feltenby	36.58
16 Dan Hökbring	37.28
18 Klas Östbye	38.11
22 Mats Perélius	39.27

K- elit, delt 12

Jenny Johannesson	
Mullsjö SOK	37.04
3 Cecilia Lindström	40.52

M 40, delt 18

1 Stefano Testi	36.02
3 Tommy Bäckström	37.13
4 David Cooper	37.30
5 Lars Lundsjö	39.11
11 Peter Nilsson	43.00
12 Magnus Andersson	43.11
13 Kenth Avander	43.14
15 Hans Lundgren	45.59

K 40, delt 10

1 Monica Kingstedt	
Huddinge AIS	42.53
2 Helen Axelsson	43.39
7 Sofia Löytynoja	49.45
8 Ingela Berrum Svennung	49.58

M 50, delt 14

1 Krister Romedahl	
IF Spartacus	39.59
4 Rolf Wallin	43.33
12 Anders Holmqvist	48.41

M 60, delt 15

1 Lars-Göran Andersson	
Laholms IF	41.51
2 Rune Svensson	43.32
3 Kjell Augustsson	46.32
5 Frank Brodin	47.20

K-mot, delt 91

1 Anna Högberg	
Ljungsarp	42.40
50 Åsa Hansen	55.15

Resultattävlingar 4 aug**Slottskogsvallen 800 m**

1 Christoffer Rosén	
Mölnåls AIK	1.59.5
8 Johan Lund	2.14.9
11 Torgny Karlsson	2.27.8

Bromölla Marathon 6 aug

1 Joakim Persson 70	
Björnstorps IF	2.48.16

M 60, delt 4

1 Hugo Liss	
Storådalens SK	1.39.41
2 Frank Brodin 43	1.51.03

Half on the park Australien 7 aug**Män halvmar**

Shaun Creighton	1.07.18
200 Bengt-Inge Larsson	2.05.03

Subida Granda-Pico Veleta 7 aug**50 km 2800 m höjdskillnad uppför****Herrar**

1 Oschar Oyarzum Alarcon	
Maracena Granada	3.55.39
80 Federico Hernandez	6.08.11

Damer

1 Liliana Rosa Godoy	
Maracena Granada	5.08.47
2 Beatrice Edvardsson	6.08.14

HögaKusten Marathon 13 aug**Män halvmar, delt 71**

1 Kenneth Boman	
Lulekamraterna	1.16.25
13 Tomas Lindh	1.26.52

Prinsens minne 13 aug**Halvmara**

1 Mikael Kålebo	
Brittatorp TK	1.12.18
7 Tommy Bäckström	1.20.20
14 Thony Edelborg	1.23.50
51 Glenn Gustavsson	1.36.19

Damer 10 km

1 Cecilia Lindström	39.21
---------------------	-------

Midnattsloppet 13 aug**Män 10 km**

1 Patrick Koeach Kiplimo	30.17
215 Mats Perélius	39.25
504 Hans Lundgren	42.26
861 Magnus Lund	44.05

Damer

239 Annika Kihlström	39.41
3759 Anneli Lund	52.43
3786 Sofia Lund	52.47

EM-Loppet 13 aug**Damer 10 km, delt 920**

1 Jenny Johannesson	
Mullsjö SOK	37.14
14 Helén Axelsson	44.40
18 Lotta Hallenberg	45.03
26 Elisabeth Almer	46.10
52 Susanna Jacobsson	48.19
55 Ingela Berrum Svennung	48.27
67 Barbro Nilsson	49.21
268 Jennie Eriksson	55.56
270 Lilian Johansson	55.56
297 Anita Nordlund	56.41
422 Ann Ransgård	59.26
812 Annika Pettersson	1.12.19

