

Solvikingen

Nr 3, 2012, årg. 50



Martin Yttring och Björn-Erik Norman i mål som segrare i första upplagan av Öloppet. En annorlunda och tuff tävling mellan flera av öarna utanför Göteborg.

Löpande världsresenärer

I det här numret av Solvikingen bjuds du på en spännande resa från Vallen, genom Göteborgs skärgård, förbi Skövde, Stockholm förbi Kalmar, vidare till Rotterdam, och Schweiziska alperna och Durban och sedan över till Amerika.

Nog är solvikingar lika goda resenärer som vikingarna var på sin tid.

Vem firar femtio den 3 nov?

Jo, det gör Solvikingarna och det med en hejdundrande fest. Läs detaljerna på inbjudan på sista sidan.

Handla idrottskläderna på nätet



Mer info på sidan 15.

Göteborg Marathon

ligger i startgroparna. Lördagen den 13 oktober kl. 11.00 smäller det på Vallen. Banan den gamla vanliga - cykelleden utmed Säröbanan till St Amundön.

Du, som inte springer loppet, är välkommen som funktionär.

Ordförandens rader

5,5 km i 6.09/km tempo! Herregud vad lycklig jag var! Detta var den 7 september efter tre veckors vila pga en skada. Ibland behövs det inte så mycket för att man ska bli glad. Man sänker ribban rejält, vilket är lite nyttigt då och då kanske..

Det är inte roligt med skador som hindrar oss från det roligaste vi vet. Löpningen! Men när det händer är det bara att bryta ihop, skrika sig trött och sedan resa sig igen, träna annat och försiktigt börja med löpningen igen.

Jag hoppas att ni alla haft en härlig sommar. Det har ju varit perfekt väder för oss löpare och definitivt inte för varmt! Vi har varit flitiga i klubben med tävlandet som har gett både lustiga och mindre lustiga minnen. Två riktigt ”heta” lopp blev det i Varberg och Falkenberg. I Falkenberg ramlade chipen av, vilket resulterade i en gratis startplats nästa år till de löpare som drabbades.

Till Vasastafetten åkte vi med fyra lag. Oj vad kul vi hade och vad duktiga vi var. Vi sätter verkligen Solvikingarna på ”löparkartan”. Några löpare gick dessvärre lite ”vilse i pannkakan” och fick springa ett antal km extra. Som plåster på sårerna så blir det ett par fria startplatser även där nästa år. Läs gärna mer om Vasastafetten i nästa nummer av tidningen. Nu kommer hösten med stormsteg med härlig, krispig luft och perfekt löparväder med otroliga färger i naturen. Passa på att njuta.

Vi har även hunnit med träningsläger på hemmaplan. Oskar Käck var med oss hela lördagen med föreläsning och löpturer med många bra tips och övningar. Bilden nedan avslöjar att

undertecknad inte kan låta bli att ”jazza” med lite, trots fotskada, finkladd och solglasögon, men det var verkligen kul!

Med hösten kommer Lidingöloppet och Göteborg Marathon och i slutet av oktober sticker ett gäng till Frankfurt för att springa Marathon.

Vi har fått en hel del nya medlemmar vilket är jättekul. GBG-varvsträningarna har vi gått igång med. Första onsdagen kom ca 230 personer, det är bara inte klokt!! Tack till alla som ställer upp och hjälper till, tränare som medlemmar.

Den 3 november är det först Finalloppet och sen har vi en hejdundrande Solvikingfest på kvällen. Varmt välkomna!

Glöm inte att vi tacksamt tar emot lite historier/berättelser till tidningen.

Glöm heller inte att tycka till!

Lycka till med både träning och tävling i höst och var rädda om er och varandra. Vi ses i stugan!

Din ordförande Lena ”Doris”

Solvikingarna

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

Kansli

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

Ordförande: Lena Larsson

Härdvallsgatan 7 D
41718 Göteborg
dorisrunner@hotmail.com

Vice ordförande: Jonas Boman

Gröna Annas gata 17
41708 Göteborg
jonas.boman@gmail.com

Sekreterare: Åsa Nilsson

Paradisgatan 27 O
41316 Göteborg
aasabfnilsson@gmail.com

Kassör: Stefan Litzén

Skomakaregården 25
423 55 Torslanda
stefan.litzen@gmail.com

Ledamöter:

Thony Edelborg
Jörgen Feltenby
Lars Teljå

Kansliets öppettider:

Måndagar, Tisdagar och Torsdagar
kl. 15-17.30.

Solvikingen

Ansvarig utgivare:
Gunnar Olsson
gunnar.olsson46@comhem.se
031-877924; 070-5760309
Redaktör:
Kurt Karlsson
Ängås Gård 12. 42147 Västra Frölunda
031-29 43 38; 070-3294338
kurt@kurt.se
Utgivningsbevisnr: 28 527

Nästa nummer kommer i början av december. Material till tidningen skall vara inlämnat senast den 15 november till antingen till Gunnar i stugan eller skickas till kurt@kurt.se

Mycket välkomna!





Grattis på
födelse-
dagen!

80 år	15 okt. Åke Schöning
75 år	2 okt. Kjell Johansson 20 dec. Rune Svensson
70 år	29 sept. Benny Tolvinsson
65 år	21 nov. Jan Bengtsson
60 år	13 nov. Ulf Dennhag 15 nov. Hans Röcklinger
55 år	23 sept. Håkan Hansson 3 okt. Stefan Lindberg 7 dec. Lucy Jonefjäll
50 år	30 sept. Lars Lundsjö 17 dec. Pia Eriksson
45 år	29 sep. Harry Linna 2 okt. Martin Yttring 19 okt. Anne Lillieroth 25 nov. Jari Löytynoja
40 år	29 sep. Petra Wieveg 26 okt. Carl Olsen 6 nov. Patrik Johansson 18 dec. Christer Ingelsten
35 år	15 okt. Emil Egecioglu
30 år	14 sept. Emma Lind 29 okt. Jenny Sköld
25 år	14 sept. Olle Dahlberg
20 år	11 sept. Hanna Suomalainen 15 dec. Adam Sonehag



Gunnar
grunnar: Nu när
hösten kommit kan
man inte köra top-
less längre. Det får
bli mössa på.



Andreas Berntsson, Anna Ingelson, Anne Lillieroth, Christina Sundal, Erika Wikström, Filip Lindgren, Fredrik Henriksson, Hanna Svensson, Helen Tedeholm, Jim Lintens, Kjell Bäckström, Magnus Ringström, Martin Fernlund, Martin Nilsson, Mattias Jansson, Mats Olvmo, Patrik Brants, Peter Grimtall, Rebecka Peterson, Staffan Hagelin Stina Udéhn och Tomas Bäckman.

Medlemsinfo

Observera att alla medlemmar förväntas ställa upp minst två gånger per år som funktionär i någon av våra öppna tävlingar Vårtävlingarna, Midnattsloppet, Göteborg Marathon eller Sylvesterloppet. Kvalificerande är också våra fyra klubbmästerskap och Göteborgs friidrottsförbunds arrangemang, t ex Göteborgs-Varvet.

Du vet väl att du kan lägga in en bild i medlemsregistret? Gör det för att underlätta identifiering.

Kolla också att dina uppgifter är korrekta och kompletta under "Ändra i medlemsregistret"

Nya medlemmar

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

Utträdde

Anna Johannesson o Albin Svensson, Sten Sandberg.

Medlemsantal

Vid presstopp 434 inklusive familjemedlemmar.

Två "hustomtar" from 1 okt

Styrelsen beslutade vid sitt senaste möte den 18 sept att förändra bemanningen i stugan. Kent, vår förre kanslist, skall sköta och Gunnar förblir vid





I år var det "down run", 89 km. Gjorde "up run" förra året och därför ville jag göra andra hållet också. Åkte med mina ultralöparkompisar Cecilia och Mia, som också sprang 2011. Egentligen bestämde vi oss nog redan på stranden i Durban efter förra årets lopp att vi måste komma tillbaka i år. Jag hade haft en envis rethosta i flera dagar innan resdagen, så lite orolig var jag att det skulle bli något värre av den, men den försvann lagom till loppet.

Vi kom till Durban på fredag förmiddag, tog en lätt joggingtur utmed strandpromenaden. Vårt hotell låg bra till vid stranden. Sedan var det dags att hämta ut våra nummerlappar och gå omkring en stund i den stora mässhallen. På kvällen åt vi middag med Carl, som Cecilia och Mia hade träffat på en ultraträningshelg i Skåne.

För Carl var det debut i Comrades.

På lördag tog vi en morgonjogg. Vädret var soligt och lagom varmt.

På lördag kväll gällde det att komma i säng så tidigt som möjligt, för att åtminstone få sova några få timmar innan det var dags att stiga upp kl 0100 för att äta frukost! Bussen upp till Pietermaritzburg skulle gå kl 0200. I vanliga fall brukar den gå kl 0300 hörde vi, men eftersom det var vägarbeten på gång måste vi starta så tidigt. Det var bara att stiga upp mitt i natten och gå ner i matsalen där en riktig ultralöparfrukost stod uppdukad. Vilken fantastisk personal det hotellet hade!

