

Solvikingen

Nr 3, 2006, årg. 44



Våra yngsta juniorer ligger de äldre hack i häl. Det lovar gott för klubbens framtid. Sofia Lindén, Cecilia Lindström, Annika Kihlström och Malin Lemurell (skymd) får hålla undan för Ebba och Moa Björkvist och Alfrida Svennung.

KM 5 km terräng

Tisdagen den 3 oktober kl. 18.00.
Start och mål vid klubbstugan. Banan följer "Femmans" elljusspår. Damer och herrar och fullständig klassindelning.
Föranmälan till Kent eller genom hemsidan.

Måndagsgruppen delas?

Frank har varslat om att gruppen på grund av de många deltagarna behöver delas. Se sid. 15

"Löparkvällar i Skatås"

är ett samarrangemang mellan GöteborgsVarvet och Solvikingarna. Tommy Bäckström och flera andra solvikingar skall leda dem. Se sid 20



Magnus Andersson leder en grupp under Varvetträningen våren 2005

Inför årsmötet

Fundera redan nu på hur du vill att den nya styrelsen skall vara bemannad. Se sid.11.

Vad betyder vikten för resultatlistan?

En idrottsförening i en kommun i västsverige har infört en ny grund för resultatberäkning. Se sid 23.

Ordförandens rader

Vad ska du göra när du blir gammal (ännu äldre)?

Det tror du kanske att jag vet som redan är äldre, men jag räknar med att leva ett tag till så frågan är aktuell även för mig. Hur länge man kan fortsätta träna (och tävla) på nuvarande nivå är naturligtvis osäkert men att den som får behålla hälsan (undvika allvarliga skador) kan hålla på upp i 70-års-åldern det finns det ju exempel på i klubben. Några av våra mest framgångsrika veteraner är just dessa 70-åriga kämpar.

Och att som även jag ibland kan få höra av en 35-åring:

”Hoppas att jag är i samma form som du när jag blir lika gammal” är mycket inspirerande.

Den viktigaste insikten för att kunna fortsätta är kanske att man inte längre är 25. Kjell-Erik Ståhl, född 46, precis som Anders Gärderud och jag, har upptäckt att det numera tar tre gånger så lång tid att återhämta sig efter skador och sjukdomar vilket gör det ännu viktigare att undvika skador. Sjukdomar råder man kanske inte över på samma sätt. Se på dem som lyckas och följ deras exempel.

Man måste alltså planera sin träning så att den inte bryter ner och se till att utveckla också andra muskler än de som aktiveras vid löpning. Vi har väl alla den hårda vägen insett att då man blir skadad så är det nästan alltid beroende på att muskler runt det skadedrabbade området inte är starka nog. Och att om man haft en skada så är sannolikheten stor att den kommer tillbaka på samma ställe om man inte sett till att förebygga.

Sen kan man naturligtvis fråga sig om det när man blir 70 kommer att vara kul att träna tillsammans med 25-åringar. Men att även det fungerar har vi ju exempel på i klubben och jag tror stenhårt på att om man umgås med yngre så håller man sig yngre. När vi gamla gubbar träffas på träningarna så pratar vi träning och tävling och när jag träffar andra jämnåriga så är det nästan bara ålderskrämpor som diskuteras.

Då kommer vi in på en viktig fråga som rör klubbkänslan och organisationen i klubben. Är det möjligt och önskvärt att alla skall träna tillsammans?

En käpphäst för mig har alltid varit att vi ska (försöka) ge alla vad de eftersträvar med sitt medlemskap. Ibland missar vi att ta reda på detta och tappar kanske den medlemmen. Ibland vet vi och kan ändå inte leva upp till det eftersom önskemålet är speciellt men ofta lyckas vi eftersom vi ändå är så många. Men en viss uppdelning är naturlig. Att försöka köra distans med ett gäng som har ett km-snitt allt från 3.30 till 6 min/km fungerar inte. Det innebär att de snabbaste på en tim skulle hinna 17,5 km och de långsammaste 10 km. Men vi kan träffas i omklädningsrummet före och efter träningen.

Tränargruppen gör ett jättejobb för att bemanna alla träningstillfällen och vi måste göra vad vi kan för att hjälpa dem hålla ihop träningarna genom att lyssna på och följa deras instruktioner. Den som har konstruktiva synpunkter är naturligtvis fri att kontakta någon av tränarna, styrelsen eller vara med på våra möten, årsmöte, medlemsmöte eller planeringsdag. Känns det väldigt aktuellt så har vi ju nu också Intern debatt på hemsidan.

Väl mött på träning och tävling i höst!

Solvikingen

Ansvarig utgivare: Gunnar Olsson

Redaktör: Kurt Karlsson

Blåmusslegatan 6, 426 79 Västra Frölunda

Telefon: 031-29 43 38

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

Tryck: Elanders Infologistics Väst AB Göteborg 2006

Solvikingarna

Skatås motionscentral

416 55 Göteborg

kansli@solvikingarna.se

www.solvikingarna.se

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.olsson46@comhem.se

gunnar.olsson@papyrus.com

Vice ordförande: Magnus Andersson

Övre Hallegatan 38

417 13 Göteborg. Tel: 031-22 31 10

ulla.carlshamre@telia.com

Sekreterare: Stefan Litzén

Dr Hjorts gata 6a

413 23 Göteborg. Tel: 031-7554232

E-post: stefan.litzen@gmail.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



Ordföranden.

Foto: Stefan Litzén



***Vi
gratulerar!***

- 65 år 11 nov. Göran Johansson
60 år 02 okt. Gunnar Olsson
40 år 17 okt. Ola Indahl
7 nov. Anna Adriansson
26 nov. Katarina Norrby
35 år 10 nov. Torbjörn Jacobsson
26 nov. Anna Svensson
30 år 31 okt. Marie Einarsson



**Gunnar
grunnar:**

**Sluta springa, hur
ska det gå?**



Tony Andersson, Anders Bogelius, Erik Bergeå, Kent Davidsson, Benny Eriksson, Svante Grävare, Sara Hellsmark, Bertil Johansson, Marie Johansson, Jonas Kallander, Urpo Koivisto, Martin Krauland, Sofia Lindén, Stefan Lindvall, Tony och Marcus Grafström, Helena Orsenmark, Åsa Schultz, Cecilia Tuvevesson och Thor Wahlberg.

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

Om någon ny medlem inte fått medlemskort och välkomst-brev, kontakta Kent.

Utträden

Lars Klar och Henrik Sundeman

Medlemsantal

Vid presstopp 357 (vid årsskiftet 367) inklusive familjemedlemmar. Minskningen beror på bortsortering av de som inte förnyat medlemskapet.

Medlemsavgift 2007

För nya medlemmar som betalar efter 061001 gäller avgiften hela 2007.

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

OBS!

Är dina uppgifter i vårt medlemsregister korrekta och kompletta?

Är du osäker, gå in och kolla. Lägg märke till att det finns två sidor. En med adressuppgifter och en med tel.nr , yrke, arbetsgivare, anhörig (kan vara bra att kunna se om någon skadar sig) m m

Du vet väl också att du kan lägga in en bild? Över 170 medlemmar har gjort det.

Utgått

Än en gång har vandringssektionen lämnat arenan. I våras gjorde den nye medlemmen Lars Klar med stöd av styrelsen goda försök ett få liv i den igen efter en tids träda. Den första vandringen samlade så många deltagare att det gav hopp men under de efterkommande vandringarna blev det så få deltagare att det inte var meningsfullt att fortsätta försöket. Det är nog så att de som tränar aktivt inte har ro och tid att ägna många timmar åt att vandra. Den träningsfria tiden vill och måste man använda till annat. Red.





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 Brodin.

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: Alternerande

Onsdag

Reservdag

Torsdag 18:00

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

Ledare: Alternerande

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: Alternerande

Söndag 11:00-13:00

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

Ledare: Alternerande

De alternerande tränarna är: Magnus Andersson, Tommy Bäckström, Lotta Hallenberg, Tomas Lindh och Elisabeth Sundeman. 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.

Solvikingen kommer nästa gång i början av december. **Manuskript och bilder** skall vara redaktionen eller Kent i stugan tillhanda senast fredagen den 1 december

Göteborg Marathon och Sylvesterloppet

behöver funktionärer för att kunna genomföras.

Göteborg marathon har i år veteran-SM status på helmaraton och därför är det viktigare än vanligt att löparna på alla sätt får bra service och att vi har resurser att följa mästerskapsreglerna

För Sylvesterloppet gäller ju den enkla regeln att inga medlemmar får delta eftersom det är vårt viktigaste arrangemang som kräver massor med funktionärer c:a 130 st för att det skall gå i lås. Maran och halvmaran, vilka går den 7 oktober, är öppna för medlemmarna under förutsättning att vi andra, som inte vill eller kan delta i de tävlingarna, hjälper till efter förmåga. Det är ju trots allt en hel del som skall utföras före, under och efter tävlingarna.

Anmäl er till Kent på telefon 211589 eller anteckna er på en lista som finns i stugan.



I samband med KM-et den 5 sept passade Frank Brodin på att avtacka Daniela Hanslik som lämnar klubben i samband med att hon flyttar till Stockholm. Daniela, som själv inte tränar aktivt eller tävlar, har varit en glad, positiv och pålitlig funktionär. Inom GFIF är hon bland annat eltidningsdomare. Inom kort reser hon med isbrytaren Oden till Arktis för forskning. Lycka till.

Red

Lidingöloppet

Det är över 90 anmälda Solvikingar, 70 på långa banan, och Solvikingarna är därmed den största klubben. Roger Antonsson är anmäld för att springa för 42:a gången.

Bussen till loppet är fulltecknad.

Inbjudningar till våra tävlingar

Hjälp till att distribuera dem. Det finns massor av dem hos Kent.



Via Ryssland, Mongoliet och Kina...

- Hej Annika, har du haft din semester än?
- Jag har jobbat i 3 veckor sedan min 4 veckors semester.
- Gjorde ni något särskilt?
- Vi åkte Transmongoliska Järnvägen från Moskva till Peking och var sedan i Kina i ca 2 veckor.
- Näää, va härligt.
- Nä, de' var inte alls härligt skulle jag säga. Det var en upplevelse. Det var intressant och givande. Jag gör inte om resan men vill absolut inte ha den ogjord - då skulle jag hellre göra den igen.

Jag kan inte berätta på ett bra sätt om det – resor måste upplevas för att bli rättvist beskrivna, – men jag gör ett försök att berätta lite om hur det gick till.

Borta bra men hemma bäst – IGEN – kom jag fram till detta faktum. Så varför ger man sig ut och reser över huvud taget? För att omväxling förnöjer, trots allt? Eller är det för att bli påmind om hur gott man lever i sitt "hemma". Men alla de vars hemplatser vi besökte – de måste ju känna likadant och det är ju ingens bekymmer att jag inte förstär hur det är möjligt.

Vi (min prins och jag....) blir jag per automatik en prinsessa nu om jag är tillsammans med en prins.... Kan-ske var det det som var min baktanke med att kalla honom prins...?) för till Moskva från Arlanda efter att ha tillbringat en natt på två säten var i en Swebus-buss. Vi skulle ge oss ut med Transmongoliska Järnvägen till Peking.

Andra och sista kvällen i Moskva kom vi ut på ett litet träningspass i en park nära det turistgetto där vi bodde. För övrigt var Moskva grönare än jag föreställt mig. Och Kreml i all ära, men vad som först dyker upp i mitt huvud när jag tänker Moskva är vår lilla kvällstur.

De fyra kommande dagarna är ett svart hål i mitt minne, eller åtminstone en rak räls omgärdad

med skog. Tills vi klev av i Irkutsk klockan cirka sex på morgonen, och hurt-Jonas skulle ut och springa. För att inte vara sämre tvingade jag mig med, trots att jag inte riktigt kan med morgonpass. Men hur ofta springer man i Irkutsk klockan sex på morgonen? Svar: en gång! Och på kvällen? Svar: två gånger! Och återigen; vilket är det klaraste minnet från Irkutsk? Ja just det – jogging-rundorna.... Och doppet i Bajkal-sjön, som höll mej pigg resten av dagen.

Nästa stopp var två nätter senare i Mongoliets huvudstad Ulan-Baatar – avgasförgiftade förortsstaden utan centrum omgärdad av bra löpkullar bebodd av trevliga människor. I denna idyll (?) genomfördes hela tre löppass. Vi sprang mest i utkanten där människorna bodde i sina runda, vita tälthyddor upp på kullarna. Jag

använder för metoder för att hålla det så kanske jag inte vill veta.