Män, delt 1900

1 Augustus Mbusya Kenya	30.52
8 Göran Sander	34.42
21 Jörgen Feltenby	37.14

22 Robin Molnar	37.18
31 Peter Thorsell	37.57
32 Dan Hökbring	37.58
38 Patrik Alm	38.30
43 Klas Östbye	38.40
69 Lars Hilmersson	40.27
75 Stefan Litzén	40.39
87 Thomas Meyer	40.69
121 Linus Kron	41.49
188 Kenneth Ohlson	43.14
194 Lars Eidenby	43.20
212 Kenth Avander	43.42
228 Marcus Ehrnell	43.52
250 Mats Ransgård	44.13
271 Marcus Käppi	44.35
275 Mikael Wågström	44.37
333 Björn Södahl	45.25
475 Martin Clemensson	47.09
528 Ingemar Henriksson	47.38
585 Peter Bengtsson	48.19
598 Dennis Forssmark	48.31
776 Göran Johansson	50.14
864 Göran Lindskog	50.50
1079 Patrick Wallin	53.11
1314 Johan Nilsson	55.40
1354 Pelle Melander	56.08
1379 Jan Olausson	56.25
1800 Lars-Göran Dahl	1.06.36
1808 Anders Holmqvist	1.06.55
1885 Kenneth Porseland	1.17.19

