

Solvikingen

Nr 3, 2007, årg. 45



Tommy Bäckström kan i en person hälsa välkommen till Friidrottens Hus, Solvikingarna och Varvetträningen - han representerar alla tre verksamheterna. Läs mer om det på sidan 17.

Lidingöloppet



All information om resan till Lidingöloppet på sidan 7.

Medlemsmöte

Lördagen den 20 oktober
i stugan kl. 10.00 – 14.00.
Mer information sidan 4.

Skoträff

Höstens skoträff blir
onsdag 25/9 kl 18.30.
Mer om detta sidan 8.

Temakväll om skor
i stugan **den 4 september.**
Mer information sidan 15.

Göteborg marathon

Välkomna alla och var med och gör årets Göteborg marathon (hel och halv) den 6 oktober till en succé. Tävlingen är öppen även för Solvikingar - antingen som funktionärer eller löpare. Start - kl. 11.00 - och mål på Slottsskogsvallen. Läs vad Gunnar Olsson skriver om tävlingen på sidan 6.

Ordförandens rader

Medlemsfrågor är ju alltid aktuella och intressanta. Påfallande många kommer till klubben med målsättningen att springa Lidingöloppet eller maraton och efter att ha klarat av detta försvinner de. Kanske beroende på att de, för att nå denna målsättning på kort tid, tränat för hårt och blivit skadade. Det skulle förklara varför omsättningen på medlemmar är stor. Egentligen vore det bättre för klubben (och medlemmen) om man hade som första mål att ta bättre hand om sin hälsa, på köpet bli en bättre löpare och kunna stanna kvar i klubben.

Naturligtvis förekommer även naturlig avgång. Om man pluggat och får jobb någon annanstans flyttar man, arbetstider ändras, någon blir skadad och får nöja sig med mindre påfrestande övningar, någon faller för åldersstreckat o s v.

Om man studerar medlemslistan så finns det ett gäng som hängt med "i alla år" men de är ganska få. Ytterligare ett gäng har varit med över 10 år men många har bara två-tre år som medlemmar på nacken. Den sammansättningen har funnits under alla mina år i klubben och ingenting tyder på att det kommer att förändras radikalt.

Vi attraherar hela tiden nya medlemmar vilket naturligtvis är positivt och påtagligt men vi märker inte de som faller bort. Men ökar medlemsantalet? Ja, men inte så mycket och vi ligger strax under 400 vilket vi ska vara jättenöjda med.

År från år förvånas jag över att så många fortsätter att betala medlemsavgift utan att få något annat tillbaka än vår tidning. Några av dessa är tidigare medlemmar som uppenbarligen fått starka sympatier för klubben och uppskattar verksamheten även som den bedrivs nu. Andra är passiva medlemmar som aldrig tränat med oss men stöder oss ändå. Tack för det!

Någon använde för en tid sedan begreppet "en riktig Solviking" vilket fick mig att fundera över hur jag skulle göra den definitionen. Mitt förslag är följande:

"En medlem som har löpning som livsstil och åtminstone ibland sätter sina klubbkamraterintressen före sina egna."

Sen kan man förstås inte säga "de inte är riktiga" om medlemmar som inte exakt passar in på den beskrivningen för vi har ju, och ska ha, stor bredd och variation i medlemskader.



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, Göteborg 2007

Solvikingarna

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

Kansli

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

Ordförande: 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
stefan.litzen@gmail.com

Kassör: Lotta Hallenberg

Fröderströms väg 13
443 92 Lerum. Tel: 0302-13190
lotta.hallenberg@telia.com

Ledamöter:

Helén Axelsson
Tåbrovägen 25
437 33 Lindome. Tel: 031-995356
helen.axelsson@carlanderska.se

Juana Estrada
Sigtunagatan 5
416 56 Göteborg. Tel: 031-259046
juana.estrada@telia.com

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

Resultatarkivarie: Kent Johansson

Nästa Solvikingen

kommer ut i början av december.
Manusstoppet infaller tisdagen
den 27 november. Manus med
illustrationer kan skickas till red.
på vidstående adress eller lämnas
till Kent i stugan.



*Vi
gratulerar!*

85 år 10 nov.	Arne Melin
75 år 15 okt.	Åke Schöning
70 år 20 dec.	Rune Svensson
60 år 21 nov.	Jan Bengtsson
55 år 17 okt.	Lars Nilson
13 nov.	Ulf Dennhag
15 nov.	Hans Röcklinger
50 år 7 dec.	Lucy Jonefjäll
45 år 28 okt.	Elisabeth Henriksson
30 nov.	Lars Lundsjo
8 dec.	Bert Grundström
17 dec.	Pia Eriksson
40 år 2 okt.	Martin Yttring
25 nov.	Jari Löytynoja
35 år 21 okt.	Jörgen Fhanér
27 okt.	Marcus Ehrnell
6 nov.	Patrik Johansson
30 år 5 okt.	Sandra Jansson
14 dec.	Anneli Thunberg
20 år 2 okt.	Robert Johansson



**Gunnar
grunnar:**

Läget?
Jo tack, det löper.
Formen då?
Det börjar ta sig.
I söndags körde jag
ett 2 timmarspass
på 1.55



Fredrik Anberg, Josef Kipatsi Danell, Therese Ericsson, Sahar Eslami, Niklas Jakobsson, Patrik Johansson, Jennie Kjellgren, Lars Kvist, Lena Larsson och Kristian Palm,

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

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.

Medlemsavgift 2007

Om du inte betalat medlemsavgiften ska du med tidningen få ett besked om utträde och ett inbetalningskort om du väljer att betala nu.

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

Du vet väl också att du kan lägga in en bild i medlemsregistret? C:a 180 medlemmar har gjort det.

Medlemsantal

Vid presstopp 365 (årsskiftet 378) inklusive familjemedlemmar.

Gunnar Olsson	
Född:	1946
M / K:	Man
Adress:	Rävekärrsgatan 267
Postnummer:	431 33
Postadress:	MÖLNDAL
E-post:	gunnar.olsson@papyrus.com , gunnar.olsson46@comhem.se
Inbjudningar:	Via e-post
Info via epost:	Ja tack
Medlem från år	1997
Födelsedatum	461002
Telefon1	031-877924
Telefon2	031-670612 arb
Mobil	(0705-760309)
Yrke	Ekonom
Arbetsgivare	Papyrus Sverige AB
Specialkunskaper	Korsord
Tränar aktivt	Ja
Nyckeldatum	1998-12-17
Anhörig	Gerd Olsson Mobil 0736-450456

Denna sida kallas Solvikinginfo och nås när du är inloggad från "Din egen sida" genom att klicka på "Ändra i medlemsregistret". Du som inte gjort det uppmanas gå in och komplettera med i första hand tel. nr så att vi kan nå dig vid behov. Uppgifterna kan bara ses av inloggade klubbkamrater
Gunnar



Träna med oss

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

Måndag 17:30 - 18:30

Nybjörjargrupp: Ledare - Frank Brodin.

I ett lugnt tempo får ni grunderna och fokus på löpskolning, teknik och taktik med mera.

Måndag 17:30 - 19:00

Motionsgruppen: Ledare - Lena Linder.

Ett alternativ för er som vill motionera regelbundet. Ni vill röra er för hälsans skull. Träffa kompisar - det sociala går före tävlandet.

Tisdag 18:00 - 19:30

Tävlingsgruppen: Ledare - Alternierande.

För dig som är lite mer erfaren. Varierande intervaller för ökad snabbhet, styrka och smidighet.

Tisdag: 18:00 - 19:30

Tävling Elit: Ledare - Tommy Bäckström.

För klubbens allra bästa och mest målinriktade löpare där all fokus ligger på tävlingsresultat.

Torsdag 18:00 - 19:30

Kvällen då vi alla kan träffas. Vi delar upp oss i olika grupper.

Lätta gruppen: Ledare - Frank Brodin.

Mellangruppen: Ledare - Alternierande

Snabba gruppen: Ledare - Tommy Bäckström/Klas Östbye.

Söndag 10:00 - 12:00

Ledare: Alternierande

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

Söndag 09:00 - 12:00

Ledare: Alternierande.

LSD i två timmar i cirka 5.20 - det blir ca 22 km

De alternerande tränarna är: Magnus Andersson, 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.



Fältstafetten kommer tillbaka

Efter att ha blivit inställd i fjol gör nu klassikern Fältstafetten ett försök till comeback vilket vi verkligen uppskattar och vill stödja genom vår medverkan. Stafetter är roliga generellt sett och genom sin uppbyggnad med olika grenar så är Fältstafetten en riktig höjdare. Vi har ju alltid varit med så länge inte det var kollision med Lidingöloppet och nu går den alltså söndagen innan 23/9. "Gamla" medlemmar vet det ju men för nya kan jag berätta att vi tidigare haft tre lag. Damer, seniorer och oldboys 35+.

Åtta personer i varje lag, sju sträckor, rodden kräver två. Ordningsföljden på grenarna är 600m löpning, rodd, 700m löpning, cykling/skytte, hinderlöpning, granatkastning och terränglöpning 2,5 km.

Håll ögonen öppna snart börjar rekryteringen till lagen.



Annika Kihlström på bommen 2004

Anmällda till Lidingöloppet 07

I likhet med de senaste åren har vi fått erbjudande från arrangören att senast 15/8 göra en klubbanmälan till reducerat pris. Vi samlar ihop de som är intresserade och skickar in en sammanställning, d v s de som också betalat till klubben på angiven sista dag.

Listan blev 53 medlemmar lång, de allra flesta på 30 km. Tillsammans med de förvånansvärt många 44 som anmält sig direkt lär vi bli över 100 anmälda för det lär väl bli någon mer fram till start. En av dessa är Roger Antonsson som sprungit alla 42 sedan starten.

Häftigt, och lätt att komma ihåg, 200 i Göteborgs Varvet och 100 på Lidingö.

Information om resan till tävlingen finns på sidan 6.

Välkommen till medlemsmöte!

Lördagen den 20 oktober hälsas klubbens medlemmar välkomna till medlemsmöte. Mötet hålls i klubbens lokaler mellan 10.00 – 14.00. Liksom förra året kommer det att finnas frukt, smörgås och fika. De medlemmar som har frågor de vill diskutera under mötet kan maila dessa till Helen Axelsson eller Anders Björkqvist. Ett anslag kommer finnas i klubbens lokaler där ni anmäler om ni tänker delta.

Hälsningar Helen & Anders

helen.axelsson@carlanderska.se

anders.bjorkqvist3@comhem.se

Vägen till Stockholm maraton 2007

Pirjo Gustafson har genomfört sitt första maratonlopp. Här berättar om sina förberedelser och tveksamheter och hur det avlöpste.

Den vägen var lång! Det hela började redan 1995. Då hade jag överkliga drömmar om Katmandu maraton. Dittills den längsta sträckan jag hade sprungit var ett Sylvesterlopp på 7 km i Jyväskylä (i Finland). På den tiden blev det ändå inte så mycket löpning eftersom skidåkningen var närmare hjärtat, och inget Katmandu maraton heller. Efter Vasaloppet 2002 bestämde jag mig för att inte delta i något skideevenemang så länge jag bor i Göteborg. Skidåkningen är nämligen avsevärt roligare om det finns snö. MEN - springa kan man både i och utan snö!

Vi gör våra förberedelser på olika sätt. Jag började mina genom att skaffa riktiga maratonskor under min semester i Riga 2002. Tyvärr gick det inte att använda dem i själva maratonloppet, eftersom vår hund Rika åt spetsen på en av dem som protest eftersom jag inte tog henne på en tidig morgonrunda. I för sig var skorna säkert för gamla för ett långlopp så sent som i år.

Efter tre års betänketid vågade jag komma med i Solvikingarna. Hösten 2005 provkörde jag Solvikingarnas löpträning, det kändes bra. Tyvärr hindrade möbelrenoveringskursen mina måndagspass. Som resultat blev det ett förstört skrivbord och alldeles för lite löpträning under hösten.

Våren 06 försökte jag hänga med i träningen med varierande resultat. För problem med hallux valgus stod jag i kö för en fotoperation. Jag fick tid den 30 maj i stället för någon gång efter den 4 juni som jag hade önskat. Som tur var fick jag flytta fram min anmälan till Stockholm maraton 2007. Jag hade aldrig klarat loppet 2006! I stället blev det Göteborgs Varvet det året. Dagen innan loppet efteranmälde jag mig. Efter den tunga första kilometern gick allt bra. Lätt som en plätt tyckte jag.

Efter fotoperationen blev det ca tre månaders paus i löpningen. På hösten 2006

började jag i Franks löpskola. Det var verkligen värdefullt även om det inte blev någon raketfart i min löparkarriär. Den 29 januari 2007 fick jag extra kick då Frank vid en liten backträning sade att jag sprang bättre än någonsin. I för sig varade den fina stilen lika länge som en kompis rekord i speedway, 20 sekunder. Det betydde ändå mycket för mig, jag kan väl utveckla mig som löpare!

Torsdagen den 8 mars upplevde jag något

sanningens namn var känslan och upplevelsen inte lika stark som veckan innan.

Inför mitt första maratonlopp gjorde jag mina förberedelser så gott jag kunde. Jag följde 26 veckors program för ett 5-timmars maratonlopp. Det blev först och främst Solvikingarna, helgpas med Rika-hunden (skoätaren!), och då och då tisdagspasset med Friskis&Svettis. Med helgpassen var det

si och så, det blev en eller två mil per helg, men med stopp vid ett antal stenar och stolpar. Utöver detta styrketränade jag en gång per vecka i gymmet.