Vi kom till Pietermaritzburg ett par timmar innan start, vi blev serverade varmt kaffe och åt en bulle vi haft med oss. Temperaturen var ganska kylig på natten där uppe och någon sa att det bara var +7 grader. Så småningom började det närma sig start och det var dags att lämna överdragskläderna och ställa

sig i startfällan. En kvart över fem måste vi vara på plats, sedan sjöngs nationalsången och när det var dags för start gol en tupp och startskottet gick. Jag hade startgrupp G så det dröjde en stund innan jag passerade startlinjen. Alla startar samtidigt, så tiden räknas från 0530.



Efter en timma började det ljusna och temperaturen steg också när solen kom upp. Det var inte så mycket publik i början, men när det började ljusna och blev varmare kom mer folk för att heja fram oss. Publiken är verkligen entusiastisk och ropar "Keep it up", "Go for it" och spelar musik av alla slag. Vi hjälptes fram av en säckpipeorkester, traditionell alpmusik, 60-talsrock och förstås lokal levande musik. Många läser också vårt namn på nummerlappen och ger oss en personlig påhejning.

Efter några timmar var det riktigt varmt och publiken tät. Det är mycket uppför, även om loppet går nerför, så i början tog jag det lugnt. Vid halvvägs bröt jag en grön kvist från en buske och lade vid Arthurs' Seat, och hälsade "Good morning Arthur", som man skulle göra. Då går det bra andra halvan också. Arthur vann loppet 5 gånger. Han sägs ha tagit lunchpaus i den lilla uthuggningen i berget invänd vägen.

Nu blev det några långa utförsbackar och jag började planera för en möjlig tid i mål. Jag tyckte det hade gått lite långsamt hittills, så jag försökte öka farten något. Före kl 16 borde jag vara framme i Durban och det skulle betyda en tid under 10.30. Sista delen av loppet var drygt, man såg Durban på nära håll när det var 25 km kvar och flera uppförbackar var det också. När det var 11 km kvar fick jag se Cecilia framför mig. Jag hade inte räknat med att komma ifatt henne, men sprang förbi, pratade några ord och fick höra att hennes ben inte ville riktigt idag. Bara 10 km kvar, nu närmade sig målet på riktigt och jag förstod att jag skulle klara 10.30, kanske med lite marginal.

Klockan visade 10.14 när jag sprang över mållinjen och fick min bronsmedalj (för en tid under 11 timmar). Men jag fick en medalj till! Vi som hade sprungit 2 år i rad fick en speciell "back to backmedalj" också.

Jag fick en kopp te och satte mig på en stol. Då kom krampen i benen. Tur i alla fall att den inte kom tidigare. Jag fick massage och det hjälpte efter en stund. Det fanns människor som hjälpte mig, precis när jag behövde det.

Organisationen på hela loppet fungerade mycket bra. Efter besöket i massagetältet träffade jag Mia som hade gått i mål före mig och Carl, som hade kommit strax efter. Sedan kom Cecilia också och Zoltan, som också hade sprungit förra året och som hade fått en Bill Rowan-medalj (för en tid under 9 timmar). Den gick runt i olika händer och blev beundrad. Bill Rowan vann det första loppet 1921.

Maxtiden är 12 timmar och när vi hade fått något att äta och satt där och njöt av att loppet gått bra, såg vi hur de sista löparna kämpade för att klara 12-timmarsgränsen. Några löpare stoppades bara 50 meter från mål, det kändes grymt, men reglerna är stenhårda så det var bara att ta nya tag till nästa gång, som jag bara kunde hoppas att de gjorde.

Senare på kvällen firade vi vårt lyckade lopp med en god middag på en trevlig restaurang.

Dagen efter loppet åkte vi till Kapstaden. Vädret var svalare där nere och att bada var inte att tänka på. Vi hade en träff med Tim Noakes, författare till "löparbibeln" Lore of Running. Han var i Stockholm i februari förra året och föreläste på en ultralöparträff. Jag hörde honom då, men träffade honom inte personligen. Cecilia och Mia hade träffat honom på förra Comradesresan och nu ville han och hans fru Mailyn bjuda oss på middag. På flygplatsen hade vi fått syn på hans senaste bok Challenging Beliefs, som vi naturligtvis köpte ett exemplar var av. Noakes är professor i Exercise and Sport Science vid Kapstadens universitet och har sprungit Comrades flera gånger. Tim och Marilyn tog oss med till stans absolut bästa restaurang och vi åt gott och hade trevligt medan kvällen gick. Vi pratade om allt från löpning, resor och det svenska kungahuset. Jag passade på att göra reklam för Göteborgsvarvet. Paret Noakes har rest mycket och det är

inte omöjligt att de kommer till Sverige igen.

Ett par dagars sightseeing runt Kaphalvön och i vindistriktet runt Stellenbosch hann vi också med på denna resa. Vi hade en bil med chaufför som också var en kunnig guide. Vi hade turen att få se några zebbor och antiloper i Table Mountain National Park. Och som en extra upplevelse uppenbarade sig en fantastisk dubbel regnbåge efter en regnskur vid Boulders, där vi stannade för att se pingvinerna och äta lunch. Naturligtvis tog vi oss också ner till Godahoppsudden som är den yttersta sydvästra udden på Afrika. Naturen är dramatisk och omväxlande med klippor, sandstränder och hedlandskap. Vingårdarna låg vackert omgivna av ett vackert höstlandskap i lysande färger.

Och så kommer den obligatoriska frågan. Vilket var bäst, lättast, roligast: "up run" eller "down run"?

Lättast var ner, det gick ju också snabbast, trots 2 km längre. Men det finns de som tycker att det är lättast att springa upp. Det är två olika lopp och springer man det ena, vill man pröva det andra också, som en jämförelse. Det är mer publik i början om man startar i Durban, och också varmare kl halv sex på morgonen. Temperaturskillnaden är större när man springer ner, uppåt är kontrasten mellan tidig morgon och dagen inte lika stor.

Vill man springa ett riktigt jobbigt lopp ska man springa Comrades, det är en utmaning båda vägarna. Vill man ha så många uppförsbackar som möjligt springer man förstås upp, vill man ha en lång nerförsbacke under andra hälften av loppet springer man ner. Men backar, både upp och ner får man i båda fallen.

Barbro Nilsson



15 April 2012

All Vinterträning skulle nu resultera i en bra tid i Rotterdam. Loppen, som redan hade genomförts, visade att det skulle kunna bli bra. Exempelvis Vårtävlingen över 16 Km med en tid på 1:06h gjorde mig extra förhoppningsfull.

Flyget tog mig till Amsterdam, sedan så fick jag hoppa på tåget för transporten den sista biten till R-dam. Hotellet var av en lyxigare modell, inget jag hade bokat, planen var ju att vi var tre stycken från början, men tyvärr fick mina klubbkamrater förhinder så jag fick åka själv och då lät jag bokningen ligga fast.

Boendet låg nära Start/Mål och MarathonExpo, (Mässan). Staden omges av kanaler, så ena sidan av Hotellet hade jag utsikt över broar och vatten.

Hoppade över det obligatoriska Pastapartyt eftersom Hotellet hade ett specialerbjudande på en Pastabuffé samma dag, den kostade 10€ mer men jag tyckte det kunde vara värt en chansning, vad fel jag hade.

Tävlingsdagen bjöd på bra löparväder. Hade dock svårt att ta mig fram till min fälla. Väldigt smalt på trottoaren och folk gick åt alla håll. Befann mig

dessutom på fel sida av vägen och fick därför lite lätt tidspress att hinna komma över till andra sidan och in i startfällan innan skottet ljud, men jag fixade det.

Startskottet smällde och horden satte sig i rörelse. Trångt och svårt att passera, så fort en liten lucka kom så försökte jag avancera. Använde mig även av kantstenar och gräskladda partier precis bredvid löparvägen för att försöka komma fram och få upp farten, men halva passerades ändå inte förrän 100 minuter hade gått.

Förhoppningen om under 3:20h grusades direkt.

Att springa andra halvan fortare än första, d.v.s. negativ split, e inget som har funkad för mig. Har aldrig gått in för att genomföra loppet så, däremot att ha så jämna splittrar som möjligt, så även nu.

Andra halvan var bara 3-4 min. långsammare än första så sluttiden var ändå OK. Banan e flack å bra envarvsbana och passar för de som vill satsa på snabba tider, Går väldigt centralt, sista Milen gick igenom en park.

Kände mig fräsch efteråt vilket jag tolkar som att där fanns en hel del sparat, att jag slarvade bort en bra tid. Synd!

Well, well bara att ta nya tag!