Kraftloppet Finspång 21 aug

Damer 72 km, del 5

1 Beatrice Edvardsson	6.34.08
4 Barbro Nilsson	7.35.42

Män, del 21

1 Reimar Hartikainen	
IFK Skövde	5.07.12
7 Federico Hernandez	6.34.08

Landskrona Marathon 21 aug

Män

1 Jörgen Holmqvist	
Heleneholms IF	2.54.17

M 50, del 3

1 Björn Gjerde Norge	2.58.40
2 Larry Herbertzon	4.42.14

M 60, del 2

1 Lars-Göran Andersson	
Laholms IF	3,18.09
2 Jan Krantz	4.45.46

Kvinnor

1 Caroline Aistrup	
Danmark	3.13.40

K 45, del 1

1 Siv Herbertzon	5.15.07
------------------	---------

Skatås Genrep 21 aug

K-sen 24,5 km, del 5

1 Annika Kihlström	2.01.52
--------------------	---------

K 40, del 2

1 Lisbeth Persson Gbg	2.09.26
2 Ingela Berrum Svennung	2.18.56

K 60, del 1

1 Bibbi Lind	2.13.02
--------------	---------

K-mot 17 km, del 3

1 Mina Chao	1.31.57
-------------	---------

M-sen 24,5 km, del 15

1 Jonny Johansson	1.37.47
2 Thony Edelborg	1.52.48
13 Marcus Ehrnell	2.16.14

M 22, del 2

1 Stefan Boman Gbg	1.59.17
2 Mattias Karlsson	2.04.26

M 35, del 7

1 Jörgen Feltenby	1.50.46
2 Stefan Litzén	1.56.09

3 Patric Alm	1.57.13
--------------	---------

40, del 10

1 Tomas Lindh	1.52.58
5 Hans Lundgren	2.02.14
8 Joachim Persson	2.08.22

M 45, del 10

1 Bengt-Göran Strid	
Ericsson IF	1.58.00

2 Kenth Avander	2.01.48
-----------------	---------

5 Peter Nilsson	2.07.37
-----------------	---------

10 Krister Norén	2.45.19
------------------	---------

M 50, del 7

1 Stefan Jingholt	
Bollebygds IF	2.00.35

2 Kenneth Ohlson	2.07.05
------------------	---------

3 Astor Hansson	2.09.43
-----------------	---------

M 60, del 2

1 Mikael Wågström	2.01.51
-------------------	---------

M 65, del 1

1 Rune Svensson	2.03.32
-----------------	---------

M-mot

1 Michael Mårdh	
Stockholm	1.14.00

Vätternrundan, 300 km på cykel

17-18 juni 2004

Marie Öresjö	12:43
--------------	-------

Kurt Karlsson	15:29
---------------	-------

Hans Öberg	11:38
------------	-------

Johan Fex	13:56
-----------	-------

Joakim Röstlund	17:50
-----------------	-------

Klubbmästerskap 10000 m

Slottsskogsvallen 28 juni

K-sen

Annika Kihlström 74	38.57,5
---------------------	---------

K-40

Elisabeth Sundeman 65	40.51,9
-----------------------	---------

K-60

Bibbi Lind 44	46.09,6
---------------	---------

M-sen

Jonas Carlson 71	35.19,9
------------------	---------

Peter Thorsell 75	35.41,9
-------------------	---------

Joakim Röstlund 811	35.56,0
---------------------	---------

Klas Östbye 74	36.06,0
----------------	---------

Anders Öhgren 74	36.54,7
------------------	---------

Robin Molnar 80	37.19,8
-----------------	---------

Mattias Karlsson 86	39.25,1
---------------------	---------

Marcus Ehrnell 72	41.22,9
-------------------	---------

M-35

Göran Sander 67	33.28,5
-----------------	---------

Stefan Lemurell 68	34.38,6
--------------------	---------

Jörgen Feltenby 67	36.21,6
--------------------	---------

Patric Alm 70	36.55,7
---------------	---------

Stefan Litzén 70	39.46,5
------------------	---------

M-40

Anders Hansson 63	34.24,0
-------------------	---------

David Cooper 61	35.58,1
-----------------	---------

Lars Lundsjö 62	37.39,5
-----------------	---------

Mats Perélius 63	38.31,0
------------------	---------

Tomas Lindh 65	39.40,9
----------------	---------

Hans Lundgren 62	41.47,1
------------------	---------

Glenn Gustavsson 65	42.12,1
---------------------	---------

M-45

Tommy Bäckström 58	35.26,3
--------------------	---------

Conny Persson 60	38.09,2
------------------	---------

Sten Thunberg 60	40.21,9
------------------	---------

Peter Nilsson 59	41.41,0
------------------	---------

Magnus Andersson 57	41.48,0
---------------------	---------

Kenth Avander 60	43.15,6
------------------	---------

M-50

Erik Skoog 53	37.46,3
---------------	---------

Halvar Albertus 55	38.03,5
--------------------	---------

Kenneth Ohlson 51	40.27,1
-------------------	---------

Rolf Andersson 54	43.15,0
-------------------	---------

Torsten Olsson 51	44.03,1
-------------------	---------

M-55

Torgny Karlsson 49	39.54,0
--------------------	---------

Rolf Wallin 50	41.09,0
----------------	---------

Thomas Krantz 48	43.29,7
------------------	---------

Gunnar Olsson 46	45.32,3
------------------	---------

M-60

Michael Wågström 45	42.30,0
---------------------	---------

M-65

Kjell Augustsson 36	47.42,8
---------------------	---------

Sven-Eric Fredricsson 38	50.55,8
--------------------------	---------



Kåsjön/Öjersjö 5 juni

Arrangerad av Triathlon Väst

Herrar

	Löp 5 km	Cykel 20 km	Löp 2,5 km	Mål
1 Johan Lindberg	20:23	36:38	09:46	1:06:47
3 Bengt-Inge Larsson	28:16	47:13	12:41	1:28:10

KFUM Multisport 2 juli**Herrar Lång (87500 m)****Löpning 4 km + Kanot 11 km + MTB-Cykel 31 km + Orientering 15 km**

1 Thomas Jansson	Örjan Eriksson	Lag Meteorit	7:34:22
34 Kjell Andersson	Henrik Junkell	Herkules Hot Amigos	9:30:56

F7 Triaden**Såtenäs utanför Lidköping 9 juli****Triathlon**

Motionsklass	Sim 400 m	Växl 1:14	Cykel 20 km	Växl 1:04	Löp 3,5 km	Totalt 1:14:17
Bengt-Inge Larsson	13:03	1:14	40:56	1:04	18:02	1:14:17

Triathlon Väst

Tävlingsklass	Sim 750 m	Växl 0:36	Cykel 20 km	Växl 0:30	Löp 5 km	Totalt 0:56:13
1 Andreas Wiberg	09:09	0:36	29:12	0:30	16:47	0:56:13

Stockholm City Triathlon**M35**

7 Bengt-Inge Larsson	20:57	0:57	36:54	1:15	28:01	1:28:03
----------------------	-------	------	-------	------	-------	---------

Vertex fjällmarathon 9 juli**Storulvån, Jämtland**

Orientering med karta och kompass, dock bara stig. Tuff banprofil, banlängd nominellt 42,2 km.