Efter påsk tog jag allt på allvar. Det blev tre träningspass per vecka, varav minst ett var ett långpass. Allt efter som Stockholm maraton närmade sig fick jag en och annan "krämpa" - ont i vaderna, ont i axlarna, ont lite varstans. Svårt att avgöra om allt berodde på hårda vader eller om det hela satt allt mellan öronen på mig. Trots det att jag trodde att det finns bara vatten mellan dem, speciellt inför maratondagen! Under den andra halvan av maratonveckan laddade jag mig inte enbart med kolhydrater utan tankade med vätska också. Mycket vätska skulle jag vilja påstå. På fredagskvällen efter jobbet gjorde jag mitt sista inköp inför loppet: en keps för att skydda mitt lilla huvud.

Slutligen gick det till stapeln. Den 9 juni 2007 satt jag i tåget mot Stockholm och undrade: vad i Herrans namn gör jag här? Det var ett chartertåg som kallades Maratonexpressen! Ska jag också springa eller försvinna? Det var för sent att ångra sig, så det fick bli löpning. Efter all prat om vädret, dvs. hög temperatur, var jag säker på att jag

kommer att springa ett varv och avbryta loppet efter det.

Tack vare Barbro Nilsson tog jag det lugnt före starten. Vi vilade i skuggan på gräsmattan och läste om intressanta maratonlopp överallt i världen som om Stockholm vore bara ett etapplopp till nästa maraton.



Pirjo leende i målfållan på Stockholms Stadion

nytt: löpningens lätthet! En underbar känsla som säkert berodde mycket på den långsamma fart som passade mig perfekt. Måndagen därpå pratade jag med Lasse och Pia om detta. Båda två hade haft likadana upplevelser - en gång i livet! Lasse för ett par år sedan och Pia någon gång tidigare. Oj då - var det en engångsföreteelse bara? Om en vecka flöt löpningen lika lätt, men i

Fortsättning på sidan 6

Fortsättning från sidan 5

Vägen till starten var lätt: det var bara att följa strömmen. Jag tyckte att jag hörde finska överallt. Inte konstigt: var tredje löpare kom från Finland. Hyvä Suomi!

Efter startskottet hade vi några minuter till själva maratonstarten. I början flöt löpningen utan problem. Jag följde mannen med svarta flaggan (fem timmars guide), men tappade honom efter en mil. Jag passerade en vätskestation efter den andra. Jag sprang och drack och sprang och drack...vatten för det mesta. Ett par gånger tog jag en klunk sportdryck, vilket inte var så bra: jag blir så svullen i magen om jag dricker sportdryck.

De första tre milen var lätta. OBS: inte ens en tanke att avbryta efter det första varvet och inga problem med benen. Sedan blev det lite trögare, speciellt i låren. För någon anledning ville jag få något kolsyrat, helst Coca cola. När jag var på den andra gången på Västerbron, tiggde jag en klunk Coke från en åskådare. Nästa gång var jag ännu modigare och tog en bortslängd flaska Coke och drack lite. Den tredje gången fick jag smaka ur en funktionärs Coke-flaska. Det kändes mycket bättre än sportdryck. Hela 35 km bar jag med mig min egen en och halvliters – nej, det var bara en halvliters vattenflaska. Efter det att jag slängde den, blev jag så törstig att jag knappast klarade till nästa vätskestation. Så fungerar min hjärna!

Vid starten och vid målgången hade vi samma temperatur: +28. Konstigt nog besvärades jag inte speciellt mycket av värme, och inte av väderna heller. Det hade jag varit riktigt rädd för. I stället fick jag allt stelare lår. Till fyra mil höll jag på med löpning. När jag var helt säker på att det inte blir rep före målet bytte jag till gång, inte minst därför att jag hade mina tankar på morgondagens Islandsresa. I för sig hade min chefs man lovat att bära mig in i bilen och till Landvetter, men inte följa med hela resan! Och jag ville se mera än hotellrummet och isländska TV-program i Reykjavik! Både rädslan inför resan och tröttheten i låren gjorde det lätt att bestämma mig att gå de kvarstående två kilometerna – med undantag av stadionrundan naturligtvis.

Efter målgången kände jag mig utsliten. Jag följde strömmen igen, den här gången mot chipsåterlämningen, medaljen, matpåsen, t-skjortan, mina kläder och värdesaker. Jag kan inte påstå att det var lätt att gå neråt och vid värdesaksåterhämtningen ville jag bara sitta på en stol. Jag visste inte vad jag skulle vilja dricka eller äta. Jag chansade på pilsner, rapade och ursäktade grannen. Men den piggade upp mig. Jag ringde min son och rådde honom: ”gör vad du vill men spring

aldrig ett maratonlopp!”. Trots att risken till detta är minimal har jag redan dragit tillbaka mitt råd.

Om en stund var jag klar för dusch och rena kläder. Problemet var att hitta den skola i vilken vi hade lämnat våra grejor. Jag hade följt Barbro utan att tänka på vägen till skolan. Jag kom ihåg namnet på den så pass väl att polisen kunde berätta vägen till rätt ställe. Efter uppfärskningen log livet igen: jag kunde gå som vanliga människor. Det måste vara tack vare Solvikingarnas träning att jag återhämtade mig så snabbt. Ett par dagar hade jag ont i låren, speciellt när jag gick neråt, men annars var det bara den allmänna tröttheten som påminde mig om loppet under Islandsresan.



Banskiss för er som ännu inte sprungit Stockholms maran. All den publik, som finns efter banan, gör den mycket lättsprungna. (Red.)

Göteborg maraton 07

Denna klassiker i klubbens verksamhet, c:a 10 år äldre än Sylvesterloppet, körs i år 6/10. 07 blir ett mellanår eftersom vi hade VSM på helmarathon 06 och fått halvmarathon 08. Lidingöloppet går då som vanligt sista lördagen i september 28/9 och vi kör 11/10 d v s man får två veckor att återhämta sig på. Växjö maraton planeras till 18/10 så förhoppningsvis slipper vi den krocken också.

Årets upplaga planeras i stora drag bli som förra året med Göran Wiemerö som tävlingsledare, och med nummerlappsutdelning och efteranmälan i Friidrottens hus eftersom det fungerade bra ifjol. Vi började ifjol också med att hyra fler omklädningsrum och det lättade betydligt på trängseln eftersom det inte medger lika många andra aktiviteter samtidigt.

På tåget pratade jag med konduktören. Han berättade att Barbro hade den bästa placeringen bland tågresenärerna – och att jag var väl bara en åskådare! Även om jag gissade att han skojade, var jag rädd för att något hade hänt med chipset. Allt var lyckligtvis i ordning och jag hade klarat loppet i 5.06.40. Tros att jag inte hade haft några andra mål än att nå målet, tänkte jag det ena och det andra som jag kunde ha gjort för att klara loppet under fem timmar!

Varför är du medlem i Solvikingarna? Mitt svar på enkäten: därför att jag vill en gång i livet springa ett maratonlopp. Nu är den lyckligtvis över. Det kvarstår att se om Stockholm maraton blev det första och det sista maraton i mitt liv. För resten – under min semester köpte jag ett par riktiga vandringskor...

En (stor) skillnad är dock att vi i stället för den ganska enkla plaketten kommer att ha en medalj med Göteborg maraton på framsidan och samma baksida som sylvestermedaljen Solvikingarna, Göteborg. En annan skillnad är att vi inte trycker upp någon inbjudan för massutskick eftersom vi har intrycket att våra tävlingar är ganska kända och att vi når ganska många genom mailutskick och via hemsidan.

En nyhet är att banan nu är kontrollmätt och visat sig hålla måttet med mindre justeringar.

Nya regler innebär att man inte får kalla ett lopp för maraton om det inte är kontrollmätt av förbundsgodkänd banmätare.



Lidingöloppet bussresa

Vi kommer som vanligt med en bussresa till årets Lidingölopp. Samling och avresa från Heden (Exercishuset) **fredagen 28/9 kl. 10:00**. Beräknad ankomst vid Källängskolan på Lidingö ca kl 18:00. Hemresa på söndagen 30/9 efter tävlingen på eftermiddagen ca kl. 15:30, Åter hemma i Göteborg igen sent på kvällen ca kl 23:30. (Heden).

Vi stannar till två gånger på uppresan för fika och lunch. Första stoppet blir omkring kl. 11:30 för fika, klubben tar med och bjuder på det: kaffe ,mackor ,dricka, bullar, frukt m.m. Andra stoppet för lunch vid ca kl. 14:00. Lunchen betalas ur egen kassa.

Väl i Stockholm gör vi endast två stopp för avstigning före Källängskolan. Första stoppet i södra delen av stan för möjlighet till egen transport med tunnelbanan, och avtalas med chauffören på uppresan. Andra stoppet blir vid Stadion (starten för Sthlm Marathon).

Gratis övernattnin i Källängskolan på hårt underlag två nätter. Madrass och sovsäck. Det finns att köpa billig pastamiddag på fredag kväll i skolans matsal. Frukost köps också i matsalen både lördag och söndag,

På hemresan stannar vi till och hämtar upp på samma ställen som vi lämnat av i Stockholm. Vi kommer också att göra två stopp på hemresan. Det första blir vid ca kl 18:00 för middag. Betalas ur egen kassa. Andra stoppet blir sent på kvällen ca kl 21:30 (kortare bensträckare).

Vi tar med olika filmer och vi kommer också att ha olika lekfulla tävlingar

Anmälan : görs på Plusgiro 524786-1
Pris: 400 kr för medlemmar/per person
Sista datum för anmälan: 14 september



Anmälan kan göras på: Hemsidan, eller genom att ringa Kent i stugan 211 589 eller på vår anslagstavla. Efter angivet datum kommer vi att sälja ut resterande platser till externa klubbar,

Alla välkomna till årets Lidingöloppsresa. Tommy Bäckström 031-849488, 0737-065958

Falkenbergs stadslopp 07

Gunnar Olsson för oss med på en enmilstur i Falkenberg

Ett av de lopp som jag under åren hört mycket gott om. Men av olika skäl aldrig lyckats tävla i var till i år Falkenbergs stadslopp. Det närmaste jag kommit innan dess var när jag för två år sedan, under rehabiliteringsperioden på grund av min spruckna stortå, åkte med som supporter. Ove Nord och jag stod vid sidan av och det regnade hela dagen.

Det gjorde det inte i år. Bara strax före start, lité grann. Men alldeles innan start forsade dock regnet ner så "sommaren" 07 motsvarade sitt dåliga rykte.

Att delta i år var viktigt för mig av flera anledningar. En var att jag, på samma sätt som Falkenberg Road Runners, ska försöka få ihop 100 ställen jag tävlat på. Just nu är det 70.

En annan anledning var att vårda GP-poängen och ytterligare en att se om det var möjligt att återställa ordningen i klubben mellan mig och några av de närmaste. Tidsmässigt.

I Kraftprovet fick jag nämligen se mig slagen av både Sofia, Polly och Ingemar. Ändå gjorde jag ett hyfsat lopp utan att förivra mig som är så vanligt annars.

Och trots att jag laddat upp på hög höjd i Dolomiterna veckan innan, där vi gick med 10 kg ryggsäck mellan 8 och 10 timmar/dag, en av dagarna 3000 höjdmeter räknat både upp och ner. Jag borde ju blivit Hulken, men icke. En erfaren tränare, Gynter Gross i Trollhättan, trodde att det skulle ge effekt senare när jag beklagade mig. Jodå, han är de duktiga

brödernas pappa och tränare. Så nu börjar jag undra när effekten skulle infinna sig..

Träningarna efter hemkomsten hade inte gett något klart besked om formen, ömsom vin men mest vatten men ändå fanns förhoppningarna om ett bra lopp i Falkenberg. Vädret skulle nog bli bra, inte för varmt.

Starten gick som sagt i hällregn och jag hade, märkte jag snart, ställt mig för långt bak.

Anders H och jag hade sällskap alldeles i starten men Bertil F skymtade en bra bit framför. Efter ett par km såg jag lite längre fram ett helt koppel klubbkamrater, Sofia, Jari, Polly, Ingemar, Bengt-Åke och Stefan van den Berg. Nu tyckte jag att det kändes bra så jag segade mig ikapp för att lägga mig i rygg men det regnade ju vilket brukar vara mitt före så något fick mig att dra förbi. Sofia insåg faran och försökte hänga på men ändrade sig och släppte, klokt nog, skulle det visa sig. Jag passerade även Berndt Hallberg Majorna med vilken jag genom åren haft flera dråpliga dueller. Skulle tro att det står lika i inbördes möten oss emellan.

Jag missade km-skytlarna 3 o 4 men vid 5 var jag fortfarande hyfsat pigg. Lite senare upptäckte jag ryggarna på två konkurrenter i H60, Egon från Friskus i Varberg och Kjell Ingvar (KI) från Kristinehamn som båda slog mig i

Fortsättning från sidan 7

Hallandsloppet i Vessigebro. Egon och jag fightades sida vid sida och kom ikapp KI så att vi en bit låg i samma steg alla tre.

I ett förtvivlat försök att skaka av mig konkurrensen gick jag ifrån och fick då framför mig se ryggen på Frank. Jag hade också sett Conny Börjesson så nu var, trodde jag, hela H60-klassen samlad inom en minut. Utom Ernst W. Rune var anmäld men syntes inte till före start. Så den av oss fem som kom först i mål skulle troligen hamna på pallan.

Tröttheten började göra sig påmind och det hade ju, tyvärr, slutat regna och blivit riktigt varmt. Både Egon och KI passerade utan att jag kunde svara. Jag hoppades få lité hjälp av en svampkontroll men svamparna var snustorra så det gav inget. När 7 km skylten dök upp hade jag hoppats att det skulle vara nian. Sjätte o sjunde kilometrarna var de längsta i min löpargärning. Luften gick ur och jag fick sänka tempot för att orka ända hem. Nu kom också oron för att jag skulle bli upphunnen av hela kopplet klubbkamrater och den blev inte mindre när Berndt passerade och jag vågade inte vända mig om utan hoppades på det bästa. För varje som passerade var jag orolig men det var mest "kolsäcker" alltså Falkenbergs Road Runners i sina helsvarta dräkter.