Peking var det varmt att springa i, men så blev det bara ett joggingpass också en ljummen (läses 35 grader Celsius) afton. De ljumma uppåt-vindarna hade lockat ut några drak-flygningsentusiastier, som flög med drakar vid vägbroarna. Inte för att man såg så mycket av själva drakarna – de var alldeles för högt upp – men man kunde ju gissa att det fanns en i andra änden av farbrödernas linor. En del skojade till det och fäste små lampor i linan allteftersom de släppt på lina. Avslutade passet med lite jympa i de offentliga lekplatserna, eller åtminstone var det så det såg ut, som lekplatser alltså, innan man såg dem i användning av upp till hur-gamla-som-helst-åringar. Det var olika ställningar för styrka, smidighet och massage som stod till



"Prinsen" alias Jonas Carlson i fototagen på Muren

hade inte kommit på tanken att springa ut i dessa kvarter ensam, för jag hade fördomsfullt inte vågat. Men med facit i hand förstår jag att det hade varit minst lika riskfritt (?) som att springa runt i Göteborg. Det gäller för alla platser vi besökte på hela resan. För tjuvar och våldsamma människor kände jag mig tryggare än i Sverige, och jag känner mig än hyfsat trygg här. Men att jag över huvud taget tar upp ämnet beror väl på att jag hade "hjärnsnöken" och trodde jag skulle träffa en massa knepiga individer. Sen vad de

allmänt förfogande. Jag gillade hela grejen, och det faktum att det var kö till vissa ställningar... men så kan de sitta på huk också...hur länge som helst...sovandes.

Trots att Peking är en mysig, stor stad fick jag ca dag 5 natur-abstinens och tog en andra tur upp på muren. Denna gång en längre tur, längre bort. Vi åkte buss i tre timmar för att gå på muren i fyra-fem timmar. Här var det öde, en och annan turist vandrade på den inte lika branta eller välunderhållna muren. På det stället

Fortsättning på sidan 6

Fortsättning från sidan 5

vi varit tidigare såg den nästan ny-lagd ut. Första mur-turen var nära Peking och här var det brant. Upp och ner där, sen var man genomblöt av svett och bara stod och darrade. Härlig känsla.

Nåväl, annars blev det lite cykling i Peking också. Ska man cykla någonstans så är det väl där. Hyra en undermålig cykel för 10 spänn per dag var en bra investering för att höja upplevelsefaktorn.

Vidare från Peking tog vi tåget till Xian – staden vid Terracottaarmén. Här fanns det också en mur som omgärdade hela innerstaden och tog ca en timme att springa runt. Det blev ett varmt, mörkt pass med minst sagt flack löpning. Jag var glad att vi dagen därpå bara skulle titta på terracottagubbar och deras kusar.

park där vi tidigare upptäckt en liten löparbana, förvisso en kurvig slinga, men säkert 400 m med riktig löparbana-matta så det slutade med intervallträning. Ska erkänna att jag detta pass inte kände mig särskilt lycklig utan snarare totalseg och knökad med prestationsångest eller något. Eller så var det hemlängtan som spökade, hem och springa i skogen, svalt (har i och för sig förstått att det var ungefär lika varmt här som där denna tiden denna sommaren), lummigt, badsjöar att springa ner i, backar, mjuka stigar, luktar gott av skog.... Så liksom den där energin som man är tänkt att inhämta under semestern den infann sig hos mig när vi kom hem. Huvudsaken är väl att den infann sig. Och kanske ännu bättre att den infann sig hemma – det är ju ändå här man tillbringar mest tid.



Solvingarna är väl representerade i Kina

Det är helt otroligt vad de lyckats göra. Och ju mer man tänker på det ju otroligare blir det. Området var hur stort som helst för de har säkert bara grävt fram en bråkdel... helt obegripligt.

Från Xian lyxade vi till det och tog flyget till Shanghai. Upplevelsen av Shanghai – är bokstavligt och bildligt talat - som i en dimma, men jag tror vi sprang två löpturer där, men jag kommer bara ihåg en. Vi skulle springa i en park hade vi tänkt, men den stängde de framåt kvällen när det blev någorlunda löptemperatur. Vi sprang runt parken på utsidan och vidare till en annan

Så till slut var det lördagen för resan till Sverige via timmar på Wiens flygplats, där Jonas kom på den briljanta idén att vi skulle kolla om man för en billig penning kunde boka om biljetterna till nästa dag och få en Wien-vistelse på köpet. Kul – nästan hela mitt förkylda jag ville bara sätta sig på flyget till Landvetter, men visste jag skulle ångra mig om vi inte försökte stanna i Wien. Biljetterna bokades om gratis till samma flight nästa dag, och Wien är ju aldrig fel. Träningsmässigt blev det inget för mig här, men om jag förstått det hela rätt så hade Jonas ett härligt morgonpass på söndagen runt

kullarna vid Skön-Brunn (något försvenskat). Jag fick mitt tre följande dagar i Änggårdens, Skatås och Mossen.

Annika Kihlström

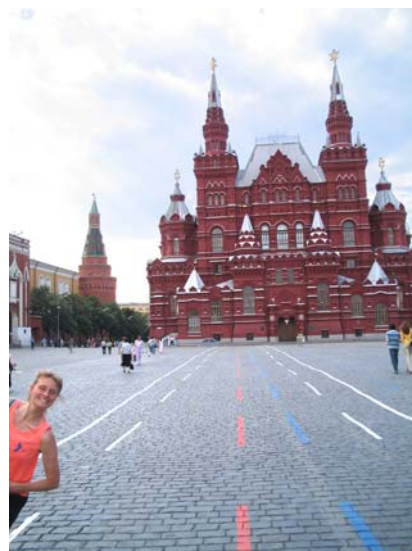
kihlan74@hotmail.com

Zon(er) or later

Under KM:et på Rambergsvallen i juni talade jag krämpor med Michael Wågström. Jag berättade att jag efter ett träningspass under våren fått värk i höger fot - mest i hälen. Jag hade frågat några medicinare som inte kunde ge - vad jag tyckte - bra råd. Ett var att skaffa inlägg och det ville jag inte. Michael tipsade mig om en salva som var bra mot smärta i leder och muskler - Zon 2,5% Ketoprofen. Jag prövade den genast och följde dess anvisning att inte använda den mer än en vecka i sträck. Smärtan lindrades tämligen omgående men gick inte helt över. Av en ren tillfällighet kom jag på en mycket gammal flaska med liniment och tänkte att den kan jag använda de veckor jag inte använde Zonsalvan. Tro mig eller ej - efter några veckor var smärtan över och, läs och häpna, den skrovliga hud på fötterna jag under decennier besvärats blev len som på en nyfödd och den förändringen består även efter det att jag upphört med båda salvan och linimentet.

Det står att läsa om salvan på nätet. Sök på "Zon salva Ketoprofen".

Kurt Karlsson



Strandjogging och backlöpning på Bornholm

Jag har deltagit i mitt första motionslopp i etappform. Det skedde på Bornholm 24-28 juli denna sommar.

Bornholm är en dansk ö i Östersjön ca 50 km sydöst om Skåne med en yta som är ungefär en femtedel av Gotland (588 km²) och en befolkning något mindre än Gotlands (ca 50 000). Öns högsta punkt är den 162 m höga Rytterknegten ungefär mitt på ön. Kustlängden är 158 km varav 32 km sandstrand bl.a. Bornholms sydligaste punkt Dueodde i sydöst med en av Europas finaste stränder. I nordväst finns en bergig terräng runt norra Europas största borgruin Hammershus. Ön är till största delen jordbruksmark men med mer kuperad terräng främst i norr och på öns centrala delar.

Etapploppet "Etape Bornholm" startade 1994 och gick i år för 13:e gången med drygt 1300 deltagare vid starten av första etappen. Det består av fem etapper (må-ti-on-to-fre) utspridda i var och en av Bornholms fem kommuner med en total längd av 42,2 km.

I årets lopp gick första etappen i Hasle på västkusten med en 10 km lång okuperad bana delvis på asfalt, delvis på skogsstigar. Starten gick på kvällen vid 19.20-tiden men det var ändå ganska varmt, drygt 20 grader. Vid ungefär 6 km passerade vi på en hög ås mellan havet och en ganska stor sjö samtidigt som solen var på väg ned över havet. Det var en stark och ovanlig skönhetsupplevelse.

Andra etappen gick på den berömda sandstranden vid Dueodde. Det var ovant att springa i sanden och i strandkanten där sanden var fastare men där slog havsvattnet in över fötterna med varje våg. Löparna formerade sig i en lång rad med relativt få förbilöpningar. Den snabbaste löparen hade en kilometertid på 3.44 mot ca 3 min i de två snabbaste etapperna, den första och den femte och avslutande.

Tredje etappen gick runt öns högsta punkt Rytterknegten i kommunen Almindingen. Mellan 1 km

och 3 km steg banan ca 65 m på grusvägar i skogen, sedan gick det utför lika mycket på 1 km för att stiga 35 m igen mellan 4 och 6 km, så utför igen för att slutligen brant stiga i spurtan mot målet. Snabbaste kilometertiden var 3.06.

Fjärde etappen i kommunen Hammeren i nordväst var ännu brantare i starten. Starten gick från Hammershavn och därifrån kunde man se den imponerande vyn av

Sven Eklund är en av Göteborgs flitigaste löpare för sin ålder, född -41. Han är också den som tävlat flitigast i Solvikingarnas tävlingar och är bland annat därför en välkommen gästskribent i vår tidning.

Hammershus borgruin. På de första 1,5 km steg banan ca 8 m. Mittpartiet var mer lättsprunget men i slutet kom samma stigning igen men nu på bara 500 m upp mot Hammer Fyr, med en lutning på 14%! Snabbaste kilometertiden var 3.14.

Sista etappen var ett 10 km stadslopp i Rønne, öns huvudstad med 15 000 inv., i sydväst. Starten gick på gatan utanför Rønne stadion. Löparna startade i 6 startgrupper med 30 sekunders mellanrum, seedade efter den tid man angivit på 10 km vid anmälningen. Denna startprocedur förekom under alla etapperna. Målgången gjorde löparna efter att ha sprungit ca 300 m inne på Rønne stadion. Under alla etapperna fanns 100-meters markeringar på de sista 500 meterna. Jag inspirerades direkt att spurta lite hårdare av dessa distansskyltar. Jag skulle inte ha något emot sådana markeringar på varje motionslopp.

I herrklassen stod striden mellan dansken Dennis Jensen och kenyanen David Menyo. Jensen vann till sist på 2.14.17 mot Menyos 2.14.33. I damklassen vann kenyanskan Oglia Kimaiyo överlägset på 2.32.20 mot danskan Annemette Jensen på andra plats med 2.35.13

Totalt var tävlingen en mycket inspirerande upplevelse, bra organiserad i olika miljöer för varje etapp och avslappnad men entusiastisk stämning bland deltagarna och mycket bra uppslutning av publik. Alla etapperna sändes i dansk TV (10 min/dag) och i Bornholms regional-TV sändes 30 min/dag. Sista dagen avslutades med en stor fest som jag tyvärr inte deltog i.

Själv fick jag sluttiden 3.49.54 och placering 460. (Placering i åldersklass M60, 21 av 62 fullföljande).

Det går att läsa mer och även se massor av foton på Etape Bornholms hemsida www.etape-bornholm.dk

979 löpare (640 män och 339 kvinnor från ett flertal nationer, mest danskar, tyskar och norrmän samt ett 40-tal svenskar) fullföljde alla etapperna. Dessutom ingick i Etape Bornholm ett tredagarslopp (må-on-fre) för 11-14-åriga killar och tjejer, totalt 10,5 km, där totalt 209 fullföljde. Totalt omfattade alltså Etape Bornholm 1188 fullföljande.

Jag kan verkligen rekommendera ett besök på Bornholm och nästa sommar också ett deltagande i det 14:e Etape Bornholm.

Sven Eklund
sven.eklund.af@swipnet.se



Sven mot mål i årets Vårtävling
Foto: Stefan Litzén

Gotland runt på två hjul, 2005.

(inte med segel)

Ja, nu är det snart dags för semester igen. Det går fort - ett år, och då börjar jag tänka tillbaka på förra året när vi cyklade Gotland runt med våra cykelkompisar Lisbet och Lennart Bengtsson. Det är en härlig solig måndag i mitten av juli vi åker mot Oskarshamn med bil och kärra, som är packad med bland annat två tandem och två cykelkärror,

Första fikapausen gör vi utanför vackra Ulricehamn. I Oskarshamn äter vi en god lunch innan vi kör på färjan till Gotland. Det är en härlig sjöresa men vattnet ser inte vackert ut på grund av all algblomning. Det ser bitvis ut som ärtsoppa.

Väl i Visby kör vi mot Gustafsvik där vi ska bo över natten i en fin lägenhet, för detta året har vi lämnat tältet hemma, vi skall ha det lite lyxigt i år. På kvällen kör vi in till Visby, efter att vi fräschat upp oss. En otroligt vacker stad med alla dessa rosor. Men där verkar inte vara några gotlänningar, vi hör nästan bara stockholmska. Har alla gotlänningar flytt stan eller.... En liten bit mat blir det innan vi åker "hem" till lägenheten och förbereder för nästa dag.

Vi vaknar till en klarblå himmel och solen strålar - det blir nog en varm dag igen, vi packar bilkärra och kör till Höcklinta där vi tittar på den vackra utsikten innan vi kör till Mydre där vi fått lov ställa bilen medan vi cyklar. Där blir vi bjudna på kall, hemkokt saft och bullar. Mot Klintehamn bär det av vid 10-tiden med våra tandem. På vägen stannar vi och handlar något ätbart sedan vidare efter kusten till Borum där vi skall övernatta. Efter att vi installerat oss och ätit pasta med tonfiskssås, smakade bra, tar vi kaffet med ner till stranden, där vi ser Lilla-Stora Karlsö och en fantastiskt vacker solnedgång.