P.S Sex dagar senare sprang jag mitt näst snabbaste Halvmara, i Kungsbacka, någonsin. D.S

L-Å Johansson



Lars-Åke varvräknare på årets DM 10000m.



- Tror ni att idrotten förkortar livet?
- Visst inte, min farfar har sett på fotboll sedan 1884.

Storm?



- Ack ja, det var tider det, det var en bra kniv!

Skövde 24-26 augusti

Jag hade funderat ett tag på att springa ett 6 timmars lopp. Så jag fattade mod och anmälde mig till Skövde Ultrafestival i augusti i år.

Jag hade inte förberett mig på något särskilt vis men fått lite tips av Gunnar. Mottot var att åka till Skövde och provspringa för att få erfarenhet. Det som oroade mig mest var hur man motiverar sig att springa varv efter varv på en 400 meters bana under så lång tid.



Starten gick på ena långsidan, på andra sidan sett från tidtagningen och vätskestationen. När Reima Hartikainen sköt startskottet med en pistol så var vi, ett 40-tal löpare, igång. Det var också ca 25 löpare som sprang 48 timmars. De 20 tal löpare som sprungit 24 timmars klev av samtidigt som vi startade.

Jag hade planerat att hålla ett lugnt tempo 2,24 min per varv för att försöka springa 6 mil på 6 timmar. Det gick väldigt långsamt men det var en solig och härlig dag så jag var vid gott mod. Jag klockade mig på varje varv för att se att jag höll farten. Det var nog det enda spännande som hände förutom att det pep varje gång jag passerade tidmattan. Det fanns också en bildskärm vid tidtagningen där löparnas namn och total sträcka visades.

Tyvärr fanns det en klocka väl synlig vid kortändan på banan. När jag noterade att den var 1315 så tänkte jag; hur skall jag orka motivera mig till att springa här i 4.45 till? På så vis blev det

nedräkning till när loppet skulle ta slut. I vanliga lopp brukar jag springa en kilometer i taget. Jag klockar tiden per kilometer och börjar sedan om på en ny. Det kändes tungt att ha fokus på hur mycket tid det var kvar.

Jag fick inspiration av greken Yiannis Kouros som deltog i 48 timmars. Jag tänkte; om han har sprungit här i mer än ett dygn och skall knata runt här i ytterligare ett så kan väl jag orka i

ynka 6 timmar. Enligt hörsägen är han världsmästare på 48 timmars med 47 mil. Det var lite extra roligt att springa om honom för det är inte varje dag man kan varva en världsmästare.

Jag citerar honom från Wikipedia: "when other people get tired they stop, I DON'T. I take over my body with my mind I tell it that it's not tired and it listens". I Skövde sprang han 37 mil på 48 timmar.

När jag började tröttna rejält mentalt fick jag hjälp av Arvid 7 år. Han sprang med sin pappa. De gick två varv och sprang ett. Han var så glad och positiv och tjoade till hela släkten som satt på läktaren; om 4 varv får jag pannkaka, om 20 varv får jag pannkaka! Då tänkte jag; orkar han, så skall väl jag hårda ut! Arvid fick ihop 24 km på 6 timmar – imponerande!

Efter ca 4 timmar började jag få ont i huvudet. Jag hade ju inte druckit kaffe så det var kanske problemet. Jag tog en mugg med en mörk vätska och drack lite försiktigt. Det var cola. Jag stoppade mig

och tänkte att det är nog inte bra. Men oj vad gott det smakade så jag kunde inte hejda mig utan svepte den. Jag började också fundera på hur mycket jag druckit under loppets gång egentligen. Jag drack var 5 km i början och blev orolig att det var för lite. Jag tog en mugg cola till efter några varv – det var ju så gott. Sedan fick jag ont i magen! Vet inte om det berodde på colan, sportdrycken eller dricksgelen jag inte testat tidigare.

Nu bestämde jag mig för att det räcker med 5 mil. Om det var svårt att motivera sig tidigare blev det inte lättare med magont. Jag klev av efter 5.15 men gick ett extravarv så jag kom upp i 50995 m. Om det var tråkigt att springa så var det efter värre att gå runt banan. Reima klippte mina tidchip (man hade två, ett på varje sko) och jag fick en medalj. Jag kände mig nöjd trots allt, jag hade sprungit längre i tid och sträcka än jag tidigare gjort.

Jag kunde nu gå i lugn takt till stationen och hann med ett tidigare tåg till Göteborg och kom nästan i tid till 50 års kalaset jag var bjuden till. Jag hade oroat mig lite, under loppet, för att missa tåget. När skottet ljuder att 6 timmar gått skall man stanna där man är på banan. Funktionärer med ett måthjul mäter från tidmattan till varje löpare för att få rätt avverkad distans.

Min son analyserade loppet efteråt och sa; du springer en mara på ca 3.30 och sedan tar ytterligare 8 km 1,5 timme. Jag håller med och tror att jag kanske skall springa lite snabbare och sedan ta en paus och springa några varv och ta paus. Jag brukar ha lätt för att återhämta mig.

Jag har förstått att det finns andra 6 timmars lopp som går på 1 km banor i vacker miljö. Det kanske är ett sådant lopp jag skall testa nästa gång. Drömmen är ju 6 mil på 6 timmar. Hur svårt kan det vara ...

Marie René

Ingen sportdryck!



Inte ens ett skavsår på 500 mil, allt gick på räls. Visst, jag hade tur under mitt tredje coast to coast i USA. Men också erfarenheten visade sig ha större betydelse än jag anade.

Alla maratonlöpare vet att mara nummer två är lite lättare än den första, man vet vad som väntar. Och har du sprungit några stycken, ja då börjar man känna sig någorlunda säker på distansen även om allt kan hända under ett maratonlopp.

Det är först nu jag förstår hur stor betydelse just erfarenheten har inom långdistanslöpning, i synnerhet inom ultralöpning. Där handlar det så mycket om att ha "ett starkt psyke", att tro på sig själv, att aldrig ge upp och känna sin kropp så väl att du inte går över gränsen skadar dig. Erfarenhet och starkt psyke hänger ihop, helt klart.

Ska du klara att springa extremt långa distanser flera månader i sträck, kanske också i ensamhet, ja då måste det till ett starkt psyke. Men det är inte det folk i första hand tänker på. De imponeras över att någon kan springa längre än ett maratonlopp, dag ut och dag in. De tänker alltså enbart på den fysiska prestationen.

Men psyket är minst lika viktig som den fysiska styrkan för en coast to coast-löpare, tror jag. Det finns exempel på elitlöpare som tvingats bryta, andra som blivit mer eller mindre tokiga och längtat hem till familjen. Att klara ensamheten, monotonin, utsattheten etc kräver ett lite speciellt kynne. Du behöver inte nödvändigtvis vara en jättebra löpare.

Under mitt första coast to coast 2007 var jag 59 år. Då var jag helt fokuserad på själva löpningen. Skulle jag orka? Jag



hade knappt tid att prata med folk och hade tunnelseende. Under det andra löpet, 2010, kände jag mig lite säkrare på distansen och var mer intresserad av omgivningen. Och i år som 64-åring var självförtroendet på topp. Styv i korken skulle man kunna säga! Löpningen blev nästan en bisak.

Som 59-åring var jag på pappret en bättre löpare än som 64-åring. En åldersskillnad på fem år innebär rent statistiskt att du blir fem procent långsammare (på maratondistansen). Den försämringen måste alltså kompenseras med något annat. Men med vad?

Jo, erfarenhet. Större erfarenhet ger ett större självförtroende. Vips, allt blir så mycket enklare! Jag hade denna gång så stort självförtroende att jag aldrig tvivlade på att jag skulle nå dagens etappmål, hur trött jag än var eller hur besvärliga de yttre förutsättningarna var. Det gick ju bra i går så varför skulle det inte gå bra idag? brukade jag resonera.

Ett exempel: Under en av de sista etapperna i Pennsylvania hamnade jag i ett av de värsta åskoväder jag upplevt. Det regnade så mycket att vattnet på vägbanan steg halvvägs upp till knäna, det gick knappt att knuffa vagnen och jag hade också stora navigeringsproblem- det var långt till motellet och jag visste inte riktigt

var jag var. Jag tog skydd under några buskar, knäppte på min vattentäta gps, skrattade högt för mig själv och sa: ta det lugnt Björn, inga problem, det här klarar du. Och visst klarade jag det- två timmar senare var jag framme vid motellet och avnjöt en brakmiddag.

Ett annat exempel: I Utah tvingades

jag lägga om rutten och springa på småvägar uppe i bergen sedan jag fått veta att fotgängare var förbjudna på motorvägen. Det blev en omväg på några mil, inte så farligt. Men när jag väl närmade mig toppen på 3 000 meters höjd fick jag nya besked: vägen var stängd på grund av snö. Alternativet var en omväg på två dagar. Normalt skulle man väl bryta ihop men jag var övertygad om att allt skulle ordna sig. Jag skulle på något sätt över snöhindret (16 km långt), men hur? Första tanken var att beställa fram en helikopter. Självklart orealistiskt. Men nog skulle en snöskoter kunna köra mig över berget? Jag stegade in på en liten restaurang i byn Huntsville och lyckades få en ortsbo att för en smärre summa nästa dag transportera mig och kärran över fjället. Helt otroligt och nu var självförtroendet större än någonsin. Inget skulle kunna stoppa mig!