Efter 8 km kändes det lité bättre och jag försökte trumma på. En vätskekontroll gjorde livet något lättare. Jag såg Frank och hoppades att han skulle tappa men han höll försprånget. Vid nian började hoppet bli större om att hålla de

andra klubbkamraterna bakom mig men jag orkade inte öka ens där Tommy berättat att det återstod 500m. Och in mot mål var det uppför. Först 100m kvar orkade jag öka och precis framme i mål kände jag en hand på min rygg. Sofias. Så nära var hon. Vi borde fått samma tid men som tur för mig fick Sofia en sek. sämre i resultatlistan. Men de övriga kom sedan och där fick Polly för att hon gick och tränade efter Ingmar före loppet innan han dök upp. "Han som höll så perfekt fart åt mig i Trollhättan."

Ett likadant erbjudande från mig lämnade hon utan notis.

Ytterligare ett tecken på att jag gjort ett bättre lopp än i Trollhättan kunde jag se på att fler som slog mig där nu var bakom och egentligen ingen var före som jag "borde slå".



Klassen vanns av Bengt Andersson Wilske på 41.02 och Ernst var tvåa på 43.25.

Därefter KI på 45.38, Conny på 45.45 (motionsklass), Egon på 45.50, Frank på 46.24 och jag på 46.36. Berndt

H hade 46.14. Inga stora skillnader men avgörande och kanske hade jag klarat Frank o Berndt med en bättre disposition av loppet även om Frank efteråt sa att han skulle svarat upp i en spurt. Det skulle förresten säkert också "Hällsviks-expressen" Berndt gjort så inget är säkert.

Man kan fråga sig varför det inte finns fullständig klassindelning och den frågan har jag också ställt till arrangören. Inte bara för att vi fått då fått tre klasseggar till. Kennet i H55, Ernst i H60 samt Helén i H45. Vi hade också fått en ren Solvikingspall i H60. Ernst, Frank och jag.

Vilken syn hade inte det varit. Men rent allmänt är det ju inte på lika villkor om man är 10 år äldre än sina "klasskamrater". Och priser verkar de ju ha gott om. De som får priser behöver ju ha hjälp att bära. Övriga klassframgångar var Anders H trea i H40 och Ingela tvåa i D40. Andreas hade 34.39 som bäste herre och Cecilia 40.01 som bästa dam. Kanske pratade de taktik i Andreas bil på väg dit.

Som helhet en styrke- och bredddemonstration av klubben, 10 damer och 25 herrar. Vi lyckades också göra lité PR genom att speakern vid starten nämnde Skatås genrep och genom att skänka friplatser i våra tävlingar till prisbordet. En grej som vi enligt min mening kunde göra oftare.

Eftersnacket har handlat mest om banlängden. Mångas GPS-er antyder att banan är c:a 150m för lång. Bättre det än för kort kanske men i dessa tider ska man inte behöva ha så stor felprocent.

Jan Lind har lämnat oss

Vår mångåriga medlem och tillika vår redaktör för Marathonlöparen har lämnat oss.

Jan insomnade i lördags, den 14 juli, efter en längre tids sjukdom. Alla vi som kände Jan vet hur han kämpade in i det sista. Ett av hans stora intressen var, som nog alla vet, Marathonsällskapet och då särskilt vår medlemstidning. Jan efterlämnar ett stort tomrum.

P A Allensten
ordförande i sällskapet



På bilden från Köpenhamn Marathon 2006: KG Nyström (Vi som springer) och t.h. Jan Lind. Foto: Kjell Vigestad

Skoträffen den 25 september

Vi är välkomna till butiken klockan 18.30. Var vänlig respektera det klockslaget eftersom butiken stänger för allmänheten kl 18 och personalen behöver en stund på sig för att möblera om.

Tänk på att fötterna mår bra av att du byter skor mellan olika träningspass och på vår träffar brukar priserna vara på en sådan nivå att man kan köpa flera par samtidigt.



Plantagegatan 4
413 05 Göteborg
Tel. 031-775 69 69

Sommarbrevet

Tommy Bäckström ger en resumé av sommarens tävlingsaktiviteter

Hej på er

Sommaren går mot sitt slut men deppa inte, för många av oss löpare tycker att sensommaren och hösten är den bästa perioden under året.

När jag blickar bakåt på vårens och sommarens tävlingsresultat är det lite blandat, visst hade vi från tränargruppen hoppas på lite mer framträdande resultat och placeringar men det återstår ju en hel del viktiga tävlingar för många av oss, VSM-arena i Värnamo, Lidingö, Billingen, m, m, Årets manliga G-Pserie är ju med detta en helt öppen affär. Det finns 5-6 kamrater som har chansen. På damsidan har väl *Annika* redan kopplat greppet, men, man vet aldrig? Det är klart att man ska en målsättning men bara om den är realistisk och därför ser jag framåt mot nästa år när många av oss går upp i nya åldersklasser.

I årets VSM-terräng i Halmstad blev det dock en guldmedalj. Klubbens främste manlige löpare *Rune Svensson* (mr 100% G-P poäng) lekte hem guldlet på sin 4km runda.

Detta var inte ”mr 100 %”s enda toppresultat i år utan han framstår mer och mer som en stor internationell aktör i sin ålderklass M 70. Svenskt rekord på Varvet i klassen plus alla andra segrar i övriga tävlingar,

För att nämna några andra som visat en stabil form under hela året: *Göran Sander* fyra på VSM och 1.13 på varvet bland annat. Under dagarna 17-19 aug vann han SM-guld i M40 på 10000m i överlägsen stil på finfina 33:02. *Anders Hansson*, som i Sunne satte nytt pers på Marathon, och efter detta vilade ut några veckor, har nu kommit tillbaka med många segrar i klassen. *Anders Sundholm* som tidigt i våras löpte halvmaraton i Säter på 1.11. Anders valde sedan att jobba som speaker för Varvet - lite synd för här hade vi chansen att kanske stoltsera med Göteborgs snabbaste manliga löpare

Anders som nu i sommar också satte ett nytt klubbrekord (i modern tid) på vårt km på 1000 meter med tiden 2:40.

Andreas Magnusson, som är ganska ny löpare i klubben och inte tränat så pass mycket, gjorde varvet på 1.15 vilket är mycket imponerande.

Jag vill också nämna *Klas Östbye*, som inte bara gör många toppresultat utan också har tagit på sig ett stort ansvar i sitt uppdrag i tränargruppen. (kommer med mera senare).

På damsidan är det först och främst *Annika Kihlström*, som är tillbaka i gammal god form. Med idel finfina resultat under sommaren med maran i Sthlm som måste vara ett av hennes bästa lopp i karriären. Tillsammans med *Cecilia Lindström*, som också hon behärskade den 30 gradiga värmen på ett imponerande sätt.

Måste också nämna *Bibbi Lind*, som även hon satte Svenskt rekord i sin klass K60 vid vårt KM på 1000 meter med 4:07. *Bibbi* har många åldersrekord på Lidingölloppetets långa bana, och vem vet, det kommer kanske ett till i år?

Sedan är vi (inte jag) flera som har gjort många bra tävlingar under våren och sommaren.

Det kommer att hända mycket nu under hösten, alla våra träningspass kommer att ha en klar målsättning, Inriktningen är mot en formtopp till årets Lidingöllopp. Vi var ju den största enskilda klubben med hela 90 deltagare i förra årets lopp. Jag planerar därför in mycket med långintervaller, långpass och backträning Och i samband med vårt träningsläger, till vilket det kommer

ett rekordstort antal deltagare finns det goda förutsättningar för en lyckad löparhöst.

Arbetet i tränargruppen har varit ganska tufft och jobbigt för några av oss. Som ni alla vet har vi dragits med några sega och långvariga skador i gruppen,

I sommar har jag även haft tid att besöka måndagsgruppen några gånger, och både *Frank och Lena* gör ett fantastiskt jobb för klubben. I en mix av löpare från nybörjare till lite äldre och mer rutinerade löpare nöter och grillas allt: löpskola, teknik, intervaller, distanser, stretching, m, m,

Om jag ska ge ett gott råd till alla nybörjare är att lyssna och lär av andra, men vilka?

Det finns säkert lika många tips och idéer om träning som det finns löpare.

Men vilka ska jag lyssna på då? Som jag ser det finns det två kategorier av löpare vars tips ni kan ta del av. Den ena är den med löpare som aldrig eller sällan är skadade, Den andra är den med löpare som har goda tävlingsresultat.

Oftast är detta en och samma person, läs därför tävlingsresultaten i Resultatbörser. För att lyckas måste man ha kontinuitet och inte få för många avbrott



I gott tempo i Vasastafetten kommer från vänster Hans, Elisabeth, Klas och Anders. Skynda; Sofia bakom Hans, Meta mellan Hans och Elisabeth och Henrik bakom Klas

Fortsättning från sidan 9

i sin satsning, se långsiktigt, och **skynda långsamt!**

Som jag nämnde tidigare har *Klas* mangrant och ansvars fullt ställt upp på varje träningspass tisdag, torsdag och söndag under hela sommaren, vilket har också bevisligen gjort Klas till en klass bättre löpare.

Stort tack och grattis Klas

Helene Axelsson, Thony Edelborg och Stefan Litzén kommer från och med den 1 september att bistå och hjälpa till i tränargruppen

Detta är ett led och en klar förstärkning - allt för att vi ska bibehålla den goda kvalitén och inte bränna ut några enstaka tränare.

Vi har ju inte bara klubbens egna träningar att tänka på utan även ett tungt ansvar med Göteborgsvarvets löparkvällar, som startar igen i vecka 39 och pågår i fem veckor framåt.

Vi vet ju sedan tidigare att det genom varvetkvällarna kommer allt fler nya medlemmar till klubben och jag är tämligen säker på att den trenden kommer att hålla i sig.

Därför måste vi vara förberedda att med både nya och gamla ledare stå till förfogande för det löpintresset som finns och eventuellt starta nya träningsgrupper.

Nyss hemkommit från Vasastafetten kan vi snabbt konstatera att vi alla håller en hög standard

Alla tre lagen kom bland de tio främsta, 6, 7 och 8:a. Helt jämt mellan lagen fram till sista sträckan där lag A drog ifrån och vann över de andra med några minuter, Genialiskt uträknat av Jonas Carlsson och Stefan Litzén. Men, vi kommer väl tillbaka och då kanske med ett toppat lag, Vi måste ge Masarna en riktig match eller?

Själv sattes jag på andra sträckan drygt 14 km i svår terräng. Minuterna före min växling upptäckte jag en före detta stor löpare på samma sträcka, Jonny Danielson, som än idag innehar det Svenska rekordet på 10,000 meter med 27:55, Nu hade jag chansen att ta en fin skalp, Men Jonny be Good. En minut växte till fyra efter 14 km löpning till Kvarnsvedens fördel.

Efter två nätter i Oxberg med snarkande rumsgrannar känns det att vilan/återhämtningen mellan träningarna är ett viktigt inslag för att nå en toppform.

Jag själv flyttade ut till soffan i entrén redan första natten kl 03:00, medan Martin Yttring, som har ett större tålamod, klarade första natten, men på lördag kväll flyttade även han ner till städskrubben i källaren.

Med vänlig hälsning

Tommy Bäckström

20 mil i veckan

Gunnar Olsson om ett långt träningspass

Ni kan tänka er reaktionen när jag berättade att jag tänkte köra 20 mil vecka 2.

Är du go eller? 20 mil på en vecka. Och hur ska du få ihop det?

Ta det nu bara lugnt. Om vi tänker lateralt (förutsättningslöst) så skulle det ju t o m kunna vara per bil men i så fall knappast något att berätta om, eller hur. På cykel inte heller. Men å andra sidan är det inte särskilt troligt att jag skulle få ihop 20 löpmil, det håller jag med dig om. Då återstår en kombination och, voilà som tysken säger när han pratar franska, där har vi det.

Ni vet hur det är, man tänker och planerar men det är mycket som kan komma emellan.

Påkomna plikter som man till slut måste ta sig an, vädret kan göra att man tappar (löp)lusten och att man kan känna av både det ena och det andra.

Nu skulle frun åka till Madeira med en kompis på en vecka och det lämnade fältet fritt (ff) för någon typ av stölleprov. Det enda jag hade lovat hinna med när hon var borta, av praktisk natur, var att rensa avloppet vilket fick vänta till fredag kväll. Jag hade lånat en hylsnyckelsats för att skruva bort ett lock och bättre komma åt att rensa men just den dimensionen jag behövde fattades

naturligtvis och hur lätt är det att få tag i en sådan fredag kväll, eller under helgen för den del.

Telefon till en bekant i området med samma hustyp.

- Nej den konstruktionen byggde vi bort häromåret och jag avråder dig från att skruva i det rostiga gjutjärnet.

Jaha. Han har säkert rätt. Nytt försök med rensbandet, test av flödet och si. Problemet och proppen löst.

Min cykel behövde service vilket var idén till 20-milaäventyret. Som framgick tidigare är den (cykeln) införskaffad på Cykelstudion i Lerum och dit är det ungefär 3 mil enkel väg från Råvekärr, ett gott bidrag till totalmilen men ändå bara 30%. För att få ihop de övriga började jag med att cykla Råvekärr-Skatås, till söndagens långpass 7/1, som tillsammans med löpningen gav 4,4 mil. 2,4 mil löpning och 2 cykel. På hemväg gjorde Tony E och jag sällskap på 8:an mot Bertilsson eftersom han bor i Mölnlycke. När vi skulle åka pekade Tony på mitt huvud och sa

- Det fattas något.

Aj, aj, tänkte jag, nu har han också kommit på mig men det var hjälm han menade.

Jag fick en i julklapp men den låg kvar hemma på hatthyllan. Rutinen att ta på den fattas.