Tidigt nästa morgon upp på cyklarna efter en som vanligt mumsig frukost. Vi har gjort en liten matsäck, för matlusten är det inget fel på

Ingrid Krantz skildrar den cykeltur hon företog sig på Gotland tillsammans med maken, Jan, samt Lisbet och Lennart Bengtsson. De fyra cyklade även årets Vätternrunda tillsammans vilket framgår av annan artikel i tidningen. Gillar ni saffranspannkakor så finns ett recept på nästa sida.

och hungrig blir man. Mot Hoburgen bär det av på vackra vägar som är kantade av alla sorters blommor i massor såsom cikoria, prästkragar, palsternacksblommor och blåklackor. Väl framme där tar vi en ordentlig paus i gräset och smakar i oss vår matsäck, köper några kort. En glass smakar heller inte helt fel. Vidare mot Hamra, på vägen dit tittar vi på raukarna vid Hammarshage hållar, fortsatt förbi Öja till Fide där det smakar väldigt gott med en baguette och dricka. Vi trampar vidare mot Ronehamn och "Gula Hönan" där vi skall bo för natten. Där finns det en liten pool i vilken vi svalkar oss en stund efter en svettig dag. En kort promenad blir det innan vi äter en god middag på "Gula Hönan" med en god kopp kaffe på våran "egen" uteplats. Vi gör en planering för hur nästa dags färd skall gå. Det blir mot Ljugarn, återigen dessa vackra vägar med alla dessa blommor, murgrönan, Gotlands landskapsväxt är ju ganska vanlig. Man kan se den slingrade uppför tallstammar i Visbytrakten. Vi cyklar vidare och njuter i det vackra vädret, så ser vi plötsligt en skylt på vilken det står "Gårdsbageri" mitt ute på landet och där blir det "tvärnit". Där bakas det för fullt och vi köper nybakt bröd och goda kanelbullar. Vi stannar senare vid en färskvattenkälla och äter våra goda kanelbullar. Färden går vidare mot Gammalgarn-Katt-hammarvik-Kräklingbo, där

det smakade mycket gott med en stor glass.

I Anga var det "loppis" och där var vi ju tvungna stanna och titta så vi inte missade något av allt som fanns där mellan himmel och jord - det blev dock inget köp, men en titt på den gamla kyrkan som var byggd på 1200-talets första hälft då många av Gotlands andra kyrkor också byggdes. Dessa fascinerande stora kyrkor är så väl bevarade. Senare på dagen efter ytterligare några mil var det dags för saffranspannkaka med salmbärssylt och grädd mumsigt vill jag lova, det var inte sista gången vi åt det på denna gotlandsturen.

Slite kom vi till närmast där vi skulle bo i en stuga på en camping.



Där var badvattnet helt o.k. så vi vågade oss ett dopp innan en välbehövlig fika.

Morgonen därpå bär det av mot Fårösund, vi cyklar då förbi Hellvi-Vallevik-Rute-Bunge sen färja över till Fårö. där vi skall bo på något som heter Fårögården. Innan vi fick våra rum tog vi ett uppfriskande dopp, vattnet var bra men det luktade pyton av gammal tång. Vi bodde här två nätter. Första natten trodde vi att "humhum" var lös för det blev världens åskväder så vi nästan studsade i våra sängar men dagen efter blev det varmt och gott igen fast liten mulen förmiddag. På morgonen cyklade vi ut till Langhammars hamnaren, naturreservat, ett av Gotlands mest kända raukområde. Reservatet mäter 100 x 400

meter och omges av klapperstensstränder. Flera av raukarna är 8 -10 meter höga. Vi stannar och äter, det börjar regna lite smått men det gör inget det är ju varmt. Sen vidare mot Lauter, men på vägen dit stannar vi och tittar på Gotlands största sammanhängande raukområde. Raukarna är mestadels låga. Strandzonen består av stora klapperstensfält. Vegetationen är gles, kustskogen utgörs av låga tallar. Vi tog vi en titt på Fårö kyrka som troligen är från 1324.

Åter till Fårögården. På eftermiddagen cyklade vi ut igen förbi Skär ut till Fårö fyr otroligt vackert. Sen till Ekevik där vi tog ett dopp i böljan den blå, för här var det ingen "ärtsoppa". Sakta tillbaka till Fårögården, varefter det blev en promenad ner till "byn" för att äta en pizza, och därefter dröjde det inte länge för än John Blund infann sig.

Morgonen därefter var det packning, frukost och utcheckning. Upp på sadeln och vidare igen, ner till färjan över till Gotland. Vi stannade i Bläse, som förr var en betydande industriort, men sedan kalkbruket upphört blev det ett avfolkat samhälle där kalkugnarna nu är ett levande museum som besöks av tusentals turister. Till Kappelhamnhall vidare sen till Irevik, där vi

tänkt handla, laga mat. Men, men, inte en affär men väl en restaurang, Vi kom för sent till lunch men fjäskade ändå till oss dagens lunch med den godaste strömming, potatis och sallad vi någonsin ätit. Vi pratade om den fortfarande, så vi får nog cykla dit nån gång igen (kanske). Stranden var full av vackra stenar som vi plockade av samtidigt som vi njöt av solnedgången.

Mot Lickershamn morgonen därpå för att titta på rauken Jungfrun. Lickershamnsvikens västra sida är brant och ute på udden står den 12 meter höga Jungfrun, Gotlands ståtligaste. Senare blev det regn men ljummet i luften, så vi trampar vidare mot Lummelunda, där var vi inte ensamma precis, vi ställer oss i en lång kö för att gå ner på en guidad tur i grotterna. Där var det kallt - plus åtta grader - lite för kallt för oss som var svettiga och våta. När vi kom ut igen var det som att gå in i en ångbastu. Efter detta en ordentlig fika med bl.a. saffranspannkaka, igen. Sen måste vi givetvis till Krusmyntagården, men på vägen dit PANG vår första punktering, både däck och innerslang, så det blev att stanna och lappa och laga. Krusmyntagården, örtagård i gammal klosterstil med utsikt över havet. Besöks varje år av tusentals turister. Här finner du kärleks- och troll-

domsväxter, läkeörter, bibliska växter m.m. Så här blev det lite handlat. Efter detta var det inte långt kvar till Visby och slutet på vår cykelsemester på Gotland. Men ca två kilometer från Visby så det PANG igen, då blev vi lite griniga så vi tog apostlahästarna sista kilometrarna till campingstugan vi skulle sova i sista natten.

Det blev "Visby by night" - först botaniska trädgården sedan en titt på Domkyrkan. Som avslut på veckorna åt vi en tre-rätters middag innan vi tog en promenad till sängen.

Men det var inte sista gången vi var på Gotland, hoppas vi, för där var så underbart vackert.

Recept på saffranspannkaka.

Koka en lös risgrynsgröt av 1 1/4dl ris, 2 1/2dl vatten och ca 7 dl gräddmjölk. Tillsätt lite salt, 2 msk honung, 0,5 g saffran, 1 krm kanel, 1 krm kardemumma, 1 dl hackad mandel + 3 bittermandlar, 1 dl russin och 3 ägg när gröten svalnat. Grädda i smord låg form 30 min i 200 grader. Äts med vispgrädd och salmbärssylt (men det går bra med annan sylt också).



Välkommen, Axel.



Elisabeth Nilsson och Martin Nyman med Axel.



Kent Johansson, vår kanslist i klubben sedan flera år, fyllde sextio år den 1 september. Han uppvaktades i stugan efter träningen tisdagen den 26 aug. Några av de äldre och tidigare klubbkamraterna var med och hyllade honom - Bengt Andersson, som en gång i tiden anställde Kent, Valborg Karlsson, Bernt Molin, Erik Östbye och Alf Karlsson tillsammans med Eivor Bennulf. De båda kom nerresta från Stora Levene för att presentera Kent med ett vackert av dem själva handgjort sjuarmat ljus, vilket de gav honom under det att de sjöng "Låt oss tända ett ljus". Gunnar Olsson sa några vänliga ord och överräckte blommor och presenten från klubben som bjöd på härliga smörgåstårter, som Juana Estrada hade gjort.

Kent kom till klubben 1987 och har tidigare ivrigt tränat och tävlat. Tillsammans med Frank Brodin deltog han i



Alf och Eivor bakom jubilaren

Fortsättning på sidan 11



eller Äntligen under 1.40 på halvmaran, igen!

Efter besvikelsen i Stockholm maraton och nära döden-varianten i Vessigebroloppet har jag allvarligt funderat på att sluta tävla under sommaren, d v s om vädret är varmt och soligt och det vet man ju inte säkert förrän tävlingsdagen. Så trött som jag var i Vessige kvarts-mara vill jag aldrig bli igen. Jag blev upphunnen och passerad av Leif Nilsson från Skidklubben, klass-kamrat i H60, på den sista kilometern men hade inget att svara med trots att jag förstod att striden stod om andraplatsen.

En halvmaran i augusti som "Prinsens minne" i Halmstad var alltså inte aktuell förrän Annika väckte tanken under vår defilerings på EM-maratonbanan före herrarnas lopp. När jag fattat att jag skulle bli gräs-änkling och att vädret kunde bli han-terbart blev det ännu mer aktuellt. Sedan är det ju alltid det där med formen. Träningen har visserligen fungerat bra men jag hade inga "riktiga" tävlingar sedan Stockholm, förutom moss-KM som kändes bra och Back-KM som kunde varit bättre, men eftersom jag cyklade dit i regnet så var det kanske ingen riktig värdeomräkning. Som ett alternativ föreslövade mig att det skulle varit kul att hänga på Frank och Barbro till Finspång för Kraftloppet 72 km, men det behövs en längre mental process och mer målmedvetenhet i förberedelserna för något sådant. Nya Öxabäck fanns också men eftersom jag ville inte ha stryk av Tommy L igen och Prinsen var ny för mig så blev det Halmstad.

En enkät bland klubbkamraterna visade att vi skulle bli fem, d v s möjligt att klämma in i en bil. Och så blev det. Stefan L satt vid ratten och Joakim R, Annika, Jonas och jag åkte med. Vädret var grått och duggregn när vi lämnade Göteborg

och det såg ut att förbli regnigt under resten av dagen. Bra löparväder ansåg samtliga, om det inte började hällregna.

Efter en trevlig resa med gott om samtalsämnen var vi framme i Halmstad och orienterade oss så småningom även fram till Kattegattskolan för efteranmälan och ombyte. Där dök tävlingsledaren Mattias Bramstång upp och hälsade oss välkomna, vilket ju var trevligt.

Mattias är en riktig långskubbare med många ultralopp på meritlistan. I omklädningsrummet träffade vi också Stockholmsgöteborgaren Jan Fridén som sett omslaget på senaste marathonlöparen och som jag sprungit med på Stockholm maraton enligt honom själv, något som jag nesligen glömt.

Under uppvärmningen träffade vi som vanligt fler löparbekanta varav några som jag träffade på efter banan. Alldeles före start informerade Mattias från en hes megafon bl a om att chipet som vi fått bara registrerade måltid, inga mattor vid start eller efter banan och att km-skyltarna visade återstående km till mål, samt att det var rekorddeltagande, c:a 300 sammanlagt på halvmaran och milen. Det vanliga gnället infann sig, är jag inte lité förkyld, det känns lité tungt, måste ta det lugnt i början osv. Så när Annika frågade om min "måltid" sa jag förhoppningsvis 1.40 (banan var ju rapporterad att vara ganska platt) men troligare uppåt 1.45.

Starten gick och jag slog följe med Karin Nordlund, Falkenbergs Road Runners, född -50, Sveriges bästa "kärring", (hennes eget ordval). Jag vet att hon brukar öppna förstärkt och hålla hela vägen och jag tänkte försöka hänga med så länge jag orkade. Efter några km

hamnade jag i ett riktigt tjejjäng med Karin, Annika, Pia Larsson från Dran och Erika Michanek, Rigor. Jag sa till Annika att det här liknar i söndags där jag tröttnade efter 5 km men ... I ett läge där vi passerade andra löpare hamnade jag först av oss och kämpade på. Karin kom jämsides och sa

- Du är hård idag

Det borde varit en varningssignal men jag höll ändå fast vid min plan att hänga på henne. På vägen passerade vi Jan men vid 8 km stannade jag och drack sportdryck och då försvann Karin och fick ganska snart ett rejält försprång vilket förmodligen berodde på att hon ökade och jag tappade. Efter en km eller så kom jag ifatt en tjej och frågade om hon hade något emot att få sällskap.

- Nej, sa hon, bara trevligt. Jag försöker hålla 4.40 tempo i alla fall till vändpunkten.

- Passar mig utmärkt, sa jag utan att orka beräkna förväntad sluttid men med förhoppningen att det skulle sluta runt 1.40.

- Jag har hakat på dig några km redan, sa en röst bakom mig som sedan visade sig tillhöra Matias Cidric från Herkules.

Vi tre höll sällskap några km och växeldrog men sedan gick Matias upp och jag trodde att han skulle dra ifrån men på något sätt kom jag ikapp igen och vi fortsatte tillsammans.

Det rullade på ganska bra och vi kryssade friskt mellan vattenpussarna vilket naturligtvis försvårade en del. Något som underlättade var att om man siktade rätt kunde man här och där få en minidusch av nedhängande grenar vilket var skönt svalkande. Vid c:a 6 km från mål var

Matias fortfarande i rygg och jag kommenterade:

- Du är fortfarande med.