P Namn	Klubb	Spåime	Sylarna	Enkälen	Blåham	Ulvåtjärn	Storulvån
1 Svanebo, Andreas	Cybercom Group	0:37:55	1:14:03	1:59:00	2:41:00	3:09:00	3:41:00
3 Lemurell, Stefan	Solvikingarna	0:42:25	1:24:45	2:15:45	3:02:00	3:34:00	4:09:45
10 Jonsson, Thomas	FSK Norder	0:43:10	1:25:00	2:22:00	3:17:00	3:55:00	4:34:52
28 Pettersson, Hans	Solvikingarna	0:48:11	1:35:53	2:49:00	4:04:00	5:00:00	5:45:09

Fjällräven Extreme Marathon 30-31 juli**Fjällorientering, Nikkaloukta**

Lätt orientering med karta och kompass. Tuff banprofil, banlängd nominellt 60 km, två dagar.

FEM 60 Mix klass

	Dag 1	Dag 2	totalt
1 Stefan Lemurell-Annika Kihlström	4:13:49	1 4:35:43	1 8:49:32

Herkules Stordåd 7 aug

	Simning 380 m	Cykel 20 km	Löpning 5 km	Totalt
Damer motion				
1 Wiman Malin Skövde Triathlonklubb	00:06:15	00:42:35	00:22:49	01:11:39
5 Lemurell Malin Solvikingarna	00:08:22	00:47:28	00:25:31	01:21:21

Herrar motion

1 Lemurell Stefan Solvikingarna	00:06:06	00:38:09	00:18:12	01:02:27
21 Lindh Tomas Cactus Scorpions	00:07:17	00:43:17	00:20:35	01:11:09

Granan Triathlon 20 aug**Sundals-Ryr, Dalsland**

	Simning 750 m	Cykel 20 km	Löpning 5 km	Totalt
Msen 1 Jonas Keterlins SK Granan	18:09	31:31	20:24	1:10:04
M35 2 Bengt-Inge Larsson Triathlon Väst	27:10	41:48	31:02	1:40:00

Redaktörens funderingar

Det spritter i klubben av olika aktiviteter bland medlemmarna. Vi arrangerar tävlingar, ställer upp som funktionärer i de stora göteborgsarrangemangen, vi tränar och deltar i mängder av tävlingar och vi har ambassadörer på skilda platser i världen. Våra tränare, vars uppgifter är en av de viktigaste grundpelarna för klubbens verksamhet, gör ett idogt arbete – varje vecka är de på plats i stugan för att leda oss andra ut på de rätta vägarna. Hemsidan, bara den är ett mästerverk, vittnar väl om allt vi gör och ibland också tänker. Klubbtidningen visar även på den mångfald vi har inom klubben och Resultatbörsen visar ju svart på vitt vår status i tävlingssammanhang.

Med tanke på att all vår verksamhet sker på ideell basis är det mer än trist att vi skall råka ut för sådant sabotage som den långa banan på vårt Genrep råkade ut för. Några av våra kamrater, Frank, Lars, Mats, Torsten och Gunnar, hade jobbat många, många timmar med att få ordning på banan och skapa förutsättningar för en bra tävling och så går en niding och tar bort snitslarna så att

löparna inte vet vilken vart de skall ta vägen. Det går ju an att säga att hade vi fler funktionärer så hade det inte hänt. Nja, så enkelt tror jag inte att det är. Vi kan inte snitsla banan med funktionärer. Vi måste utgå ifrån att folk i allmänhet respekterar andras verksamheter.

Vi hade, som framgår av Gunnars referat längre fram i tidningen, en intressant temakväll den 30 aug. Jag, som tränar på måndagarna med Frank, åkte upp särskilt för att lyssna till Joakim. Jag la märke till att jag var nog den ende från måndagsträningen som var där. Det kommer nog att bli så framgent att det är tisdagsgruppen som får ta del av godsakerna. Likaså förlägger styrelsen årsmöten och medlemsmöten på tisdagarna. Jag föreslog på senaste årsmötet att sådana möten såsom sker med planeringsdagarna läggs på lördagar. Då kommer de medlemmar som är intresserade. Även om det blir färre än vad det skulle bli om mötet hölls en tisdag är det viktigare med få intresserade än många som är i stugan av andra skäl.

Solvikingarnas samarbetspartners



TAGENE BYGG- & INDUSTRISTÄLLNING AB
031-50 03 60

