

Solvikingen

Nr 3, 2008, årg. 46



Bilden är en illustration till Ordförandens rader på nästa sida. Tjejerna är på framsprång

Göteborg Marathon 2008

Den 11 oktober ses vi på Slottsskogsvallen då Solvikingarna arrangerar Göteborg Marathon. Mer information på sidan 22.

Skoträff onsdag 12/11 kl.18.30 Löp o
Sko-kliniken Plantagegatan 4. Upplägg
som i våras. Bra priser på utgående
modeller. 15% på övrigt sortiment.

Överbelastningsskador hos löpare



föreläsning av Lennart
Duckow, sjukgymnast
på IFK klinikens rehab.
Torsdagen den 16/10 kl 19,30 i
Bostadsbolagets stuga i Skatås

Sylvesterloppet

arrangerar vi som vanligt på nyårsafton. Det är
den enda av våra tävlingar där ingen Solviking
får delta annat än som funktionär. Läs mer sid 17.

Inbjudan till höstens medlemsmöte

När: **Lördagen 8/11**

Tid: 09.00 – 13.30

Plats: Stugan

Styrelsen kommer denna gång att hålla i mötet
och i agendan. Vi vill träffa dig för att diskutera
vissa frågor. Agenda och anmälningslista kom-
mer upp i stugan och på hemsidan i god tid
före mötet. Vi kommer att servera någon form
av lunch och fika.

Välkommen!

Styrelsen

Ordförandens rader

Kvinnor, kvinnor, kvinnor strömmar in till klubben, till löparkvällarna, till årets Göteborgsvarv och till Midnattsloppet. Visst är det kul att andelen kvinnor ökar, det ger ett mervärde för vår friskvård, att få ett bredare perspektiv genom en jämnare fördelning mellan könen. Jag tycker det är extra roligt att höra en del medlemmar (manliga) välkomna just denna utveckling, då Solvikingarna har varit en mansdominerad löparklubb. Självklart tänker säkert många, det är väl givet att män välkomnar kvinnor, vore väl konstigt annars? Men man kan inte vara alldeles säker på den inställningen, så därför har jag tillåtit mig att glädjas över detta. Hur tar vi till vara på all den kvinnokraft som kommer till klubben? Jo, vi sätter dom till att sköta caféverksamheten, handla mat till medlemsmöten och träningsläger. Varför har vi t ex inga kvinnliga tävlingsledare? Kvinnor i IT-gruppen? Kvinnliga bandelschefer?

Vi har väl visst kvinnor på olika positioner, tycker säkert många. Kvinnliga tränare, halva styrelsen består av kvinnor, kvinnor i valberedningen. Ja visst, det stämmer, men min avsikt med mina påståenden är att Solvikingarna borde reflektera över om vi är kvar i gamla könsmonster när vi (kan t ex vara styrelsen) tillfrågar eller utser någon till ovan nämnda uppdrag. Jag vill vara tydlig med att jag har känt fullt förtrogen med de uppdrag som många av våra manliga medlemmar gör för klubben och vill att du ska läsa detta utifrån den "goda intentionen". Skulle det ändå inte kunna vara än mer berikande med att lotsa in kvinnorna i uppdrag, där vi idag har en väldigt hög kompetens bland männen? Varför även inte lotsa in männen i köksregionen? Jag är övertygad om att vårt samarbete skulle bli ännu roligare i våra olika uppdrag och att vi kan minska sårbarheten i våra åtaganden. Vi skulle dessutom bli en framträdande arenaklubb för jämställdhetsfrågor, vilket skulle vittna om ett modernt förhållningssätt.

Kvinnor tag plats! Vi har massor med kunskap hos våra manliga medlemmar. Jag är övertygad om att de delar med sig. Ta gärna tillfället i akt att vara med någon tävlingsledare eller ban/bandelsansvarig på våra tävlingar..... varför inte redan på Göteborg marathon den 11/10?

Jag vill avsluta med att säga att jag är ingen "rödstrumpa" är inte ens ägare till sådana, utan det är endast hederliga träningssockor som finns i min garderob.

Ser fram emot reflektioner i denna fråga och du som gärna vill pröva på olika uppdrag, hör av dig till mig!

Väl mött i stugan o i spåret.

Din ordförande
Helén Axelsson



Helén i mål på Skatås Genrep där hon vann Kmotion 18 km. Foto: Stefan Litzén

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 2008

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: Helén Axelsson

Annestorpsvägen 45
437 33 Lindome. Tel. 031-995356
runnerhelen@passagen.se

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: Gunnar Hedlund

Stabbegatan 87 A
416 80 Göteborg. Tel: 031-7742304
gunnar@fasthed.se

Ledamöter:

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

Bibbi Lind
Jungmansgatan 63
413 11 Göteborg. Tel: 031-145336
bibbilind@hotmail.com

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

Resultatarkivarie: Kent Johansson

Solvikingen

kommer med sitt nästa nummer i början av december. Manus skall var inlämnat senast söndagen den 24 november antingen till Kent i stugan eller till kurten@telia.com





*Grattis på
födelsedagen.!*

65 år	27 okt. Marianne Sullivan 30 nov. Rolf Svensson
55 år	8 sept. Larry Herbertzon 17 nov. Göran Lindskog
50 år	2 nov. Ursula Schwarz 20 nov. Anneli Lund
45 år	15 nov. Ingela Berrum
40 år	4 okt. Susanna Jacobsson
35 år	1 sep. Maria Waldén
25	24 okt. Per Holmqvist
20 år	26 nov. Klara Andersson
15 år	5 okt. Fabian Feiff



**Gunnar
grunnar:**

Jag mäter inte min ålder
med almanackan utan
med tidtagaruret



Anders Aaröe, Anna Berggren, Anna Jensen, Björn Amfors, Boris Ståhl, Daniel Svensson, Erik Johansson, Erik Palmgren, Jerrie Kullberg, Johanna Olsson, Kjell Johansson, Kristina Schultz, Lars Appelgren, Lars Teljå, Lisa Engström, Mats Järsvall, Patrik Nilsson, Pernilla Eggöy, Ricardo Pruner, Sarah Skogberg, Simon Lönnblom, Stefan Johansson, Thomas Esebrant och Tor Strömmland.

Medlemsavgift 2008

Om du betalat medlemsavgift men inte fått medlemskort, kontakta kansliet.

Observera att alla medlemmar förväntas ställa upp minst en gång per år som funktionär i någon av våra öppna tävlingar

Vårtävlingarna, Skatås genrep, Midnattsloppet, Göteborg marathon eller Sylvesterloppet. Kvalificerande är också våra fyra klubbmästerskap och Göteborgs friidrottsförbundarrangemang, t ex GöteborgsVarvet.

Du vet väl att du kan lägga in en bild i medlemsregistret? Gör det, c:a 230 medlemmar har redan gjort det.

Nya medlemmar

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

Utträdde

Elna Mohlin

Medlemsantal

Vid presstopp 428 inklusive familjemedlemmar

Förtydligande kring milersättning från klubben

I samband med vissa tävlingar och klubbarrangemang betalar klubben milersättning för resorna.

Vilka tävlingar det är bestäms av styrelsen i förväg. Normalt är det alla GP-tävlingar utanför Göteborg förutom Lidingöloppet, samt mästerskapstävlingar (DM och SM).

Milersättningen regleras av klubbens "Attest och ersättningsregler" som revideras årligen. För 2008 har ersättningen varit 18 kr/mil, vilket troligen kommer att höjas något till 2009.

För att ersättningen skall betalas ut skall det vara minst tre personer i bilen som tävlar för Solvikingarna. Avståndets mäts från Skatås parkering till tävlingen och tillbaka.

Milersättning kan även betalas ut vid andra tillfällen, lämna i så fall in en ansökan till styrelsen som behandlar den på nästkommande möte.

För att göra det ännu tydligare kommer styrelsen tidigt varje säsong presentera en lista på vilka tävlingar som klubben sponsrar med resersättning. Listan kan naturligtvis kompletteras under säsongen.





Träna med oss

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

Nyborjargruppen: För er som vill komma igång med motionslöpning

Måndagar: 17.30 – 18.30

Ledare – Frank Brodin / Lena Larsson

Fokus på löpskolning, teknik taktik m.m. och social samvaro.

Varvat med smidighet såsom skogsterr.- styrka och löpning av varierande slag.

Vissa måndagar har vi gemensam träning med båda grupperna.

Fortsättningsgruppen:

Måndagar: 17.30 – 18.30

Ledare – Lena Linder / Benkt-Åke Andersson

Focus på lite tuffare träning, som intervaller, backtr. Styrka o spänst

+ en del löpskolning och social samvaro.

Tisdag: 18.00 - 19.30

Tävling Elit: För klubbens allra snabbaste och mest målinriktade löpare där all fokus ligger på tävlingsresultat.

Torsdag: 18.00 - 19.00

Distansträning med två grupper (Lugna favoriter):

Ledare: Frank Brodin / Benkt-Åke Andersson / Lena Larsson/Lena Linder (alternerande)

Grupp 1. – Tempo 5.30 min./ km. min. – varierande underlag.

Grupp 2. – Tempo 6 min. – 6.30 min./km. - varierande underlag.

Lördag 10:00 - 12:00

LSD (long slow distance) i 2 timmar 6:30 min/km

Söndag 10.00 - 12.00

LSD i två timmar i cirka 5.30 min/km. För dig som funderar på maraton.

Söndag 09.00 - 12.00

LSD i tre timmar i cirka 5.30 min/km. Ej varje söndag.

Kontrollera i Gästboken på hemsidan

De alternerande tränarna är: Magnus Andersson, Frank Brodin, Lena Linder, Bertil Fritzell, Bengt-Åke Andersson, Lena Larsson, Ingela Johannesson, Cecilia Lindström, Annika Kihlström, Elisabeth Sundeman, Klas Östbye och Tommy Bäckström. 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.



Vilken galen fest!

Javisst, för en gång skull hade kvällspressen (GT) rätt. Mycket samba och mycket spring i benen, lika mycket folkfest som löpning är = Midnattsloppet Göteborg 2008. Vi, Utby och Solvikingarna, lyckades att ro i land Midnattsloppskonceptet även på västkusten. Solvikingarnas ansvar var att i ordningsställa banan och att ragga dess funktionärer. Vilken uppslutning det blev våra medlemmar! All heder och varmt TACK till dig för din insats samt de vänner och bekanta som du rekryterade. Vi fick även funktionärer via Kongahälla AIK, IF Kville, Järnbrott Hockey och Angereds IS, stort tack även till dem.

Der totala funktionärsantalet för banan blev 287 st! Fördelade på 162 st medlemmar, 50 st från andra klubbar och 66 st från ej medlemmar.....

Jag vill lyfta fram de personer som har haft ansvar och delansvar för banan. Dom har lagt ned en hel del av fritid och semester på att i ordningsställa banan genom flera interna möten, kontakt med polis, trafikkontoret och möten med den lokal och centrala (Sthlm) styrgruppen:

Bandelschef	Sten Thunberg
Bitr bandelschef	Stefan Litzén
Bandelsansvariga	Kenneth Olsson,
	Anders Björkqvist, Magnus Andersson,
	Håkan Palmqvist, Michael Wågström
	och Robert Bergman
Vätskestationer	Karin Ohran-
	kämnen och Stefan van den Berg.

En alldeles extra eloge har Stefan van den Berg förtjänat.

Han ställde upp i den nödsituation som uppstod av in/utsättning av kravallstaket. Han la ca 23 timmar på detta före och efter loppet!

Undertecknad har varit Solvikingarnas avtalspart samt kontaktperson i övergripande frågor.

”Midnattsloppet har sannolikt kommit för att stanna i Göteborg” ska GT har rätt även i detta? Ja, låt oss hoppas på det.

Från en mycket nöjd samordnare
Helén Axelsson



Stockholm Marathon 2008

Anders H Johansson skriver om sitt första maratonlopp

Efter att ha funderat på att delta i Stockholm marathon i ett flertal år, passade jag på att göra det i samband med 30-årsjubileet 2008. I denna skrift har jag försökt sammanfatta förberedelser och hur jag upplevde mitt första maratonlopp.

Förberedelser:

Förberedelserna bestod av konditionsträning med GMOK, IK Stern och Solvikingarna. Jag har försökt följa Anders Szalkai:s marathon träningsprogram (se www.marathon.se) för en tid mellan 3.30 och 4h. Jag har väl inte slaviskt följt programmet innehållsmässigt, men försökt att anpassa mig efter intensitet i passen och antal pass i veckan, men har t.e.x. bytt ut löppass mot rullskidåkning eller orienteringsträning/tävling. De längsta passen jag körde innan loppet var 3h, drygt 3 mil. Jag var mycket trött och hängig tidigare i samma vecka som Sthlm marathon skulle gå, men vilopulsen var normal (kring 48 på morgonen) och jag hade ingen feber, och således ingen giltig ursäkt att utebli. Motivationen för att springa igen efter Göteborgsvarvet var inte heller så stor. Som tur var ringde en kompis och undrade om jag inte skulle hänga med på ett joggingpass under onsdagskvällen. Efter det lugna joggingpasset, fick jag motivationen tillbaka och såg fram emot lördagens vedermodor. Jag hade även förberett mig träningsmässigt genom att springa ett entimmes träningspass i skog (skogstigar/terräng) söndagen innan loppet. Detta var all träning sista veckan, förutom kortare promenader. Under veckan innan loppet passade jag också på att äta så mycket som möjligt (vilket inte brukar vara något problem för min del...) Jag åt inte bara pasta, husmanskost och thai-mat utan även en del glass, ostkaka och tårta slank ned...

Loppet:

Jag valde att åka upp tillsammans med två orienterare i GMOK med "Marathonexpressen", ett specialchartrat tåg med enbart marathonlöpare (och några närmast sörjande...). Under resan upp delades nummerlapparna ut. Från Stockholms central åkte vi vidare med buss till Engelbrektsskolan, där vi bytte om och vilade innan loppet.