- Ja, du håller ett så jättebra och jämnt tempo så det känns bra att ligga kvar här.

Vid c:a tre och en halv kvar sa jag

- Nu får jag dra ner om jag ska orka hem.

- OK då drar jag iväg, sa Matias.

Vid sista vätskan tog jag ytterligare en slurk sportdryck eftersom det känts bra tidigare och såg till min förvåning och fasa att Jan slank förbi bakom ryggen. Tusan också, jag trodde att han var avhängd. Fort iväg och efter en stund var jag ikapp och där var också Matias.

- Var kom du ifrån?

- Jo, jag fick se Jan här.

I min iver att inte förlora mot Jan spräckte jag mig men strax före en km kvar siktade jag Karins rygg och nästan samtidigt fick jag släppa Jan och Matias. Karin var trött och nu fick jag framför sikte på en Laholmare som kunde vara i min ålder. Fåfängt försökte jag komma ikapp men han var 7 sekunder före i mål. Det visade sig vara Lars-Göran Andersson född -44 som tog Hallands DM för H60 och förvisade mig till andra plats i åldersklassen. Jag hade sett fram mot en plats på prispallen men man tillämpade inte fullständig klassindelning i hela loppet, bara i DM.

Men för sjutton. Jag får vara nöjd. 1.38.12 är min bästa halvmaratid sedan 1984, låt vara att den här banan är betydligt enklare än Varvet och om man undantar Norske fjellhalvmaran som ju är mycket speciell i sin profil och där jag -98 hade 1.33. Och jag lyckades hålla tjejerna bakom mig, såväl Karin och Annika som jag aldrig slagit men även Katja, Pia och Erika även om alla kom inom fem minuter. Annika är dock ursäktad av magbesvär. Att bara vara en minut efter Urban Broms kändes också bra även om det säkert betydde att han inte gjort sig själv rättvisa. Och jag uppnådde även min gamla målsättning att inte förlora

mer än en minut per km mot de bästa i klubben. Jonas blev totaltrea på 1.17.52 vilket med tillägg ger 1.39.08. Inte mycket marginal, det medges. Joakim var nöjd med sina 1.19.02 och Stefan med 1.27.57 för övrigt med f d Solvikingen Peter Almgren alldeles bakom sig. Den otroligt löpbegåvade Mikael Broms hade 1.20.58. Annika hade 1.40.31 och Katja 1.42.29. De flesta lika eller sämre än Göteborgs Varvet i år och jag tre minuter bättre.

Slutligen. Jag kommer inte att glömma "Prinsens minne" och siktar på en återkomst 2007 då jag hoppas att vi ska vara fler Solvikingar, (13 hade i år gett en inteckning i Vandringspriset till största klubb) och att loppet får GP-status. Dessutom är det trevligt att gynna lopp med sympatiska tävlingsledare som i detta fall Mattias Bramstång.

Gunnar Olsson

Fortsättning från sidan 9

K.G Nyströms spektakulära arrangemang "10-dagars marathon" - en mara varje dag under tio sammanhängande dagar. Nio av marorna gick i Trollhättan och en gick i Oslo Ett år tågluffade an tillsammans med Frank i fyra veckor till fyra olika maror i landet.

Han var, och även det tillsammans med Frank, under tio år ansvarig för och utförde det mesta praktiska arbetet med Källemaran. Han ligger tvåa i klubbens Marahontabell med 118 st efter Erik Ö med 156 och fortfarande drar han på löparskorna ibland men tävlar mycket sparsamt.

Nyare generationer av medlemmar möter Kent som klubbens allt-i-allo, som månar om oss och ser till att vi alla skall känna oss välkomna till stugan och få den service han utifrån klubbens resurser har möjlighet att ge - till exempel de fina tisdags-supeérna.

Red

Vem skall ta över rodret?



Gunnar Olsson, ordförande för klubben sedan flera år, har meddelat Valberedningen att han inte vill ställa upp för omval nästa år. Det är ett tufft uppdrag att vara ordförande i en förening och inte minst att vara det i Solvikingarna, som är så dynamisk med omfattande inre aktiviteter och flera utåtriktade arrangemang. Klubben har vuxit under senare år vilket inte minst syns på våra tränarledda träningspass. Det är en glädjande utveckling, som det gäller att förvalta.

Solvikingarna har aldrig haft en kvinna som ordförande. Med hänsyn till att vi nu har många fler aktiva kvinnor än någonsin borde det kanske vara på sin plats att vi får en kvinnlig ordförande. Det är red:s förslag till Valberedningen.



Med tandem på Vätternrundan

En ny upplevelse för mig, Vätternrundan. I höstas sa jag på skoj till Lisbet, Lennart och Janne, att det skulle vara kul om vi fyra cyklade Vätternrundan på tandem. Och det dröjde inte länge innan Lennart ringde och sa att han anmält oss alla. Jaja, tänkte jag, det är ju långt till dess så det går ju att ändra på.

Tiden går fort och helt plötsligt är det april och våren vill inte infinna sig, inte kul att ut och cykla när det är "svinkallt" men vi hinner nog träna, sa vi. Men tiden gick och det blev inte mycket träning för våran del. Jo, stavgång några gånger i veckan för min del men det var också

allt. Men i slutet av maj blev det en sväng på tandemmen ner till Billdal och senare en kväll till Billdal - Vallda - Lerkil.

Söndagen innan Vättern gjorde vi en längre tur upp till Lilla Edet. Så var det då dags för rundan. Vi startade klockan 21.30 fredag kväll den 16 juni med vackert väder. Det hade varit en varm dag, men fram på natten blev det kyligt, så det blev att stanna och sätta på sig mer kläder. Men en sådan vacker kväll

och en fantastiskt vacker solnedgång.

Första stopp med kaffe, bullar och saltgurka vid Hästholmen. Oj vad lätt det gick, detta var ju inget. Nästa stopp vid Gränna. Nu var det



Lisbet och Lennart Bengtsson samt Ingrid och Janne Krantz i startområdet.

mörkt, så till Jönköping, där var det kory, mos gurka, mjölk och kaffe m.m. Det börja ljusna även om det inte hade varit riktigt mörkt någån gång. Det går sakta uppför och uppför. Mot Fagerhult, nästa var Hjo, sen mot Karlsborg och det börja bli varmt. Kul men jobbigt och det är

bara att trampa på. Många hejarop fick vi när vi kom på våra två tandem. Vi hade köpt likadana tröjor också, så vi syntes ju. Vi kom till Boviken vidare mot Hammar-sundet, ner till Medevi där det var kaffe, vatten m.m. Jag tyckte att vi bara åt och drack hela tiden, men det är klart att det är viktigt att fylla på. Sen mot målet Motala. Backigt var det men skam den som ger sig, det är bara att "gilla läget" och tänka positivt. Så i en uppförs-backe i solgasset hoppa kedjan av, men, men tänkte jag, tänk positivt, nu är vi snart framme, vi, (jag) har klarat det, men det var ett par mil kvar och dom var långa för man var ganska trött, men när vi närma oss målet och massor av folk stod och hejade fick man nya krafter. Väl i mål blev vi intervjuade, fotade, fick våra medaljer, jiiiiiiii jag hade klarat det. En kall öl blev det i mål och det var gott. Jag kände mig väldigt nöjd jag hade klarat det. Efter att vi duschat, så var vi nog lite hungriga, så till närmsta ställe där vi fick i oss lite mat. Sen tog det inte lång stund förrän vi låg i våra sängar, sov tolv timmar.

Ja det var en bra träning inför sommarens cykelsemester som i år blir Banvallsleden.

Ingrid Krantz

Klubbmästerskap

Bakgrund

Solvikingmästerskapen har förändrats rejält under mina snart 10 år i klubben. Allteftersom vi blev fler medlemmar ökade antalet tävlande och så även krav på förberedelser och en helt annan organisation. Som exempel var antalet startande i de fyra km-tävlingarna 1998 – 115 för att 1999 sjunka till 91. 2005 var det 197. En annan effekt av ökat deltagarantal blev också att vi ändrade från 10 till 5-årsklasser.

Första steget till en förbättring var skapandet av en fast KM-grupp

som fick ansvaret för tävlingarna. Därefter har gruppen, som under åren haft olika sammansättning, successivt utvecklat arrangemanget och skaffat den hjälp utifrån som man ansett sig behöva för att tävlingarna ska fungera bra.

Terrängtävlingarna i Skatås är i det här sammanhanget lättarrangerade eftersom det är gemensam start, alla vet sträckningen och start, mål och omklädning sker i klubbstugan. Banloppen kräver betydligt mer planering, t ex heatindelning. Nyss avverkade KM på 1000m på Slottsskogsvallen var den bäst

fungerande bantävlingen jag deltagit i och är ett resultat av de erfarenheter KM-gruppen skaffat sig och de synpunkter som vi löpare återrappporterat.

Årets KM på medeldistans

Som bekant består KM-gruppen för närvarande av Frank Brodin, Sofia Löytynoja, Ernst Knutsen och Lars-Göran Dahl. Till sin hjälp hade de i samband med genomförandet engagerat Stefan Litzén som teknisk konsult och Daniella Hanslik som assisterade vid efteranmälan och resultatservice.

Två i år införda nymodigheter bidrog till att arrangemanget flöt smidigt.
- att man krävt förnamnen av klubbmedlemmar
- att "klasskamrater" placerats i samma heat.

Tack vare dessa regler kunde man presentera en preliminär startlista dagen innan och slapp den oro som tidigare infunnit sig när någon velat springa i ett annat heat.

Att alla i samma åldersgrupp placerats i samma heat rönt vissa kommentarer och vi kan naturligtvis diskutera om det är den bästa metoden men eftersom den följer traditionella mästerskapsprinciper blir den nog svår att rucka på. På 1000m ändras kanske förutsättningarna inte så mycket från heat till heat men vi minns 10000m på Rambergsvallen.

Sex heat skulle genomföras med 10 minuters intervall, första start kl 18 och det sista följaktligen 18.50. 60 förnamnda pekade mot nytt möjligt deltagarrekord för medeldistans men fler uteblev än de som tillkom och antalet fullföljande blev 54 varav 15 icke klubbmedlemmar.

Medeldistans är ju något som vi normalt inte sysslar med men någon enstaka tävling kan vara ner till 7 km. Visst, vi kör långa intervaller men 1000m på tävling blir för de allra flesta bara på KM. Och uppenbarligen passar distansen oss löpare olika bra, så olika att vissa helt undviker medeldistansen, de flesta under förevändning att de inte är snabba nog.

Men vi är några som trivs. T ex Stefan Lemurell som tills i år endast besegrats av en annan Solviking och vid ett enda tillfälle, nämligen 2002 av Reinhard Kuhs. I år fick Stefan, trots ett inspirerat lopp, sitt andra nederlag som han dock tog med jämnmod, eftersom han inte kunnat träna så som han hoppats. Hans baneman blev Joakim Röstlund som sololöpte till dagens snabbaste tid 2.47.8. Stefan hade ifjol 2.46.4 i man mot man kamp med just Joakim.

En annan med en klar talang för medeldistans är Kjell Selander som visserligen tappat de två senaste åren men 03 gjorde 2.53.5, numera stabil på c:a 3.07. En tredje är jag själv

som på 1000m kan nå c:a 93 poäng i GP men på längre distanser får nöja mig med c:a 88. För att nå samma poäng på t ex 10000m bana skulle jag behöva gå ner c:a 3 minuter. Ytterligare två är Thony Edelborg och Joachim Persson. Detta och mycket annat kan man läsa ut av GP tabellen. Thony hängde länge med Stefan i årets lopp och Joachim ledde först före Tommy B och tog faktiskt också in på honom på upploppet.

Ett riktigt roligt inslag var Ulf Johansson från Stenungsund som aviserat en rekordattack mot svenska rekordet för H55 på 3.02.9 och efter en vass spurt lyckades nå 3.00.4. Trots detta var Ulf litet besviken att han missat 3-gränsen.

De flesta heaten hade klara segrare men i damseniorer blev det en spektakulär upploppsfight mellan



Svensk rekordtagare i H55 - Ulf Johansson, Stenungsund.

Annika och Cecilia där den sistnämnda på allra sista meterna precis som ifjol, lyckades pressa sig före. Marginalen minskar dock, ifjol 0,6 sekunder i år bara 0,4. Snabbaste dam blev Elisabeth som sololöpte på 3.20.5, en rejäl förbättring mot fjolårets 3.32.

Själv då. Jo jag är nöjd med mina 3.33 och 92.6 GP. Visserligen sämre än ifjol och slagen med en förarglig sekund av Jari Löytynoja men Rolf A fick ju stryk med en tiondel så ...

Och så lyckades jag ju pressa mig förbi Rolf W och t o m Torsten på upploppet trots att han lånat spikskor av Tommy B.

Ett trevligt inslag var de yngsta tjejerna Alfrida Svennung -96 samt systrarna Björkkvist, Moa -94 och Ebba -97.

Kvällen avslutades med att vi tackade Daniela, som ska flytta till Stockholm, för värdefulla funktionärsinsatser. Frank överlämnade en blomma omknuten med orange och gröna snören som ska påminna om klubben. Därefter vidtog fika.