Resten av "vecka 20"

Måndag 3 mil, ganska tuff backträning vid Renströmska med Lena 1 mil, cykel fram o åter 2

Tisdag 3.2 ganska tuff backträning vid GLTK-backen med Tomas 1.2, cykel fram o åter 2.

Onsdag 0.5, promenad fram o tillbaka till jobbet. Nu räknas allt.

Torsdag 3 mil, 8:an med Franks grupp. Lugnt med fartökningar 1. Cykel fram o åter 2.

Efter träningen uppföljningsmöte med Sylvesterkommittén.

Fredag, total vila, paltkoma fast utan palt. Kände sträckningar i höger skinka. Kan det komma av mer cykling än vanligt? Inte bra inför morgondagens etapp.

Lördag. 6 mil cykel Råvekärr – Lerum via Skatås och åter.

Började dagen med en stadig frukost och stoppade ner ett par frukter i ryggsäcken men måste också få något mer substantiellt att äta innan jag kommer hem igen.

Kände inget i låret när jag cyklat en stund och det var ju skönt. Stannade till

Fortsättning på sidan 13

Ladonia Adventure!!

Av Sofia Lindén och Daniel Sols

Saker kan upplevas väldigt olika beroende på tidigare upplevelser och erfarenheter så nu skall jag försöka beskriva två sätt på vilka äventyrstävlingen ”Ladonia Mountain Trophy” kan upplevas och lite annat som hände under denna tävlingshelg.

Jag, Daniel Sols, kom in ganska sent i det hela efter det att jag fått en utmaning om att delta och jag i min tur hade fått med Klas Östbye, vilken var den andra halvan av vårt lag,

KlasDaniel (KD). Då var det redan tre lag med Solvikingar anmälda som i slutändan kom att bestå av Ann Hammarstedt och Sofia Lindén som bildade *Gorgeous Green* (GG), Meta Bergman och Stina Nordh som bildade *Turquoise Delight*, (TD) dessa två lag kom under tävlingen att springa gemensamt, och sist men inte minst Elisabet Henriksson, Sofia Johansson och externa förstärkningen, Linnea Andersson som bildade *Pretty Pink*. Sedan inte att förglömma initiativtagaren och coachen Ingela Johansson som tyvärr var sjuk och bara kunde ge sitt aktiva stöd från sidan under själva tävlingen.

Vi blev sålunda ett gäng om - för att vara exakt -10 stycken (se bilden) som drog ner till Kullaberg i Skåne för att den 14 juli vara med i ”Ladonia Mountain Trophy” (LMT). Vi hade bokat plats på Mölle camping som låg precis i anslutning till tävlingsplatsen. Inkvarteringen skedde i tre mysiga små stugor. Kvällen innan tävling satt vi och laddade med fika och genomgång av tävlingens genomförande plus lite spekulationer från mig om hur banan kanske kunde tänkas se ut. Tävlingen skulle, enligt min förhandsspekulation, vara en mer lättsprungen orienteringsbana i starten för att sedan dras ut mot kanterna av halvön som reste sig ungefär 100 branta höjdmeter upp ur havet till själva platån som innehöll en del kullar.

Gissningen var i stort korrekt och tävlingen var fågelvägen 16 290 meter lång och banläggaren hade lyckats skrapa ihop ett betydande antal skånska höjdmeter (de trodde ni inte var möjligt) så det var inte helt lätt för oss som huvudsakligen malt på vägar och stigar.

Som alltid när det är dags för tävling fanns både nervositet och förväntan i luften. Men var sak har sin tid och tävlingsdagen började halv sju nästa

när det äntligen var dags för vår start så slutade det regna och tävlingsnerverna kom igång hos de flesta.

Ingen förutom Daniel hade tidigare ställt upp i en orienteringstävling och vi i GG var lite smått nervösa för om vi överhuvudtaget skulle kunna tyda kartan. Så när starten gick stack grabbarna iväg och dem såg vi inte mer före målet men vi gjorde som vi hade bestämt, ta det lugnt i starten, kolla noga



Hela gruppen före start. Från vänster uppi från: Meta Bergman, Stina Nordh, Sofia Johansson, Elisabeth Henriksson, Linnea Andersson (ej klubbmedlem) och Sofia Lindén. Nedre raden från vänster: Ann Hammarstedt, Ingela Johansson, Klas Östbye och Daniel Sols.

morgon med uppstigning varefter frukostgänget fixade en härlig frukost som bestod av gröt, smörgås, fil eller något annat efter önskemål. Humöret kunde nu inte sägas vara annat än på topp. Efter lite lagbilder och peptalk kom vi tillslut iväg mot starten. Incheckning och påskrift av beviset om att man är medveten om att tävlingen kan leda till dödsfall och att alla tävlar på egen risk. Men det var ingen tvekan alla skrev på för glatta livet. Det började regna och himlen såg riktigt mörk ut när startgrupp Elit stack iväg för att genomföra sin start direkt från båten lite längre ut i havet. Vi hade startgrupp Lång, och

på kartan och det medförde att vi höll på att bli nedtrampade av alla ivriga orienterare som bara ville iväg. Alla andra hade sett grymt proffsiga ut, med den ena utrustningen bättre än den andra, och vissa hade till och med bergsklättringssaker med sig så vi undrade vad vi gett oss in på. Här kommer vi inte ha en chans. Men utrustningen kan ju inte göra det hårda jobbet åt dem och det märkte vi senare när vi plockade en efter en utmed banan. Vi var väldigt noga med orienteringen och vi hittade väldigt bra, hade god marginal vid första tidskontrollen. Den första banan var inte så jättekrävande, det var

Fortsättning på sidan 12

Fortsättning från sidan 11

en bra uppvärmning inför vad som skulle komma sen, den bestod mest av skogsterräng.

I KD kom nervositeten i takt med att startskottet närmade sig, ett bra tecken när man har en nummerlapp på bröstet. Till slut hade klockan krupit ända fram till tio och startskottet drogs av. Orienteringen började med en enklare sträcka där lagen inom synhåll lade sig i en rad fram mot första kontrollen. Vi hade räknat med att vara ute i över tre timmar så det gällde att hålla sig i skinnet. Trots vår försiktiga start låg vi som ett av tre lag i täten redan till andra kontrollen. Då ledarlaget inte ser sig ordentligt omkring efter kontrollen så är vi plötsligt i ledningen. Tyvärr blir jag, som höll i kartan och nu i pennan, lite uppstressad av situationen och gör ett väldigt billigt orienteringsmisstag till tredje kontrollen. Där smiter de som kommer att bli vinnarlaget förbi. En bommad kontroll och massor av kontrollen kvar, det är bara att försöka glömma och koncentrera sig på en kontroll i taget. Koncentrationen infinner sig inte direkt så genomförandet till nästa kontroll vart inte heller riktigt bra. Sedan blev orienteringen fram mot kartbytet enklare och dessutom mer lättlopt så tempot drogs upp och det inkasserades tre raka sträcksegrar.

När vi i GG senare bytt karta, fått lite påhejning av vår egen privata super-coach, Ingela, gav vi oss iväg uppåt. Och det gick upp! Äntligen uppe skulle vi ner, och det gick ner! Så höll det på i fyra timmar. På vissa ställen var banan så brant att de satt ut rep som man fick hålla sig i och klättra ner och givetvis när man en minut senare skulle upp samma väg. Många lag hade linor som de kopplade ihop med varandra där den starkare i laget hade gett den andra i laget lite draghjälp upp. Fick höra att även Daniel i slutet kört den metoden med Klas. Men vi var ganska jämna så vi kämpade på ihop. Det gällde att se var man satte fötterna för hade man gjort ett felsteg så hade det antagligen blivit ett fall på ca 100 m. Förstod nu varför vi skrivit på lappen innan. På två olika ställen hade de lagt kontrollerna en bit ut i vattnet där var det bara att slänga sig i med skor och kläder och allt, simma och ta den. På ena stället satt den fast i en liten ö och där fanns ett rep till hjälp så man inte skulle flyta iväg i strömmen.

Tävlingen började på allvar när banan efter kartbytet drogs in i ett tuffare parti med en svårare utförlöpa och en ordentlig klättring upp till Kullabergs högsta punkt. I KD var taktiken var att ta det lugnare i upp- och utförsbackar så visst tidsapp men inget anmärkningsvärt då vi fick kontrollerna direkt. Vi hade hittat en fin hanterbar rytm.

GG kom till ännu ett staket där man skulle klättra över och in i en hage. Vi hade haft ett tiotal sådana efter vägen men alla de hagarna hade varit tomma men inte denna. När vi var på väg in så upptäckte vi att den här hagen inte var tom utan här stod ett 20-tal stora tjurar med väldigt stora horn och dom såg just då väldigt arga och hungriga ut. Efter en del överläggande angående vägval kom vi fram till att vi måste på nåt sätt ta oss igenom, det skulle bli alldeles för lång omväg att gå runt. Man har inte råd att gå fel väg på Kullaberg. Alla samlade mod till sig för att möta dessa bjässar med horn. Under nästan hela loppet

kanske inte gjorde heller. Men även det gick bra till slut och vi kom ut på andra sidan.

När KD nu är nästan ute vid udden och den femtonde kontrollen möttes lagen som låg nära varandra. Vi mötte ett lag som var på väg ut från kontrollen när vi var på väg in som jag antog var ett av de lag som funnits med i ledar-klungan vid starten. Tidsavståndet uppskattades till fem minuter, ett litet hopp tändes om att ta en placering om vi höll ihop orienteringen och orkade hålla upp tempot på ett bättre sätt än dom även om vi inte hade någon koll på vår placering. Här mötte vi den mest speciella delen av banan när vi sprang ner till och längs klippstranden. Två pojkar med tävlingsinstinkt kan nog skrämra åskådarna både genom vad de utsätter sig för och hur nära de springer andra. Hoppas bara vi inte skrämde barnfamiljen som drog sig upp för repet alltför mycket. Ute på själva fyren var utsikten magnifik ut över havet och segelbåtarna vilket jag

Faktaruta:

"Ladonia Mountain Trophy" beskrivs som "Sveriges tuffaste endagslopp" Tävingen håller till i Ladonien, som ligger på norra branten av Kullaberg, cirka 30 minuter med bil norr om Helsingborg. Ladonien blev i juni 1996 en självständig stat. Den har anknytning till konstnären Lars Vilks och dennes konstverk "Nimis". Besök dess hemsida för ytterligare och spännande information - <http://www.ladonia.net> . Tävingen presenteras så här på dess hemsida:

"Efter det härliga morgondoppet (*deltagarna forslas ut med båt ett stycke från land*) kommer 90 min trail / lättare orientering som uppvärmning innan vi går in på den för många skräckinjagande bergbanan och Dödens Zon 1 och 2 (jo, i år kommer den!). Ytterligare något tufft överraskningsmoment kommer under banan och då vi pratar överraskningar så menar vi inte att stapla ölbackar, kasta pil eller dylikt utan rejält hårt arbete som skall gynna de uthålliga, så träna på. LMT ger svaret på om vårens backe/syraträning varit tillräcklig.

hade alla pratat och varit på väldigt bra humör men under de minuterna det tog för oss att smyga förbi tjurarna i hagen var det knäpptyst. Ingen sa ett ord, man hörde inte ens att vi andades, vilket alla



"Om tjuren anfaller, ligg still, invänta hjälp"

upptäckte först när vi hade sightseeing dagen efter...

Efter GG:s besök på Kullabergs högsta punkt, Kullabergs lägsta punkt, och alla punkter där emellan, genom vatten och mosse, som halva laget höll på att drunkna i, var vi framme vid andra tidsgränsen. Där stod återigen vår coach och hejade på, och nu delade hon ut kanelbullar till oss. Väldigt behövan- de när energin så sakta började ta slut. Men vi hade packat ner lite energimat så vi klarade oss sista biten.

Tyvärr började rutinen i KD och frånvaron av träningen på att gå i branta backar med rygsäck lysa igenom då vi började tappa tempo. Det var inte bra för nu kom en tuff del med mycket klättring där laget var tvunget att klättra

nerifrån havet upp till stigen och sedan ner igen mellan varje av de fyra kommande kontrollerna. Den första kontrollen togs utan problem. Men sedan gjorde jag två gigantiska och ett mindre orienteringsmässigt misstag som kostade oss massor av tid. In mot näst sista kontrollen som var den sista som var placerad nere vid havet innan banan vände mot målet, mötte vi laget som låg efter oss. Det kändes inte alls bra för nu var vårt tempo strax över promenadtempo. Mycket riktigt kom de också ifatt oss på väg till sista kontrollen och stämplade där strax före oss. Tyvärr var krafterna helt slut så det fanns ingen möjlighet att dra en chansning ner för sista branten, vi hade tappat dom och det var bara att ta sig mot målet.

Nu kände vi i GG att målet inte var långt bort och att det bara var sista biten kvar. Och vi körde på, med samma glada humör som tidigare, men man märkte att vi började blir trötta. Någon ramlade, som tur var på platt mark, en annan hade börjat tappa kompassen vartannat steg så koncentrationen var inte på topp nu. När vi varit uppe på sista toppen så började vi inse att vi faktiskt skulle klara

detta och glädjen flödade ur oss. Sista kilometrarna gick nedför på asfalt och alla i stort sett flög fram. När vi efter nästan sex timmars klättrande och alltid brötande i skog och berg äntligen kom in i mål så fick vi självklart applåder av övriga lag som var i mål redan, vi var ju första rena tjejlaget som kom i mål!

Vi i GG hann in precis lagom till prisutdelningen och där, mitt i vårt glädjerus, visade det sig att Daniel och Klas hade kämpat till sig en tredje plats. Mycket bra jobbat. (Tack) Vårt andra lag med Elisabeth, Sofia J och Linnéa hade ännu inte kommit i mål och när det plötsligt kom in jättesvarta moln och åska över Kullaberg blev man lite orolig. Det var ingen jättebra mottagning där uppe så vi fick inte tag på dem direkt men efter några försök så gick det. Och allt var okej även med det laget som kom i mål efter ett litet tag med samma glada miner som alla andra hade när de kom i mål. Glädjen var total. Och ännu bättre blev den när man såg andra lag som, enligt vår mening innan start var proffs med grym utrustning, komma inslätrandes efter oss.