Efter en kort promenad var vi framme vid starten på Lidingövägen intill Östermalms idrottsplats. Det var mycket få personer som värmdes upp innan loppet, vilket förvånade mig litegrann till en början. Det var tydligen så att många siktade på ett lugnt tempo i början. Jag kom ganska sent in i startfällan, men det bekymrade mig inte så mycket då även jag tänkte ta det lugnt i början av loppet. Jag startade i startgrupp D, men på Stockholm marathon startar alla samtidigt (d.v.s. inte som på GöteborgsVarvet med olika startgrupper på olika tider). Framför mig i fällan dök det upp ett antal personer med varsin stor vit ballong i handen och varsin flagga fastsatt på ryggen. På ballongerna och flaggorna stod det olika siffror 3.45, 4.00, 4.15... Personerna var farthållare som skulle hjälpa (orutinerade) löpare att hålla rätt fart under loppet. Då min målsättning var att ta mig i mål under 4h och jag misstänkte att jag skulle bli trött och tappa lite tid på slutet, var min ursprungsplan att följa 3.45 killarna. Dessa sprang iväg med en ganska hög fart i början, varför jag istället valde att haka på två 4.00 farthållare istället. Det var dessutom ganska varmt (c:a 24 grader) och med tanke på att jag inte mått riktigt bra sista veckan bedömde jag att det nog var klokt att gå ut lite försiktigt. Dessvärre missade/hoppade jag över första vätskekontrollen. Jag tycker den kom plötsligt och ganska tidigt (efter 3 km) och det var lite kort distans med bord enbart på vänstra sidan. Jag ångrade mig strax efteråt och funderade på om man inte borde ha tagit med sig vätskebältet med egen dricka. Hursomhelst, jag beslöt mig för att inte göra om misstaget och tog två muggar vid nästa kontroll och även vid de flesta av påföljande kontroller. Jag drack mest vatten på vätskekontrollerna, ibland kombinerat med en halv mugg sportdryck, speciellt på slutet av loppet. Jag hade inte testat på sportdrycken innan loppet och vågade inte chansa och dricka denna i början av loppet. Jag åt och drack även av allt annat jag kom över som delades ut under loppet:



Fotograf: Joakim Hermansson, GMOK.

saltgurka, energikaka, buljong, cola, bananer och druvsockertabletter. Servicen var mycket bra längs banan. Möjligen kunde vätskekontrollerna varit uppmärksatta lite mer, t.ex. med skyltar 100 m innan.

Jag märkte också under loppet, att jag får försöka förbättra min "köteknik" vid vätskekontrollerna och lära mig att dricka springandes. Jag tog det lite lugnare för att dricka och tappade farthållarna och fick köra lite "intervallträning" för att komma ikapp igen. Å andra sidan har jag tränat intervaller med IK Stern och GMOK hela vintern, och det är en träningsform jag uppskattar...

Jag valde att följa de två 4h farthållarna hela vägen. Detta fungerade mycket bra. Vi passerade exakt på sekunden 2h efter halva banan (brutotid, jag hade c:a tre minuter bättre tid, då mitt chip passerade startlinjen c:a 3 min efter eliten). En av farthållarna pratade större delen av loppet och på bred charmig skånsk dialekt tipsade han många i sin omgivning om löpning och träning. Han spred även glada tillrop omkring sig som t.ex. "Nu är vi nästan i mål" när det var 16 km kvar...

Pulsen låg kring 155 de första 3 milerna. Sista milen rusade pulsen upp till 165-170, även om jag inte ökade farten. Under Gbg-varvet hade pulsen varit mellan 165 - 175 under hela loppet, men jag vågade inte köra på denna nivå under ett helt marathon. Kroppen kändes för övrigt bra under hela loppet.

Fortsättning från sidan 5

Det blev dock lite stelt i vaderna på slutet (sista milen).

I slutet av loppet inträffade också en incident som kunde slutat ganska olyckligt. Strax efter ett gathörn hade en äldre dam (delvis skymd av en trafikljusstolpe) med rullator bestämt sig för att korsa löparbanan på ett övergångsställe. Själv hade jag valt att ta innerkurvan för att spara några steg. Som tur var hann jag se henne i ögonvrån och gjorde en snabb (ja, så snabbt det nu kunde bli när man hade nära 40 km i benen...) undanmanöver, samtidigt som hon bromsade in något och en kollision kunde lyckligtvis undvikas.

Dessvärre tappade jag farthållarna på slutet (c:a 3 km kvar), då jag blev trött och stel i vaderna och fruktade att jag inte skulle klara min målsättning att springa under 4h. Jag kom dock ifatt dem igen och sprang om strax innan Stockholms stadion. Jag sprang loppet på 3.54.15.

Det var en speciell känsla att få avsluta på Stockholms stadion, som byggdes inför sommar OS 1912 och där bl.a. Patrik Sjöberg slog världsrekord i höjdhopp 1987...

Det sägs ibland att "en riktig man aldrig gråter", men jag får faktiskt erkänna att det kom en del glädjetårar efter att jag spurtat i mål på Stockholms stadion (liksom det gjorde även efter Öppet spår och efter sistasträckan på

10-mila tidigare i år). Jag hade klarat av något jag sett fram emot länge och skjutit fram mina gränser något för vad jag kan prestera. En dröm hade gått i uppfyllelse!

Efteråt:

Efter att ha fått medalj, en påse med mat (banan, kexchoklad, dricka, russin) och tröja och gjort ett toalettbesök, så påbörjade jag den något mödosamma promenaden åter till skolan för vila, dusch och ombyte. Jag blev lite orolig efter loppet, då vilopuls låg kring 80 slag/min c:a 1.5 h efter loppet och då jag dessutom vilat c:a 30 min liggandes. Efter att ha rådfrågat en orienterarkompis, blev jag lugnad och förstod att kroppen har en del att bearbeta efter en sådan ansträngning och att det troligen är helt normalt med förhöjd puls ett tag efteråt.

Reflektioner:

Jag upplevde marathonloppet ungefär som ett söndagslångpass med Solvikingarna, kanske stundtals lite lägre tempo, men å andra sidan dubbelt så långt tidsmässigt. Jag upplevde inte de två varven som betungande. Tidigare har jag mentalt tänkt mig det som jobbigt att behöva harva runt ungefär samma sträckning två gånger, men upplevde det inte alls så under loppet.

Stockholm är en mycket fin stad, med stora grönområden och många vackra gamla byggnader. Jag kan rekommendera företaget att springa

marathon till personer som gillar utmaningar. Det är bra om man kört en del långpass på asfalt tidigare! Jag kan även rekommendera att följa ett träningsprogram, t.ex. Anders Szalkai:s.

Tack!

Jag vill passa på att tacka Solvikingen Robert Oldén och hans kollega för bra och professionell farthållning under loppet!

Tack också till andra klubbmedlemmar och tränare för trevligt sällskap och bra träningar med GMOK, IK Stern och Solvikingarna under vintern och våren!

Jag vill också tacka för alla uppmuntrande ord och lyckönskningar inför loppet och under träningen fram till det. Bland alla vänner, klubbkamrater, jobbkompisar, släktingar och bekanta, är det väl egentligen bara farmor som vid något tillfälle ställt sig lite frågande till vad mitt deltagande skulle vara bra för...



Robert Oldén, farthållare

Saliga kvinnor

Av Stefan van den Berg, med god hjälp av anagramgeneratorn www.arrak.fi/sv/ag

Saliga kvinnor blir resultatet, om man kastar om bokstäverna i Solvikingarna. När man tar bokstäverna i ett ord, en mening eller ett namn och bildar ett nytt ord eller mening, kallas det ett anagram. Anagram är något som jag är road av. Jag tog därför itu med uppgiften att göra anagram på namnen för alla 427 medlemmar i Solvikingarna. Nu är det inte möjligt att göra för alla namn, bokstäverna q,w,z,ü och c är särskilt besvärliga. Jag har inte heller tagit hänsyn till eventuella accenter eller bindestreck, när jag konstruerat dessa anagram. Jag har tagit namnen som de står i medlemsregistret med för- och efternamn. Jag tänker inte ta med alla, men jag tänkte i alla fall dela med mig några av de mer lyckade. Dock har jag censurerat bort några anagram, som kan verka nedsättande eller stötande. Se på listan nedan om du kan klura ut vilket namn som ligger bakom, eller om du kanske kan hitta ditt eget namn. Är det för svårt så kan du glutta i facit på sidan 23. Här följer i alla fall några av de manliga Solvikingalöparnas anagram. Fler anagram kommer i kommande nummer av Solvikingen.

- | | | |
|------------------------|--------------------------|------------------------|
| 1. Hackat senior | 11. Diagnoser blues | 21. Bosniers kynne |
| 2. Halvbra slutrea | 12. Bröst som mat | 22. Estnisk broiler |
| 3. Far binder grek | 13. Bäck töms mot myr | 23. Nej gylfen böter |
| 4. Skorstenen bågtrade | 14. Har grönsallad | 24. Hemorts fallos |
| 5. Namnsdagsneuros | 15. Helga bordell | 25. Se buss och fyr |
| 6. Fodren lossnar | 16. Ringledscharter | 26. Fez blir till tre |
| 7. Syndra ostronen | 17. Vinsten oskadd | 27. Crawl med huligan |
| 8. Anordnar bussen | 18. Bet hydrologen | 28. Rund galen hund |
| 9. Nitar en zebra | 19. Firande inom decibel | 29. Hinkens organismer |
| 10. Enormt bra berg | 20. Fler ges namnet | 30. Halm tämjs |

Vasastafetten

Av Maina Anter-Sagerström

Vi var 30 glada solvikingar som tog våra snabb skor och åkte till Oxberg i Dalarna för att delta i Vasastafetten. Klockan tolv fredagen den 8:e augusti startade den större delen av bilkolonnen från Skatås. I Filipstad åt vi en av världens sämsta måltider till ett ockerpris av 85 riksdaler på Hotell John. Om man gärna äter en halv påse frysgrosocker med stekt ägg och lite rödbetor (vegetarisk pytt-i-panna, kostade för övrigt 95!!) alternativt stekt nötfärs med tacosås, dipsås och pasta... så är det ett toppenställe. Resan fortsatte uppåt längs vackra sjöar, skogar och timmerhus. Framme i Oxberg fördelades rum och bäddar samtidigt som alla intygade att dom inte snarkade. Efter kvällsfikat samlades respektive stafettlag för att diskutera taktik, tider och logistik med transporter och överdragskläder. Snabbt insåg vi att själva löpningen egentligen skulle bli en baggis jämfört med vem som skulle vara var och bli körd av vem och var överdragskläderna skulle hamna. Nu så här efteråt ska jag erkänna att jag inte har en aning om var jag har varit men jag kommer ihåg vem som körde mig och vilka som var med... men hur gick det till?!

Tidigt på lördagsmorgonen klockan 06.30 den 9:e augusti gav sig de tre första löparna i varje lag ut till start-

platsen i Smågan. Där blev löpare nummer ett i varje lag avsläppt och löpare nummer två fick sätta sig på en buss till första växlingsplatsen. Klockan 08.00 började första löparna att springa. De första etapperna bjöd på bland annat en rafflande kamp mellan lag 2 och 3 från Solvikingarna. Vi fick se barfota-löpare, lag som inte kunde växla för att löparna inte var på plats och knattar på 9-10 år som for som skott genom skogen. Planeringen med bilarna höll bra under dagen och vi som sprungit tidigt åkte som skållade troll mellan de olika växlingsplatserna för att heja på våra solvikingar. Trots hala spångar, mjuka spån, blöta mossar och leriga grästuvor avverkade en efter en sina sträckor utan större missöden. Framåt eftermiddagen samlades vi i Mora för att se våra sista löpare gå i mål. Bland totalt 183 mixade lag tog Solvikingarnas lag 1 en andraplats och fick ta emot en brokig samling med priser, alltifrån en furupall till mp3-spelare. Solvikingarnas lag 2 hamnade på 14:e plats och lag 3 på 21:a plats.

Lördagen avslutade med grillning och utdelning av medaljer där varje lagledare tackade sina lagmedlemmar för en god insats. Tommy och Klas sjöng en kvällsserenad i getens teckens och påstod att Solvikingflaggan hade blivit angripen av ett Get-flyg. Tommy



Maina

bidrog även till att höja stämningen ytterligare med en exklusiv visning av senaste mode för män i mogen ålder; maximalt gällivarehång med kalsipper.

Söndagen inleddes med ett lugnt morgonpass innan frukost vid åtta-tiden. Medan den långsammare gruppen 'lugna favoriter' joggade iväg fick den snabbare gruppen påhälsning. Gårdsgeten uppe i backen ville också haka på. Fullt förståeligt faktiskt med tanke på att vissa i gruppen ligger inne med vasst litet getskägg. När gårdsgeten kedjats fast efter flera rymningar kunde gruppen ge sig av. Efter frukost och intensiv städning var det dags för hemfärd vid 11-tiden. På hemvägen susade vi förbi Hotell John i Filipstad och åt en närmast delikat burgare på MC Donalds i Kristinehamn.

Ett stort tack för en härlig upplevelse och fin helg! Dessutom ett stort tack till er som hållit i trådarna, planerat och ägnat en stor möda i att tänka ut när vad och hur ska göras i stafetten och i vilken ordning samt vem. Puuhha!! Vi möts igen nästa år och då kanske vi åker Get-flyg?!!



Ett gäng glada och förväntansfulla Solvikingar

Vasaloppet tar över Vasastafetten. VasaStafetten lever vidare. Nu är det klart att Vasaloppet köper varumärket VasaStafetten av konkursförvaltaren, vilket också innebär rätten att arrangera tävlingen.