KM-gruppen, inklusive medhjälpare, fick ta emot många välförtjänta komplimanger redan på Vallen och mer beröm följde i gästboken.

Nu återstår ett KM 2006 nämligen på 5:an i Skatås 3 oktober.

Gunnar Olsson

Ingen lätt tidtagning

Ernst Knutsen har under flera år ansvarat för tidtagningen på flera av klubbens tävlingar. Vanligtvis har man kunnat se honom med två klockor i ett bälte liknande de hölster som cowboyerna alltid hade. De gamla tidtagaruren är ur funktion och klubben har därför under senare tävlingar nödgats hyra riktigt stabila tidtagarur - så stabila att det fordras en vagn för att transportera dem från start till mål på senaste KM:et. Enligt vanligtvis välunderrättade källor lär nyinköp vara på gång.

Red



Skövde 6-timmars 2006

Av Gunnar Olsson

Processen

Hur ser beslutsprocessen ut inför ett ultralopp och vad menas egentligen med ultra? För mig betyder Ultra - längre än maraton och vägen dit är förmodligen mycket olika beroende på person. I mitt fall var vägen lång, framförallt i tid, 22 år eller något sådant. Redan efter mitt andra maraton räknade jag nämligen ut att de flesta aldrig kommer att springa längre än så, alltså skulle man bli mer speciell om man lade till en meter eller två men tyvärr hittade jag aldrig några sådana tävlingar. Faktum är att jag, då på 80-talet, ringde en kompis som är mest skidåkare och försökte få honom med till Hultsfreds Ultra men han avböjde, vilket kanske var tur för mig. Efter att jag -97 började träna med Solvikingarna och åter fick maratonkondition har jag också haft sådana tankar och när K-G Nyström började köra 24-timmars i Trollhättan blev det ännu mer aktuellt men det har fallit på närheten i tid till Stockholm maraton. I alla fall har det varit behagligt att skylla på. 24-timmars är ju dessutom betydligt tuffare än 6-timmars.

Varför

springer man Ultra och är det överhuvudtaget riktigt klokt? Några anledningar till att min Ultradebut skedde i Skövde 6-timmars 2006 - träningen har fungerat bra efter några trista vurpor på förvintern vilket fick mig att plocka fram mina Ice-bugs
- Reima Hartikainen är värd all uppmuntran eftersom han månar om oss löpare och är riktigt intresserad av att göra ett bra arrangemang
- jag springer bättre tidig vår och sen höst än under sommaren
- tidsmässigt ligger det så att man borde kunna läka eventuella skador innan säsongen börjar på allvar.

Om det är klokt?

Det beror naturligtvis på hur man klarar av det. Går det bra är det en intressant erfarenhet, går det inte bra kanske man är klok nog att avstå i fortsättningen, skadar man sig för kortare tid är det bara dumt men om

man skadar sig för längre tid gränsar det till vansinne.

Anmälan

Tanken att delta uppstod när inbjudan dök upp och när Frank Brodin berättade att han anmält sig blev funderingarna tydligare eftersom man då skulle kunna resa gemensamt. Jag betalade startavgiften strax före anmälningstidens utgång för lägsta avgiften. Nu gällde det att träna klokt, dvs lagom hårt och inte ramla och slå sig, igen. Varken på träning eller på väg till jobbet, i trappan hemma eller någon annanstans. Vi blev fem föranmälda Solvikingar. Jag, Frank, Lasse Dahl, Tomas Forsell och Barbro Nilsson.

Snart dags

Tävlingsdagen närmade sig och det blev aktuellt att fixa resan. Det blev till slut tåg eftersom Frank räknade med full bil och tävlingscentrum låg helt nära stationen. Jag fick sällskap på tåget av Barbro, Solvikingarnas tillsammans med Frank mest rutinerade Ultralöpare med lopp bakom sig som Femmans trail race, Kraftloppet, Swiss alpin med mycket mera. Vi funderade vad vi gett oss in på, vädret var ju inte direkt inbjudande. Första veckan i mars ska erbjuda vårsol, flera grader plus och inte som nu, minus 12 och flera sekundmeters vind. När vi passerade Falköping och såg de vindpinade husen var vi mest benägna att ta nästa tåg hem igen.

Väl framme sken solen men det blåste och var fortfarande flera minus. Vi velade lité innan vi hittade fram till tävlingscentrum där vi efterhand träffade stora delar av långlöparmellansverige och det som jag kallar marathonfamiljen. Ja ni vet, Lennart Skog, Stig Söderström, Torbjörn Karlsson, paren Paraniak och Beyersdorff, Håkan Sjöo, Frank Brodin och K-G Nyström. Skövdegänget som hade hemmaplan var största klubben.

Hela arrangemanget skulle utspelas i omedelbar närhet till Volvohuset där vi bytte om vilket naturligtvis var mycket praktiskt.

Klädselfrågan som varit främsta samtalsämnet i omklädningsrummet måste nu avgöras definitivt. De flesta behöll overalljackan på men jag började utan eftersom solen lyste klart. Alltså underställ, t-shirt, löparlinne och shorts för min del. Och mössa o yllevantar (och skor).

Banan var 1200m, lätt utför i början, mer utför efter två tredjedelar och mot slutet ett motlut som kunde ge problem efter några timmar enligt de som sprang ifjol.

Nu gäller det!

Reima kallade till start och gav några korta instruktioner t ex att försöka passera en och en vid första varvning för att underlätta för varv-räknarna. Antalet startande var betydligt fler än beräknat vilket skulle innebära att funktionärerna fick bekänna färg redan från början. Det fotades friskt vid starten, man hälsade glatt på varandra och stämningen var allmänt uppsluppen.

Starten gick och massan löpare drog iväg i ett tempo som mer påminde om halvmarathon än 6-timmars. Jag gjorde sällskap med Tomas som jag visste hade samma målsättning som jag, nämligen 50 varv vilket skulle ge 60 km dvs 10 km i timmen. Vi öppnade i 5.10-tempo, en bra bit under de 6 minuter jag planerat, och hade sällskap några varv innan han försvann. Alla bara försvann. Min "klasskamrat" i H60, Frank, försvann också. Ett tag fick jag för mig att jag kanske låg som nummer 80 av 88 och inte blev det bättre av att det kändes tungt redan från början. Överladdning av energi? Ja nog hade jag stoppat i mig ordentligt, särskilt dagen innan men.

Den tunga känslan fanns kvar i säkert 10 varv och jag tänkte att om det inte blir bättre så kommer jag att bara orka 25 varv. Och backen där vissa valde att gå var tung men jag försökte tjuraktigt nog ändå att springa hela tiden. Jag hade ju kommit för att springa. Nu minns jag inte när det vände men eftersom jag tidigare sett Barbro bakom och hon inte passerat var det ju inte alldeles galet. Dessutom började jag varva långsammare löpare och några av de som gick mest redan från början.

Fortsättning följer i nästa nummer.

Juana möter Gunnar!

Namn: Gunnar Olsson
Född: 1946 10 02
Adress: Råvekärrsg i Mölndal
Yrke: Ekonom på Papyrus

Hipp, Hipp, Hurra! Gunnar Olsson självaste herr ordförande fyller 60 år. Vem är då denne glada positiva människa? Gunnar tycker om att ha mycket omkring sig. Häromdagen som exempel, åkte han under lunchen till Mats Erixon i Kungsbacka för att hämta priser till GBG-Maran. Efter jobbet hämtade han etiketter som skall användas till utskick av inbjudan. Tog sedan ut egna pengar till föreningsporto och utförde köpet på Svensk kassaservice i Mölndal. Slotsskogens vandrarhem nästa, för att hämta reklam och där-efter till stugan. Vad driver honom? Naturligtvis att han trivs med det han gör men även barndomen kan ha en bidragande orsak.

Gunnar växte upp som stolt värm-länning i Sunne på en bondgård med mor, far och fyra syskon. Att växa upp på en bondgård har inneburit att han fått lärt sig att arbeta. Det var inte bara Gunnar, som var intresserad av idrott. Äldsta systern hade i skolåldern stor talang på skidor. En av bröderna har vunnit flera SM titlar som rallykartläsare. Denne är numera Enduroåkare. (Enduro är en motor-cykelsport). Han skall hålla på tills han blir sist. "Ha! Det märks att vi är syskon! – Han har samma inställning som jag", skrattar Gunnar. Den yngsta brodern född -62 kommer till Göteborg på våren för att springa GöteborgsVarvet där hans bästa tid är 1.49. Inte så illa, men än har han inte slagit storebrorsan, som har sprungit på 1.43 efter nystarten -97.

En av systrarna avled i cancer för fyra år sedan, endast 49 år gammal.

Gunnar tog realen -63 och handelsstudent blev han -67. Lumpen gjorde han i Karlstad som kanonmat, med andra ord i infanteriet. 26 år gammal flyttade Gunnar till Göteborg för att arbeta som vårdare på Härlan-da medan kåken fortfarande hyste knarkkungar och mördare. Därefter blev han inköpare på Wettergrens i

åtta år och nu sedan 25 år är han ekonom på Papyrus i Mölndal. Sjuk är han så gott som aldrig, endast fyra sjukdagar sedan han började på Papyrus -73.

Sin fru Gerd träffade han på en dans 1973 vilken ingen av dem skulle ha gått på. De blev båda övertalade att följa med. Tycke uppstod, och på den vägen är det. De förlovade sig 1982-07-10 klockan 11.30. Samma dag klockan 12.00 gifte dom sig och en halvtimme efter det döpte de dottern Lisa. Snacka om att utnyttja tiden!

Äldsta dottern Jessica och barnbarnen Hanna och Linn bor i Stockholm", så dem träffar jag allt för sällan," säger Gunnar.

Gunnar är en trogen medlem sedan 1997. Det var en arbetskamrat som tipsade Gunnar om Solvikingarna. "Föreningslivet är inget för mig", sa Gunnar. Nyfiken som han är, kunde han inte låta bli att prova.

Från att ha sprungit ensam till att springa i grupp blev en positiv förändring. Tänk bara, att både springa och prata på samma gång! Kan det bli bättre?

Gunnar har varit ordförande i fyra år. Det har varit en tuff men givande tid. "Under min tid som ordförande" säger Gunnar "är jag mest stolt över att

- Vi har fått friidrotts Sveriges bästa hemsida
- Klubbens ekonomin stabiliserats
- Medlemsantalet ökat rejält
- Antalet deltagare i alla våra tävlingar stabiliserats på en nivå som ger lönsamhet
- Organisationen fungerar både i det dagliga och kring våra tävlingar.

Mitt stoltaste ögonblick i klubben är nog när vi tog guld i lag – VSM i Uddevalla 2003.

Det kändes stort!"

Gunnar är nöjd med livet. Han har en underbar familj, vänner och ett bra jobb att gå till. Löpning har blivit en livsstil så antagligen kommer jag springa tills jag stupar, säger Gunnar.

Hoppas stuuuupet är långt borta! : ^)

Efter tisdagsträningen den 3 oktober ca 19.15 firar vi jubilarer i stugan.



Gunnar Olsson så som vi möter honom i spåret, på Vallen, i stugan - ja, överallt.

Måndagsgruppen delas

För några måndagsträningar sedan informerade Frank Brodin sin grupp om att den har fått så många deltagare att den behöver delas. Hur den delningen skall gå till har det ännu inte beslutats om. Enligt Frank kommer det inte att bli några större förändringar i träningen förutom att det i den ena av grupperna skall inriktningen mer fokuseras på löpskolning efter-som det kommit så många nya i gruppen. Det finns fler i gruppen, som har kapacitet för att träna med någon av tisdagsgrupperna. Men det är ju många faktorer som spelar in när man väljer träningspass och så länge måndagsgruppen samlar så många deltagare behöver den delas. Vem blir då den nye ledaren? Ja, det visste inte Frank. Vi får väl avvakta och se.

Red.

LÖPARNAS REGLER

Tommy Bäckström har gjort en titt i de regler som gäller för långlopp

Långlöpning är enkelt men det finns dock regler när det är dags för tävling. De flesta är självklara, andra kan vara bra att känna till. Svenska friidrottsförbundet har en tjock bok med tävlingsregler för friidrott där långlopp ingår. Som nyutbildad distrikt/förbundsdomare har jag gjort ett axplock ur tävlingsreglerna. Vi har ju några tävlingar under hösten såsom Skatås genrep. VSM - maraton och Sylvesterloppet.