Totalt var KD ute i 3:39.51 och 2.45 efter framförvarande lag. Placeringen vart en tredje plats, vilket vi var nöjda med. Vi hade inte gjort några speciella fysiska förberedelser för att delta i en så lång tävling med så många backar men klarade oss ganska bra på Solvikingsträningen. Lagen GG och TD var ute 5:57.17 respektive 5:57.20.

Efter välföräddad tävling avnjöt hela gänget en stor grillbuffé på kvällen och snacket om våra äventyr på berget höll på hela kvällen. Alla Solvikinglagen klarade sig bra och ingen skadade sig så det är bara att ladda inför nästa års Ladonia Mountain. Innan det vart dags för hemfärd mot Göteborg, hanns såväl bad som sightseeing med på Kullaberg som är en dramatisk och vacker halvö i nordvästra Skåne.

Så olika upplevde jag som stod för filtreringen och tackar för uppmärksamheten, Daniel Sols med stor hjälp av Sofia Lindén vårat första LMT.



Forts. från sidan 10: **20 mil i veckan**

i Skatås för att kolla hur många som kom till GöteborgsVarvets långpass. Vad i? Kl 10.57, inte en käft. Aha, jag var en vecka för tidig. Hittade i alla fall några som skulle köra tusingar.

Up and away. God fart genom Sävedalen och Partille på delvis nya vägar, genom Jonsered och vips framme vid Cykelstudion i Lerum.

- Om du skruvar så går jag och får en bit mat och så är det klart när jag kommer tillbaka. Sagt och gjort. Det blev en pizza på Pizzeria Ferarri! Och efter att ha pratat lité smörja i butiken köpte jag två specialoljeburkar, en till kedjan och en till annat. Du har fåglar i kedjan, som Anders sa, olja gör att de flyger iväg.

Hemåt. Om jag skulle Ta hultsvägen. Nej det får bli en annan gång. I Sävedalen kom jag på att jag ju har bekanta där. På Bergsvägen ingen hemma, men på nästa ställe fick jag napp.

- Men hej. Jo, jag är verkligen ute och cyklar.

Vi bestämde att kompisen skulle komma hem till mig på kvällen för att kolla på Spåret.

Körde också hem via Skatås och hittade, som vanligt, några bekanta i spåret.

Franco, Leif och Titti. Och en arbetskamrat från Stockholm som stannat över helgen.

Det blåste bra men jag kom hem i god ordning, vid 15-tiden, mycket nöjd att ha fullföljt mina föresatser för veckan. Totalsumma 20,5 mil, lité retligt att jag inte hade behövt gå till jobbet på onsdagen, men sådana smållar får man ta.



Sylvesterloppet är ju, som bekant, klubbens största och viktigaste arrangemang. Det är det enda av våra tävlingar i vilket medlemmarna inte kan få delta på grund av att loppet kräver väldigt många funktionärer för att det

hela skall gå i lås. På bilden ett gäng flaggvakter för en enda av loppets alla sträckor där det behövs vakter. Inför det kommande loppet skall banan kontrollmätas samt skall vi utöka utrymmena för omklädning.

Dolomiterna 07

Gunnar Olsson har än en gång besökt och vandrat i de italienska alperna

Årets besök i de italienska alperna var till upplägget helt annorlunda än det vi gjorde i de österrikiska ifjol. Då var allt bokat, rekat och klart. Vi bara kom och gick. Kanske inte så bara förresten, den vandringsturen kallas "Stubai höhenweg" och var nog så krävande. Det som ifjol skiljde mot tidigare år var att vi tidigare åkt buss ända till slutdestinationen, men då fick fixa resan själva vilket visade sig ganska trixigt. En massa tittande på nätet för att hitta prisvärda förbindelser. Ett tag såg det ut som om bara flygresan skulle kosta dubbelt så mycket som hela bussarrangemanget brukat göra men som tur var fick vi ihop det genom att ta bilen till Kastrup och flyga till Innsbruck med byte i Wien.

I år skulle vi alltså själva planera hela resan inklusive vilken väg vi skulle gå och även boka övernattningar. Vi fick hjälp av en dam som kände till trakterna och entusiastiskt ställde sin erfarenhet till vårt förfogande. Att boka övernattningar var dock inte helt lätt. Vissa hyttor hade inte öppnat när vi började ringa, andra var små och kunde inte (ville inte) boka 13 personer för en enda natt och kanske missa gång som ville stanna flera nätter. På en hytta pratades bara italienska så dottern fick tillkallas och ordna den saken. Annars är ju området tvåspråkigt. Hur som helst så fick vi reservationer på de ställen vi önskade med lämpliga dagsetapper emellan.

Vi hade också förhandlat med bussarrangören om att på nerresan få bli avsläppta i närheten av vår startplats och att efteråt bli hämtade på ett för oss lämpligt ställe. Reseledaren för bussresan var vänlig nog att anpassa sitt program efter våra önskemål. Här ser man en stor fördel med buss även om resan tar c:a 24 timmar från Göteborg och det lätt kan bli ett par timmar till p g a färjeköer.

Bokningarna fungerade, det fanns varmvatten på alla ställen och även om en dusch ibland kostade 5 euro var det värt priset. Med årets uppläggning fanns också utrymme för att dela gruppen vilket vi utnyttjade vid flera tillfällen. Strapatsromantiker i ett gäng och naturälskarna i ett annat.

Framförallt två episoder kan vara värda att återberättas.

- Tre av oss gick en egen väg och kom fram till ett vadvägg. Jag tog av mig barfota och beredde mig på att vada över men mina kompisar som hade erfarenhet från svenska fjällen ville hitta ett bättre ställe eftersom strömmen var strid och vattnet djupt. Problemet var att vegetationen var tät och bestod av en sorts kraftiga buskar som kröp efter marken och var bra nära ogenomträngliga. Vi skulle haft machetes men hade bara sketna fickknivar. Dessutom var stranden brant och sökandet efter ett alternativt ställe att passera tog tid. Vid ett tillfälle såg vi en dam på motsatta stranden. Vi gestikulerade vilt och pekade hit och dit men hon bara tittade



Drei Zinnen - Imponerande vyer. Gunnar övernattade i en hytta i närheten. Bilden hämtad från nätet. En bild från verkligheten på nästa sida.

medlidsamt på oss och ropade "keine brycke" - ingen bro. Efter c:a en timmes krypande och slingrande i buskagen bestämde vi oss för en plats. Jag tog av mig igen och var beredd att vada barfota men hindrades av de andra.

- Ta fram dina sandaler. Annars kan man skära sig på vassa stenar. Och så ska man använda stavar för att lättare kunna hålla balansen.

- Stavar har jag inga.

En av killarna hade så vi lånade hans och kastade tillbaka när en gått över.

Där fick jag en riktig lektion i alpvett.

- Det andra tillfället var en eftermiddag senare i veckan då vi tidigt installerat oss i Drei Zinnen-hytan och fyra

av oss drog iväg på vad vi hade tänkt skulle bli en ganska enkel eftermiddagstur på två och en halv timme. På kartan indikerades visserligen att det fanns så k "klettersteig/via ferrata" vilket oftast innebär en kortare passage med en eller flera vajrar. Min stolthet som "alpinist" blev stukad ifjol eftersom jag då inte kände mig bekväm med svårigheterna och jag var ute efter revansch. Men det måste vara lagom svårt. Min klämkäcka lösning om vi skulle stöta på ett parti som såg avskräckande ut var att vända men efterhand insåg jag att det inte skulle fungera eftersom det skulle ta för lång tid och hinna skymma.

Nu var det alltså bara framåt som gällde. Vi tågade vidare i gott tempo och stötte på ett par mindre problem som

inte kunde vara den förväntade svårigheten men så småningom kom vi även dit. Och inte som vi trott några korta passager. I en hel timme utan vila kröp vi, klättrade upp och ner på nästan lodräta bergväggar med hjälp av vajrar och stegar. Vi passerade även en hängbro som visserligen var försedd med vajer men ändå litet kymig att passera eftersom den hängde några hundra meter över "marken". Det ryser i mig att tänka på det i efterhand.

Vi fick också tidsnöd eftersom det gick långsamt p g a svårighetsgraden och mobiltäckningen är inte den bästa mitt i bergen så vi kunde inte varsko kamraterna om förseningen. I en passage blev vi tvungna att hasa ner baklänges på mage och ta hjälp av den som gått före med att finna fotfäste eftersom vi inte kunde se själva. Hur han som gick först klarade det funderade jag inte på förrän efteråt men han var längst av oss och mest rutinerad så han klarade det ändå. Alltnog, vi tog oss hem även denna gång och mitt självförtroende är nu återställt.

Det märkligaste med resan hände dock sista natten. På småtimmarna vaknade jag av den värsta magåkomma jag någonsin drabbats av. Trycket var rena

turbon. Ett toalettbesök följdes av flera och jag insåg motvilligt att det inte skulle bli någon vandring den dagen. Te och en skorpa fick bli frukost och en stillsam promenad i byn tillsammans med en av damerna i sällskapet som inte heller mådde så bra och hennes man såg ut att bli dagens ranson. Ytterligare ett toalettbesök krävdes innan det började kännas lugnare. Normalt lämnar man hotellet vid 10-tiden men beläggningen var låg så vi frågade och fick behålla rummen fram till eftermiddagen - och det gick bra. Annars var jag beredd att betala för att stanna. Jag såg nu framför mig en 24-timmarbussresa med en kanske smittsam magsjuka och bara en toalett på bussen. Hur skulle det gå?

Vid 11-tiden började det kännas bättre och jag gick ner till linbanan för att åka både upp och ner men jag kom just efter att de stängt för lunch. På väg tillbaka till hotellet började jag känna mig normal och bestämde mig för dagens stölleprov nämligen att byta till vandringsutstyr, ta linbanan upp och gå ner. Att gå ner 600 höjdmeter skulle kanske ta en och en halv timme och då skulle jag hinna tillbaka i god tid. Sagt och gjort.

I kabinen träffade jag en trevlig ortsbo med son som gav mig en komplimang för min tyska som plötsligt fungerade. Tack sa jag, det är 45 år gammal skol tyska utan någon egentlig



Gunnar, t.v. i sällskap med vandrarkamrater. Vädret inte lika vackert som på reklambilden på föregående sida

träning sedan dess. Väl uppe såg jag två damer från bussen som kände igen mig.

- Två av dina kompisar sitter där uppe och dricker öl.

Jag klättrade upp till serveringen och hittade Jörgen och Magnus som varit med mig på alla strapatser under veckan. Efter en stund kom hela gänget som förstod att jag piggnat till. Jörgen, Magnus och jag tog stigen ner men de övriga kabinen. Att gå ner gick fortare än jag trott. C:a en timme. Och på så vis

fick jag en vandring även sista dagen vilket kändes befriande och jag mådde bra.

Och hur klarade jag bussresan? Galant. Magen höll sig lugn, otroligt nog, när man dessutom tänker på att jag första natten hemma fick ett återfall. Jag tackar högre makter för att det inte hände på bussen.

Totalt sett en fantastiskt lyckad resa som utan tur kunde slutat helt annorlunda.

SVENSKA MULTISPORTCUPEN™

Anneli Thunberg, Solviking sedan 2005 och även medlem i Nässets Paddlarklubb, utövar tillsammans med sambon Erik Tholén, **Multisport**. I den ingår orientering, mountainbike-cykling och paddling i canadensare. Hon och Erik tävlar Korta banan där vinnartiden brukar vara omkring tre timmar. Det är en relativt ny sport i Sverige. Förra året anordnades det ett SM för första gången, Åre extreme challenge har fungerat som Nordiskt mästerskap. Självt deltar hon och Erik i Svenska Multisportcupen. Det är sju tävlingar totalt som är spridda över hela landet. Vid ett besök, som red. gjorde på tävlingens hemsida, låg Annelis lag etta i Kort Mix efter fem deltävlingar. Laget fick omdömet: **Ett bra team**. Anneli är tillsammans med Thony Edelfborg och Tomas Lindh med i vår KM-grupp.



Fotot från Kolmårdens Adventure Race.

Temakväll

Vi har länge önskat att personal från Löp och Skokliniken skulle komma till stugan och berätta vad man ska tänka på vid val av skor men även hur man sköter dom och när dämpningen försvinner. Dessa frågor kommer ni att få svar på och även egna om du har sådana för nu blir det av.

Välkommen efter träningen
tisdagen den 4 september.



"Skräddaren i paradiset" av Storm P.

Löparprofiler i Göteborg - Ted Ås

Gunnar Olsson fortsätter sin intervjuserie med kända löpare

Beskriv din bakgrund, uppväxtmiljö, familjesituation

Jag är född i Mölndal, men flyttade tidigt till Helsingborg där jag gick i grundskolan. Jag har alltid gillat idrott och vid denna tid spelade jag mycket fotboll, bl a i samma lag som Henke Larsson i Högaborg.

Innan gymnasiet flyttade vi tillbaka till Göteborg och jag gick på musiklinjen på Hvitfeldtska med trumpet som huvudinstrument. Jag fortsatte med ytterligare musikstudier under ett år i Los Angeles. Väl tillbaka i Sverige gjorde jag lumpen som brandman, studerade på komvux och slutligen läste jag till gymnasielärare (Idrott/matte). Jag jobbar just nu deltid på Asperö Idrottsgymnasium på Kviberg i Göteborg.