Från 0 till 100 på 11.23. Lapland Ultra 2008

Barbro Nilsson, klubbens flitigaste kvinnliga ultralöpare och bland de bästa i Sverige, skriver om 100 kmare i Lapland

”Lapland Ultra 100” km gick i år för tionde gången, som vanligt en vecka efter midsommar. Det har ryktats om att det skulle vara sista gången, men det verkar som om det blir en fortsättning nästa år. Det får vi verkligen hoppas för detta lopp är något alldeles speciellt. Det präglas av stort engagemang och entusiasm av alla inblandade. Start och mål är i den lilla byn Adak i Malå kommun. Man springer genom fyra kommuner utefter Skellefteälven: Malå, Arvidsjaur, Sorsele och Arjeplog. Banan är till hälften grusväg och hälften asfalt, till största del genom skog. Det börjar med en kort bit asfalt, sedan blir det grusväg till ca 58 km då man kommer ut på asfältväg igen. Banan är delvis kuperad och de långa sega backarna på slutet kan kännas lite jobbiga. Den sista backen kommer strax innan det är 10 km kvar. Så sista milen är ganska lättlöp, om man fortfarande är pigg i benen. Man springer förbi tjärnar, myrar, små byar med några få hus. Tidigt på morgonen springer man över Skellefteälven och tittar man en bit bortåt älvstranden kan man se morgonpiggare män stå och meta. Ungefär var 5:e kilometer har de olika byalagen mat- och vätskekontroller. Ofta brinner en brasa med kaffepannan på. Här värmdes jag händerna när det blev lite kyligt. Temperaturen sjönk ner mot + 2 hörde jag efteråt, men jag frös aldrig om benen, trots att jag sprang i shorts. Har man tid eller behöver vila en stund kan man få en trevlig pratstund vid kontrollerna. Det blir aldrig mörkt och solen är inte borta länge, snart värmer den skönt igen.

Starten går kl 22.00 för de löpare som tror sig klara rundan under 14 timmar. Övriga startar i Gång/jogklassen kl 18.00. Det finns också en stafettlöpning som startar kl 21.00.

Margot Wallström invigde detta första Riksmästerskap och tionde

”Lapland Ultra”. Hon sprang också med varje startgrupp en bit på vägen.

Medan man väntade på att klockan skulle bli 22 kunde man njuta av ett folkdanslags uppvisning och annan underhållning. Lokala hantverksprodukter fanns också till försäljning.

Höghvarteret för loppet är skolan i Adak. Där serverades mat till en billig penning och där fick man välbehövlig gratis massage efter målgång.

För mig var detta femte gången jag stod på startlinjen. Det är alltid lika roligt och spännande. Man träffar många gamla löparvänner och får varje gång flera nya. För min kompis Cecilia från Stockholm, var det andra gången. 2003 vann hon damklassen på 09.46.40. Denna gång var formen inte riktigt bra, så för en gångs skull slog jag henne. När jag kom ifatt henne efter ca 30 km funderade hon på att bryta, men uppmuntrad av andra löpare och med en stor portion envishet tog hon sig i mål. Det visar att det kan hända mycket under ett så långt lopp och att man ofta får tillbaka krafterna efter en svacka. För egen del höll jag ett ganska jämt tempo, efter 60 km började det kännas riktigt bra och vid ca 70 km kom jag i fatt ultraveteranen Kjell-Ove Skoglund. Han och Bertil Palmqvist har sprungit alla 10 loppen och kommit i mål alla tio gångerna. När det var 3 km kvar kom en tjej i full fart bakom mig och sprang förbi. Mina ben var inte lika pigga så jag hade inte en chans att svara. Det var Elisabeth Karlsson från Umeå som hade krafter kvar. Det är bara att gratulera.

Vinnare av Riksmästerskapet blev Reima Hartikainen på den utmärkta tiden 07.55.47 nästan en timme före tvåan. Norskan Nina Hogseth vann damklassen på 09.23.05 och Aurore Byström vann riksmästerskapet i damklassen på tiden 10.08.59.

Min egen tid blev 11.23.20, ca 14 minuter sämre än 2007. Men jag är ändå nöjd och detta är ett lopp värt att uppleva. Jag tog hem priset i min åldersklass, men det var ju lätt, eftersom det inte fanns någon konkurrens där.

Prisutdelningen hölls kl 18 på Saga-biografen, en tidigare nedlagd men återuppstånden biograf i Adak, där man också har filmfestival varje år. Medaljen bestod i år av en skiva av en borkärna från den nedlagda gruvan som funnits i Adak.

Efter prisutdelningen kunde alla som ville följa med på ”Mat i Vildmarken”. Vi blev skjutsade med buss till Laggträsket, där det bjöds på norrländska specialiteter i form av olika slags fisk, renkött, älgkött och mandelpotatis. Kaffet kokades över lägerelden och till det bjöds glass med hjortronsylt. Allt smakade fantastiskt gott. Vidmarksstämningen var total när en trubadur kom ridande på sin häst och underhöll oss med sång och gitarrspel. Efter det var det skönt att åka tillbaka till Adak för att sova.

Nästa år hoppas jag att vi blir fler Solvikingar på ”Lapland Ultra”. Det finns ju flera bra ultralöpare i klubben. Tycker man att 100 km känns för långt kan man stiga av vid något av delmålen. Mer information finns på www.laplandultra.nu





I förberedelserna för Midnattsloppet fanns planer på en resa tillsammans med andra medlemmar till Stockholm för att studera hur man hanterade arrangemanget där.

Men så kom i juli en inbjudan till systerdotterns bröllop samma dag 16/8, i Stockholm, och då var loppet kört, eller? Tacka nej till en så flott inbjudan var inget alternativ men jag började grunna på om det gick att göra något spex av detta märkliga sammanträffande. Och si.

Alla i min släkt vet att jag springer och det tänkte jag bygga vidare på. Så jag anmälde mig som talare på bröllopet genom ett mail till toastmastern och presenterade mitt upplägg. -En helt galen ide'. Det kör vi på.

Den borgerliga vigseln hölls i stadshuset med bara de närmaste som vittnen.

Middagsgästerna skulle samlas efteråt på Ragnar Östbergs plats för båttransport till Djurgården. Ragnar Östberg är som alla naturligtvis vet Stadshusets arkitekt.

När vi kom fram påmindes jag genast om fjolårets Stockholm maraton, min via Dolorosa som naturligtvis alla vet betyder smärtans väg. Där är en god bit kvar till mål, kanske 7 km och jag passerade på en tid obetydligt under fyra timmar. Det blev förstås slitsamma slutkilometrar. Jag hade influensa och det var alldeles för varmt för de flesta och i synnerhet för mig som anser att allt över 15+ är värmebölja. Behöver jag säga mer? Varför jag ställde upp är en gåta även för mig och varför jag inte bröt efter halva loppet på nästan två timmar fattar jag inte heller. Men har man aldrig brutit så...

Brudparet kom, alla gästerna var på plats och båtfärden kunde börja. Vi tog

Gunnar Olsson kåserar

en rejäl tur inklusive en slussning, det hölls flera tal på båten och två timmar senare lade vi till inte långt från Gröna lund. Efter c:a 10 minuters promenad var vi framme vid Skånska gruvan där middagen var förberedd och då hade vi korsat en annan del av marathonsbanan.

Så fortgick firandet med god mat och dryck, flera tal och fram mot middagens avslutning vid 21.30-tiden introducerades jag som brudens morbror, han som inte gärna missar ett motionslopp.

Efter att ha presenterat mig som tillhörande en etnisk minoritet, göteborgarna var färre än Skåningarna och några försök att skoja med brudparet, brudens mor, (min syster) och hennes man kom jag så till saken.

- Först tyckte jag att det var taskig timing av er att lägga bröllopet samtidigt som Midnattsloppet men så kom jag på att, för sjutton, nu är jag ju redan här. Så om ni inte har något emot det så tänkte jag försvinna en stund och åka över till Söder och springa loppet.

Jag är nog tillbaka om en halvtimme, det är ju bara en mil. Och om jag verkligen sprungit kommer ni att kunna se för i så fall har jag en Midnattsloppetmedalj om halsen när jag kommer tillbaka. Mina kompisar kommer och hämtar mig om en stund och då sticker jag.

Jag hade lagt mobiltelefonen framför mig och instruerat toastmastern att ringa mig när jag läste ett kodord.

RRRRing.

- Ja det är Gunnar. Är ni här nu? Va bra då kommer jag.

- Ni är alla hjärtligt välkomna till Midnattsloppet i Göteborg nästa lördag.

Hej då. Vi ses om en stund.

Med dessa ord vandrade jag iväg och jag fick efteråt veta att en god del av gästerna verkligen gick på min fint och trodde att jag skulle springa. Jag var borta i några minuter och återvände som jag förvarnat om med en fullföljandemedalj från Midnattsloppet runt halsen. Och varifrån kom den? Jo den hade Helén fixat fram genom sina kontakter med arrangörerna i Stockholm och jag hade hämtat den på Zinkens damm under eftermiddagen.

På detta vis lyckades jag med att göra en festlig grej för bröllopsgästerna, det fick jag flera bevis på efteråt. Dessutom PR för Midnattsloppet både i Stockholm och Göteborg. Och inte minst hade jag hjärtligt kul själv när jag grunnade och berättade om mina planer för andra. Naturligtvis kul också att det fungerade som jag tänkt. Det gör det minsann inte alltid.



Gunnar i årets Moss-KM som gick i kalasväder.

Tillsammans gjorde vi Midnattsloppet 2008

Curt-Roland Ljung, Utby IK och projektledare Midnattsloppet 2008

I höstas fick klubbarna i Göteborgs en förfrågan från Göteborgs Friidrottsförbund om man ville vara med att arrangera Midnattsloppet alternativt Rosa Steget! Vi i Utby IK hoppade omgående på tåget och ville absolut vara med på Midnattsloppet!

Förvånande för mig valde Mölndals AIK och Sävedalens AIK att arrangera Rosa Steget. Även Solvikingarna ville vara med på Midnattsloppet! Resten av friidrottsklubbarna i stan ville eller ansåg sig inte orka engagera sig!

Till en början var jag själv lite tveksam till Solvikingarnas riktiga engagemang. Man tillsatte en del nya människor som "aldrig" varit med och arrangerat tävlingar tidigare. Dessutom hade man svårt att vara med på möten dagtid som vi andra anställda friidrottare. Men alla farhågor skulle visa sig vara helt obefogade!

För att göra en lång historia lite kortare blev till slut fördelningen på funktionärsinsatserna att Solvikingarna helt tog hand om banan och banfunktionärerna och Utby IK resten.

Sten Thunberg, Helen Axelsson och Stefan Litzén var ansikten man fick se mer och mer och oftare och oftare allteftersom arbetet fortskred. 200 banfunktionärer var målet att Solvikingarna skulle skaffa. Samtidigt gick man igenom banan och kollade var vägvisare, koner och kravallstaket skulle placeras under loppet.

Det i sig är ju ett mastodont jobb som man klarade av galant med lite hjälp från IF Kville och Kongahälla!

Förresten glömde en viktig funktion efter banan som Solvikingarna höll i nämligen Vätskekontrollerna. Där Stefan van den Berg och Karin Ohrenkämnen var ansvariga! Stefan var väl den som tog huvudansvaret och gjorde grundliga undersökningar på plats var man kunde hämta upp vatten ur marken, var borden skulle stå med tanke på ljus, vad som behövdes i materialbehov etc, etc.

Inte nog med det, han ersatte mig



(jag gick på kryckor) att åka med lastbilen som satte ut och tog in alla ca 400 kravallstaketen utefter banan. Det ångar han säkert ännu i dag att han tog på sig. Vi (jag) trodde det skulle ta 3-4 timmar x 2 men det blev hela 10 timmar x 2. TACK igen Stefan!! Nästa år tror jag att både jag och Stefan är överens om att vi måste ställa ut staketen på ett färre antal ställen så det inte tar sån tid. Dessutom kostar kranbilen 682:-/ timma!

Åter till våra vänner Sten, Helén, Stefan. Ju närmare tävlingsdatum ju fler möten blev det med Polis, Räddningstjänst, Trafikkontoret och andra myndigheter. Här fick Sten och Stefan verkligen jobba med att tillfredsställa alla möjliga och nästan omöjliga krav. Allt under en imponerande behärskning och lugnet. Tur att inte jag var med på mer än några enstaka möten med "staden" för då hade mina nerver säkert kollapsat och jag börjat skrika o gorma vilt omkring mig!

Starten på tävlingsdagen var nu nära. Några timmar innan starten Kl: 22.00 såg och hörde jag hur Sten på ett fantastiskt sakligt och lugnt sätt satt med polisen och trafikkontorets personal. De gick igenom banan tillsammans och Sten styrde sina styrkor ute på banan med mobiltelefon och kommunikationsradio med polisen!

Jag är oerhört lycklig och tacksam så här i efterhand att Solvikingarna och era

"orutinerade" representanter ville vara med i arbetet med Midnattsloppet!

Vill påstå att inget annat lopp har haft en så fantastisk organisation och gjort ett så fantastiskt bra jobb på tävlingsdagen i ett motionslopp i Göteborgs med omnejd! Det kunde bl.a. också ett MC-gäng intyga som hjälpte oss under loppet med att bl.a. vara föråkare. Spontant sa han direkt efter målgång "att han under sina 30-talet år på 100-tals arrangemang aldrig sett en bättre organisation runt banan". Sträck på er Solvikingar! Kanske behövdes det några "orutinerad" människor som ser det lite annorlunda än oss gamla rävar som blivit halvblinda med åren.

Detta första året skulle jag tro att Solvikingen säkert lagt fler arbetstimmar än Utby IK's funktionärer i arrangemanget. Men å andra sidan har ni ju ett fantastiskt underlag inför kommande år och behöver inte göra om alla kartor, skisser, etc. vilket borde betyda att det jämnar ut sig i längden.

Tack Helen, Stefan, Sten, Karin, Stefan och ALLA andra medverkande i Solvikingarna. Utan er fantastiska insats hade inte Midnattsloppet blivit den dundersuccé som den blev !!



Fotot är från den tiden, för ca 35 år sedan, då Curre tränade och tävlade i IF Kville med personliga rekord på 14.25 på 5000m 1.52.7 på 800m och 8.52 på 3000m Hinder. Eller hans personliga rekord på Vårtävlingen 8 km 1974 på 24.30 och 16 km-an 50.32. Nu är Curre tränare i Utby IK.