Det här är ett långlopp

Med ett långlopp menas friidrottstävling i löpning som helt eller delvis genomförs utanför rundbana på idrottsplats. Långlopp kan ha ren tävlingskaraktär eller motionskaraktär eller omfatta klasser för båda karaktärerna. För att få starta i tävlingsklass krävs att deltagaren representerar förening ansluten till Svenska Friidrottsförbundet (SFIF). För motionsklass gäller inga sådana begränsningar. Löpning kan, förutom på idrottsplats, genomföras på landsväg, gata, i terräng och i parker. Startplats ska vara sådan att startmomentet kan genomföras utan onödig trängsel. Underlaget ska överallt på bana vara sådant att löpning kan ske utan skaderisk för de tävlande. Om banan går på, eller korsar trafikerade vägar skall, om inte trafiken kan avlysas under loppet, banvakter utplaceras för att löpning kan ske utan risk för de tävlande. Banan ska vara tydligt utmärkt med snitslar och/eller markering på marken så att banans fortsatta sträckning alltid klart framgår för de tävlande. Om banan innehåller passager där risk för gening föreligger ska arrangören, genom banvakter eller lämplig form av avspärrning, tillse att de tävlande följer avsedd löpväg,

Banlängden ska mätas längs den kortaste möjliga löpväg inom den del av vägen som är tillåten för löparen att använda. Därför ska en säkerhetsfaktor byggas in när bansträckningen fastläggs. Den rekommenderade säkerhetsfaktorn är 1 meter på 1000. Ett korrekt uppmät maratonlopp ska alltså mätas upp till 42 195 meter + 42 meter. Kilometerskyltar bör finnas längs banan för att de tävlande ange avverkad sträcka, inte återstående sträcka. Tävlände får tillfälligt lämna markerad bana under förutsättning att han/hon därmed ej förkortar sin löpsträcka. Normalt skall de tävlande gå in på samma plats som han/hon lämnade banan, Tävlände som avviker från markerad bana på annat sätt kan diskvalificeras, Detta omfattar även gening (sneddning) utanför anvisat löputrymme.

Tävlande är skyldig att omedelbart bryta lopp, när han/hon uppmanas till detta av tävlingsläkaren eller annan i tävlingens officiell medicinska stab. Längs banan ska det finnas vätskekontroller/svampstationer. Vid sträckor på 10 000 meter eller längre ska vätskestationer finnas åtminstone var 5:e kilometer. Vid varmt väder bör stationerna finnas tätare. Målet ska vara så ordnat med fallor att det medger att tid och placering kan fastställas, även då många löpare går i mål inom

kort tidsrymd. Det finns inget krav på att start och mål ska ligga på samma plats även om detta har klara arrang-örstekniska fördelar.

I en 350 sidor tjock bok finns Svenska Friidrottsförbundets regler samlade. Här finns allt vad en långlöpare får och inte får göra. Här finns också alla regler samlade för föreningar som arrangerar långlopp.

Några exempel:

1. Tävlingsens/namn
2. Sanktion
3. Utlysning/Inbjudning
4. Anmälan
5. Tidsprogram
6. Tävlingsstillstånd
7. Åldersklasser
8. Hjälp till tävlande (pacing)
9. Mixade lopp

Om mixade lopp:

Möjligheter till mixade lopp får alltså inte missbrukas dvs utnyttjas för att ge enskilda kvinnliga elitaktiva tillrättalagda förutsättningar i syfte att nå bättre resultat än vad som skulle vara möjligt i ett rent kvinnligt lopp. Möjligheten till mixade lopp får absolut inte heller uppfattas som att det skulle vara tillåtet med manlig hare i ett lopp som är utlyst för kvinnor. Det bör också noteras att det finns en fundamental skillnad mellan vanliga harar i elitlopp och manliga harar i kvinnliga elitlopp. I det första fallet har hararna lägre kapacitet än huvudpersonerna och förmår därför bara leda under den inledande delen av loppet. I det andra fallet är haren bättre än huvudpersonen och kan därför assistera hela loppet och anpassa sin fart till det exakta optimala resultatet.

Ovanstående innebär att arrangörer, som tillåter ett mixat lopp på en lokal tävling, måste vara vaksamma på att denna möjlighet inte får missbrukas. Vid tendens till att manlig löpare avsiktligt springer under sin förmåga för att dra åt en kvinnlig bör varning ges och om rättelse inte sker diskvalifikation övervägas. Det måste alltid framgå av resultatlistan om löpningen varit mixad. Man ger också goda råd om utformningen av en

Tävlingsorganisation:

1. Tävlingsledare
2. Banchef
3. Banvakter/Flaggvakter
4. Startchef
5. Anmälan/Nummerlappar
6. Speaker
7. Funktionärsansv
8. Tävlingsläkare/Sjukvård
9. Vätskekontrollanter
10. Målchef
11. Resultatansv
12. Pris ceremoniansv
13. Tävlingskassör

Utrustning/Redskap som bör finnas på plats:

1. Startpistol
2. Snitslar
3. Avspärrningsutrustning/Koner
4. Flaggor(signal)
5. Reflexvästar
6. Km skyltar
7. Div Bord
8. Muggar
9. Tidtagarutrustning (el/manuell)
10. Högtalarutrustning
11. Toaletter(start/mål).

Vad som krävs av utrustning beror i stor utsträckning på banans och tävlingens karaktär, antal tävlande m,m. Ovanstående skall därför ses som en ungefärlig minneslista.

Bästa löparhälsningar eller, som vi säger till vardags, **"Catch the spirit"**



Tommy Bäckström som för cyklist under Skatås Genrep 2005.
Foto: Mikael Ekström (mfk)

Familjedagen



Från vänster: Lars Lundsjö, Mikael Wågström, som skymmer Gunnar Hedlund, Tommy Bäckström Kastja Leibe, Gustav Cruce (hukande), Stefan Elmgren (mössa), Mattias Karlsson, Helén Axelsson, Lena Fritzell, Bertil Fritzell, Lotta Hallenberg, Mikael Lundström, Gunnar Olsson, Sofia Löytynoja ,skymd av armbåge, Jari Löytynoja. Bo Freyschuss och Patrik Wallin ej på bild.

Det blev en strålande sommar-söndag den 18 juni då Lotta Hallenberg och Tommy Bäckström hälsade ett tjugotal solvikingar förutom anhängare och barn välkomna till Familjedagen vid stranden av Lilla Stamsjön i Lerum. Det var andra året i rad som Lotta tog initiativ till detta annorlunda långpass

under gemytliga former. I år med konkurrens av invigningen av Göta-tunneln, målgång i Ocean Race och flera andra löptävlingar i vilka klubbmedlemmar deltog. Träningspasset var indelat i tre delar om 5,5 km, 12 och 6 km och det var fritt fram att välja om man ville springa alla sträckorna eller någon av

dem. Flera av deltagarna hade dagen innan deltagit i loppet Götatunneln och kände kanske inte för att ta ut sig helt. När träningspasset var avslutat samlades alla vid strandkanten där Tommy riggat upp några grillar samt dukat upp med förning.

Red.

Resultatbörsen

Eksjö Stadslopp 26 maj

M 10 km

1 Jonas Andersson	
Högbys IF	31.06
4 Anders Hansson	34.22
11 Anders Öhgren	35.03
17 Tommy Bäckström	36.43
79 Rolf Andersson	43.17

K 10 km

1 Anna von Schenck	
Hässelby SK	35.48
3 Cecilia Lindström	40.14

Karlstad Stadslopp 27 maj

1 Kipkorir Kipchirchir

Sävedalens AIK	29.39
79 Halvar Albertus	38.58
284 Anneli Thunberg	43.28

Marathon stafetten

Trollhättan 31 maj

Ensamloppare, del 5

1 Stefan Hult TV 88	2.49.22
4 Frank Brodin	4.11.47

Navåsterrängen 4 juni

K-sen 8,3 km

1 Helena Andersson	
FK Friskus (totalsegrare)	35.58
2 Annika Kihlström	36.22
3 Cecilia Lindström	38.29

K 40

1 Charlotte Lindstedt	
Trollhättans IF	36.13
3 Sofia Löytynoja	43.01

M-sen 13,8 km

1 Joakim Röstlund	
Totalsegrare	53.26
2 Klas Östbye	55.30
4 Daniel Sols	62.07

M 40

4 Gunnar Hedlund	58.03
6 Ingemar Svensson	63.38

M 45

2 Peter Nilsson	60.36
-----------------	-------

M 50

1 Halvar Albertus	56.12
-------------------	-------

M 55

1 Rune Svensson	61.25
2 Rolf Wallin	64.34

Lagtävling 13,8 km

1 Solvikingarna	
Joakim Röstlund Klas Östbye	
Halvar Albertus	165.08
2 Navåsen	177.09

Götatunneln 17 juni

Damer 6,7 km

1 Victoria Hansson	
Lerums Friidrott	24.55
8 Annika Kihlström	28.08
26 Petra Kemi	29.55

44 Sofia Löytynoja	31.28
88 Katarina Norrby	32.33
481 Elisabeth Henriksson	37.30
781 Helen Lindqvist	39.36
831 Jane Nangendo	39.57
905 Siv Herbertzon	40.25
1588 Annika Petersson	45.35

Herrar

1 Kipkorir Japhet	
Kenya	19.54
7 Göran Sander	22.29
13 Jörgen Feltenby	23.58
14 Anders Hanson	24.05
23 Thony Edelborg	24.49
32 Ingemar Svensson	25.22
47 Patric Alm	25.48
49 Halvar Albertus	25.49
56 Conny Persson	26.11
61 Bertil Johansson	26.16
63 Christian Dahl	26.17
70 Stefan Litzén	26.26
91 Mats Perèlius	26.49
107 Jakob Sellberg	27.03
137 Hans Lundgren	27.22
178 Glenn Gustavsson	27.53
302 Michael Wågström	28.55
305 Patrik Sonehag	28.57
405 Thomas Krantz	29.32
485 Rolf Andersson	29.57
594 Gunnar Olsson	30.35
685 Göran Johansson	30.59
699 Anders Holmqvist	31.03
791 Larry Herbertzon	31.31
1129 Daniel Sols	33.00
1349 Jan Wilderöth	33.50
1404 Jari Löytynoja	34.04
1679 Mikael Nilsson	35.08
2096 Bosse Holm	36.44
2145 Jan Olausson	36.59
2630 Bengt-Inge Larsson	38.57
2642 Hans Kilander	39.01
2821 Tobias Herbertzon	40.08
3138 Per Holmqvist	42.22
3613 Kenneth Porseland	47.39

Broloppet Danmark 17 juni

Herrar tävling halvmarathon

1 Anders Szalkai	
Puma	1:10:46
82 Hans Ackerot	1:27:56

Damer tävling

1 Isabellah Amoro Kirbat,	
Kenya	1:19:46
65 Anna Adriansson	1:54:07

Herrar motion

29 Farzad Pakzad	1:28:37
1713 Olof Sidén	1:53:21

Damer motion

201 Carina Persson	1:53:21
--------------------	---------



Poly Urgell Svensson efter att ha gjort sitt personbästa på KM 10000 m bana i juni.

Strömstadmilan 1 juni

M-elit 10 km

1 Said Azrouzi Marocko	29.56
------------------------	-------

M 40, del 13

1 Anders Hansson	35.22
------------------	-------

M 40, del 11

1 Lennart Jansson	
Göta IF	39.18
4 Benny Orsenmark	44.13

M 65, del 7

1 Jan Myrtoorp	
Brohyttans IF	43.11
2 Tommy Lundmark	45.30

K-elit 10 km

1 Olga Kimaiyo Kenya	34.29
----------------------	-------

K 40, del 4

1 Catharina Thorn	
Bengtsfors BOIS	40.36
4 Ingrid Nyby	1.02.35

Potatisjoggen Alingsås 17 juni

(ingen tidtagning)

1 Jörgen Ekdahl Sjövik	
3 Klas Östbye	

24-timmars Trollhättan

17-18 juni

Damer-24 timmars, del 13

1 Beatrice Edvardsson	
TEAM Ultratokarna	km 180.127

Herrar, del 46

1 Reima Hartikainen	
IFK Skövde IF	208.180
20 Frank Brodin	130.275

Damer 12-timmars, del 5

1 Barbro Nilsson	95.964
------------------	--------

Kustmaran 1 juli

1 Leif Hansson Sollentuna	2.46.05
---------------------------	---------

M 60, del 9

1 Hugo Liss	
Storådalens SK	3.31.56
3 Frank Brodin	3.52.00

Halvmara, delt 49	
1 Björn Pettersson KA2	1.18.47
46 Lars-Göran Dahl	2.16.18

Hallandsloppet 1 juli

M-elit 10,5 km, delt 5

1 Christer Ryman	
Skillingaryds FK	36.04
3 Anders Öhgren	38.59

M 45, delt 3

1 Tommy Bäckström	39.44
-------------------	-------

M 55, delt 5

1 Göran Önerby	
Anderstorp OK	44.42
4 Ingemar Henriksson	49.37

M 60, delt 5

1 Kjell-Ingvar Nordberg	
IFK Kristinehamn	49.25
3 Gunnar Olsson	50.57

K-elit, delt 5

1 Camilla Andersson	
Hässelby SK	39.54
2 Cecilia Lindström	42.45

M-mot 5,7 km, delt 12

1 Johan Andersson	
Villstad GIF	28.58
8 Tony Grafström	34.54

Dyröloppet 8 juli

Män 6,1 km, delt 26

1 Jonas Hamark Göteborg	25.09
2 Mikael Niklasson	26.07

Varbergsloppet 8 juli

Män 10548,75 m, delt 39

1 Patrik Gustafson	
Brittatorp TK	33.31
7 Joakim Röstlund	37.11
9 Peter Thorsell	38.42

M 40, delt 20

1 Svein Erik Eide	
Korlevoll	35.18
3 Anders Hansson	36.41
7 Hans Ackerot	41.05

M 50, delt 33

1 Anders Davidsson	
IK Wilske	38.36
5 Halvar Albertus	40.20
14 Frank Brodin	45.48
24 Anders Holmqvist	51.05
32 Lars-Göran Dahl	1.01.24