Den renlärige skulle kanske säga att jag "fuskade" eftersom jag inte sprang de 16 kilometrarna. Jag tror inte att t ex Rune Larsson skulle ha åkt snöskoter över fjället. Han hade säkert pulsat fram i snön. Men det var en gräns jag hade för detta coast to coast: jag skulle inte riskera hälsa och liv.

Just att vara försiktig och även noggrann tror jag är avgörande för om du ska klara en utmaning av det här slaget. Jag var extremt försiktig med mycket:

* Tittade mig om flera gånger innan jag korsade en gata.

* Gick aldrig mot röd gubbe

* Steg av vägen vid alla farliga situationer.

* Hoppade aldrig över några måltider, hade alltid reservproviant i kärran.

* När någon utrustningsdetalj började gå sönder reparerade jag omedelbart eller bytte ut, allt måste vara i toppskick.



* Noga med vätskeintaget, drack regelbundet i hettan (när det var som varmast en mugg sportdryck var tionde minut).

* Oavsett väder smorde jag alltid in mig med solkräm, solsyddsfaktor 50.

* Höll igen på fart och distans och sprang i regel aldrig fortare än 10-12 km i timman och sällan längre än 62 km per dag, oavsett hur pigg jag var.

* Åt stadig middag omedelbart efter dagens löpning- gav god återhämtning.

Allt det här kan tyckas som självklarheter men är det inte. Det är saker man lärt sig under åren. Jag har massor av exempel på förstagångslöpare som fått jätteproblem eller stupat när de

slarvat. Jag var i år rådgivare till en ung och duktig löpare som dessvärre tvingades bryta på grund av skada. Hans stora misstag var att vissa dagar springa alldeles för långt (8-10 mil), andra onödigt kort (2-3 mil). Knepet är att försöka att springa ungefär lika långt varje dag och inte förivra sig även om allt känns lätt. Han fick också problem när han inte omedelbart lämnade in vagnen för reparationen när ekrarna började lossna. Nybörjarmissar med andra ord.

Man lär sig av misstagen, heter det. Det jag lärt mig från tidigare gånger är bland annat att starta mycket tidigare på mornarna. Att ha gott om tid och slippa att komma fram när det blivit mörkt känns tryggare. Och det är precis det det handlar om; att känna sig säker.

Ett fjärde coast to coast? Ja, kanske! Tankarna finns där och då tror jag det gäller att fila mer på utrustningsdetaljerna. Det är värt en egen artikel.

Björn Suneson

Ungtuppen snabbast över de 25 varven

Av Johan Wettergren

Efter ett växeldragande mellan 4 löpare under loppets första halva var det två kvar som gjorde upp om mästerskapstiteln. 17-årige Alexander Nilsson mot 45-årige Göran Sander. Med 3-4 varv kvar skaffade sig Göran en lucka på närmare 20m men vid klockringningen var Alexander åter ikapp och kunde avgöra sista 200m med en riktigt stark avslutning. Segertiden skrevs till 32,12.

DM-kvällen bjöd på fint löparväder med 17 grader, nästan vindstilla och syrerikt «efter-regnet-väder». Det var många av löparna i de två heaten som tog dessa möjligheter.

Arrangerande Solvikingarna bidrog med en uppsjö av varvräknare, tidtagare, vätskelangare och fikafunktionärer. En bra genomkörare inför det stundande Göteborg Marathon den 13 oktober.

I heat nummer två sprang damerna och segrande blev Petra Skiöld från Ryssbergets IK men segrare i DM-klassen blev Paula Wass från IF Kville.

Artikeln har med tillstånd av förf. hämtats från Göteborgs Friidrotts hemsida.



Göran Sander uppvaktas av sin dotter Klara, 9 år, som strax får en svettig kram av honom. Det var mycket spännande att se kampen mellan Alexander och Göran. Det såg länge ut som om Göran skulle vinna.



Alexander och damsegraren, Petra Skiöld



14 juli 1912-2012
OLYMPIASTADION



JUBILEUMS-
MARATHON
STOCKHOLM

Efter 100 års väntan var det så äntligen dags, att åter springa OS-banan, som senast avverkades 1912.

Sex veckor tidigare hade jag och många andra sprungit det ordinarie STHLM-Marathon så det kändes inte helt hundra, gällande återhämtningen och formen, när en stod där på startlinjen.

Detta fick bli ett lopp som bara skulle genomföras, banan såg tråkig ut och var ganska kuperad dessutom

Starten, som gjordes i flera grupper, skedde inne på Stadion där man sprang en trekvarts varv innan man sprang ut mot Valhallavägen. Starttid 13:48, precis som 1912!

Vädret gick det inte att klaga på, inte helt idealiskt men nära på..

Min GPS-klocka la av strax efter start, när annars skulle det ske?

Det kändes svårt att hitta "rätt" fart, hade dock sällskap från start av klubbkompisen Tor Strömmland, tillsammans kom vi in i en skön rytm, runt 5 minuters tempo.

Banan gick ut mot Solna och vändning i Sollentuna, dit kom vi efter ca 1:42h.

På vägen tillbaka visade den dåliga formen sitt fula ansikte, fick faktiskt gå en liten bit vid 36-37 km, och ytterligare en gång uppför en liten backe vid 38-39 km.



Rejåla startskott på Jubileumsmaran. Här kunde det inte klicka så som det ibland gjort på vår mara.

Inne på stadion igen så fick man ta ett eget beslut, antingen svänga höger in mot målet och därmed springa 40075 meter, som var originaldistansen 1912, eller ta vänster för ytterligare en liten slinga och därmed nå full Marathondistans enligt dagens regler. Behöver jag ens nämna vad jag valde...

Resultattabellen efteråt visade att de flesta valde den kortare varianten, vilket faktiskt förvånade mig.

Målet nåddes på 3:38h, min sämsta tid på de tio senaste Marorna. Skönt att veta att man direkt efter målgång påbörjade fem veckors semester, löpningen inkluderad.

Ha det Gött! önskar **Lars-Åke Johansson**

Ären 1982 och 1983 kördes Stockholm Extra Marathon på Jubileumsmaran/ 1912-års OS bana. Vi var ett par Solvikingar som sprang den - Åke Lutner (som avled för ett par år sedan) och red. Åke sprang det här loppet för Vikingen. Jag minns väl min reaktion när jag såg att Åke var som klistrad efter motorcykelfotografen och jag tänkte att "det klarar han inte längre till". Men, jag bedrog mig. Åke hängde efter hela loppet och vann det på 2.37.05. **Red.**

Funktionärsskapet viktigt för klubben



Stefan Litzén samlar varvräknarna inför DM 10000m på Vallen. Funktionärsskap är en viktig del i klubbens verksamhet - utan funktionärer inga tävlingar och inga pengar till kassan. Klubben är lyckligt lottad som har så många solidariska medlemmar, som ställer upp för sina kamrater i våra egna tävlingar och för andra löpare som i Midnattsloppet och Varvet. Funktionärsskapet är inte enbart jobb det är roligt och inte minst en källa till trevlig samvaro och en möjlighet att lära känna varandra.



en overraskende seier

Lördag 4 Augusti var det premiere for Öloppet i Göteborgs skärgård. Loppet, som var meget populært, blev utsolgt på en uke da det nådde sin maksimale kapasitet på 100 lag om 2-personer. Konkurransen gikk på ett ganske morsomt, men litt uvanlig, konsept: løpe og svømme om og om igjen. Totalt var det 15 ør som skulle løpes over, 17 ganger i vannet og 18 løpe etapper. Totalt, 4.9km svømming og 30.3km løpning. Noen viktige sikkerhetsregler måtte også opprettholdes, lagmedlemmene fikk bare lov til å være max 10 meter fra varandra under hele tævlingen, man måtte ha med sig kompass, bandage, visslor i en sekk eller mageveske.

Starten av loppet gikk på Brännö og målet var Donsö. Starten gikk kl 11 og efter att mange hadde reist ut tidlig till Brännö, fikk vi mulighet till att spise frokost på Brännö restaurant innan det var skifting av kläder på den lokale skolan. Det var klart at mange utövere var litt nervöse eftersom dette var første gang for mange till att ta på en slik ekstrem tævling. Løpe og svømme er inte uvanlig for mange, men så inn og ut av vannet 17 ganger og en relativt lang løp distans er tungt. Solvikingarna hadde flere medlemmer på tævlingen, Martin Yttring, Björn Erik Norman (Team Swe-Nor Maniacs) samt Thony Edelfborg med en av hans kompisar var med. Beklager hvis jeg har glömt noen flere...!