Lidingöloppet 08

Gunnar Olsson gör en framåtillbakablick

En av höstens självklara höjdpunkter för Solvikingarna är Lidingöloppet. År efter år har vi anledning att berätta om vår klubbkamrat Roger Antonsson som sprungit alla, hittills 43, och alla tre-milar, en bedrift av svårslagen karaktär. Frank har 24 i rad och jag har tio och det är vi stolta över. Tänk er då att Roger varit med sedan -65. Han är också den enda av de fyra åter-stående som har fart i kroppen, de övriga är kvar bara för att ta sig runt. Så sent som 02 noterade Roger 2.15.40 och åren därefter också tider under 2.30. Mer resultat längre fram i texten.

Det finns fler för vilka Lidingöloppet är en höjdpunkt ex Bibbi Lind som har noterat nio raka åldersrekord och Tommy Bäckström som trivs i backarna ute på "lidandets ö". Tommy brukar köra tremilen och gjorde 1.52 - 02 men går i år ner på milen för att fightas om de bästa platserna ny för året som han är i H50.

Antalet anmälda klubbmedlemmar slår rekord i år igen och tack vare att många nya medlemmar redan var anmälda så vi kommer troligen att vara c:a 100 totalt och c:a 90 på tremilen.

Vi ordnar som vanligt en bussresa som i år blev fulltecknad till stor del enligt min åsikt beroende på ändrad övernattning. Tidigare bodde många på hårt underlag i Källängens skolas gymnastiksal vilket var billigt men ingen idealisk uppladdning för ett så tufft lopp.

Alla behöver en plan för att ta sig genom loppet men naturligtvis framförallt de som springer för första eller andra gången. Mitt förslag är att göra en bedömning av vilken tid man kan beräkna på den tuffa sista milen. Om svaret är 60 min, vilket många bör räkna med eftersom nästan alla tappar på slutet, kan man t ex beräkna 55 min på både första och andra milen och hamnar då på 2.50. En fullt godkänd tid om det är en av de första gångerna. I mitt fall hoppas jag kunna komma ner ytterligare någon minut och göra kanske 53, 53 och 58 för att hamna på 2.45. En sak är dock helt klar. Övermod straffas obönhörligen! Du kan känna dig hur pigg som helst efter 20 km och nästan död i sista tunga backen c:a 2

km kvar. Detta vet jag av egen erfarenhet.

Dagsformen har naturligtvis betydelse. För ett par år sedan kände jag redan före första km-markeringen att det skulle bli en tung dag. Ingenting fungerade, det kändes rätt att gå i uppförslbackarna vid 5 km och trögheten satt i hela första milen. Andra milen lättade det något och tredje milen blev den gången den som kändes bäst men då var ju sluttiden redan fördärvad.

Alla medlemmar uppmanas springa i klubbdräkt. Alla speakers efter banan känner igen oss och även många andra för att inte tala om det är lättare för de egna klubbkamraterna att hitta er. Några av oss springer ju andra sträckor än tremilen.

Som den kalenderbitare jag är har jag gjort en djupdykning i resultatlistorna åren igenom.

Jo då. Resultaten finns på hemsidan och är en fascinerande läsning.

Många bra resultat tidigt, inte bara av Erik Ö **1.48.36 -68**, 1.50.31 -69, 1.52.10 -70 och Roger 1.52.54 -73, 1.54.27 -75, **1.51.36 -78**, 1.53.30 -79, 1.56.02 -80, 1.58.13 -81, 1.52.56 -82, 1.56.11 -83, 1.57.05 -85, 1.59.34 -89 och strax över två timmar de loppen däremellan. Bra tider även av andra som fortfarande finns i klubbverksamheten. T ex gjorde Kent Wågdahl 2.12 redan -70. Ernst Wiggen har flera bra tider och var -74 bäste Solviking med 1.59.56. Året efter pressade han tiden till 1.57.07 men då var Roger bäst med 1.54.27 före en för mig okänd Solviking vid namn Lauri Olliterud.

Frank hade en bra period mellan 89 och 95 och gick stadigt runt 2.10 med 2.09 som bäst -94. Robert Bergman hade 2.10 -96.

Nu närmar vi en tid då flera av oss varit med själva men det är ändå värt att nämna några av Tommy Bäckströms kanonlopp, 1.54.34 -99, 1.52.53 -01, **1.52.02 -02**, 1.54.35 -03.

01 gick även Stefan Lemurell under två timmar med 1.59.19, och året därpå fick han 1.55.07

04 hade Jonas fått upp farten och fick draghjälp av Lena Gavelin till 1.54.26. Även 05 kom han under två

timmar med 1.59.26. Göran Sander sällade sig 07 till det exklusiva

"sub 2 timmarsgänget" med 1.55.38.

Bland damerna Lena Linder 2.23 -93, Anna-Karin Gärdebäck 2.17 -98 och Ann-Marie Persson 2.26 -99. Annika Kihlström 2.12 -04 och 2.13 -07, Elisabeth Sundeman 2.18 -05 och -07, Cecilia Lindström 2.15 -07.

Fem gånger har Roger Antonsson varit enda Solviking (även om han de första åren inte tävlade för oss). 1965, 67, 81, 82 och 83. 66 och 68 i sällskap endast av Erik Östbye. Under åren 69-80 blev det ett uppsving i deltagande Solvikingar med en topp -75 på 38 st varav 30 på tremilen. 81-94 låg antalet mellan två och åtta. 96 började det komma damer. Antalet herrar har ökat stadigt men 07 formligen strömmade damerna till. Från 13 -06 till 31 vilket naturligtvis är en följd av att det kommer många tjejer mellan 25 och 40 som nya medlemmar i klubben.

Vi ses!

Några av Lidingöentusiasterna som Gunnar nämner:



Roger Antonsson



Erik Östbye



Bibbi Lind



Frank Brodin



Tommy Bäckström



Gunnar Olsson

Solvikingar i Lidingöloppet

Skatås genrep 08

Gunnar Olsson sammanfattar

	Tot	M 30km	K 30km	Övriga
1965	1	1	0	0
1966	2	2	0	0
1967	1	1	0	0
1968	2	2	0	0
1969	19	17	0	8
1970	16	13	0	3
1971	14	9	0	5
1972	12	11	0	1
1973	25	19	0	6
1974	19	12	0	3
1975	38	30	0	8
1976	28	19	0	9
1977	22	15	1	6
1978	14	9	0	5
1979	12	6	0	4
1980	7	5	0	2
1981	1	1	0	0
1982	1	1	0	0
1983	1	1	0	0
1984	6	4	0	2
1985	7	6	0	1
1986	2	2	0	0
1987	3	3	0	0
1988	5	4	0	1
1989	3	3	0	0
1990	3	3	0	0
1991	6	4	0	2
1992	3	3	0	0
1993	8	6	1	1
1994	4	3	0	1
1995	10	8	0	2
1996	15	8	2	5
1997	22	12	5	5
1998	25	15	7	3
1999	35	20	5	10
2000	36	26	3	7
2001	41	25	6	10
2002	41	30	6	5
2003	57	38	9	10
2004	68	48	10	10
2005	67	48	13	6
2006	79	56	13	10
2007	96	54	31	11

”Genrepet” kom till efter en idé av Lennart Hansson som tyckte att det saknades ett riktigt terränglopp i Göteborg före Lidingöloppet. Senare på året har man ju länge kunnat springa Finalloppet som även det kräver sin ”man”. Sträckningen drogs så att de första 8 km var enkla, grusåttan, nästa 9 tuffare, en variant på Skatåsmilen och som avslutning en riktigt tuff 8 km slinga. På så sätt skulle det vara en uppläggning som liknade Lidingöloppet men alltså något kortare. Som komplettering finns också en sträcka som ”bara” omfattar de två första varven. Av arrangemangsorganisatoriska skäl är varvningen förlagd till Klockan vid Motionscentralen.

Många löpare berättar att loppet fungerar som det genrep inför Lidingöloppet som det var tänkt att bli. Arrangörerna av det riktiga loppet har också ”sanktionerat” genom att bidra med presentkort på starter.

Antalet deltagare har ökat kraftigt. Från 48 fullföljande - 04 då loppet var en nästan intern Solvikingangelägenhet, via 76 -05, till 165 -08 vilket betyder ett gott tillskott till klubbkassan eftersom det är billigt att arrangera. I år kom loppet i kläm av Midnattsloppet helgen innan men den nya tävlingsledarduon Mattias Karlsson och Mats Boström lyckades ändå skaffa erforderligt antal funktionärer och genomföra arrangemanget på ett utmärkt sätt. Väder-gudarna var nådiga vilket ju gör allting mycket lättare.

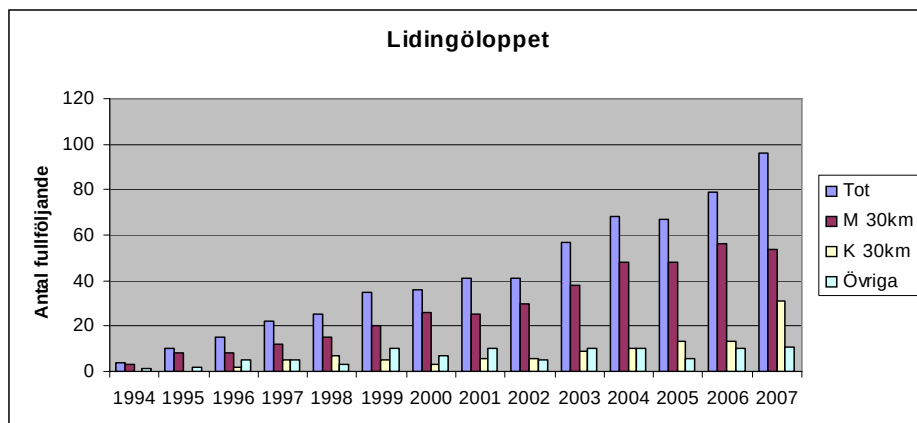
Jag har haft äran att vara speaker de senaste åren och måste då välja bort långpasset men har löst det genom att springa från och till, en mil i varje riktning.

Årets upplaga vanns på herrarnas 25 km av den mycket kapable SAIK-aren Dan-Erik Archer som efter c:a halva loppet hängde av den ännu mer rutinerade, men nu inte riktigt fulltränade, Patric Gustafson Brittatorp. Dan-Erik hade 1.31.36, den näst bästa segrartiden efter Johan Sundkvist, numera Hamrin, 1.30.09 från -07 och Patric fick 1.34.31. En hedrande tredjeplats belades av Anders Öhgren som alltmer framstår som en av klubbens fem bästa. Fyra var Jesper Ahlqvist, Kvarnbyns löparsällskap och femma Jörgen Ohlsson SAIK. Därefter fem Solvikingar på rad, Magnus Janson, Kent Davidsson som avancerade på slutet, Olle Dahlberg, Klas Östbye som hängde på täten för länge och Anders Hansson.

På damsidan var Annika Kihlström som vanligt utan konkurrens och kom in på 1.56.50. Tvåa, Solviking och under två timmar även hon, Linda Karlsson på 1.59.00.

Herr 18 vanns av Petter Fernström på 1.12.29 och damernas motsvarande av fru ordföranden Helén Axelsson 1.18.44, nytt banrekord.

Med 42 deltagare utgjorde Solvikingarna 25% av startfältet och av andra klubbar hade Medikus åtta.



Skador hos löpare!

Medicinska gruppen inom Solvikingarna har tagit initiativ till en "liten undersökning" inom klubben. Vi har fått stöd av styrelsen och samarbetar med tränargruppen genom Tommy Bäckström.

Detta med anledning av att skador inte är ovanliga i samband med löpning. Vi vill därför försöka ta reda på varför en del blir skadade medan andra inte blir skadade trots hög träningsdos.

Kan vi hjälpa till så att så få som möjligt blir skadade? Naturligtvis kan vi få skador på olika sätt. Det är kanske inte alltid som det hör ihop med löpning. Det kan vara t ex vara arbetsrelaterade skador eller besvär. Flera orsaker kan finnas.

Vi kommer att välja ut ett antal medlemmar som får svara på frågor som förhoppningsvis kan ge svar på våra funderingar och vad vi kan lära av varandra för att minska skaderisken.

Bibbi Lind /medicinska gruppen



Kan P-böter vara roliga?

Fjolårets Göteborgs maraton var roligt på många sätt men trist på ett. Jag fick parkeringsböter. Jo, då, jag hade betalat. Till kl 16. Men så fick jag hjälpa till att städa och då blev det en timme till och böter. Visst, jag hade stått för länge men tyckte ändå att det var taskigt så jag provade att skriva följande brev till Parkeringsbolaget

Göteborgs stads Parkeringsaktiebolag
Haga Östergata 12
413 01 Göteborg

Mölnadal 071010

Parkeringsbot 4183427 UXO231

Följande samtal utspann sig söndagen 7/10 mellan mig och min överviktige besserwisser till granne.

- Vad gjorde du i går?

Jag var speaker på Solvikingarnas löpartävling Göteborgs maraton på Slottsskogsvallen.

- Gick det inte bra du ser så sur ut?

Jo tävlingen gick jättebra men jag är sur för att jag fick parkeringsböter.

- Vadå sur, du hade väl inte betalat.

Så klart jag hade betalat. 25.-

- Men hur kunde du då få böter?

Jag hade betalat från strax före 8 till 16.20 då jag beräknat vara klar men eftersom det blev så få personer kvar att samla ihop alla prylar efteråt så hjälpte jag till med det och kom inte ihåg tiden.

- Men då så, saken är klar. Du hade inte betalat tillräckligt.

Jag inser naturligtvis att jag gjort fel men som jag tolkar tanken med parkeringsövervakning så är idén att det ska vara omsättning på parkeringsplatserna och det fanns gott om lediga platser. Det känns naturligtvis inte bra att straffas så här när man jobbat ideellt i över 8 timmar. Dessutom var det ju så tidigare att om man hade parkeringskort, som jag, så gällde det även på Slottsskogsvallen och Ruddalen.

-Jaha, så vad gör du nu?

Skriver ett brev till Parkeringsbolaget.

- Du måste vara den siste optimisten, tror du verkligen att det hjälper? Jag följer med dig på en joggingrunda om du får rätt.