Beskriv nuvarande situation

Sedan 1997 är jag gift med Ann-Sofie och tillsammans har vi två killar Edvin och Emil. Anso och jag träffades redan när vi var 14-15 år så vi har hållt ihop i mer än halva livet. Bor gör vi i träningparadiset Mölndal. Tävlrar i triathlon för klubben Team Tenant & Partner.

Har du alltid idrottat?

Jag har alltid gillat idrott och har genom åren sysslat med fotboll, vindsurfing, skidåkning (alpin friåkning), undervattensrugby, mm.

Hur kom du in på triathlon?

Efter att i många år ha hållt på med "känslor" idrotter som vindsurfing och skidåkning så kände jag ett sug efter att tävla. Efter att ha testat på några motionsarrangemang i triathlon så ville jag ge det en chans. Triathlon är ju en hyfsat ung sport och jag trodde mig ha en chans att bli någorlunda bra.

Tränar du någon gren mer än de andra?

Jag ser triathlon som en sammanhängande aktivitet med olika moment. Det betyder att för att en aktivitet skall flyta på och rytmen inte rubbas så skall alla former av hack undvikas. Med andra ord så gäller det att ge alla momenten de förutsättningar de behöver för att utvecklas. Jag har inte någon bakgrund som idrottare ur någon av de tre grenarna och därmed försöker jag utveckla alla grenar likartat hela tiden. För min del så är tidsfördelningen därmed relativt jämnt fördelad över sim/cyk/lopträning.

Vad driver dig att träna så hårt som du måste göra för att vara så bra?

I grunden gillar jag en aktiv livstil. Jag älskar att träna och mår väldigt bra av det. Jag gillar också känslan av att lyckas med det som jag planerar och vara bäst/bra med det jag gör. Att hela tiden pressa gränserna framåt och bli ännu bättre. Vidare gillar jag att använda det bästa materialet som finns att tillgå inom det jag håller på med. För att uppnå detta så krävs sponsorer och liknande samarbetspartners. Det i sin tur kräver resultat och allt sammantaget landar någonstans i elitidrott.



Ted Ås vinner SM Guld Kalmar Triathlon 2007

Hur får du ihop livet för att kunna träna så mycket? Att elitidrotta inom en konditionsidrott är inte längre någon fritidssysselsättning. Det är väldigt svårt att kombinera ett familjeliv, arbetsliv med den erforderliga mängden träning. Samtidigt är de ekonomiska förutsättningarna väldigt begränsade. Med andra ord gäller det att vara kreativ. Jag driver sedan 2005 ett friskvårdsföretag där jag erbjuder företag olika friskvårdsarrangemang. Genom att

anlita mig så stöder man mig alltså som idrottare, men man får också valuta för sina pengar genom en skräddarsydd produkt av mycket hög kvalitet. På det sättet är jag lite friare med min tid.

Hur laddar du för en Ironman?

Tränar mycket, springer långa rundor i Torrekulla/Sisjön och övertygar mig själv om att jag är jätte bra..... :-)

Beskriv din relation till Solvikingarna.

Solvikingarna är en profilerad klubb med sina karaktäristiska, orange klubbkläder. Eftersom klubben arrangerar många löpartävlingar som jag gärna springer, om jag kan, så har jag en regelbunden kontakt med verksamheten.

Berätta om ditt idrottsliv

När jag studerade i USA och min bror hälsade på mig över jul/nyår så såg vi ett anslag om LA Marathon. Det skulle gå 4:e mars, på min födelsedag, och inte minst min bror tyckte att det var en häftig grej att göra. Jag anmälde mig till loppet utan att ha den minsta aning om löpning eller tävlingar. Jag

visste inte ens hur långt en mara var. Naturligtvis hade jag hört begreppet på TV, men bara att det var jätte långt. I en av rutorna på anmälningebladet skulle man seeda in sin tänkta sluttid. Jag gick då ut och kollade hur långt jag kunde springa. 2 timmar funkade. Jag tänkte att en halvtimme till skulle nog kunna gå och sedan en halvtimme till på ren vilja. Med andra ord seedade jag in mig på 3 timmar. Helt ovetande om denna magiska gräns för många motionslöpare. Reslutatet blev 3.12 och ständigt håll i 3 veckor.

Bästa löppplevelse

Återkommer ständigt på härliga träningsrundor i Torrekulla.

Värsta

Löp och löp vet jag inte och kanske inte värsta heller, men när jag körde Hawaii Ironman 2001 blev jag jättetrött och fick gå nästan hela maran. Det tog över 6,5 timme och följaktligen längre tid än cyklingen, vilket är väldigt ovanligt.

Träningsupplägg/volym och hur det förändrats genom åren
Jag jobbar med en gedigen grundträning under vintern. En bra bild av träningen är att man sätter in ett kapital på banken med sin grundträning och sedan plockar ut för att investera i kvalitetsträningen/tävlingar. Finns det för lite pengar så går man back (skadas/sjukdom eller liknande).

Tränar du helst ensam eller i grupp?

Gärna tillsammans med andra, men eftersom den mesta av träningen sker på dagtid så blir det mycket träning på egen hand.

Hur undviker du skador?

Se ovan samt jobbar ganska mycket med bål- och lätt styrketräning.

Hur länge räknar du med att hålla dig kvar på elitnivå?

I nuläget ser jag inget bestämt slut. Motivation och förutsättningar är det som styr. Än så länge utvecklas jag hela tiden och årets säsong är min bästa hittills så det finns ingen anledning att dra sig tillbaks.

Vad ska du göra med all tid du får över när du trappar ner på löpningen?

Löpningen har jag förhoppningsvis alltid kvar. Får jag tid över så spelar jag trumpet...

Några mål som du ännu inte uppnått?

Nästa steg är att få till lika bra prestationer på internationella lopp som jag gjort hemma i Sverige. Inom 2 år vill jag ha minst ett par topp 3 placeringar på officiella Ironman tävlingar.

Något annat du vill förmedla till läsarna av Solvikingen?

Älskar man att träna och mår bra av det så skall man göra allt för att skapa förutsättningar för att göra det. Det är bättre att må bättre och tjäna mindre än att tjäna mer pengar och må sämre...

Några av Teds meriter: Svensk Mästare 2005, 2007

7 Individuella SM medaljer

Svensk rekordhållare Ironman cykling 18 mil : 4.25,12

Landslagsman, Hawaii Ironman Finisher

Teds hemsida: www.tedas.se



Tommy Bäckström och hans tre roller inom idrotten

Tommy Bäckström presenterades utförligt av Juana Estrada i årets första nummer av Solvikingen. Tommy har ett stort intresse för idrott och från att fått ägna sig åt idrotten enbart på sin fritid har han nu fått det som blomman i ägget - han har fått sitt drömjobb. Under många års anställning, som styckare och senare personalansvarig på ICA/Maxi, började han hösten 2006 arbeta extra som vaktmästare i Friidrottens Hus vid Slottsskogsvallen. Strax blev han ordinarie på halvtid och arbetade andra halvan på Maxi.

Tommy är sedan ett par år ansvarig för klubbens tränargrupp. När Solvikingarna våren 2007 åter fick ansvaret för Varvetträningarna ombads Tommy av ledningen för GöteborgsVarvet att tillsammans med tränargruppen i Solvikingarna ta hand om dessa och utveckla dem. Det uppdraget har sedan lett till att Tommy nu arbetar halvtid som vaktmästare och halvtid som ledare för Varvetträningarna. Dessa, som de första åren, förekom endast i Skatås på onsdagarna, arrangerades under våren 2007 även i närliggande städer av de lokala föreningarna. I Borås av IK Ymer och IF Knallen; i Lerum av Lerum Friidrott och i Mellerud av OK Kroppefjäll. Nästa vår skall det startas Varvetträning i fler kommuner. Det är Tommys uppdrag att intressera lokala idrottsföreningar att arrangera träningspassen och ge dem erforderligt stöd. Träningskvällarna i Skatås utföll väl och genom att det är klubbens tränargrupp,

som leder dem och därigenom skapar goodwill åt klubben är det flera deltagare som senare sökt medlemskap i klubben. Tommy kan glädja sig åt vad OK Kroppefjäll skriver på sin hemsida om sina träningskvällar: "Så har de sex träningsstillfällena inför Göteborgsvarvet genomförts med OK Kroppefjäll som arrangörsklubb. Sammanlagt deltog 200 stycken, vilket visar stort intresse för att få träna tillsammans med andra. Målet var från början 250 stycken, som alltså nästan uppnåddes. Träningsstillfällena har uppskattats av alla parter, såväl av Göteborgsvarvets ansvariga som av löparna och ledarna. Några av deltagarna har till och med kommit långväga ifrån för att delta i träningen."

Höstens fem träningskvällar börjar vecka 39 och pågår till och med vecka 43 på följande platser: Borås, Lerum, Mellerud, Skatås och Trollhättan.

Tommy uppträder gärna i frack när han är prisutdelare på våra tävlingar och skapar därmed lite festivitas omkring dem.



Löparprofiler i Göteborg - Stefan Jingholt

Gunnar Olsson presenterar ytterligare en profil.

Stefan deltog i årets Skatås Genrep - kom tvåa i M50 på tiden 1:53:24

Beskriv din bakgrund, uppväxtmiljö, familjesituation.

Född 1954 och uppvuxen i Rävlanda (mellan Borås och Göteborg). Bodde de första sju åren hos mina föräldrar i hyreshus och från 1961 i villa. Uppväxtåren var lugna och harmoniska. Arbetade i många år som fritidsledare och föreståndare i Borås kommun.

Nuvarande situation

Är sedan år 2000 förtidspensionerad.

Har du alltid idrottat, löpt?

I unga år så höll jag på med fotboll, ishockey, längdskidor och bordtennis. Under mina 20 – 27 levnadsår var jag mindre aktiv med idrott.

Vad driver dig att träna så hårt som du måste göra för att vara så bra?

Min träning består av att löpningen skall vara rolig och spontan och därför tränar jag ingen intervall.

Hur får du ihop livet för att kunna träna så mycket?

Löpningen har blivit en livsstil som gör att man även får tid till annat. Till exempel biblioteksbesök, kafébesök med mycket tårta och bakelser.

Beskriv din relation till Solvikingarna.

När man förknippar Göteborg med löpning så finns det ett svar och det är Solvikingarna. Träffar många av klubbens aktiva på tävlingar runt om i Sverige.

Berätta om ditt löparliv.

Började med löpning 1985 och gick med i Bollebygds IF 1994.

Bästa löpupplevelse.

När man är i form och löpsteget känns lätt som en fjäder. Tyvärr är dessa stunder få.

Värsta.

När man måste bryta tävlingar på grund av dålig mage och muskelbristning

Träningsupplägg/volym och hur det förändrats genom åren.

I stort sett tränar jag 7-8 mil i veckan. Nu på senare år tränar jag även cykel ca 20 mil i veckan.

Tränar du helst ensam eller i grupp?

För mig passar det bra att träna ensam.

Hur undviker du skador?

Detta är det svåraste med löpningen. Dessa operationer har jag genomlidit; hälsenan, brosk i skenbenet och hälsporre. Numera kontaktar jag vårdcentraler så fort jag kan och kurerar skadan omedelbart.

Du tävlar ju väldigt flitigt.

Hur många kan det bli på ett år? Tävlar du på alla distanser? 35-40 tävlingar per år. Från 800 m upp till maratonsträckan.

Hur länge räknar du med att hålla dig kvar på nuvarande nivå?

Tills kroppen säger ifrån att man måste ta det lugnt.

Vad ska du göra med all tid du får över när du trappar ner på löpningen?

Så länge jag lever och mår bra kommer jag att fortsätta som tidigare.

Några mål med din löpning för närvarande?

Att gå under 60 min i Lidingöloppets 15 km sträcka.

Något annat du vill förmedla till läsarna av Solvikingen?

Snart är det dags för Sylvesterloppet. Det blir en trevlig avrundning av löparåret. 07.



Stefan i årets Skatås Genrep efter första varvet på grusåttan. Han är tätt följd av 1599 Fredrik Wester Dahl, 2242 Oskar Samuelsson och 1604 Solvikingarnas snabbaste i damklassen, Annika Kihlström. Stefan torde, enligt vår hemsida, vara den flitigaste gästen i våra tävlingar.

Vi gratulerar

Jakob Karlsson och Cecilia Karlberg som gifte sig 25/8. Jag har länge på skoj kallat Cecilia för fru Karlsson men nu blir det ändå inte så eftersom de kommer att anta namnet Lagerdahl.

Bröllopresan ska enligt obekräftad källa ägnas åt höghöjdst träning i Österrike. Förhoppningsvis hittar paret så småningom också jobb på samma ort för när Jakob jobbade i Göteborg var Cecilia i Stockholm och när Jakob väl fått ett jobb i Stockholm flyttade Cecilia till Göteborg.