K tävl, delt 14

1 Viktoria Hansson	
Lerums FI	38.33
5 Cecilia Lindström	43.00
8 Malin Lemurell	47.59
9 Anna Adriansson	51.06

Säfsbanan Marathon 16 juli

1 Jonas Buud IFK Mora	2.42.38
-----------------------	---------

M 60, delt 6

1 Dan Jarl OK Kroppefjäll	3.49.00
2 Frank Brodin	3.49.36

Kraftprovet 21 juli

Herrar 11,6 km, delt 610

1 Japhet Korir	
Sävedalens AIK	35.04
17 Anders Hansson	41.40
29 Stefan Lemurell	44.46
32 Tommy Bäckström	45.43
34 Daniel Sols	45.53
60 Stefan Litzén	48.21
68 Ingemar Svensson	48.48
75 Jakob Karlsson	49.20
86 Sten Thunberg	50.00
97 Rune Svensson	50.33
108 Hans Lundgren	50.56
121 Torsten Olsson	51.41
140 Rolf Andersson	52.36
162 Frank Brodin	53.45
286 Ingemar Henriksson	58.25

Damer, delt 152

1 Kirsten Melkevik Ottebu	
BFG Fana Norge	41.24
31 Sofia Löytynoja	58.16
51 Juana Estrada	62.11

GP Galan Vallhamra 25 juli

M 1500 m, delt 13

1 Johan Sävestrand 83 Saik	4.36.46
3 Johan Lund 91 Saik	4.43,37
8 Torgny Karlsson 49	5.03,78
10 Magnus Lund 60	5.10,98
11 Hans Jochens 64	5.19,91

Resultattävlingar Vallhamra 29 juli

M 800 m, delt 10

1 Andreas Åkesson 90	
Örgryte IS	2.10,62
Thony Edelfborg 71	2.13,80
6 Patric Alm 70	2.16,66
9 Klas Östbye 74	2.20,67

Swiss Alpin Marathon 29 juli

1 Anssi Rittila 76 Finland	3.25.09
301 Sten Thunberg 60	5.18.09
491 Göran Johansson 41	6.11.20

Östergarn Marathon 29 juli

1 Olof Thunegard 68	
Roma	2.42.17

M 50, delt 7

1 Lars Jakobsson 48	
Huddinge AIS	3.21.13
5 Thomas Forsell 56	3.39.33

Falkenbergs Stadslopp 29 juli

Herrar Elit 10km, delt 15

1 Lars Johansson	
Brittatorp TK	30.41
10 Anders Öhgren	35.52
11 Peter Thorsell	35.58
13 Joakim Röstlund	36.48
14 Jörgen Feltenby	36.55
20 Klas Östbye	38.51

M-40 10km, 17

1 Christer Ryman	
Skillingaryds FK	34.02

7 Ingemar Svensson	40.42
10 Peter Nilsson	41.33
12 Hans Lundgren	42.39
17 Bengt-Åke Andersson	55.14

M-50 10km, delt 17

1 Rosa Pantern	
Hällesåker IF	38.34
6 Torgny Karlsson	42.06
7 Benny Eriksson	42.34
10 Rolf Andersson	43.19
14 Anders Holmqvist	48.04
Lars-Göran Dahl	1.01.57

M-60 10km, 12

1 Örjan Roupe	
Ringhals IF	41.20
4 Frank Brodin	44.18
5 Tommy Lundmark	45.18

Damer Elit 10km,

1 Maria Rydqvist	
Trångsvikens IF	37.46
7 Cecilia Lindström	42.20
15 Lotta Hallenberg	46.59
K-40 10km, delt 8	
1 Karin Schön IF Kville	39.38
6 Sofia Löytynoja	48.42
7 Ingela Berrum	50.06

K-Motion 10km, delt 135

1 Sandra Carlsson	
Falkenberg	42.37
58 Helena Orsenmark	55.19
91 Elisabet Henriksson	1:00.05
F96 (-10 år) 2,1km, delt 31	
1 Astrid M Adamsen	
KIF Danmark	9.04
29 Elin Wallin	16.22

EM Loppet 5 aug

Herrar

1 Japhet Kipkorir	
Mölnadal	31.36
10 Anders Hansson	36.39
12 Göran Sander	37.03
18 Jonas Carlsson	37.48
21 Peter Thorsell	38.13
27 Joakim Röstlund	38.56
28 Jörgen Feltenby	39.02
35 Tommy Bäckström	39.56
52 Patrik Alm	41.21
68 Klas Östbye	42.06
74 Hans Ackerot	42.15
81 Ingemar Svensson	42.31
82 Stefan Litzén	42.34
84 Bo Freyschuss	42.35
96 Fredrik Larsson	43.04
104 Linus Kron	43.17
113 Conny Persson	43.26
125 Benny Eriksson	43.41
126 Joachim Persson	43.42
142 Peter Nilsson	44.12
151 Jakob Karlsson	44.26
157 Leif Otterbratt	44.34
168 Gunnar Hedlund	44.40
183 Hans Jochens	44.55
236 Farzad Pakzad	45.57
276 Rolf Andersson	46.23
293 Michael Wågström	46.36

324 Hans Lundgren	47.00
515 Lars Pensjö	49.24
564 Thomas Krantz	50.01
646 Ingemar Henriksson	50.55
670 Marcus Ehrnell	51.13
1266 Göran Lindskog	56.43
1269 Bengt-Åke Andersson	56.44
1317 Jari Löytynoja	57.11
1445 Jonas Thorin	58.24
1534 Kjell Augustsson	59.21
1564 Patrick Wallin	59.42
1740 Gustav Cruce	1.01.43
1944 Jan Olausson	1.04.29
2197 Lars-Göran Dahl	1.09.06

Damer

1 Isabellah Moraa Amoro Vishult	38.34
21 Sofia Lindén	46.53
36 Lotta Hallenberg	48.48
45 Babitta Jacobsson	49.42
51 Petra Kemi	50.12
76 Sofia Löytynoja	51.36
88 Ingela Berrum	52.32
94 Ann Adriansson	53.02
95 Barbro Nilsson	53.05
145 Åsa Schultz	54.59
162 Sara Hellsmark	55.46
359 Lilian Johansson	1.01.06
486 Elisabeth Henriksson	1.03.59
577 Rebecca Rellmark	1.05.42
1025 Annika Petersson	1.17.23

Prinsens minne 19 aug

Herrar Halvmara	
1 Michael Kålebo	
Brittatorp TK	1.14.32
3 Jonas Carlson	1:17:52
6 Joakim Röstlund	1:19:02
20 Stefan Litzén	1:27:57
67 Gunnar Olsson	1.38.19

Damer

1 Åsa Nilsson	
Garnisons IF	1.26.43
7 Annicka Kihlström	1.40.31
10 Katja Leibe Bergstedt	1.42.29

Öxabäcksloppet 19 aug

K-50 7 km, delt 1

1 Helena Orsenmark	38.40
--------------------	-------

M-40, delt 6

1 Asko Sarja	
Mariestads AIS	26.41
2 Gunnar Hedlund	27.36
3 Hans Jochens	29.33

M-50, delt 13

1 Leif Söderberg	
Navåsens FK	27.22
8 Benny Eriksson	30.11

Hagenrundan 19 aug

Herrar 14,9 km, delt 22

1 Andreas Rees IF Göta	52.57
5 Daniel Sols	59.28

Kraftloppet Finspång 19 aug

Damer 72 km, delt 4

1 Inga-Sarah Lindholm	
Fredrikshovs FIK	6.40.08
4 Barbro Nilsson	7.27.43

Herrar

Reima Hartikainen	
IFK Skövde	5.07.53

Skatås Genrep 27 aug

K 25 km, delt 11

1 Marianne Opsahl	
Ullensåker/Kisa IL	1.55.31
3 Annelie Thunberg	1.57.24
4 Annika Kihlström	1.57.29

K 40, delt 4

1 Sofie Dovrén	
Triathlon Väst	2.03.24
4 Anna Adriansson	2.34.04

K 55, delt 2

1 Karin Nordlund	
Falkenbergs RR	2.05.56
2 Barbro Nilsson	2.34.04

K motion 18 km, delt 8

1 Maria Gustavsson	
Bottnaryds IF	1.24.36
3 Åsa Schultz	1.32.42
4 Carina Persson	1.33.04
6 Elisabeth Henriksson	1.43.14

M 25 km, delt 34

1 Jonny Johansson	1.35.57
2 Joakim Röstlund	1.38.00
3 Peter Thorsell	1.38.47
4 Anders Öhgren	1.39.03
14 Mattias Karlsson	1.54.30
15 Fredrik Larsson	1.55.21

M 35, delt 18

1 Tommy Torgersson	
Ullensåker/Kisa IL	1.34.05
3 Kent Davidsson	1.46.10
5 Patric Alm	1.52.01
10 Hans Pettersson	1.57.27

M 40, delt 15

1 Jan Swenson IF Kville	1.32.49
2 Anders Hansson	1.36.47
3 Lars Lundsjö	1.46.31
4 Hans Ackerot	1.49.16
6 Anders Björkqvist	1.56.18
7 Hans Jochens	1.56.29

M 45, delt 7

1 Tommy Bäckström	1.48.00
2 Thor Wahlberg	1.55.52
3 Peter Nilsson	1.57.14
5 Anders Bogelius	2.05.45

M 50, delt 5

1 Stefan Jingholt	
Bollebygds IF	1.50.00
3 Benny Eriksson	2.04.25

M 55, delt 5

1 Kenneth Olsson	1.54.38
2 Bertil Fritzell	2.14.01

M 60, delt 2

1 Mikael Wågström	2.03.47
-------------------	---------

M motion 18 km, delt 13

1 Lars Wykman	
Hakarpspojarna	1.05.47
5 Olof Sidén	1.19.25
7 Jan Bengtsson	1.26.00

Ännu bättre löparkvällar!

Den här informationen är hämtad från GöteborgsVarvets hemsida.

"Målsättningen inför hösten är att vi skall bjuda på de bästa löparkvällarna som GöteborgsVarvet någonsin haft!" Det säger Tommy Bäckström, som samordnar löparkvällarna i Skatås.

Välkommen att besöka våra löparkvällar! Ett bra och trevligt sätt att förbereda sig inför GöteborgsVarvet.

Fem onsdagar i höst med start den 27 september kommer GöteborgsVarvet i samarbete med Solvikingarna att köra löparkvällar i Skatås. Samling är kl 18.00 utanför Skatås motionscentrum. Vi håller på ungefär till kl 19.30-20.00.

Passet startar med kort information i något löprelaterat ämne. Vi delar sedan in oss i grupper efter nivå, för dig som är helt nybörjare, du som tränat ett tag och för dig som har mer kvalificerade krav på din träning.

NYHET!

Vi kommer i år att kunna erbjuda lätt styrketräning och smidighetsövningar speciellt anpassat för oss löpare i samband med löppasset. På varje träningspass finns det med utbildade instruktörer och sjukgymnast. Vid några kvällar kommer vi även att ha med vår kostexpert som svarar på era frågor. Vid varje tillfälle finns dessutom funktionärer på plats med all information du behöver inför GöteborgsVarvet.

Efter löparkvällarna bjuder vi på banan från Chiquita, Kexchoklad från Cloetta och sportdryck från Enervit. Löparkvällarna är givetvis kostnadsfria.



Tommy Bäckström.
Foto: Stefan Lemurell

Träningsstävling Halv ironman Triathlon Väst 21 maj

	Simning	Cykel	Löpn+växl	Totalt
	2000 m	90 km	21 km	
1 Filip Larsen	0:30:17	2:30:30	1:35:50	4:36:37
Bengt-Inge Larsson		3:28:00	2:22:46	

Vätternrundan 300 km 16-17 juni

Stéphane Verdier,	10:02
Hans Öberg	10:47
Charlotte Ardfors,	13:27
Kurt Karlsson	13:43
Elisabeth Sundeman	14:47
Juana Estrada	14:56
Joachim Persson	15:31
Lennart Bengtsson	18:06
Lisbet Bengtsson	18:06
Jan Krantz	18:06
Ingrid Kranz	18:06

Göteborg Triathlon Hindås 18 juni

	Simning	Cykel+växl	Löpning	Totalt
	400 m	20 km	5 km	
4 Malin Lemurell	10:21	37:53	24:12	1:12:26

Vansbro simningen 3 km 9 juli

Årets temperatur 21°.