Efter 5 minutters forsinkelse gikk starten. Då hadde en helikopter kommet for å filme litt rundt, samt følge starten av loppet. Martin og meg (Björn Erik) var veldig usikre på hur dette kom till å gå. Vi er løpare men hur snabbt skulle vi løpe var en stor fråga eftersom dette er en relativt lång tævling. Vi startet av relativt konservativt og anpassningsbart till dom andre lagene. Vi lå helt fremme i början, rett bak det første laget og koste/myste oss i riktig flott väder.

Noen av løpstrekkene var på stier og vägar, spesielt på dom større ö-ene der distansene var over 2.5 km. Veldig ofte



Martin Yttring og Björn Erik Norman på DM 10000m sept 2012

var det berg og stenar på holmer som løpningen gikk på da man løp over sva-berg, stränder eller store gråsmattor. Spesielt lungt gikk det når man måtte komme seg opp från vannet på berg og stenar, så vi hadde stort fokus på å komme i gang og eventuelt göra justeringer under vägen med drakt, simmglassögon, simmussa etc. Vi skulle ha kul!

Loppet var en fantastisk erfaring og en riktig kul grej. Vi lå fremme från början og var ganske forvånad over at vi faktisk ledet till den 3:e svømmingen da vi ble forbi-løpt under en svømmetapp da vatnet inte var alt for djupt og det var mulig å gå snabbt. Efter dette så lå vi på en 4:e plats i en liten stund innan vi rimelig snabbt løp forbi 2 og 3 plats. Vi var riktig styrke på løpning men var relativt OK under svømmingen också og vi viste at vi var bättre på svømming en det laget som ledet eftersom vi hadde svømmat forbi dom på 1:e svømmetappen. Vi viste bare inte om hur dom var på løpning eller om dom løp hardt på efter å ha tatt oss igjen for å skape en luke. Ungefär halvveis i loppet fikk vi besked att vi lå ca 3 – 4 minutter bakom og efter ett par små svømminger kom en løpetappe på 6 km. Här var det en energistation som vi måtte løpe innom og det var ca 200 meter från en korsning som vi skulle løpe tilbake till. Rett efter denne korsningen mötte vi dom som ledet men vi sørget for å holde roen nede. Vi var vel ganske forvånade over at vi lå

så langt fremme på tævlingen eftersom mange hadde erfaring fra triathlon, samt generelt gode utövere. Efter en liten km løpning fikk vi besked att vi lå ca 1:15 bak og da vi så vannet igjen, var det faktisk mulighet till å se dom simme.

Både Martin og jag var spente, og dette var riktig kul. Vi kunne se att vi kom närmere og närmere våre konkurrenter uten att vi la noe hardt stöt in. Det var en 3 svømm-etapper igjen; 310 meter, 410 meter og 570 meter. Efter den første svømmingen fikk vi besked att vi hadde tagit riktig mye igjen under svømmingen og nå bare lå 30 sekunder bakom. En rask 550 meter løpning for neste svømming på 410 meter og våre konkurrenter var ca 50 meter ute i vatnet når vi hoppet inn. Vi var nå på en svømming som vi hadde svømmat förut og vi kom till å klatre opp på en brygge der det stod riktig mange människor. Vi hadde då tatt igen konkurrentene og Martin var første person som kom opp fra vannet med vår konkurrent rett bak for jag var direkt under honnom på stigen opp. Vår konkurrent måtte vente på sin lag kompis som fortfarande var i vatnet mens Martin og jag løp 160 meter till neste svømming. Adrenalinet var högt! Både Martin og jag ble lite stressade eftersom vi ville hoppe i vatnet riktig snart men eftersom jag hadde allerede tatt paddlarne på hendene, blev det riktig kluss med å ta på simmglassögonen og våre konkurrenter kom løpende. Vi hoppet i vatnet og fokuset var på å holde en god fart under svømmingen som var 570 meter. Vi visste att vi var sterkare men under konkurransen får man styrke som man vanligvis inte har og en konkurrent skall vi alltid ha respekt för. Etersom Martin er en meget stärkare simmare än meg var det viktig for meg å holde fokuset oppe samt ha ett jevnt tempo. Vi hadde nå en båt som följte oss og spänningen var hög og for hver gang vi andast, så lå båten rett ved siden av og tok kort. Martin hadde overlevd alle snygge brännmaneter frem til att båten rygget da den lå i veien og delade en manet i 1000 biter. Vi kom opp från vannet og løp på. Starten

her var mycket stenat för vi löp på en strand. Efter ca 500 meter kom vi till en skogsväg som tok oss till en vanlig asfalts väg fram till broen som gick över till Donsö. Det var 2.5 km fram till broen och 1.6 från broen till mål. Vi gick ut i et riktig högt tempo när vi kom vekk från alle berg och på flat bakke slik att vi kunne holde våre konkurrenter bak oss. Helikopteret kom tilbake och når vi løp over broen så låg helikopteret rett bak oss, 20 meter over oss. Hur kul var det! Dom siste 600 meterene blev noen barn med på løpeturen inn till mål och en riktig stor grupp av tilskuere var och heiet på oss. 1:a plass til Team Swe-Nor Maniacs!

Måste si at dette var en fantastisk opplevelse, med riktig mange som var å kollade på tävlingen på dom forskjellige ö-ene. Helt utrolig å vinne, selv om dette var overraskende.

**Med vennlig hilsen,
Björn Erik Norman och Martin Yttring**

Banstrekning: <http://oloppet.se/wp-content/uploads/2012/01/Banstr%C3%A4ckning-%C3%96loppet-2012.jpg>



Team Swe-Nor Maniacs. Klas Östbye till höger.



Martin på sista simsträckan



Tävlingen bjöd även på idylliska miljöer.



Jag står i drygt midjedjupt vatten och väntar på starten av Ironman Kalmar 2012. "Just idag är jag stark, just idag mår jag bra." Kentas skrovliga röst väller ut över flera tusen åskådare på kajen och drygt 1300 våtdräktsklädda och förväntansfulla deltagare ute i vattnet. "Jag har väntat så länge på just denna dag och det är skönt att den äntligen kommer." Jag känner att aldrig har Kentas hit från tidigt 80-tal stämt bättre än idag. I 9½ månad har träningen varit helt fokuserad på dagens tävling. Formen ska vara bra även om jag som alltid känner mig lite osäker när man dragit ned inför en tävling.



Ungefär 500 meter ut i vattnet rakt i linje med högdelen av Ölandsbron står den första bojen som ska rundas. Jag förbereder mig mentalt för simstarten. Med 1300 simmare utspridda i ett bara drygt 50 meter brett bälte är det upplagt för ett inferno av sparkande ben och viftande armar. Jag har gjort ganska många simstarter med mycket folk och vet vad som gäller. Fortsätta paddla och kicka oavsett vad som händer och vara glad de gånger man lyckas få till en andning. Efter ett litet tag kommer det att glesas ut tillräckligt så att man kan hitta sin normala rytm och tempo.

Jag har valt att stå längre fram än jag brukar och när starten går kommer jag iväg direkt, men det tar bara ett fåtal sekunder innan det blir kortslutning i hjärnan. Total panik. Jag slutar simma och börjar trampa vatten vilket inte är en bra aktivitet med tiotals simmare som väller förbi och ideligen trycker ner en under vattnet. En verklig

näradödenupplevelse. Inte så att hela livet spelas förbi i revy, men jag hinner tänka mycket och den tanke som jag kommer ihåg starkast är "Ska det ta slut innan det ens börjar."

Jag försöker lugna ner andningen när alla passerat och ganska snart lyckas jag fatta mod, stoppa ned huvudet i vattnet och börja paddla.

Fokus under hela simningen blir att ta vida svängar för att slippa trängsel vid bojarna och ta mig runt utan att slösa för mycket energi. Det är en tvåvarvsbana med varvning i en smal passage mellan kajen och en pir. Perfekt för publiken som ser alla simmare på nära håll. Vi medelmåttiga simmare som trängs i mitten av fältet uppskattar inte denna passagen lika mycket. Återigen är det ben och armar överallt och stundtals så grunt så jag mer eller mindre kryper

fram på stenar en liten bit.

Det är underbart skönt att till slut kravla sig upp för rampen som leder upp till växlingsområdet. Plötsligt känner jag mig åter ordentligt

fokuserad och det är tävling igen. Jag överlevde simningen och för tillfället är den helt bortglömd. Jag springer upp och letar snabbt fram min påse med cykelgrejerna. Malin och barnen står bara 5 meter bort och gassar vad de kan, men jag varken ser eller hör dem. Yr och förvirrad efter att ha haft huvudet i vattnet i 1:23 och fokuserad på att komma iväg snabbt.