Gunnar Olsson

Resultatbörsen

6-timmars Lilla Edet 17 maj

1 Stefan lindvall	70,984 km
7 Anders Hansson	63,827
18 Frank Brodin	56,812

Kungsholmen Runt 19 maj

Halvmara

1 Anders Östlund	
Västerås SOK	1.12.33
28 Mats Boström	1.27.59

Copenhagen Marathon 20 maj

711 Staffan Malmberg	3.28.50
----------------------	---------

Eksjö Stadslopp 25 maj

K 10 km, delt

1 Jenny Johansson	
Hässelby SK	37.23
3 Annika Kihlström	38.34

England Runt Markaryd 26 maj

K 5 km, delt 58

1 Jessica Gylve Hörby IF	17.12
3 Annika Kihlström	19.18

Navåsen 27 maj

K-sen 8,3 km, delt 8

1 Annika Kihlström	34.28
2 Sofia Lindén	36.32
3 Cecilia Lindström	38.39
5 Erika Karlsson	40.32
6 Meta Bergman	43.00
7 Jngla Johannesson	43.06

K 35, delt 2

1 Susanna Jacobsson	39.15
---------------------	-------

K 40, delt 1

1 Sofia Löytynoja	43.56
-------------------	-------

K 60, delt 1

1 Bibbi Lind	42.13
--------------	-------

M-sen 13,6 km, delt 11

1 Joakim Engström	
Kongahälla AIK	51.00
2 Joakim Röstlund	52.10
4 Klas Östbye	53.28
5 Daniel Sols	54.07

M 35, delt 12

1 Jonas Carlson	52.08
4 Stefan Litzén	57.57
11 Lars-Åke Johansson	1.06.43

M 40, delt 7

1 Tony Niva IF Hagen	55.20
3 Martin Yttring	1.00.23
4 Hans Jochens	1.01.20
6 Bengt-Åke Andersson	1.06.43

M 45, delt 2

1 Tommy Bäckström	56.07
-------------------	-------

M 55, delt 6

1 Ulf Johansson	
Stenungsunds FI	56.53
3 Rolf Vallin	1.01.30
5 Mikael Wågström	1.04.54
6 Gunnar Olsson	1.07.40
7 Frank Brodin	1.10.22

Blodomloppet Göteborg 30 maj

K 5 km

1 Annika Kihlström	17.58
18 Erika Karlsson	21.28
24 Pia Andersson	22.13
36 Sofia Löytynoja	23.04

M 5 km

1 Ted Ås	
35 Mikael Bergstedt	20.21

M 10 km

1 Erik Öhlund, Hälle IF	31.11
5 Jonas Carlson	34.36
7 Klas Östbye	35.55
7 Hans Ackerot	37.40
31 Mattias Karlsson	38.41
35 Nalle Calner	39.04
45 Thor Wahlberg	40.00
92 Marcuc Ehrnell	42.53
149 Mathias Pettersson	45.51
238 Christer Dahlberg	49.31
245 Stefan van den Berg	49.51
247 John Fex	49.56

K 10 km

1 Frida Lundberg Gbg	40.34
3 Annelie Thunberg	42.14
7 Jenny Boberg	42.58
10 Meta Bergman	44.13
19 Anna Adriansson	45.41
46 Anna-Karin Gärdebäck	49.51
148 Elisabet Henriksson	56.43

Karolinerjoggen 6 juni

M 55 14 km, delt 5

1 Sten Trygg Kroppefjäll	1.13.55
2 Ernst Knutsen	1.22.52

Stockholm Marathon 9 juni

1 Phillip Bandawe	
Zimbabwe	2.20.56
66 Jonas Carlson	2.53.39
176 Kent Davidsson	3.05.41
228 Stefan Lindvall	3.09.52
266 Thony Edelborg	3.12.11
406 Torbjörn Sahl	3.18.40
410 Joachim Persson	3.18.51
505 Tomas Lindh	3.22.08
571 Thor Wahlberg	3.24.00
884 Anders Björkqvist	3.31.43
904 Mats Perélius	3.32.13
1244 Niclas Carlsson	3.39.04
1517 Staffan Malmberg	3.43.37
1687 Torsten Olsson	3.46.09
1825 Stefan Litzén	3.48.24
1870 Glenn Gustavsson	3.49.05
1901 Thomas Forsell	3.49.32
1993 Hans Ackerot	3.50.55
2095 Lars-Åke Johansson	3.52.27
2202 Hans Lundgren	3.53.44
2882 Kenneth Ohlson	4.00.58
3274 Peter Laanemets	4.07.18
4812 Ingebrigt Landsem	4.24.48
4993 Göran Johansson	4.27.02

55.24 Larry Herbertzom	4.33.20
5828 Gunnar Olsson	4.37.01
6090 Alexander Wyblad	4.40.04
6279 Lennart Bengtsson	4.42.20
6590 Mathias Pettersson	4.46.19
6741 Björn Boring	4.48.10
6782 Alexander Eklundh	4.48.38
7792 Jan Krantz	5.03.14
8493 Jan Olausson	5.17.25
8803 Stefan Paulsson	5.24.30

K

1 Kirsten Melkevik Otterbu	
Norge	2.37.03
15 Annika Kihlström	3.12.23
52 Cecilia Lindström	3.30.40
168 Ingela Berrum	3.49.55
450 Barbro Nilsson	4.11.15
583 Anna-Karin Gärdebäck	4.17.51
701 Ann Adriansson	4.22.48
1685 Sofia Arvidsson	4.58.08
1941 Pirjo Gustavsson	5.06.40
2142 Sofia Johansson	5.14.22
2152 Siv Herbretzom	5.14.52

Karlstad Stadslopp 16 juni

M 10 km, delt 1952

1 Sammy Kurui Kiprono	
HES	29.13
28 Joakim Röstlund	35.40
43 Per Daleskog	36.37

Akveduktjoggen 16 juni

M 8 km

1 Joakim Nätth Hälle IF	26.38
2 Andreas Magnusson	28.03

En midsommarnattsdröm

Lerum 21 juni

800 m

25 Benny Eriksson	2:36,22
-------------------	---------

Mix 5000 m

6 Klas Östbye	17:21.30
8 Annika Kihlström	17:54.45

Trekungamötet 24 juni

M 3000m

6 Tony Edelborg

Lapland Ultra 100 km 30 juni

1 Ria Buiten	
Netherlands	10.38.52
13 Barbro Nilsson	11.09.06

Kustmaran 30 juni

1 David Högberg	
Team Blekinge	3.01.33
M 45, delt 6	
1 Conny Persson	3.17.40
M 65, delt 3	
Lennart Bengtsson	4.08.34

24 timars Trollhättan 1 juli

1 Henrik Olsson TV-88	221,023 km
26 Frank Brobin	135,925

12 timmars					
1 Stefan Lindvall	133,712 km	41 Patrik Johansson	45.36	K 45 ,delt 4	
8 Peter Nilsson	90,968	49 Lars Lundsjö	46.11	1 Karin Ohrankämnen	1.35.57
18 Bosse Holm	63,568	82 Stefan Litzén	48.56	Ystad med omgivning	
Varbergsloppet 14 juli		104 Benny Eriksson	49.46	50 miles , delt 8	
K-10,6 km , delt 29		115 Mattias Karlsson	50.05	1 Paul Westesson Swe	
1 Åsa Nilsson		133 Rune Svensson	50.47	3 Barbro Nilsson	
Halmstad Garnisons IF	39.08	175 Gunnar Hedlund	52.35	Falkenbergs Stadslopp 28 juli	
10 Cecilia Lindström	45.39	194 Lars-Åke Johansson	53.17	M 10 km elit , delt 32	
K-mot , delt		208 Hans Lundgren	53.40	1Lars Johansson	
1Jessika Flemming		252 Thomas Forsell	54.57	Enhörna IF	30.01
Nosse Triathlon	42.27	345 Ernst Knutsen	57.35	7 Andreas Magnusson	34.39
10 Sofia Löytynoja	50.28	372 Ingemar Henriksson	58.20	9 Joakim Röstlund	36.13
33 Helena Orsenmark	57.32	386 Gunnar Olsson	58.42	10 Klas Östbye	36.50
M , delt 55		409 Stefan van den Berg	59.20	20 Patric Alm	38.18
1 Marcus Pettersson		472 Bengt-Åke Andersson	1.01.39	26 Jacob Karlsson	39.33
IK Jogg	34.25	490 Lennart Bengtsson	1.02.11	29 Stefan Litzén	39.57
11 Joakim Röstlund	38.32	605 Bengt-Inge Larsson	1.08.20	32 Jari Löytynoja	47.57
30 Stefan Litzén	43.17	635 Frank Brodin	1.10.41	K 10 elit km , delt 14	
M 40 , delt 39		636 Lars-Göran Dahl	1.1048	1Madeleine Larsson	
1 Anders Hansson	37.00	K 11,6 km , delt 160		Hässelby SK	36.43
18 Hans Ackerot	46.23	1 Kirsten Melkevik Otterbu		4 Cecilia Lindström	40.01
19 Hans Lundgren	47.23	BFG Fana Norge	39.29	7 Fofia Lindén	41.20
33 Jari Löytynoja	54.21	6 Annika Kihlström	45.58	13 Poly Urgell Svensson	47.25
M 50 , delt 29		7 Charlotte Lindstedt	48.40	M 40 , delt 27	
1 Lennart Hansson		15 Karin Ohrankämnen	52.27	1 Christer Ryman	
Hellersåkers IF	40.04	23 Liselotte Hammarström	56.04	Skillingaryds FK	33.26
4 Kenneth Ohlson	41.49	32 Sofia Löytynoja	58.19	3 Anders Hansson	34.57
9 Benny Eriksson	43.56	36 Poly Urgell Svensson	58.23	10 Lars Lundsjö	37.36
13 Ernst Wiggen	45.31	Laholmsloppet 21 juli		14 Bo Freyschuss	39.09
19 Anders Holmqvist	49.49	K 6 km , delt 21		17 Tommy Bäckström	40.07
Strömstadmilan 7 juli		1 Susanna Hagelin Mölndal	23.54	23 Stefan van den Berg	46.45
M 40 , delt 27		2 Sofia Lund Saik	26.12	25 Bengt-Åke Andersson	48.43
1 Anders Hansson	35.24	6 Sofia Löytynoja	27.54	K 40 , delt 11	
24 Bengt-Inge Larsson	51.40	Östersund Marathon 21 juli		1 Anette Kroon Laholms IF	43.18
M 55 , delt 5		M , delt 132		2 Ingela Berrum	44.20
1 Kenneth Ohlson	40.36	1 Johan Olsson		3 Helén Axelsson	44.48
K 40 , delt 3		Kvarnsvedens FIK	2.37.33	4 Liselotte Hammarström	45.04
1 Charlotte Lindstedt	41.32	43 Staffan Malmberg	3.32.26	5 Sofia Löytynoja	46.37
Säfsbanan Marathon 14 juli		73 Conny Persson	3.49.30	M 50 , delt 18	
M , delt 49		GP-Galan Vallhamra 24 juli		1Lennart Hansson	
1 Johan Eriksson		K 1500 m Heat 1		Hällersåkers IF	37.27
Kopparbergs IF	2.38.14	11 Sofia Linden	5:16.79	4 Kenneth Ohlson	39.21
31 Frank Brodin	4.16.18	13 Karin Ohrankämnen	5:24.40	8 Benny Eriksson	40.39
K , delt 11		17 Liselotte Hammarström	5:43.84	9 Rolf Wallin	40.54
1 Ann-Kristin Forsberg		18 Ingela Berrum	5:45.02	11 Rolf Andersson	43.22
Hemlingby LK	3.48.24	M 1500 m Heat 3		14 Anders Holmqvist	46.54
6 Ann Ericson	4.32.36	7 Tony Edelborg	4:33.91	16 Ingemar Henriksson	47.46
Viktorialoppet 15 juli		M 1500 m Heat 4		17 Bertil Fritzell	49.18
M 9 km		1 Patrik Johansson	4:47.21	18 Lars-Göran Dahl	57.57
1 Sylvester Teimet Kenya	26.24	4 Kenneth Ohlson	5:02.68	M 60 , delt 10	
49 Patrik Johansson	33.46	5 Stefan Litzén	5:06.91	1 Bengt Andersson	
113 Patrik Sonehag	37.29	6 Benny Eriksson	5:14.55	IK Wilske	41.02
133 Adan Sonehag	39.13	7 Thor Wahlberg	5:16.39	2 Ernst Wiggen	43.25
K 9 km		8 Lars Lundsjö	5:25.72	5 Frank Brodin	46.24
1 Isabella Andersson		) Hans Lundgren	5:30.57	6 Gunnar Olsson	46.36
Oskarshamns SK	31.10	10 Magnus Lund	5:33.29	M-mot , delt 479	
8 Annika Kihlström	34.18	11 Rolf Andersson	5:47.61	1 Lennart Bengtsson	
27 Susanna jacobsson	39.49	12 Gunnar Olsson	5:55.91	Falkenbergs OK	
Kraftprovet 20 juli		13 Bengt-Inge Larsson	6:13.74	237 Oskar holm	47.57
M 11,6 km , delt 701		Läckövarvet 27 juli		K-mot , delt 158	
1 Sylvester Teimet Kenya	35.00	M 35 halvmara , delt 17		1 Sandra Carlsson Gbg	39.40
22 Anders Hansson	42.20	1Jonas Nilsson LIS	1.17.32	58 Cecilia Karlberg	53.03
28 Joakim Röstlund	43.38	7 Patrik Johansson	1.27.36	62 Helena Orsenmark	53.21
33 Klas Östbye	44.44	13 Linus Kron	1.35.10		
38 Tommy Bäckström	45.18	M 45 , delt 6			
		1 Peter Klevestedt ???	1.26.03		
		5 Sten Thunberg	1.33.47		

Prinsens Minne18 aug**M halvmara, delt 202**

1 John Wamai Kamindo	
Hvidovre Atletik	1.07.21
4 Anders Sundholm	1.13.55
10 Klas Östbye	1.22.57
15 Patrik Johansson	1.24.36
17 Thony Edelborg	1.24.56
28 Stefan Litzén	1.28.02
29 Kenneth Ohlson	1.28.30
42 Benny Eriksson	1.31.18
47 Rolf Wallin	1.31.53
76 Lars-Åke Johansson	1.36.15
82 Rolf Andersson	1.37.22
112 Frank Brodin	1.42.10
117 Gunnar Olsson	1.42.57
129 Srefan van den Berg	1.44.39
135 Thomas Forsell	1.45.08
165 Jari Löytynoja	1.50.29
149 Bengt-Åke Andersson	1.57.55
214 Bosse Holm	2.13.22
222 Lars-Göran Dahl	2.41.13

K, delt 44

1 Åsa Nilsson	
Halmstad Ggarnisons IF	1.24.34
2 Annika Kihlström	1.26.42
3 Sofia Lindén	1.31.35
10 Ingela Berrum	1.37.54
12 Liselotte Hammarström	1.40.07
21 Sofia Löytynoja	1.45.43