1 Daniel Hallden	
Trollhättans SS	31:55
154 Charlotte Ardfors	58:46
373 Juana Estrada	1:07:16
388 Elisabeth Sundeman	1:07:37
2776 Joachim Persson	1:27:36

Sövde triathlon 9 juli, utanför Sjöbo, Skåne

Motionsklass, halv ironman

	Sim	Växl1	Cykel	Växl2	Löpn	Totalt
	1900 m		90 km		21,1 km	
46 Bengt-Inge Larsson	1:05:45	2:00	3:46:08	2:40	2:24:39	7:21:09

Herkules Stordåd 13 aug

	Simning	Cykel	Löpning	Totalt
	750 m	20 km	5 km	
1 Lemurell Malin	20:00	45:10	23:27	1:28:37

	Simning	Cykel	Löpning	Totalt
	380 m	20 km	5 km	

1				
2 Stefan Lemurell		39:37	19:25	1:05:02
18 Tomas Lindh		46:07	20:08	1:12:15
50 Bengt-Inge Larsson		46:06	31:51	1:23:57

Örserum Triathlon 20 aug, Örserum, nära Gränna

SM i olympisk distans

	Simning	Växl	Cykel	Växl	Löpning	Totalt
Herrar	1500 m		40 km		10 km	
SM / 1 Jonas Djurback						
Dalregementets IF	17:30	0:40	56:03	0:43	34:57	1:49:55
H40/19 Bengt-Inge Larsson	40:59	3:08	1:27:22	2:25	54:12	3:08:08
Damer						
SM / 1 Therese Omme	20:38	0:59	1:02:15	0:42	39:02	2:03:38
Heleneholms IF Tri Team						

Motionsklass	Sim	växl	cykel	växl	löp	Totalt
	400 m		20 km		5 km	
3 Malin Lemurell	6:38	1:25	35:59	0:55	21:15	1:06:15

Göteborg Marathon Halvmarathon

DM samt i år med SM för veteraner över
marathondistans!

Lördagen den 7 oktober med start och mål på
Slottsskogsvallen.

Samtliga starter klockan 11.00

I marathonsällskapets omröstning om Sveriges
trivsammaste maraton kom vår mara på en
hedrande 3:e plats.

Hjälp gärna till att sprida inbjudningarna till
tävlingen.



Kenneth Ohlson får representera
alla deltagarna i fjolårets upplaga av
Göteborgsmaran.
Foto: Stefan Lemurell

Klubbmästerskap Rambergsvallen 13 juni**K 5000m**

1	Annika Kihlström	74	19.24,8
2	Charlotte Ardfors	80	19.33,2
3	Cecilia Lindström	80	19.51,7

K35

1	Poly Urgell Svensson	69	24.43,2
---	----------------------	----	---------

K40 5000m

1	Elisabeth Sundeman	65	19.25,6
2	Sofia Löytynoja	63	22.47,1
3	Ingela Berrum	63	23.05,2

K45

1	Ann Ericson	59	26.07,2
---	-------------	----	---------

M 10000m

1	Andreas Magnusson	74	36.18,4
2	Joakim Röstlund	81	36.45,1
3	Klas Östbye	74	37.50,0
4	Fredrik Larsson	76	40.35,5

M35

1	Jonas Carlson	71	36.09,2
2	Jörgen Feltenby	67	37.40,3
3	Thony Edelborg	71	38.57,0
4	Kent Davidsson	67	39.12,5
5	Stefan Litzén	70	41.24,5

M40

1	Anders Hansson	63	35.40,5
2	Tomas Lindh	65	37.35,3
3	Dan Hökbring	66	38.14,9
4	Ingemar Svensson	65	40.08,7
5	Joachim Persson	64	41.59,3
6	Hans Lundgren	62	42.55,0
7	Bengt-Inge Larsson	66	50.21,6
8	Bengt-Åke Andersson	63	52.32,1

M45

1	Tommy Bäckström	58	37.57,9
2	Sten Thunberg	60	39.50,8
3	Farzad Pakzad	60	40.14,2
4	Conny Persson	60	41.37,2

M50 10000m

1	Halvar Albertus	55	38.42,2
2	Kjell Selander	55	41.28,7
3	Rolf Andersson	54	43.52,2

M55

1	Torgny Karlsson	49	40.29,6
2	Kent Wågdahl	47	41.27,0
3	Kenneth Ohlson	51	42.02,0
4	Torsten Olsson	51	43.46,7
5	Bengt Dahlberg	49	45.53,3

M60

1	Gunnar Olsson	46	47.53,1
---	---------------	----	---------

M65 10000m

1	Tommy Lundmark	39	44.48,9
---	----------------	----	---------

Klubbmästerskap Slottsskogsvallen 5 sep**K 1000m**

1	Cecilia Lindström	80	03:27,3
2	Annika Kihlström	74	03:27,7
3	Sofia Lindén	82	03:37,6
4	Alfrida Svennung	96	04:38,0

K35

1	Malin Lemurell	70	03:40,6
---	----------------	----	---------

K 40

1	Elisabeth Sundeman	65	03:20,5
2	Ingela Berrum	63	03:45,7
3	Sofia Löytynoja	63	03:46,4

K50

1	Lotta Wilkens	55	04:25,6
2	Helena Orsenmark	56	04:29,4

K-Utom tävlan

1	Moa Björkqvist	94	04:22,1
2	Ebba Björkqvist	97	04:45,5

M 1000m

1	Joakim Röstlund	81	02:47,8
2	Andreas Magnusson	74	02:54,7
3	Daniel Sols	80	02:55,5
4	Bertil Johansson	74	03:02,4
5	Klas Östbye	74	03:04,3
6	Fredrik Larsson	76	03:06,2
7	Mattias Karlsson	86	03:09,0

M35

1	Stefan Lemurell	68	02:51,0
2	Thony Edelborg	71	02:53,4
3	Jonas Carlson	71	02:55,5
4	Jörgen Feltenby	67	03:04,3
5	Mikael Andersson	69	03:08,1
6	Jari Löytynoja	67	03:32,0
7	Jonas Thorin	70	03:44,0

M40

1	Joachim Persson	64	03:01,0
2	Ingemar Svensson	65	03:16,2
3	Hans Lundgren	62	03:24,3
4	Anders Björkqvist	65	03:26,3

M45

1	Tommy Bäckström	58	03:00,6
2	Sten Thunberg	60	03:06,9
3	Conny Persson	60	03:18,5
4	Peter Nilsson	59	03:19,8
5	Magnus Lund	60	03:20,4
6	Stefan Elmgren	58	03:30,6

M50

1	Benny Eriksson	56	03:13,3
2	Rolf Andersson	54	03:32,1

M55

1	Torgny Karlsson	49	03:12,6
2	Kenneth Ohlson	51	03:21,3
3	Kent Wågdahl	47	03:22,0
4	Torsten Olsson	51	03:35,1
5	Rolf Wallin	50	03:36,3

M60

1	Gunnar Olsson	46	03:33,0
---	---------------	----	---------

M65

1	Tommy Lundmark	39	03:40,2
---	----------------	----	---------

Utom tävlan

1	Magnus Bergh	74	Ericsson IF	02:52,3
2	Desmond Manu	92	IF Kville	02:56,9
3	Jesper Ahlkvist	74	Lerum	02:57,4
4	Jonny Johansson	78	Mölnåls AIK	02:58,4
5	Oscar Andreasson	92	Sävedalens AIK	02:59,5
6	Ulf Johansson	51	Stenungsunds FI	03:00,4
7	Kjell Selander	55	Sävedalens AIK	03:07,9
8	Daniel Boman	76	Ericsson IF	03:10,6
9	Anders Eriksson	55	Majornas IK	03:16,8
10	Stefan Johannesson	75	Ericsson IF	03:19,0
11	Jonas Boman	79	Allstars Runners	03:24,1
12	Olof Simann	95	Majornas IK	03:31,3
13	Anders Ebenfelt	57	IF Kville	03:32,4

Ny resultatberäkning förnyar kapplöpning!

Grönköping först ut med nya tävlingsregler.

Landsvägslöpningsloppet Bergskan runt, som traditionsenligt genomförs första söndagen i september, kommer i år att tillämpa ett modifierat resultatberäkningssystem. Varje deltagares löptid kommer att divideras med densammes kroppsvikt. En löpare som erhållit tiden 60 minuter och väger 60 kilo får resultatet 1. En deltagare som kommer i mål å samma tid, men väger 100 kilo, får däremot slutresultatet 0,6 och vinner därmed över den förstnämnde!

- Med detta nya beräkningssystem kommer resultatlistan att bli mer rättvis, säger en av loppets arrangörer, hr hembygdsföreningsordförande Fridolf Månsson. Hittills har dessvärre alltför många tävlingslöpningar, i likhet med Bergska sjön runt, lidit av den inneboende orättvisan att den som varit snabbast vunnit



Den här sumobrottaren kommer att ha stora chanser att vinna de flesta löptävlingarna framöver.

- oavsett kroppsvikt och andra parametrar (måttband).
- Den som har förflyttat fler kroppskilon runt banan har ju utfört ett större arbete än den som haft en lättare vikt under tävlingen, vilket rimligen måste premieras.
- Redan under årets tävling kommer vi alltså att testa

det nya resultatberäkningssystemet och personligen är jag övertygad om att detta kommer att leda till ett mångfördubblat deltagarantal, då även ofullständigt förtränade och måhända en smula korpulenta löpare få en god chans att nå toppen av resultatlistan - även om de inte skulle klara av att s.m.s. hänga å i täten under själva loppet.
- Min förhoppning är

att nyordningen ska uppskattas av såväl de tävlande som av publiken och att systemet så småningom kommer att sprida sig över världen till glädje för alla överviktiga motions- och elit-löpare, avslutar hr Månsson sin intressanta redogörelse.

Ovanstående artikel, fransett bilden, är hämtad ur nr 6 av Grönköpings Veckoblad. Den, som vill hålla sig väl informerad om vad som händer i samhället, bör prova att prenumerera på tidningen. Den är ett lämpligt komplement till de stora drakarna.

www.gronkoping.nu

En annan läsvärd artikel i samma nummer handlar om att semester ger förhöjd sjuklighet.

Om någon undrar över var staden är belägen så kan jag berätta att den ligger mellan Hjo och Skövde.

Långvandring

Lennart Bengtsson och Jan Krantz, vilka båda var de drivande i klubbens tidigare Vandringssektion, har under en vecka i slutet av augusti i år genomfört en prestation. De har vandrat ca 32 mil med i genomsnitt 50 km per dag. De startade den 20 augusti från Lennarts bostad i Hålanda och följde Sverigeleden (en cykelled som går från Helsingborg till Karesuando) till strax innan Mårbacka i Värmland. De har gått med packning och har använt stavar. De har övernattnat på vandrarhem och i församlingshem (Lennart arbetar inom kyrkoförvaltningen i sin kommun och har känningar). Lennart har lovat att komma med ett reportage från färden. Det skall det bli spännande att ta del av.

Red.

Dystert besked

"62:a upplagan av **FÄLTSTAFETTEN** 2006 Lördagen den 23 september är dessvärre inställd, detta beroende på för få anmälda lag. Vi kommer under hösten att se över möjligheten att återkomma till 2007. Lag som betalt in startavgiften kommer givetvis att få den återbetalad."

Det här meddelandet finns på Korpens hemsida. Det är en tragedi för idrottsgöteborg att en så gammal och tidigare mycket uppskattad tävling rönt ödet att bli inställd på grund av för få anmälningar. Fältstafetten har liksom alltid varit ett självklart inslag i Göteborgsidrotten och med alla sina olika grenar - löpning, skytte, rodd, cykel med flera - skilt sig från alla andra tävlingar. Det är många göteborgare som haft stort nöje av att följa roddarnas tappra kamp att ro båtarna framåt och lidit med de stackars handgranatkastare, som träffade allt annat än hålet i planket.

Det som hänt med Fältstafetten ligger i linje med att många andra löptävlingar har lagts ned. Den stora joggingvågen från 80-talet, då Stockholm Marathon och Göteborgs-Varvet kom till, har ebbat ut och det hänger samman med svenskarnas tilltagande ohälsa och övervikt.

Red

Red

Redaktörens funderingar

Det är en fröjd i arbetet med att redigera Solvikingen att konstatera att klubbmedlemmarna är mycket aktiva på olika sätt – det handlar inte om enbart löpning, även om det är det mest centrala för oss, - utan om många olika former av rörelse. Utöver de fysiska aktiviteterna vi utövar så är det många av oss som jobbar för idrotten genom att vara funktionärer i olika sammanhang. Till exempel så har Tommy Bäckström nyligen utbildat sig till distrikt/förbundsdomare och jag vet att han är en av många solvikingar som har liknande utbildningar. Under EM var det ett stort antal av oss som var volontärer. Jag tjänstgjorde som visitatör vid Yttre ring (kontrollerade att besökarna inte hade med sig knivar, flaskor, alkohol eller videokameror). Jag var i samma grupp som Magnus och Anneli Lund och ytterligare någon solviking. Halvar Albertus var en av de mer finkladda solvikingvolontärerna (han hade slips och fin kavaj) ty han var privatchaufför åt en höjdare inom EM:et. Vi hade flera kamrater inne på plan. Sålunda var Annika Petersson en bandomare och andra fick slita och släpa med häckar och annat material till de olika grenarna. En av de regniga dagarna mötte jag en genomblöt och glatt leende Klas Östbye – han hade volonterat på "gången" och hade inte en möjlighet till regnskydd under de timmar tävlingen pågick..

Det är chans till många positiva upplevelser när man är funktionär. Jag har aldrig tidigare under en vecka mött och bytt ord med så många människor som under insläppet till JK-sektionen på Ullevi – inte en – jo, en blev lite sur när han inte fick ta med videon – gnällde när jag rotade i deras väskor. Alla visade glädje och gemyt. Prova på att vara funktionär under vårt Sylvesterlopp – då kan det bli glatt.



Volontärerna vid "Yttre ring", insläppet JK. Anneli och Magnus Lund är fjärde och femte från vänster

Solvikingarnas samarbetspartners



TAGENE BYGG- & INDUSTRISTÄLLNING AB
031-50 03 60