Det är trångt i herrarnas halva i tältet för ombyte. (Ironmancirkusen har amerikanskt styre så det är hårda regler för att förhindra minsta antydning till nakenhet.) Solglasögon och hjälm, extra energikakor ner i fickorna och en bit i munnen, våtdräkt ner i påsen som kastas och sedan full fart mot cykeln.

Upp på cykeln, trampar några varv innan jag stoppar i fötterna i skorna, lägger mig i tempoställning och trampar iväg försiktigt. Det är oerhört lätt att starta för snabbt på cykeln. En sak som

många pass på trainern lärt mig är hur viktigt det är att låta pulsen ta sig upp i sakta mak samtidigt som man successivt ökar farten. All mjölksyra man drar på sig i början får man betala dubbelt för i slutandan.

Mitt mål på cykeln är att inte hålla högre fart än att jag hela tiden håller benen fräscha inför löpningen. Förhoppningen är att det ska betyda nedåt 5 timmar som är 36 km/h. Ett krånglande knä under juni/juli gjorde att jag missade många av de planerade långa cykelpassen vilket gör att jag är osäker på hur jag klarar distansen. Det längsta jag cyklat är 15 mil. Kan bara hoppas att många intervallpass på trainern och riktigt god kondition kan kompensera för missad cykelmängd.

Cykelbanan går norrut med sikte på Ölandsbron som är en upplevelse. En tredjedel av bredden är reserverad för oss cyklister. Högdelen av bron är cykelbanans största backe. De sista 5 kilometrarna av bron är helt platta, har perfekt asfalt och dessutom har vi ett par sekundmeter i ryggen. Det är härligt att susa fram i strax över 40 km/h utan att anstränga sig.

Efter bron väntar ungefär 8 bilfria mil på södra Öland. Det är stundtals trångt och hela tiden omkörningar men det flyter på bra utan incidenter. Jag blir förvånad över hur mycket publik det är längs banan. I varenda liten by vi passerar är det plakat och banderoller, folk grillar, dricker gott och hejar på oss som susar förbi. Jag är lite för ivrig vid ett tillfälle när jag ligger på omkörning och hamnar på fel sida mittlinjen för ett ögonblick och med en domare precis i baken blir det triathlonkarriärens första gula kort. Här innebär det ett snabbstopp i straffboxen före varvning i Kalmar.

För precis 10 år sedan var jag och Malin i Kalmar och hejade på Mikael Broms när han gjorde sin första Järnman. I år är Mikael och hans pappa i Kalmar och vid varvningen efter drygt 10 mil ser jag dem för första gången. Alla som var med på tiden som Mikael var stammis i Solvikingstugan vet att han är positiv energi personifierad. Det är omöjligt att inte smittas och jag cyklar säkert en mil av kicken jag fick vid varvning.

Sedan är det faktiskt lite trist att cykla en stund och milen börjar gå lite långsammare. Det är glesare mellan cyklisterna nu fast det bildas en del lösa

klungor. Ligger 10 meter bakom en japan några kilometer. Det är ca 40% utländska deltagare och de kommer från många delar av världen. Det är inget snack om att IRONMAN status är grymt bra för marknadsföringen, speciellt internationellt.

Den sista milen innan vändpunkten med drygt 3 mil kvar har någon med ansvar för dess beläggning missat (får man hoppas) att det på lördagen skulle komma drygt 1300 tävlingscyklar med tunna hårdpumpade däck, och under veckan fräst av det översta lagret för att lägga nytt. Skakar en hel del. Ökar farten lite igen de sista två milen då asfalten är bättre och jag börjar längta efter att få springa.

En av de viktigaste bitarna för att lyckas är att få i sig tillräckligt med energi. Under cyklingen kör jag med energikakor och sportdryck. Får i mig totalt 6 energikakor och ca 4 liter sportdryck vilket är i nivå med min plan. På löpningen är planen att köra sportdryck två av tre stationer och en gel med vatten den tredje.

När man startar löpningen på en triathlon är det normala att benen känns en aning stumma och stela den första kilometern eller så, men om man inte lastat alltför mycket mjölksyra under cykelturen brukar det släppa. Idag finns det inget av detta när jag startar. Benen känns underbart fräscha och jag formligen studsar ut på löpningen.



Kastar slängkyssar till Malin och barnen som står precis efter växlingen och drar ner skrattsalvor från publiken intill

när jag samtidigt missar kurvan och i princip ramar avspärningsstaketet.

Min (ambitiösa) plan är att fokusera på 5 km i taget och hålla 21 minuter så länge som den farten känns OK. Jag försöker hålla tillbaka mina ben som bara vill rusa iväg, men trots det går första 5 km på 20:10 inklusive en snabb pissepaus. Sänker farten ytterligare och den andra femman ligger rätt. Efter en mil är man tillbaka vid växlingsområdet och springer sedan genom centrum för första gången. Banan är smal och det är packat med folk och en helt fantastisk stämning. Jag faller ut armarna som vingar och svävar fram över Storgatans kullerstenar.

Dagens andra gel är inte populär i kroppens centrala delar och efter 14 km är jag definitivt nere på jorden igen. Jag inser att banan är på väg att passera simstarten och siktar på bajamajorna som fanns där imorse. Efter den pausen gäller det att plocka fram plan B. De sista två tredjedelarna av löpningen består av 2 kms intervaller mellan vätskestationerna. Vid varje station går jag för att i lugn och ro få i mig sportdryck och cola. Det blir 4 besök till i de blå lådorna, men jag lyckas få i mig tillräckligt med energi för att hålla farten uppe när jag springer. Före tävlingen tyckte jag det var lite överdrivet tätt med bara knappa 2 km mellan vätskestationerna. Det tycker jag inte nu.

Mitt primära tidsmål var från början att ta mig under 10 timmar och de sista två milen av löpningen börjar jag hålla koll på totaltiden. Jag inser att det ser bra ut om jag kan fortsätta hålla ungefär samma fart. Med

3 kilometer kvar känner jag mig säker och då ger hemlängtan lite extra energi. Njuter av den sista dryga kilometern

genom centrum och tredje gången på Storgatans kullerstenar hägrar målet framför och jag får till en hyfsad spurt in i mål på den blåa mattan på Stortorget. Klockan visar 9:54 när jag passerar mållinjen.

Jag är hög på endorfin hela kvällen. Har en glupande aptit. Pizzabitar, chips, choklad, lakrits, buljong, nachos, öl, ja i stort sett vad som ställs fram attraherar mig förutom sportdryck och cola. Mikael och hans pappa kommer upp till vår stuga och kåkar och snackar och jag får ett åskådarperspektiv ifrån tävlingen från dem och från Malin och barnen.

Det är inte förrän jag ska borsta tänderna som hjärnan verkligen börjar reflektera över dagens lopp. Jag och Malin har varit tillsammans i över 25 år så jag hinner inte tänka frågan till frågetecknen innan Malin ställer den: Var det värt det? Dryga 400 träningstimmar, lika många euro i startavgift och nästan 10 timmars slit idag. Svaret då var ett vagt ja. Nu med lite mer distans är jag säker. Det som ger mig den bästa kicken när det gäller uthållighetsidrott är den underbara känslan att känna sig stark när man trycker på, den där sällsynta dagen då formen är på absolut topp. Den fantastiska känslan de första 14 kilometrarna på löpningen efter 3.8 km simning och 18 mil på cykel kommer jag aldrig att glömma. Dessutom vet jag nu att jag fixar även en Ironman med ett leende på läpparna och slipper gräma mig över att jag aldrig testade på det när jag sitter på hemmet och tänker tillbaka på allt jag gjort, inte gjort, borde gjort och inte borde gjort.

Frågan som alla andra gillar att ställa är istället: Blir det fler gånger? Min inställning under hela den långa uppladdningen har varit en gång och aldrig mer. Stenhårt fokus på en enda tävling på ett sätt som jag i princip aldrig haft förut under så lång tid. Bocka av Ironman och sedan gå vidare. Hade allt gått perfekt under loppet, vilket förstås är en utopi när man gör debut på Ironman, hade svaret definitivt varit nej. Nu känner jag att det finns saker att förbättra på alla delar och själva loppet var totalt sett fantastiskt, så helt omöjligt är det inte. Inte nästa år, men kanske någon gång i framtiden. Det gäller dock att hitta motivationen att lägga ned (i stort sett) samma träning en gång till.

Triathlon blir det hur som helst fortsatt en hel del av i framtiden.

Underbart rolig tävlingsform och det dyker upp fler och fler välarrangerade tävlingar. Om jag inte missminner mig stod det något i stil med "TRI it, you'll like it" på Kentas t-shirt i Melodifestivalen 1980. Tröjan syftade väl ännu mindre på triathlon än låten "Just idag är jag stark", men funkade fint som avslutande uppmaning.



Information från Klädgruppen



Vi kommer att erbjudas Webshop, vilket innebär att alla Solvikingar kan handla från nätet.

Vi loggar in med lösenord så att inga andra kommer till vår sida.

Webshopen är öppen under 2 veckor 2-3 gånger (helst 2) per år.