Slut på historien

Vädjan

Nu är det alltså upp till er om jag ska lyckas få in min överviktige granne på motionsspåret, något som jag inte lyckats med tidigare men som på längre sikt kan förbättra hans hälsa och vår grannsämja.

Med vänlig hälsning
Gunnar Olsson

Till min förvåning men lika stora för-
tjusning avskrevs boten. Eftersom detta
var andra gången på fyra månader som
jag fått bort en p-bot vill jag dela med
mig av hur jag tror att man ska lägga
upp en klagoinläga:
- erkänn
- ha något förmildrande skäl
- skicka gärna med humoristisk knorr.

ATHENS INTERNATIONAL ULTRAMARATHON FESTIVAL 2008

Stefan Lindvall har återigen deltagit i ett ultraultralånglopp med målsättningen att springa 100 km om dagen

En vecka i Grekland vid påsk låter väl trevligt? Lagom varmt, grönska, poolbad och uteserveringar. Jag valde dock en annan typ av semestervecka, 7 dagars (168 timmar) löpning non-stop på en 1000 m slinga. Sålunda föga likt en ordinär semestervecka i Aten. Det enda som i detta fall skulle kunna påminna om en semestervecka är att det var "all-inclusive" under loppet...

Vi backar tiden några månader. Jag hade just sprungit ett 24-timmarslopp inomhus i Helsingfors, ett lopp som gick allt annat än bra. Sliten efter en lång säsong tröt motivationen och när hjärnan vinner kampen över kroppen i ett ultralopp är slagen förlorat. På båten hem satt jag och pratade med några norska vänner när två av dem berättade att de min-sann skulle springa ett 7-dagarslopp i Aten vid påsk. Min första tanke var att de var från vettet men kittlades samtidigt av tanken. Två veckor senare var även jag anmäld och den mentala uppladdningen startade direkt. Jag hade ju tidigare sprungit en hel del ultralopp i olika former med ganska goda resultat, även ett flerdagarslopp i form av Marathon des Sables, så detta borde nog kunna gå bra.

Tävlingen gick som sagt på en 1000 m slinga vid Atens gamla flygplats intill Glyfada strax söder om centrala Aten. Det är både för- och nackdelar med en varvbana som denna. Fördelen är att man aldrig är långt borta från mat, dryck och andra förnödenheter. En uppenbar nackdel är självfallet att det kan bli enformigt i längden. Men vi skulle komma att byta riktning några gånger per dygn så då var det lilla problemet ur världen. I direkt anslutning till banan fanns det en byggnad där vi deltagare kunde rulla ut våra sov-säckar för de få timmars sömn som väntade den kommande veckan.

Mitt mål med veckan var att springa 700 km. 100 km om dagen i snitt kändes som ett rimligt och uppnåbart mål. Planen var att första dygnen bygga upp en liten buffert i förhållande till

snittet på 100 km/dygn då man efter några dygn kommer in i perioder där det går lite, eller ganska mycket, tyngre. Jag gjorde omsorgsfullt upp ett schema över dygnets alla timmar; tid för sömn, mat, vård av kroppen etc. Vad gällde sömn så var planen att sova 3-4 timmar per dygn beroende på var i veckan jag befann mig.

Vi var 37 st hugade löpare som stod på startlinjen kl 14.00 på långfredagen. Av dessa 37 var 7 nordbor. När starten gick vräkte regnet ner. Ingen vidare start med att få kläder och skor blöta men det gäller att förtränga sådana tankar och fokusera på det positiva. Jag hade ju trots allt ganska många ombyten med mig och blöta kläder torkar faktiskt



rätt snabbt. Mitt mål första dygnet var 150 km +/- 3 km. Laddad till tänderna och fruktansvärt löpsugen, efter att ha vilat kroppen några dagar innan loppet, hade jag svårt att springa riktigt sakta inledningsvis. Regnet upphörde efter några timmar och det blev ett behagligt löpväder. Efter 8 timmar och ca 80 km löpta känner jag har det knastrar till munnen när jag äter en bit av en energikaka. Känner efter med tungan och konstaterar att jag bitit sönder en hörntand. Bättre start än så kunde jag ju faktiskt få på detta lopp! Gjorde dock inte allt för ont och det är ju trots allt benen jag springer med så det var bara att köra på. Vid 02.00 hade jag avverkat 100 km och jag vilade 3 timmar. När första dygnet gått hade jag fått ihop 161 km. Vid det laget var värmen påtaglig och jag tog en timmes vila i skuggan inomhus.

När två dygn passerat hade jag 253

km, fortfarande enligt plan. Tungt bitvis och löpningen varvades med ganska mycket gång. Viktigt att inte stanna av utan att hålla sig i rörelse så mycket som möjligt. Kände mig konstant hungrig vilket inte var är så konstigt då maten som serverades under loppet var inte något vidare så den fick kompletteras med energikakor, kolhydrat/proteindryck och en del sötsaker typ godis. Som en skänk från ovan kom en vän, som bor i Aten, och frågade om jag behövde något. Svaret var självklart hamburgare och efter en timme hade jag satt i mig två hamburgare och livet kändes genast mycket lättare.

Tre dygn och 334 km. Detta tredje dygn var mitt tyngsta dygn. Både

fysiskt och psykiskt jobbigt. Kroppen var självfallet trött och rent mentalt kändes det jobbigt att inte ens vara halvvägs in i loppet. Tankar som "varför?" började dyka upp och kroppen värkte både här och där. Fötterna började bli sargade och det var oerhört viktigt att försöka hålla sig till det schema jag hade lagt upp. Tog en dusch och tvättade mig ordentligt och det höjde min moral för en stund. Här någonstans utbröt dock det fullskaliga kriget mellan kropp

och hjärna ut. Textraderna från en gammal låt med bandet KSMB malde i huvudet; *"kroppen skriker efter sömn men hjärnan säger nej"*.

Under det fjärde dygnet började mina blåsor på höger häl att spricka och det såg inte så bra ut. Så länge jag var i rörelse var det ok men att komma igång efter vila var förenat med en nästintill olidlig smärta. Begreppet tålpåre fick en helt ny innebörd. Det var med ett sjukvårdsteam från Taiwan som gjorde precis allt de kunde för att få mina fötter att hålla ihop. Här någonstans började jag att ana att mitt mål på 700 km skulle bli tufft att nå men fastställde att jag skulle sälja mig väldigt dyrt och bita ihop in i det sista. Tävling är tävling! Efter fyra dygn hade jag gjort 417 km så min lilla buffert krympte allt mer.

De sista dygnen var en ständig berg- och dalbana, både fysiskt och mentalt. Små saker som att byta färdriktning

eller en kopp rågröt från det finska supportteamet livade upp sinnet för en stund om inte annat. När vi gick ut på det sista dygnet startade samtidigt ett 24-timmarslopp. Kul att se några nya ansikten längs banan och bra att få en rygg att följa då och då. Men å andra sidan smärtsamt att upptäcka hur långsamt jag själv sprang i detta skede av loppet. Jag hade svårt att följa mitt schema på grund av smärtan i fötterna och min trötthet. Fick lägga in några små sovstunder på 10-15 minuter då och då. Jag var dock orolig för hur jag skulle vakna men kom fram till lösningen att ställa mobiltelefonen på väckning och stoppa den i min mössa jag sov i. Då ringde den precis intill örat samtidigt som hela skallen vibrerade så det var ett effektivt sätt!

När sedan slutsignalen ljöd över banan stannade jag på 669 km. En förlösande känsla men samtidigt känslan av tomhet över att loppet var slut. Just då var jag lite besviken över att jag inte nådde mitt mål på 700 km men med lite distans till det hela har jag svårt att vara varken missnöjd eller besviken. 669 km är ju trots allt en ansevärd sträcka. Det räckte till en sammanlagd 13:e plats av 37 löpare. Vann loppet gjorde tysken Wolfgang Schwerk med 1012 km. Helt sanslöst långt!

Då detta var mitt första 7-dagarslopp lärde jag mig en hel del så klart. Vikten av vätska och riktig mat kan inte nog betonas. Att redan från början äta och dricka ordentligt är en nyckelfaktor. Ett kortare ultralopp som 12 eller 24 timmar kan man klara genom att äta bars, gel etc men även där är riktig mat att föredra. Det är en aspekt att ta med i sin träning inför ultralopp. Helt enkelt träna på att äta under träningen. Jag sprang detta lopp utan support vilket är en klar nackdel. Att ha någon som hjälper till med det praktiska runt löpningen och som peppar en mentalt är en väldigt viktigt.

Att ha en väl genomtänkt plan är också en viktig faktor. Det är oerhört lätt att avvika från planen när tröttheten och smärtan är som värst, hur målmedveten och motiverad man än är. Lopp som dessa är minst lika mycket en mental, som fysisk, utmaning.



Dolomiterna 08

Gunnar Olsson har återigen vandrat i de italienska alperna

Bara så att ni slipper undra. Det blev Dolomiterna även i år. Ungefär samma upplägg som ifjol och ungefär samma personer. 10 st i gruppen, ifjol 13, buss, orekade vandringar men förbokade övernattningar.

Bussresan som brukar ta 24-26 timmar gick ner på 22, vilket plötsligt kändes snabbt. Jag minns inte om jag berättat det förut men vi brukar ta en halv sömntablett framåt midnatt vilket hjälper oss genom de jobbiga nattimmarna.

Start och mål för själva vandringen var i år Selva Val Gardena där en tävling i Världscupen i utförsåkning gick så sent som i januari. Jag har talat med många som känner till trakterna och för er som vill följa med på kartan så övernattade vi i tur och ordning på Puezhyttan, Piscadouhyttan, Bergamo, Franz Josefs hytte och Plattkofelhytte. Dags-etapperna varierade mellan sex och åtta timmar. När man inte gått själv gäller det att ha marginaler för oförutsedda händelser och dåligt väder. Drygaste dagsetappen gick vi 1200m upp och 1500m ner, loggat av vår teknikfreak Magnus.

Vi gick i något lägre tempo i år eftersom gruppen var bredare men dramatik saknades inte.

Det hade regnat och när vi andra vandringsdagen kom upp på högre nivåer var det isigt där vi skulle gå men

som tur var inträffade inga incidenter av allvarlig karaktär. Vädret var mer varierande än vanligt med en hel del regn de två första dagarna, bra väder nästa två och därefter växlande igen. Med andra ord blev det mycket regnkläder av och på. Veckans höjdare var 2992m.

Att vistas i den miljön är ju en upplevelse bara det och det är otroligt hur långt man tar sig genom att hålla på att gå i flera timmar. Här hemma känns det som om man måste springa för att komma någon vart men där "nere" är man plötsligt uppe på c:a 3000m ö h fast man började på 2000 och det är fantastiskt att se tillbaka dit där klättringen började. Och även om vi efter några år är bekanta med naturen fascinerar man fortfarande. Som extra bonus slapp vi en vecka av värmen här hemma. Sista natten bodde vi på ett trevligt pensionat i Selva, Garni Rubens. Värden på stället var Herbert Senoner. Någon av er äldre kanske känner igen efternamnet. Carlo Senoner var en framgångsrik utförsåkare på 60-talet och världsmästare i slalom -66. Herbert var själv skidlärare och berättade stolt att Carlo var hans bror och att Ingemar Stenmark alltid bodde på Carlos hotell när han var i Selva. Och så vände han sig om och pekade mot backen alldeles bakom huset.

- Här tränade han (Ingemar) mellan åtta och tio varje morgon.



Gunnar och Gerd på väg mot toppen

Martins sällskaps-resa

Gunnar Olsson, som följt Martins resa på hemsidan, lotsade honom och hans sällskap till målet vid Eriksberg

Som flera av er sett på vår hemsida, S eller på TV, gjorde en av våra nya medlemmar, Martin Lidström, i somras en spektakulär löptur nämligen Göteborg - Stockholm - Göteborg. Man kunde följa hans äventyr på en hemsida skapad enbart för detta ändamål, diabeticontherun.com. Där fanns färdplan, blogg och även allt han åt under tiden, mycket detaljerat. Där kan man fortfarande gå in även om "resan" avslutades 9/8.

Upprinnelsen till äventyret är att Martin vid 46 års ålder diagnosticerades med diabetes vilket blev en chock och ett uppvaknande. Han insåg att det delvis var självförvållat p g a det liv han dittills levt med för mycket stress, på flera plan, huvudsakligen föranlett av jobbet som event manager. T ex dop av en ny Stenabåt.

Ett syfte med löpprojektet var att visa att ett så tufft program var genomförbart trots sjukdomen.

Jag förstod redan första gången jag träffade Martin vid stugan före sommaren att han var en intressant person. Då hade jag bara hunnit få hans ansökan om medlemskap och blandat ihop honom med en annan Martin som bara var med och provtränade ett par gånger. Vi fick bra kontakt redan från början. Så fick jag nys om projektet av Ulf Johansson och såg artikeln i GP 12/7 dagen innan hans avfärd från Göteborg. Själv åkte jag till Italien den helgen och kom hem en vecka senare och började då ta kontakt med Martin under hans etapper för att höra hur det "löpte". Det blev så att jag ringde varje arbetsdag och jag märkte att Martin satte värde på den kontakten. Samtalen kom inte bara att handla om löpningens vedermödor utan även t ex värdet av en psykisk god hälsa, motivationens betydelse, vikten av bra relationer, grupp-tillhörighet och andra värden. Då insåg jag att Martin förflyttade sig även på djupet och inte bara på vägbanan.

Jag har ofta funderat på hur det skulle vara att själv vara ute på det sättet och också följt Björn Suneson äventyr i USA. Häromåret försökte jag få ihop det med Kenny Wallström som sprang genom Sverige från norr till söder men det sprack på att han tog vägen genom Småland. På min fråga

hur om han ställde sig till att få sällskap sista biten svarade Martin spontant att det skulle vara trevligt. Min plan blev då att på att haka på någon inte alltför lång etapp, t ex Ulricehamn - Borås 40km men det skulle ju bli trassligt logistiskt. När så Martin efterhand justerade planerna för sista etappen från att ha varit Borås - Göteborg 70 km till Hindås - Göteborg 40 km lät det mer överkomligt. Vildmarksleden i terräng - en Hindås - Skatås sprang jag ju ifjol som avslutning på träningslägret även om jag ångrade mig efteråt, så det borde jag klara på vägarna. Nu blev det inte så heller eftersom Martin inte hittade något boende i Hindås och i stället valde Landvetter Airport hotel

bror Lasse. Martin frågade om jag ville leda expeditionen, ett hedersuppdrag som jag naturligtvis accepterade. Han kunde då koncentrera sig på att umgås med "medlöparna".