M 10 km, delt 135

1 Peter Stensson	
IFK Halmstad	35.28
6 Gunnar Hedlund	41.24

Å-stadsloppet 18 aug**M-halvmara, delt 85**

1 Johan Olsson	
Kvarnsvedens FIK	1.10.04
17 Anders Hansson	1.21.00

M-mot, delt 197

1 Oskar Axelsson Örebro	1.23.2
154 Jan Olausson	1.58.37

Wasastafetten 9 aug

Solvikingarna A	Sträcka	Tid	StrPl	VäxlTid	VäxPl
Tid:6:22:36					
Elisabeth Sundeman	1	40:52	23	40:52	23
Hans Jochens	2	1:05:40	34	1:46:32	26
Henrik Eriksson	3	19:00	14	2:05:32	19
Hans Lundgren	4	35:25	63	2:40:57	22
Annika Kihlström	5	48:52	10	3:29:49	19
Klas Östbye	6	57:56	10	4:27:45	13
Sofia Löytynoja	7	22:39	29	4:50:24	10
Meta Bergman	8	23:26	31	5:13:50	12
Bo Freyschuss	9	38:20	6	5:52:10	10
Anders Sundholm	10	30:26	1	6:22:36	

Solvikingarna C

Tid:6:27:28					
Bertil Johansson	1	37:27	11	37:27	11
Tommy Bäckström	2	1:00:27	31	1:58:11	6
Lars-Åke Johansson	4	33:30	35	2:31:41	11
Anders Ögren	5	47:14	4	3:18:55	6
Martin Yttring	6	1:05:26	48	4:24:21	8
Lotta Hallenberg	7	22:06	22	4:46:27	8
Robert Bergman	8	21:24	10	5:07:51	7
Helen Axelsson	9	43:25	17	5:51:16	9
Cecilia Lindström	10	36:12	7	6:27:28	

Solvikingarna B

Tid:6:28:38					
Jonas Carlson	1	36:49	7	36:49	7
Stefan Litzén	2	1:04:14	31	1:41:03	15
Ingela Johannesson	3	20:41	37	2:01:44	16
Stephane Verdier	4	32:17	16	2:34:01	13
Mats Boström	5	50:01	12	3:24:02	10
Sofia Lindén	6	1:04:13	38	4:28:15	14
Poly Urgell Svensson	7	23:16	39	4:51:31	14
Erika Karlsson	8	22:08	16	5:13:39	11
Kent Davidsson	9	37:11	3	5:50:50	7
Rolf Wallin	10	37:48	12	6:28:38	

Grillmys

Den här notisen stod på hemsidan efter Stockholmsmaran.

Tisdag 12/6 Först från tränargruppen till er alla som kämpade i värmen. Bra gjort att bara ta sig runt, några klarade värmen bättre och tappade inte så mycket, Annika, Cecilia, Jonas, Kent,b,l,a.

Efter träningen på tisdag fixar vi tränare till med lite grillmys. Om ni vill stanna kvar lite längre och berätta om ert M-lopp.

Vi ses, **Tommy**

Tränargruppen tar många trevliga initiativ och månar om oss alla vilket bilderna härintill väl visar.



Klubbmästerskap Rambergsvallen

K-sen 5000 m 19 maj

1	Annika Kihlström	74	18.49
2	Charlotte Ardfors	80	19.06.
3	Sofia Lindén	82	19.35
4	Cecilia Lindström	80	19.39
5	Ingela Johannesson	81	23.12.
6	Moa Björkqvist	94	22.22

K-35

1	Lotta Hallenberg	68	22.22
---	------------------	----	-------

K-40

1	Ingela Berrum	63	21.39
2	Liselotte Hammarström	65	21.45
3	Sofia Löytynoja	63	22.43
4	Anna Adriansson	66	22.45

K-50

1	Helena Orsenmark	56	25.55
---	------------------	----	-------

M-sen 10000 m

1	Anders Sundholm	77	33.32
2	Andreas Magnusson	74	34.51
3	Bertil Johansson	74	36.56
4	Joakim Röstlund	81	37.12
5	Klas Östbye	74	37.25
6	Fredrik Larsson	76	38.51

M-35

1	Jonas Carlson	71	35.31
2	Stefan Lemurell	68	36.09
3	Thony Edelborg	71	38.03
4	Stefan Litzén	70	40.01
5	Mikael Andersson	69	41.07
6	Mikael Niklasson	70	42.57
7	Marcus Ehrnell	72	43.53

M-40

1	Göran Sander	67	34.17
2	Kent Davidsson	67	37.23
3	Tomas Lindh	65	37.26
4	Jörgen Feltenby	67	38.06
5	Joachim Persson	64	38.40
6	Martin Yttring	67	39.59
7	Anders Björkqvist	65	43.38
8	Jan Back	65	44.38
9	Robert Bergman	64	45.22
10	Bengt-Åke Andersson	63	49.26
11	Stefan van den Berg	63	50.17
12	Bengt-Inge Larsson	66	51.23

M-45

1	Lars Lundsjö	62	38.01
2	Sten Thunberg	60	39.22
3	Thor Wahlberg	58	39.50
4	Conny Persson	60	40.46
5	Lars Pensjö	61	42.11
6	Hans Lundgren	62	42.17

M-50

1	Rolf Andersson	54	42.44
---	----------------	----	-------

M 55

1	Kenneth Ohlson	51	38.56
2	Torgny Karlsson	49	39.30
3	Bengt Dahlberg	49	43.50
4	Torsten Olsson	51	45.11

M 60

1	Kent Wågdahl	47	41.20
2	Ernst Wiggen	43	44.37
3	Frank Brodin	43	46.40

K-sen 1000 m 19 juni

1	Annika Kihlström	74	03:07,0
2	Sofia Lindén	82	03:16,0
3	Cecilia Lindström	80	03:16,4
4	Charlotte Ardfors	80	03:17,8
5	Erika Karlsson	75	03:30,9

K 35

1	Malin Lemurell	70	03:32,1
2	Susanna Jacobson	68	03:33,1
3	Poly Urgell Svensson	69	03:46,7

K 40

1	Ingela Berrum	63	03:33,7
2	Liselotte Hammarström	65	03:37,1
3	Sofia Löytynoja	63	03:53,9

K 45

1	Karin Ohrankämnen	61	03:27,1
---	-------------------	----	---------

K 50

1	Helena Orsenmark	56	04:23,9
---	------------------	----	---------

K 60

1	Bibbi Lind	44	04:07,6
---	------------	----	---------

M-sen 1000 m

1	Anders Sundholm	77	02:40,5
2	Joakim Röstlund	81	02:44,8
3	Klas Östbye	74	02:57,7
4	Fredrik Larsson	76	02:58,9
5	Robin Molnar	80	03:03,1

M 35

1	Stefan Lemurell	68	02:45,6
2	Thony Edelborg	71	02:53,3
3	Jonas Carlson	71	03:02,7
4	Patrik Johansson	72	03:04,2
5	Mikael Niklasson	70	03:07,9
6	Stefan Litzén	70	03:10,8
7	Jakob Sellberg	68	03:11,7
8	Mats Boström	69	03:12,9
9	Lars-Åke Johansson	70	03:27,1
10	Christer Dahlgren	69	03:48,4

M 40

1	Joachim Persson	64	02:57,1
2	Martin Yttring	67	03:04,2
3	Jörgen Feltenby	67	03:07,2
4	Tomas Lindh	65	03:07,7
5	Bengt-Åke Andersson	63	03:55,5
6	Stefan van den Berg	63	03:59,0

M 45

1	Gunnar Hedlund	62	03:01,5
2	Lars Pensjö	61	03:18,6
3	Hans Lundgren	62	03:24,1

M 50

1	Benny Eriksson	56	03:14,7
---	----------------	----	---------

M 55

1	Torgny Karlsson	49	03:10,5
2	Kenneth Ohlson	51	03:11,7
3	Claes Trané	49	03:17,6
4	Rolf Wallin	50	03:32,2
5	Torsten Olsson	51	03:45,0

M 60

1	Kent Wågdahl	47	03:22,8
2	Ernst Wiggen	43	03:32,8
3	Gunnar Olsson	46	03:37,0

Örserum Triathlon 2007-08-18, SM och Veteran-SM på Olympisk distans

M40, Olympisk

	Total	Sim 1500 m	Cykel 40 km	Löpning 10 km
1. Leif Götesson	2:07:43	21:10	1:04:48	39:14
Elmhults SC				
30. Bengt-Inge Larsson	3:06:35	48:40	1:20:14	53:37
K motion, Kort				
		Sim 400m	Cykel 20 km	Löpning 5 km
.6. Malin Lemurell	1:13:47	10:00	38:34	21:46

Kalmar Triathlon 2007-07-28, Kalmar

	Totaltid	3860 m simning,	180 km cykel	Marathon
M, Ironman 1. Ted Ås	8:34:32	0:59:26	4:25:49	3:06:18
Team Tenant & Partner				
M35, Ironman 12.				
Mikael Andersson	10:29:48	1:07:18	5:34:22	3:42:20
M motion, Ironman				
146. Bengt-Inge Larsson	14:58:50	2:36:52	6:40:56	5:30:30

Säter Triathlon 2007-06-30, Säter, Dalarna

SM och Veteran-SM på Kort distans,	Totaltid	750 m sim	20 km cykel	5 km löp
M35 Kort 13. Mikael Andersson	1:12:02	12:57	38:35	20:30
M40 Kort 19 Bengt-Inge Larsson	1:35:14	24:30	46:14	24:30

Göteborg Triathlon 2007-06-17, Göteborg

Motion: 0,4+20+5 km.

Tävling 1,5+40+10 km.

		400 m sim	20 km cykel	5 km löp
M motion , 1. Stefan Lemurell	1:08:46	10:06	40:13	18:26
K motion 5. Malin Lemurell	1:19:34	12:43	43:50	22:59
M35 13. Mikael Andersson	2:24:15	25:30	1:14:06	44:38

Familjedagen i Lerum

Äterigen en lyckad familjedag vid Lilla Stamsjön där Lotta Hallenberg och Patrick Wallin den 1 juli välkomnade drygt tjugo Solvikingar för ett valfritt träningspass om antingen 7, 10, 6 km eller summan av en eller flera av distanserna. Patrick, som fyllde 40 år den 15 maj, uppvaktades med en blombukett av klubben genom Magnus Andersson, vice ordföranden. Ett gäng om åtta-tio med Tommy Bäckström i spetsen sprang från Skatås ca 21 km istället för att springa rundorna i Lerum. Några av de mest djärva svalkade av sig i den kylslagna sjön. Lotta och Patrick stod för hela arrangemanget och hade fixat allt från vätskan till allt som behövdes för korvgrillning och det avslutande fikat hemma hos dem



Lotta hade att stå i.



Magnus gratulerar Patrick på hans födelsedag



Loppet är kört och nu återstår festligheterna

Redaktörens funderingar

Solvikingarna är i expansivt skede. Klubbverksamheter förändras och utvecklas oavbrutet. Ledningen – eller ledningarna eftersom vi har flera mer eller mindre självstyrande arbetsgrupper – är lyhörd för medlemmarnas behov och önskemål och gör allt vad som är möjligt för att tillgodose dem. Jag tänker på att träningsgrupper har delats och nya grupper har tillkommit för att skapa fler träningsalternativ och nya tränare är på gång för att tränargruppen inte skall slitas ut. Det förekommer flera trivselaktiviteter såsom Familjedag och Grillmys som ger möjlighet för medlemmar från de olika träningsgrupperna att träffas annat än på de vanliga träningspassen. Träningshelg och träningsläger - vad mer kan man begära? Enskilda medlemmar ordnar med roliga tävlingar som Back- och Moss KM och Tahultsrundor för att skapa variation i träningen och skapa trivsel.

Gunnar berättar gärna om att Solvikingarna är rikligt representerade på andra tävlingar såsom nu senast på Prinsens minne där klubben erövrade en stor pokal för att ha haft flest deltagare. Så här skriver arrangören på sin hemsida:

"Då målet stängdes klockan 14.00 kunde lagpriset tilldelas det lag som hade flest målgångar oavsett distans. Vandringspriset kommer under det kommande året finnas hos den förstklassiga löparklubben Solvikingarna från Göteborg. De hade 24 löpare som sprang in genom målportalen och Gunnar Olsson fick representera deras löpartrupp som tilldelades pris innan Prinsens Minne slog igen för i år."



Det här numret av tidningen ger prov på att många medlemmar utövar andra idrottsgrenar än löpning men för vilka löpträningen ändå får anses utgöra en god grund för att klara av mer strapatsrika tävlingar. Det roade mig mycket att läsa om Ladonia Adventure och jag har imponerats av våra triathleters resultat och multisportarnas framgångar. Likaså gläds jag åt när inte helt unga kamrater ger sig i kast med ett maratonlopp. Det är ett otroligt "go" i klubben.

Det visade sig inte minst idag (den 26 augusti) under Skatås Genrep. Det samlade ett rekordstort antal deltagare, 155 i mål, och närmare 40 funktionärer - ett par fler än antalet solvikingar som deltog i loppet. Flera av funktionärerna jobbar många timmar före, under och efter loppet och flera av de tävlande solvikingarna jobbar också som funktionärer före eller efter loppet eller kanske både ock. Det är imponerande.

Nu återstår två stora klubbarrangemang - Göteborg maraton den 6 oktober och Sylvesterloppet den 31 december. Allt tyder på att vi kommer att ha det antal funktionärer som behövs för att deltagarna skall bli mer än nöjda.



Poly Urgell Svensson, Juana Estrada och Valborg Karlsson i Cafeterian.

Solvikingarnas samarbetspartners



TAGENE BYGG- & INDUSTRISTÄLLNING AB
031-50 03 60