Vi i klädgruppen skriver på tex Intern debatt att nu är det dags att köpa kläder.

Provkädrer kommer att finnas i stugan och vid första tillfället har Anders från Kalas lovat att vara med.

Det kostar inget extra för att handla på Webshop.

Vid leverans kan kläderna skickas till klubbstugan och fraktkostnaden är 400 kronor för en sändning.

Om någon enskild vill beställa till hemmet kostar det 150 kronor.

Om klubben vill sponsra så kan köparens pris anges i webshopen.

Vid lågsäsong leverans ca 4 v och vid högsäsong 5-6 v.

Herr och damlinnen kommer till våren.

Kortärmad T-shirt presenterades. Och den kan t ex via webshop köpas rund, v-ringad eller med dragkedja.

Överdragsjacka och överdragsbyxor i modern design

Mössa, tube (buff) och pannband

Om nybeställning av shorts är ett önskemål att vi skall beställa utan tryck

Nästa omgång kommer vi att diskutera korta tights. Anders skulle undersöka om det går att få dem med kil i grenen.

Det går att få juniorstorlekar tex 164 cm i byxa och XS i jacka.

Anders kommer nu att ge designförslag på T-shirt, överdragsjacka, överdragsbyxa, mössa, tube och pannband.

Anders hade också med sig leverans av linnen som beställts tidigare.



Nuvarande sortiment

RISVEDEN TERRÄNG 2012

Sjöräddning och beredning

Gunnar Olsson skriver om sitt deltagande i loppet

Banan fick mycket beröm efter premiären ifjol och det jag såg av arrangemanget, utan att delta, var positivt. Skulle jag då våga springa själv? Vad då våga? Jo, efter vad jag hört så var banan mycket kuperad och tekniskt svår och jag har med åren blivit mer medveten om mina begränsningar när det gäller att hålla sig på benen i svårhanterad terräng. Några av de senaste åren har jag tävlat för ofta i millopp innan Lidingö och kört för få långpass och den fällan ville jag inte gå in i år igen men 17,7 km i terräng som genrep med två veckor kvar borde väl kunna fungera?

Så på tävlingsdagen hade jag bestämt träff med Thor och Berzani på Centralen. Hade hoppats att det skulle kunna timas tidsmässigt med bilresa till Öjersjö för att hälsa på dottern men det blev inte av så jag tog cykeln raka vägen från Mölndal. Blåsig som vanligt men hanterbart. Lite trixigt bara att hitta någonstans att byta om, man blir ju svettig av cykling.

Det var svårt att veta hur många som skulle komma, både klubbmedlemmar och totalt men det blev stor anslutning. Intressant också om någon skulle vara äldre än jag. I Rådaloppet hade jag gjort en tidsbudget som blev prick på men här visste jag för lite om förutsättningarna. Kanske måste jag räkna med 6/km och då skulle tiden gå upp mot 1.47. Så det fick bli min "måltid".

Överallt dök det upp kompisar. Även några tjejer. Bra för våra möjligheter att försvara fjolårssegern i lagtävlingen. Alldeles innan start kom Magnus Carlberg och frågade om någon möjligtvis kunde låna ut ett par löparskor.

- Ja, sa jag, utan att fundera särskilt mycket över konsekvenserna. Jag har ett par löparskor på mig och ett par andra som jag ska springa i.

Jag har små fötter men de visade sig passa Magnus så han fick låna dom. Ni inser säkert konsekvenserna men det gjorde inte jag.

Före start hälsade jag som vanligt på många löpare, funktionärer och publik. Text frågade jag speakern, som kände

Klas Östbye, om han kunde nämna Göteborg Marathon.

- Det är bättre att jag får intervjua dig, sa han och jag lät mig övertalas.

Som vanligt blev det rusning när starten gick. Jag hade ställt mig alldeles bakom 1.35-skylden och det såg inte ut att vara särskilt många bakom men på de första två km blev jag nog om sprungen av 100 st. Då gäller det att hålla sig i skinnet men det lyckades jag med. Ett annat sätt att beskriva det är att jag inte kunde springa fortare. För att ha någon avledning tänkte jag så här att nu har jag nog blivit passerad av 100 personer, undrar hur många jag i min tur kan springa förbi på resten av banan för några var jag säker på att kunna ta. Text Big Bob som säkert väger 90 kg och Kjell Persson som brukar vara snabb i början och tappa mot slutet.

Jodå, mellan tre och fem km tog jag c:a 30 placeringar men där gick det nog för fort så jag började tappa igen. Så varierade det mellan 70-85 efter banan men efter att ha plockat några på de sista kilometerna hamnade jag nog på c:a 72.

Banan var alltså lättlopt de första 5 och sista 3 men partiet däremellan c:a halva banan var riktigt kuperad och svårlopt. Stefan v d B hade som vanligt fattat posto i den värsta uppforsbacken 5,5 km, och jag hörde hans röst på långt håll. Han hade cyklat från Göteborg om jag fattade rätt och gjorde sitt bästa för att hjälpa oss upp. Tack Stefan, det kallar jag klubbkänsla.

Solvikingarna vann Risveden Terräng lagtävling dubbelt. I det vinnande laget finns Olle Dahlberg, Jonas Carlsson, Anders Öhgren och Mattias Karlsson.

Stigen var smal och tillät nästan inga passeringar men jag hade hamnat i ett gäng som höll bra tempo så jag låg kvar. På ett ställe var jag mycket nära att ramla men lyckades få tag i en annan löpare och höll mig kvar i upprätt läge. På vissa ställen hade man funktionärer som varnade för särskilt elaka passager och det var väl bra men det var riktigt lurigt på många ställen. Så nu när jag vet så kräver det eftertanke att överväga om det blir fler lopp i Risveden. Man blir ju inte direkt snabbare i fötterna för att parera snubbeltillbud med åren och jag var som jag mycket riktigt trodde äldst i fältet tillsammans med en annan 46:a. Och det hade varit riktigt surt att sabba Lidingö i år igen efter fjolårets revbenselände.

Ca 3,5 km kvar fick jag syn på ett klubblinne några hundra meter framför. Vem i all världen?

Jo det visade sig vara Andreas Hamnebo som fått problem med bihålor och tagit totalt slut. Strax därefter passerade jag mr jogg.se Niklas Carlsson. Han hade ramlat strax innan och tappat lusten. Ödets ironi eftersom han bor i Sjövik.

Väl i mål kunde jag konstatera att jag hållit tempo ganska bra och att tiden låg runt 1.40, betydligt bättre än befärat. Eftersom klassindelningen slutade vid 55 så såg det ut som om jag var 3:a i H55 men när nu väl arrangören fått ordning på prislistorna visade det sig att min placering inte blev riktigt så bra som jag trott utan sexa. Få se om det räcker till 90 poäng i GP. Att 100-po-



Lag 2 Klas Östbye, Thor Wahlberg, Anders Kadmark och Björn Amfors.

ängaren går till Thor som hade 1.19 är solklart för mig trots många fina tider av småpojkar.

Så skulle man byta om och då insåg jag att jag bara hade två nerskitade par skor att välja på. Mina egna och de som Magnus lånat. För att inte smutsa ner alltför illa i Thors bil sköljde jag av det ena paret och försökte torka ur dom nödortfärdigt med torkpapper men det gick så där. Så det blev att köra utan sockar och fötterna var iskalla och vita under fotsulan innan jag var hemma efter cyklingen, men jag hade gjort en god gärning och det värmdes.



Lag 1 Anders Öhgren, Mattias Karlsson och Jonas Carlsson. Olle Dahlberg saknas. Bilderna hämtade från arrangörens hemsida.

Swiss Alpine Marathon 2012

Mattias Jonson om 79 km i tuff alpterräng

I somras åkte jag till Davos i Schweiz för att springa Swiss Alpine Marathon. Det var lite utav en dröm som gick i uppfyllelse att springa detta lopp. Kommer ihåg att jag läste om det precis i början av min löparkarriär för sådär 7-8 år sedan när jag bara joggade lite för motionens skull och antingen precis hade eller var på väg att springa mitt första Göteborgsvarv. Jag kommer ihåg att det var fascinerande att läsa om hur man kunde springa nästan 8 mil i Alperna. Samtidigt var det nåt som lockade med den utmaningen.

Det som till sist tog mig till Schweiz var en fråga från en kompis som tänkte springa tillsammans med sin kusin och han undrade om jag trodde att det var genomförbart för någon som honom som i och för sig sprungit många Göteborgsvarv men aldrig något längre. Istället för svar på sin fråga fick han istället motfrågan om jag fick hänga med.