Vi var ett 10-tal som lämnade Landvetter vid 12-tiden på väg mot första etappmålet Shellmacken i Landvettermotet, uppskattat avstånd c:a 7 km. Avfärden bevakades av denna tidnings redaktör som följde oss och även tog bilder. Det fanns även ett filmteam på plats för att följa oss hela vägen, Janjan Englund och Hans Ekdahl som skötte ljudet på Sylvester i vintras. Båda bekanta till Martin.



Barbro Nilsson, Martin Lidström och Gunnar Olsson i Landvetter

som sista övernattning vilket ytterligare minskade avståndet till slutmålet hotell 11 vid Eriksberg, c:a 30 km

Så kom det sig att jag på förmiddagen lördag 9/8 tog mig kollektivt ut till Landvetter. Hade detta varit ifjol hade min fru fått köra mig dit och även hämtat hem mig från Eriksberg efteråt. Men nu ska är det viktigt att tänka på miljön och den dag som man inte använt bilen är en bra dag.

Av klubbkompisar mötte Barbro Nilsson upp och Martin hade även bjudit in några andra personer bl a sin

Tempot var planerat till dryga 6 min/km för att alla skulle hänga med men blev knappt 6 för att tidtabellen skulle hålla inberäknat stoppen. Halvvägs framme i Landvetter mötte vi, dock inte av någon slump, Majorna-Gunnar Bengtsson och Mikael Karlsson vilka visade sig vara musikerkompisar till Martin. Längs vägen fanns också släktingar till Sven Boge som var med i gänget. Avståndet visade sig vara nio km i stället för beräknade sju. Framme vid macken lämnade en, Ingela Berrum tillkom och en tog följbilen, som

körde vår packning, till nästa etappmål, Shellmacken i Mölnlycke.

På väg dit mötte vi Mats Boström som joggat hemifrån Råstensgatan för att möta oss. Framme vid macken blev det tankning av vätska och kolhydrater innan vi fortsatte till Burger King vid Delsjömotet. Vädret var omväxlande sol och mulet men ganska varmt. Efter ett kort stopp fortsatte vi utför mot Shell på S:t Sigfridsplan. Där lämnade Mats som fått sin dos och Ingela som hon hade tänkt men lovade återkomma. Mikael Vilkas hakade på. Hittills allt väl och en kort nästa etapp fram till Gustaf Adolfs torg. Där väntade anhöriga till Mikael, bl a hans dotter Dalie som skulle följa med sista biten.

Nu var det bara resten kvar men med avverkade c:a 25 km började det gå trögt och Göta Älvbron var tung. I utförsbacken på Hisingssidan hängde Ingela på igen. Vi kämpade på och jag hörde runt om att flera av oss nu hade sprungit längre än någonsin tidigare. Efter en stund var vi inne på Varvet-banan fast åt motsatt håll och bara en kort bit kvar vilket var tur för nu var jag rejält trött. Den avverkade distansen låg uppåt 33 km. Framme vid hotellet möttes vi av en mottagningskommitté med Martins familj som förflyttat sig dit, flera av Martins kompisar och Kurt. Martin tog dottern i hand och bröt ett symboliskt målsnöre. Nu var alltså 115-milafärden på 23 löpdagar över, fem mil per löpdag. Fem vilodagar ingick också.

Efter att ha pustat ut gick vi för duscha av oss svett och resdamm i en Friskislokal som Martin lyckats ordna så att hade öppet bara för oss. Därefter var det dags för middag som hotell 11 bjöd på. Det kändes vemodigt även för mig att det nu var över men det ska bli intressant att se var Martin "tar vägen" i fortsättningen. Hans närmaste planer var klara. Ett nytt event, lansering av ett läkemedel med Showtime i mitten av september, men därefter osäkert.

En sak är dock klar. Han vill gärna se om alla mil på vägarna gjort honom till en bättre löpare på vanliga distanser och han har redan visat att han vill vara med på våra träningar så ofta han kan. Stockholm halvmarathon 6/9 blir den första värdeämätaren.



Sylvesterloppet 08



Snart är det nyårsafton och dags för det 28:e Sylvesterloppet. Det mesta blir som vanligt men även i år med några nyheter som vi naturligtvis hoppas ska dra ännu fler löpare. Vi tror att vårt engagemang i Midnattsloppet kommer att hjälpa oss fortsätta den positiva trenden så att vi kan öka antalet deltagare för sjätte året i rad.

Stärkta av de senaste årens framgång ska vi i år försöka göra arrangemanget ännu några snäpp bättre

- nyordningen från förra året med show vid start o mål föll så väl ut att vi ska försöka att göra det ännu bättre i år

- tiden i Sylvesterloppet blir kvalificerande för inplacering i startgrupp vid GöteborgsVarvet

- vi planerar för en delvis ändrad bansträckning så att varvning sker på Sten Sturegatan i stället för att gå förbi Ullevi tennishall på Smålandsgatan men det förutsätter OK från Trafikkontoret

Ifjol nådde vi inte tillräckligt bra ut med budskapet om att det vi ordnat omklädning och toaletter på Heden. Det ska vi försöka göra bättre och vi kommer också att ha hyrtoaletter

Som ni vet så behövs alla klubbmedlemmar som funktionärer och vi Solvikingar får alltså inte springa loppet men det är det riktigt kul att hjälpa till med arrangemanget, som många räknar som årets (löpar)höjdpunkt, och så får man poäng i GP.

Väl mött på nyårsafton!

Välkommen in i gemenskapen Olof!



hälsar vi Anneli Thunberg och Erik Tholéns lille son. Anneli meddelar att han är stolt att vara Solviking och härom veckan sprang han milen med pappa på 44 minuter. Själv tyckte jag det gick lite väl snabbt men nu har vi införskaffat en sele så han inte kan trilla ur vagnen. Så nu kan far och son få springa hur snabbt de vill :-)/ Anneli

Solvikingen har hälsat på hedersmedlemmen Herbert Larsson

Solvikingen – tidningen du just nu läser – innehåller alltid flera referat från tävlingar runt om i världen i vilka våra klubbkamrater varit med. När jag under arbetet med tidningen läser manusen ett par gånger om händer det att jag faller i trance och hamnar flera år tillbaka i tiden. Senast hände det att jag kom att tänka på Athen Marathon 1979 där vi var många Solvikingar bland andra Herbert Larsson.

Herbert har under många år varit mycket aktiv i olika idrotts-sammanhang och då han fyllde 87 år i juli i år och är blind sedan tre år besökte jag honom nyligen för att få veta hur han klarar sin vardag.

Herbert är vår näst äldste medlem, ett halvår yngre än Erik Östbye. Herbert blev medlem i klubben 1974 och är numer hedersmedlem. Han var då sedan flera år medlem i FK Herkules där han utövade orientering. Han började sin idrottsliga karriär med fotboll på Götaverken där han arbetade som svetsare men då han inte fann sig väl tillrätta med bollen övergick han till kortdistanslöpning för Götaverkens FIK. När den föreningen lämnade friidrottsförbundet valde Herbert och ett par andra arbetskamrater till honom, att gå över till Solvikingarna.

Herbert debuterade på maratonsträckan 1972 vid 51 års ålder med tiden 3.10 och har inalles deltagit i 30 maratonlopp bland annat i England, New York, Boston och Athen. Hans bästa tid på distansen är 2.50.33 på Vintermaran 1980 – han var då 59 år. Herbert har även varit en framgångsrik Vasaloppsåkare. Han har åkt 26 lopp och det sista då han var 75 år. Han gjorde sin bästa tid som 66-åring på tiden 6.46.

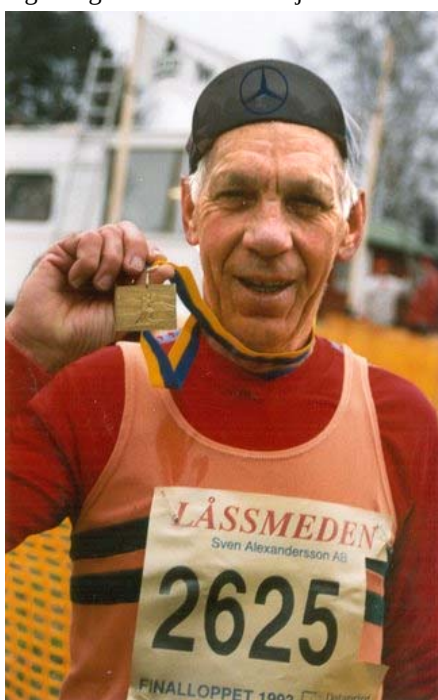
Han har sprungit Finalloppet inte mindre än 32 gånger förutom alla andra mindre kända tävlingar. Han har även under några år varit kartläsare inom bilsporten samt varit en mycket aktiv orienterare. Han ledde under många år

och även efter det att han fyllt 80 en gymnastikgrupp med gamla kollegor.

Herbert är uppvuxen under mycket enkla förhållanden i Rönnäng på Tjörn i nära kontakt med havet och sjöfart. Där bodde familjen på nio personer



med en gammal och sjuk morfar i ett rum och kök. Han fick tidigt lära sig att arbeta hårt under många timmar av dygnet. Han arbetade först sju år på skutor som företrädesvis gick med träläst från Norrland till Tyskland. Herbert hade under hela sitt yrkesarbetande liv haft fysiskt krävande arbeten och hade ändå ork och tid att ägna sig åt idrott. Han började som



Finalloppet 1993

svetsare på Götaverken 1947. Efter åtta år under många gånger kalla och kyliga arbetsförhållanden gick han över till en mindre verkstad för att få en drägligare arbetsmiljö inomhus men efter ett år gick den verkstaden i likvidation och

Herbert sökte sig tillbaka till Göta-verken där han efterhand blev lärare i svetsning. Han stannade där till sin pension vid 62 års ålder. Därefter blev han, som han uttryckte det "soppegubbe" på Herkulesgården fram till dess att han blev blind.

Herbert håller sig efter sin begränsade förmåga något fysiskt aktiv. Han gör gymnastik i hemmet. Varje tisdag, då veteraner inom

Herkules samlas för arbete på Herkulesgården, hämtas han i bil av klubbkamraten Netty Egeröd, 83 år, som också ledsagar honom under promenader i området. Ibland, fast han tycker det är tråkigt, tränar han hemma på en motionscykel, som han fått av Herkules.

Det är inte möjligt att skriva om Herbert utan att även nämna Saga — hans hustru. För de Solvikingar, som tävlat och tränat med Herbert är han och Saga ett begrepp. På alla de tävlingar där jag kämpat med Herbert i mot- och medlut har Saga alltid stått utefter banan och hejat glatt. Även hon har tidigare tränat och tävlat i flera lopp och inte minst har hon, liksom Herbert, varit funktionär för klubben. Herbert hade den ansvarsfulla uppgiften att under GöteborgsVarvet sköta om VIP-rummet för de av sponsornas anställda, som deltar i loppet.

Herbert är nu nästan helt beroende av Saga för att klara sig i hemmet. Han uppskattar väldigt mycket tisdags-träffarna med kamraterna i Herkules då han får veta vad som händer och sker i klubben.

Stugutbyggnaden

Arbetet med att bygga ut stugan fortsätter. Byggnadsärenden tar lång tid så det lär dröja innan ritningen till höger har blivit en verklighet. Thor Wahlberg leder förarbetet med stugutbyggnaden. I maj kallade han intresserade klubbmedlemmar till en sammankomst för diskussion om vilka behov vi har. Deltagarna enades om följande i oprioriterad ordning:

Större omklädningsrum och lika till yta för män och kvinnor

En gemensam bastu

Ytterligare två toaletter

Nya duschutrymmen med golvvärme

Ny ventilation med värmeåtervinning

Större storstuga genom att flytta ut en vägg

Större hall men ny entré till storstugan.

En fråga om utrymme för motionslokal med träningsredskap lämnades därhän med hänvisning till att den skulle bli för liten och att vi har nära till Skatås MC.

Styrelsen beslutade den 12 juni att gå vidare till byggnadsnämnden med förslaget enligt ritningen och att klubben därefter skall ta kontakt med arkitekt för att så snart som möjligt när alla handslingar är klara ansöka bygglov.

Nya lås i stugan

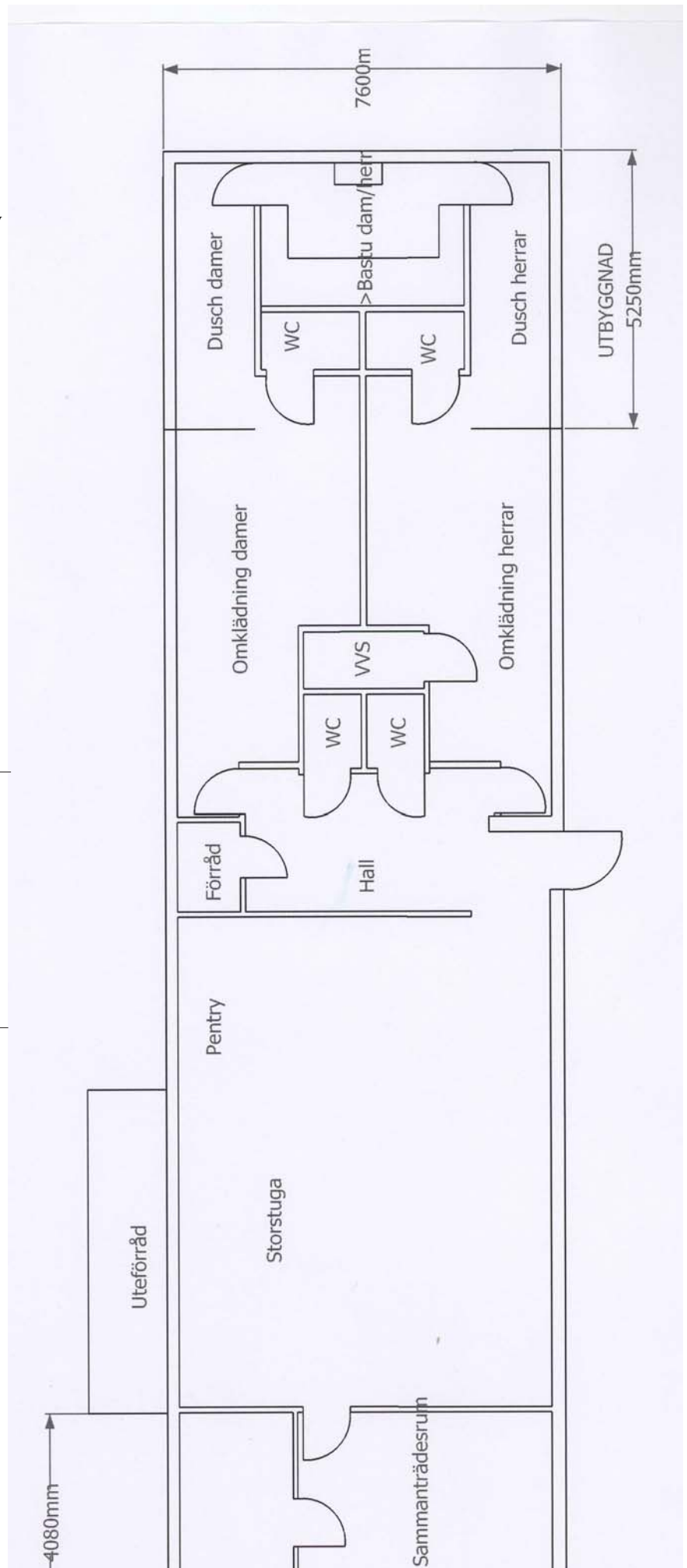
Vi kommer att byta låssystemet till stugan under v 38. Du kan hämta ut eller byta din nyckel hos Kent. Ny nyckel kostar 300 kr. Byte av nyckel kostar 200 kr. Fördelningen av kostnaden är 200 kr i avgift och 100 kr i deposition

Hälsningar

Styrelsen



- Jaha, så går vi då åter mot vintern!
- Ja, ska vi gå åt andra hållet?



Resultatbörser



Köpenhamn Marathon 18 maj

1 Julius Mutai Kenya	2.21.09
311 Stefan Lindvall	3.07.37

Strandjoggen Uddevalla 6 juni

Män 6 km, delt 107

1 Mikael Ekwall	
Strömstad LK	15.25

Karolinerjoggen 6 juni

M 14 km

1 Johan Hellman	
OK Kroppefjäll	57.28

M 35

1 Jonas Carlson	1.04.35
-----------------	---------

M 50

1 Tommy Bäckström	1.10.25
-------------------	---------

M 55

1 Ernst Knutsen	1.22.17
-----------------	---------

E6 Loppet 14 juni

M-K 21 km

1 Jan Swenson	1.19.24
43 Ernst Knutsen	1.42.50
50 Tommy Lundmark	1.46.24

Akveduktjoggen 16 juni

M 8 km, delt 10

1 Joakim Nätt Hälle IF	26.38
2 Andreas Magnusson	28.03

Laesö Rundt Marathon 22 juni

1 Thomas Söndergaard	2.37.03
2 Göran Sander	2.39.25

Lappland 100 km 27 juni

1 Reima Hartikainen	
IFK Skövde	7.55.47
17 Barbro Nilsson	11.23

Hallandsloppet 28 juni

Damer elit 10,5 km, delt 4

1 Karin Schön IF Kville	41.03
2 Annika Kihlström	41.06

Män elit delt 9

1 Anders Öhgren	36.20
3 Jonas Carlson	37.49
5 Klas Östbye	38.17
6 Joakim Röstlund	38.49

M 50, delt 5

1 Arne Carlzon	
IK Ymer	43.43
5 Ingemar Henriksson	51.11

M 60, delt 2

1 Rune Svensson	43.55
-----------------	-------

Män motion, delt 59

1 Johan Ström	
Maxomorra	32.01
43 Frank Brodin	52.00
59 Lars-Göran Dahl	1.04.27

Strömstadmilén 5 juli

M 10 km

1 Silas Sang Kenya	28.35
--------------------	-------

M 35, delt 12

1 Jonas Carlson	35.30
-----------------	-------

M 40, delt 19

1 Bobby Hermansson	
Uddevalla SK	38.17
4 Joachim Persson	39.25

M 45, delt 15

1 Per Lilja IF Kville	36.02
2 Anders Hansson	36.34

K-sen, delt 13

1 Pauline Njery Kenya	34.21
4 Annika Kihlström	39.07

K 45, delt 6

1 Nina Louise Wavik	
SK Vidar Norge	40.36
2 Ingela Berrum	43.19

Varbergsloppet 12 juli

M 10,6 km, delt 46

1 Mattias Borg	
Ullevi FK	34.30
6 Joakim Röstlund	37.26
7 Mattias Jonson	37.34

M 40, delt 27

1 Pasi Salonen	
Onyx Sportclub	35.49
2 Anders Hansson	37.26
8 Martin Yttring	42.24
12 Gunnar Hedlund	45.10
18 Lars Andersson	48.05
24 Bengt-Åke Andersson	51.39

M 50, delt 28

1 Tommy Bäckström	40.31
2 Bo Freyschuss	40.34
8 Berzani Anter	44.43
10 Benny Eriksson	45.34
16 Anders Holmqvist	48.27
18 Rolf Andersson	49.30
21 Lars Sjöland	51.11

M 60, delt 14

1 Rune Svensson	43.43
M-motion; delt 194	
1 Jörgen Johansson	
FK Friskus	39.00
K, delt 20	
1 Ann Hellgren IF Kville	41.12
19 Maina Sagerström	57.36

K-motion, delt 83

1 Camilla Larsson	
Dr Oetker	42.25
4 Helén Axelsson	46.17
10 Sofia Löytynoja	49.04
82 Helena Orsenmark	1.12.55

Kraftprovet Trollhättan 18 juli

M 11,6 km, delt 625

1 Japhet Kipkorir Kenya	35.56
23 Joakim Röstlund	43.05
28 Klas Östbye	44.14
32 Jonas Birgersson	44.34
47 Mattias Karlsson	46.06
48 Tommy Bäckström	46.10
67 Jonas Kallander	47.06
69 Patrik Johansson	47.12
70 Sten Thunberg	47.12

93 Stefan Litzén	48.56
------------------	-------

131 Rune Svensson	50.05
-------------------	-------

161 Berzani Anter	51.28
-------------------	-------

164 Thor Wahlberg	51.39
-------------------	-------

170 Lars-Åke Johansson	51.51
------------------------	-------

352 Ernst Knutsen	56.48
-------------------	-------

359 Bengt-Åke Andersson	57.07
-------------------------	-------

429 Frank Brodin	58.45
------------------	-------

502 Ingemar Henriksson	1.00.31
------------------------	---------

505 Stefan van den Berg	1.00.38
-------------------------	---------

701 Bengt-Inge Larsson	1.08.41
------------------------	---------

751 Lars-Göran Dahl	1.16.06
---------------------	---------

K 11,6 km, 124

1 Isabellah Andersson	
Hässelby SK	41.58

7 Charlotte Lindstedt	
-----------------------	--

Trollhättans IF	47.51
-----------------	-------

18 Sarah Skogberg	52.00
-------------------	-------

28 Sofia Löytynoja	55.48
--------------------	-------

129 Maina Anter Sagerström	1.06.17
----------------------------	---------

166 Sofia Johansson	1.10.35
---------------------	---------

191 Maria Persson	1.16.00
-------------------	---------

Laholmsloppet 19 juli

K 6 km, delt 28

1 Susanna Hagelin	24.08
-------------------	-------

5 Sofia Löytynoja	27.18
-------------------	-------

M, delt 34

1 Jonas Hagelin	21.21
-----------------	-------

18 Jari Löytynoja	29.01
-------------------	-------

Läckövarvet 25 juli

M halvmarathon, delt 15

1 Rickard Vestergren	
----------------------	--

IK Wilske	1.15.55
-----------	---------

4 Patrik Johansson	1.29.20
--------------------	---------

7 Stefan Litzén	1.34.41
-----------------	---------

10 Lars-Åke Johansson	1.38.49
-----------------------	---------

M 45, delt

1 Lars Lundsjö	1.29.34
----------------	---------

4 Sten Thunberg	1.35.59
-----------------	---------

Östersund Marathon 26 juli

1 Wilson Kogo Kenya	2.40.52
---------------------	---------

M 40, delt 31

1 Jörgen Holmqvist	
Vellinge	3.01.29

2 Anders Hansson	3.06.45
------------------	---------

18 Kenneth Örtendahl	4.00.14
----------------------	---------

Falkenbergs Stadslopp 26 juli

M 10 km, delt 28

1 Oskar Svärd Hälle IF	33.10
------------------------	-------

9 Joakim Röstlund	37.01
-------------------	-------

11 Anders Öhgren	37.28
------------------	-------

16 Klas Östbye	38.46
----------------	-------

19 Mattias Karlsson	39.09
---------------------	-------

20 Marcus Morin	39.24
-----------------	-------

M 40, delt 19	
1 Roger Berggren	35.58
Triathlon Väst	
3 Stefan Lemurell	36.54
8 Tomas Lindh	41.11
9 Martin Yttring	42.10
11 Ingemar Svensson	46.16
13 Lars Andersson	46.16
15 Stefan van den Berg	52.08
16 Bengt-Åke Andersson	52.47
17 Jari Löytynoja	56.32
18 Bengt-Inge Larsson	59.20
M 50, delt 14	
1 Tommy Bäckström	39.09
6 Berzani Anter	43.48
9 Benny Eriksson	45.31
10 Anders Holmqvist	49.27
12 Rolf Andersson	50.46
13 Ingemar Henriksson	51.26
14 Lars Sjöland	51.30
M 60, delt 10	
1 Bengt Andersson	
IK Wilske	42.16
2 Rune Svensson	43.11
5 Frank Brodin	
M motion, delt 466	
1 Julius Källgård Insulan	37.07
16 Mattias Larsson	39.46
K 10 km, delt 14	
1 Anja Lindberg	
Spårvägens FIK	37.34
2 Annika Kihlström	39.18
6 Karin Johansson	42.30
11 Malin Lemurell	47.50
20 Sofia Johansson	1.02.54
K 40, delt 8	
1 Karin Swenson IF Kville	42.26
4 Sofia Löytynoja	47.03
8 Maina Anter Sagerström	59.20
Run Oostende Belgien 27 juli	
M 10 km	
1 Guy Fays Ayenux	29.26
672 Urban Andersson	49.58
Inofficiella Moss-KM 30 juli	
M 9 km	
1 Jonas Carlson	41.16
2 Anders Öhgren	43.25
3 Tomas Lindh	43.29
4 Klas Östbye	46.11
5 Patrik Johansson	48.18
6 Anders H Johansson	48.44
7 Mats Perélius	49.20
8 Thor Wahlberg	49.20
9 Peter Nilsson	50.55
10 Gunnar Olsson	55.25
11 Lars Andersson	1.02.27
12 Bertil Fritzell	1.02.44
Inofficiella Back-KM 6 aug	
K 2 km	
1 Annika Kihlström	8.47
2 Cecilia Lindström	9.27
3 Erika Karlsson	10.31
4 Maina Anter Sagerström	12.03
M	
1 Ragnar Freij Högsbo AIK	8.02
2 Anders Öhgren	8.13
3 Klas Östbye	8.15
4 Fredrik Larsson	8.16

5 Patrik Johansson	8.34
6 Sten Thunberg	8.39
7 Stefan Litzén	8.58
8 Anders H Johansson	9.18
9 Berzani Anter	9.27
10 Mats Lavenius	10.21
11 Gunnar Olsson	10.32
12 Bengt-Åke Andersson	10.35
13 Frank Brodin	10.52
14 Stefan van den Berg	10.54

Klubbmästerskap 1000 m

Slottsskogsvallen

K

1 Sofia Lindén	3:22.6
----------------	--------

K 40

1 Anna Adriansson	3:57.3
-------------------	--------

K 45

1 Helén Axelsson	3:28.0
2 Ingela Berrum	3:35.3
3 Sofia Löytynoja	3:46.7

K 60

1 Bibbi Lind	4:10.0
--------------	--------

M 1000 m

1 Magnus Janson	2:52.9
2 Wilhelm Sjöland	2:55.3
3 Mattias Jonson	2:57.5
4 Anders Öhgren	3:02.6
5 Mattias Karlsson	3:03.5
6 Klas Östbye	3:03.8
7 Olle Dahlberg	3:10.6
8 Lars Teljä	3:14.9

M 35

1 Jonas Carlson	3:00.0
2 Patrik Johansson	3:00.3
3 Thony Edlberg	3:01.3
4 Rickard Varnfors	3:02.1
5 Erik Tholén	3:11.0
6 Marcus Ehrnell	3:13.3
7 Mats Boström	3:14.4
8 Stefan Litzén	3:15.7
9 Lars-Åke Johansson	3:29.7

M 40

1 Joachim Persson	2:58.8
2 Martin Yttring	3:06.9
3 Jakob Sellberg	3:16.2
4 Bengt-Inge Larsson	4:03.0

M45

1 Martin Lidström	2:56.9
2 Ulf Johansson	3:15.6
3 Bengt-Åke Andersson	3:52.8
4 Stefan van den Berg	3:55.4

M 50

1 Tommy Bäckström	3:11.2
2 Berzani Anter	3:24.7
3 Lars Sjöland	3:44.2

M 55

1 Torgny Karlsson	3:19.0
-------------------	--------

M 60

1 Kent Wågdahl	3:35.3
2 Gunnar Olsson	3:43.8

M 65

1 Frank Brodin	4:05.6
----------------	--------

Vasastafetten 9 aug

Mixed 90 km, 164 lag

1 Dalaregementets IF	5.49.47
2 Solvikingarna lag 1	5.55.48
14 Solvikingarna lag 2	6.46.31
21 Solvikingarna lag 3	7.04.20

Prinsens Minne 16 aug K halvmarathon, delt 49

1 Lilia Toslovanu	
Athletic Club Intersport	1.25.14
8 Ingela Berrum	1.36.11
15 Sofia Löytynoja	1.43.12
23 Sandra Jansson	1.56.30
42 Sofia Johansson	2.13.17

M, delt 312

1 Vasile Bugac	
Athletic Club Intersport	1.14.40
7 Anders Öhgren	1.19.55
9 Olle Dahlberg	1.21.27
11 Anders Hansson	1.22.08
13 Joakim Röstlund	1.22.29
21 Klas Östbye	1.25.31
25 Martin Yttring	1.26.58
26 Thony Edlberg	1.27.01
28 Patrik Johansson	1.27.36
30 Marcus Morin	1.28.30
38 Mattias Larsson	1.29.55
42 Joachim Persson	1.31.03
63 Berzani Anter	1.33.43
103 Benny Eriksson	1.40.04
122 Glenn Gustavsson	1.42.37
136 Frank Brodin	1.45.04
200 Lars Andersson	1.51.49
206 Rolf Andersson	1.53.01
220 Bengt-Åke Andersson	1.54.43
226 Urban Andersson	1.55.05
271 Jari Löytynoja	2.05.51

K 10 km, delt 196

1 Helena Andersson	
FK Friskus Varberg	42.28
47 Marina Anter Sagerström	54.10
116 Helena Orsenmark	1.01.22

Midnattsloppet Stockholm 16 aug

M 10 km

1 Henrik Skoog	
Spårvägens FK	29.39
171 Tommy Bäckström	38.55
277 Sten Thunberg	39.57
365 Lars Lundsjo	40.40
502 Stefan Litzén	41.37
764 Håkan Palmqvist	42.51
769 Kenneth Ohlson	42.52
814 Anders Björkqvist	43.05
943 Michael Wågström	43.30
1510 Stefan van den Berg	52.32

K

1 Lisa Blommé	
Hässelby SK	34.01
63 Helén Axelsson	43.38
80 Helena Thiel	44.30
430 Elisabeth Miller	50.07
899 Ann-Louise Helminen	53.06
956 Hillevi Björkqvist	53.27
1322 Lena Francois	55.04

Öxabäckslppet 16 aug

K7 km

1 Ann Hellgren IF Kville	28.10
K 45, delt 4	
1 Lena Andersson IK Dran	31.31
2 Katja Leibe Bergstedt	32.38

P 7 800 m, delt 9

1 Edvin Jonasson	
Öxabäcks VIK	4.23
5 Petter Leibe Bergstedt	5.15

Midnattsloppet Göteborg 23 aug
K 10 km, delt 2510

1 Christine Johansson	
IF Kville	36.33
7 Charlotte Ardfors	39.14
196 Ann Ericson	49.37
351 Gunnel Lundegren	52.11
833 Pirjo Gustavsson	56.58
1665 Maria Persson	1.03.25

M, delt 3402

1 Japhet Kipkorir Kenya	29.46
13 Göran Sander	33.25
25 Anders Hansson	35.34
38 Joakim Röstlund	36.37
47 Patric Alm	37.09
67 Martin Yttring	38.01
88 Jonas Birgersson	38.40
160 Peter Pettersson	40.16
495 Lars Pensjö	44.00
844 Thomas Krantz	46.16
1090 Bertil Eriksson	47.50
1436 Seppo Suomalainen	49.48
1446 Christer Dalgren	49.52
2454 Sten Sandberg	56.12
2619 Bosse Holm	57.13
2948 Rolf Svensson	1.01.13
3019 Christer Erlach	1.02.23

Mariestads Marathon 23 aug

1 Reima Hartikainen	
IFK Skövde	2.59.30
M 40, delt 5	
1 Staffan Fredén	
Stockholm	3.19.34
5 Glenn Gustavsson	3.38.35

Långlöparnas kväll 26 aug**Stockholm Stadion****M 10000 m**

1 Patrik Engström	
IF Studenterna	30:56,52
40 Stefan Litzén	39:17,74

Landskrona Marathon 30 aug

1 Jörgen Holmqvist	2.54.49
--------------------	---------

M 50, delt 3

1 Thomas Forsell	3.17.05
------------------	---------

Vrångövarvet 30 aug**M 8 km, delt 24**

1 Jonas Carlson	29.40
2 Anders Hansson	29.49
4 Daniel Sols	32.40
14 Rolf Andersson	39.28
22 Christer Fredriksson	45.34

K, delt 12

1 Annika Kihlström	32.49
--------------------	-------

Skatås Genrep 31 aug**K 25 km, delt 5**

1 Annika Kihlström	1.55.35
2 Linda Karlsson	1.59.00

K 40, delt 4

1 Clary Cameras	
IF Kville	2.00.45
3 Anna Adriansson	2.12.42

K 45, delt 2

1 Sofia Löytynoja	2.14.31
-------------------	---------

K 55, delt 2

1 Karin Nordlund	
------------------	--

Falkenbergs RR	2.07.31
2 Barbro Nilsson	2.23.34

M, delt 16

1 Dan-Erik Archer	
Sävedalens AIK	1.31.36
2 Anders Öhgren	1.37.13
5 Magnus Janson	1.42.23
6 Olle Dahlberg	1.43.52
7 Klas Östbye	1.44.22
10 Markus Morin	1.51.21
16 Albin Svensson	2.03.03

M 35d, delt 24

1 Patrik Gustafsson	
Brittatorp TK	1.34.31
4 Patrik Johansson	1.54.38
11 Lars-Åke Johansson	2.01.48

M 40, delt 18

1 Kent Davidsson	1.43.48
3 Martin Yttring	1.47.15
4 Joachim Persson	1.50.42
5 Tomas Lindh	1.51.33
7 Anders Björkqvist	1.57.54
9 Hans Jochens	1.58.44

M 45, delt 16

1 Anders Hansson	1.45.10
2 Sten Thunberg	1.54.02
15 Bengt-Åke Andersson	2.25.18
16 Stefan van den Berg	2.25.39

M 50, delt 10

1 Freddy Tengberg	
Göteborgs Skidklubb	1.59.32
2 Benny Eriksson	2.07.05
7 Peter Laanemets	2.12.22

9 Seppo Suomalainen	2.21.49
---------------------	---------

M 55, delt 5

1 Kenneth Ohlson	1.55.32
2 Lars Appelgren	1.58.46
3 Bengt Dahlberg	2.09.15
5 Bertil Fritzell	2.17.31

M 65, delt 2

1 Göran Johansson	2.11.59
2 Frank Brodin	2.17.19

M 70, delt 1

1 Sven-Eric Fredricsson	2.26.18
-------------------------	---------

K motion 18 km, delt 15

1 Helén Axelsson	1.18.44
4 Ann-Louise Helminen	1.33.32
9 Eva Lindh	1.43.08
10 Hillevi Björkqvist	1.43.47
11 Anna Berggren	1.45.17
14 Annetta Vontenie	1.51.16

M motion, delt 26

1 Petter Fernström	
Hising-Backa	1.12.29
6 Jonas Johansson	1.17.04
16 Fredrik Stark	1.30.13
26 Per-Erik Melander	1.47.43

Tjejmilen Stockholm 31 aug

1 Lisa Blommé	
Hässelby SK	33.58
283 Marie Semmelhofer	46.05
2900 Christina Koponen	56.25
3876 Lena Larsson	58.40
5170 Maria Persson	1.01.54
7573 Eva Håkansson	1.10.55

Göteborg Marathon 2008



Den 11 oktober körs årets upplaga av klassikern Göteborg Marathon. 2006 hade vi VSM på marathon och i år på halvmarathon med start och mål på Slottsskogsvallen. Tävlingsledare är precis som de senaste åren Göran Wiemerö.

Vi räknar med att komma i närheten av deltagarrekordet från 06, 388 fullföljande, och även att många klubbmedlemmar ställer upp framför allt de som har medaljchans i VSM.

Inbjudan och startlista finns på hemsidan. Tävlingen startar kl. 11.00.

Nummerlappsutdelning och efteranmälan förläggs även i år till Friidrottens hus

Välkommen att delta i loppet om du inte är anmäld som funktionär.

Banan är ganska lätt utan större nivåskillnader, det brukar vara bra löpväder och det är ingen trängsel. Läge för en bra tid alltså.

Andra sporter 2008

Herkules Stordåd 10 Aug

K motion, Sprint,			400 m sim,	20 km cykel,	5 km löpning
1. Malin Lemurell	1970	1:18:18	06:58	46:26	24:54
M motion, Sprint					
5.Stefan Lemurell	1968	1:06:59	07:00	40:33	19:26
36.Bengt-Inge Larsson	1966	1:27:37	09:10	48:58	29:29

Kalmar Triathlon 2 aug

M, Ironman			3,86 km sim,	180 km cykel	42,1 km löpning
1. Mika Luoto	Energikakan i Kalmar AB	08:27:49	0:58:11	4:35:46	2:51:32
59.Jonas Birgersson	79 Tranås SS Triathl	11:11:33	1:23:02	5:41:39	3:59:26

M35

14. Mikael Andersson	69 Triathlon Väst	10:05:46	1:02:19	5:00:54	3:58:29
----------------------	-------------------	----------	---------	---------	---------

M40,

7. Göran Hilmersson	1966 Triathlon Väst	10:11:21	1:04:03	1 5:20:57	3:42:06
---------------------	---------------------	----------	---------	-----------	---------

H/K Sprint

M/K			400 m sim,	20 km cykel,	5 km löpning
1.Brian Buchtrup Nilsen	Älvsjö	0:55:06	5:27	31:35	17:36
65 Erika Karlsson	1975 Solvikingarna	1:05:51	6:43	1 33:07	22:52

Ladonia Mountain Trophy Utanför Höganäs.12 juli

Orientering i mycket tufft kuperad terräng, mer är 1000 höjmeter.

Lång, 15 km

1. Klas Daniel	3:12:54	Daniel Sols och Klas Östbye
10.Mats Stefan	4:19:21	Stefan Litzén och Mats Boström
16.Anders H Johansson	4:30:04	Ensam

Lagmedlemmar, 15 km

1. Daniel Sols	1980	3:12:54	Medlem i laget KlasDaniel
1. Klas Östbye	1974	3:12:54	Medlem i laget KlasDaniel
10.Stefan Litzén	1970	4:19:21	Medlem i laget MatsStefan
10.Mats Boström	1 969	4:19:21	Medlem i laget MatsStefan

Saliga kvinnor

anagrammen i klartext

16. Dalgren, Christer
17. Davidsson, Kent
18. Edelborg, Thony
19. Eminnefendic, Dalbor
20. Elmgren, Stefan
21. Eriksson, Benny
22. Eriksson, Bertil
23. Feltenby, Jörgen
24. Forsell, Thomas
25. Freyschuss, Bo
26. Fritzell, Bertil
27. Grunwald, Michael
28. Hedlund, Gunnar
29. Hennriksson, Ingemar
30. Hjalim, Mats

1. Ackerot, Hans
2. Albertus, Halvar
3. Anberg, Fredrik
4. Andersson, Bengt-Åke
5. Andersson, Magnus
6. Andersson, Rolf
7. Andersson, Tony
8. Anersson, Urban
9. Anter, Berzani
10. Bergman, Robert
11. Bogelius, Anders
12. Bostöm, Mats
13. Bäckström, Tommy
14. Dahl, Lars-Göran
15. Dahlberg, Olle

Löparkvällar

onsdagar samling Skatås motionscentral, start kl 18.00
Ett samarbete mellan GöteborgsVarvet och Solvikingarna.

Datum	Tema	Träningsform
1 oktober	Teknik/löpskolning	Fartlek
8 oktober	Rörlighet/smidighet	Distans
15 oktober	Inspiration	Backträning
22 oktober	Kost/Hälsa	Distans
29 oktober	Motivation/Vinterträning	Långpass 10-15 km



Varvetträningern med långpass i februari.

Redaktörens funderingar



En fyrklöver i köket - Bibbi Lind, Anneli Thunberg, Poly Jensell och Juana Estrada

En bild säger ofta mer än ord. Helén skriver i sina rader om vårt förhållningssätt till klubbens kvinnor att ”vi sätter dom till att sköta caféverksamheten”. Dessvärre är det så vilket jag har många bildbevis på. För egen del har jag aldrig ställt mig i köket vilket flera av grabbarna i måndagsgruppen gärna gör. Jag har ingen bra ursäkt för den underlåtenheten - ingen annan än den att jag inte känner mig hemma i köksregioner. Däremot känner jag mig väl hemma i bastun. Den nyttjar jag vid varje träningspass om den är på. I den råder mansdominans i allra högsta grad. Någon enstaka gång kommer det in en kvinna och sätter sig närmast dörren till damernas. Det är som om vi män har bastun av hävd. För några år sedan föreslog jag att vi skulle schemalägga tillgången till bastun - varannan vecka damernas, så att säga. Men det föll inte i god

jord. I det aktuella förslaget till stugutbyggnad skall det bli ytterligare ett par toaletter men fortfarande en gemensam bastu. Hur skall vi kunna locka damerna till den om de inte använder den vi har idag?

Det är inte nog med att Helén röjt ut i stugan och låtit kasta ut gammalt skräp och gjort den fin och fräsch - nu tar hon itu med gammal slentrian hos oss medlemmar. Det välkomnas.

Förresten, redaktörskapet för Solvikingen har, såvitt jag minns, nästan alltid innehaft av en man. Jag har gjort tidningen sedan år 2000. Jag är övertygad om att den skulle bli annorlunda med en kvinnlig redaktör. Det bör valberedningen uppmärksamma inför kommande årsmöte.

Solvikingarnas samarbetspartners