Loppet gick av stapeln den 28:e augusti så efter Stockholm marathon i början av juni lade jag helt om träningen mot detta. Inga intervallpass, bara distans och med så mycket backar som går att hitta i Göteborgsregionen. Vilket skulle visa sig svårt för om man tittar på banprofilen med sina 2600 höjdmeter tycker man inte att backarna häromkring är mycket att orda om i jämförelse. Mesta höjdmeterna på ett enskilt pass var väl de ca 700 jag fick ihop när jag sprang upp och ner för Brudaremossen 20 gånger i mitten av juni. Dessutom går loppet delvis på hög höjd - mellan 1500 och 2700

meter över havet. Men man får ta det man har och det hann bli ganska många bestigningar av den gamla soptippen Brudaremossen i juni och juli.



En vecka innan loppet var vi (Axel, Simon och jag) på plats i Davos den lägenhet vi hyrt för en veckas förberedelser och förhoppningsvis viss höjdarklimatisering. På måndagen var det banbesiktning på den högalpina delen av loppet: Chants (48 km) till Sertig Dörfli (66 km). Vi tog tåget till Bergün och därefter blev vi bussade upp till den lilla bergsbyn Chants som ligger på 1800 meters höjd. Därifrån promenerade vi de 6 kilometerna/800 höjdmetererna till första toppen Keschütte på 2600 meter över havet. Jag försökte att jogga små bitar men kände direkt att man flåsade

mer än nere på havsnivå. Det var hur som helst otroligt vackert och jag fick en skön känsla inför själva loppet.

Totalt 17 km promenerade vi med små inslag av jogging, ner i den vackra dalen och sen upp över det snäppet högre Sertigpass (2700 möh) för att sedan komma ner till Sertig Dörfli (1800 möh). Därifrån åter med buss till Davos (1500 möh). Känslan var som sagt inspirerande men frågan som gnagde i huvudet var hur det hela skulle kännas när man redan har 48 km i benen när den riktiga stigningen börjar i Chants.

Dagarna fram till loppet fylldes därefter, förutom ganska mycket slappande på balkongen, med kurser i bergslöpning och föreläsningar i ultramarthontaktik, båda delar med den inspirerande Matthias Klotz, som för övrigt bestämt hävdade att jag skulle springa under 8 timmar då han hade gjort 7:25 som bäst på sina 7 försök och jag hade 10 minuter bättre marathonpers än honom. Självt var jag inte så säker då jag är novis på det här med bergslöpning och han verkar leva sitt liv upp i de här bergen. Men så klart hoppades jag på något sånt.

Till slut blev det i alla fall race day. Morgonen började med uppstigning kl 05:00. Frukosten bestod av fyra rostade mackor med Nutella och två koppar kaffe. Tänktes att eftersom man ändå inte kan äta tillräckligt för 79 kilometers energibehov så var det bättre att inte trycka i sig för mycket. Efter toalettbestyr och solkrämsinsmörjning (det senare var mycket viktigt enligt coach Matthias Klotz - hela kroppen

skulle smörjas in - i det fall man skulle skada sig, riva upp tröjan och bli liggande i den starka bergssolen några timmar (what?) vandrade vi den korta biten ner till Davos Sportzentrum. Regntunga moln hotade på himlen men än så länge var det i princip uppehåll och 12 grader. Väderleksrapporten hade dock sagt att det kunde bli både åska och regn och ner till +4 grader uppe i bergen. Jag valde att starta i korta tights, T-shirt och klubbblinnet utanpå samt tunnaste löpjackan i handen. I en liten midjeväska hade jag tre energibars och i Bergün väntade min handhållna vattenflaska (6 dl) med sportdryck. Antalet vätskestationer var dock generöst tilltagna, 22 stycken, med varierande utbud.

Efter ytterligare ett toabesök nere vid starten ställde jag mig kaxigt nästan längst fram i startfällan. Ett par minuter innan start gled så till sist den femfaldige mästaren av loppet, Jonas Buud, in i fällan, hälsade på sina medtävlare, mig själv oräknad, och sen var det inte mycket mer att be för.

Prick klockan 07 gick så starten och vi sprang först en runda i Davos, där det var förvånansvärt mycket publik ute i den arla lördagsmorgonen, innan vi fortsatte på landsvägen söderut. Min plan var på förhand att inte löpa snabbare än 4:30/km men klockan visade 4:10-fart och det kändes bekvämt så jag vågade mig på att fortsätta så på den lättlöpta inledningen som dessutom går svagt nerför mestadels första milen. Buud och company gled långsamt ifrån mig och vid första backen efter ~9 km såg jag dem inte längre. Jag hade studerat banprofilen ganska noga innan men det lustiga med den är att man liksom inte ser backar som vi här hemma skulle kalla ganska rejäla, typ 50-70 höjdmeter, i jämförelse med de "riktiga" backarna där det stiger 1000 höjdmeter i ett svep.

Vid 11 km blev jag påhejad av Axels familj som hade tagit vägarna förbi på campingsemestern för att heja på oss. Här började första riktiga motlutet som jag hade kunnat se på banprofilen, klickade av en mellantid där - 4:17/km hittills. Sen följde 4 km konstant backe/

motlut, 250 höjdmeter, och för första gången vek vi av från asfalten in på en vacker stig/grusväg upp mot Rotschobel. 5:12-fart i snitt på den biten. Därefter var det utför med kortare avbrott i 8 km (-500 höjdmeter) ner till Wiesenviadukten. I de brantare nedförlöparna försökte jag ta det hyfsat lugnt för att spara benen, blev här omsprungen av ganska många, försökte kolla vilka som hade röd respektive blå och grön nummerlapp då de röda tillhörde mitt lopp/långa banan medan blå och grön tillhörde 42 km respektive 30 km. Jag hade ju egentligen tänkt se hela loppet som en upplevelse och strunta i tider och placeringar men när man väl är där är det inte lika lätt. 4:08-fart blev det i alla fall på detta avsnitt. Sen följde tekniska skogsstigar blandat med ibland riktigt branta serpentinvägar ner till banans lägsta punkt Filisur (1032 möh) efter 30 km dit jag kom efter 2:14:51. Fortsatte att vara återhållsam i nedförlöparna ner till Filisur där jag stannade till nån halvminut för att säkra vätskeintaget och fick även i mig en bulle och en kopp buljong.



En bild från banan (hämtad från tävlingens hemsida)

Nu visste jag att den riktiga stigningen skulle börja. Kom ihåg att jag nån gång läst en intervju med Rune Larsson om loppet där han sa att man får inte vara trött i Filisur, dit ska det bara vara transportsträcka. Det är nu loppet börjar. 1600 höjdmeters i princip oavbruten klättring tills första toppen Keschütte 24 kilometer senare väntade. I mitt övermod innan loppet hade jag planerat att springa ända tills den allra brantaste stigningen börjar med ~4 kilometer kvar till toppen. Detta funkade inte. Redan strax efter Filisur när serpentinvägarna börjar slingra sig upp på berget fick jag börja växla löpning med gång. Hur som

helst var det just nu inte stor skillnad i fart mellan de två sätten att ta sig fram och jag plockade faktiskt 3-4 placeringar här. Mindes även och tog fasta på coach Matthias Klotz' visdomsord "running in the mountains is also walking in the mountains" och kanske viktiga: "if you think: should I run or walk, then you should walk".

Till Bergün, efter 40 km, kunde man skicka en väska som en funktionär snabbt sprang och hämtade när man var på ingång. Jag bytte till ett torrt linne, tog en nektarin och min handhållna vattenflaska samt lämnade min jacka som jag dittills bara sprungit och hållit i handen. Det sista skulle visa sig vara vågat på gränsen till dumdristigt då jag nu var på väg upp i bergen och väderprognosen faktiskt varnat för dåligt väder. Stadskillen uppe i bergen liksom. Vart e spår-vagnshållplatsen?

Det var grymt publikstöd i Bergün och man kände sig som en stjärna när man sprang igenom den lilla bergsbyn. Snart var jag dock tvungen att börja växla löpning med gång igen men jag

plockade ändå ytterligare ett par placeringar upp till Chants. När jag lämnade Chants började molnen tätna och jag funderade över hur klokt det egentligen var att lämna jackan i Bergün. Än så länge gick det i alla fall bra men när det strax började regna och därefter både åska och hagla på vägen upp mot Keschütte ska jag erkänna att jag faktiskt kände mig ganska liten och faktiskt också lite rädd. Mötte enstaka vandrare (iklädda regnkläder) på väg ner från berget men i övrigt

var jag i princip ensam mitt i Alperna, iklädd ett linne. Inte mycket att göra åt det nu, tänkte att det nog är viktigt att inte ta slut helt här uppe på berget, då kan det bli riktigt farligt, så jag hajkade på i jämn fart, och passerade faktiskt ytterligare ett par löpare. Faktiskt så flåsade jag nog mer nu, gåendes upp för berget, än vad jag gjort första halvan av loppet när jag sprang i 4:00-4:30-fart. "Running in the mountains is also walking in the mountains."

Strax innan toppen slutade det i alla fall regna och hagla, eller om det var jag som kommit ovanför molnen. Nådde toppen efter 4:42 som nittonde man (det

senare visste jag inte då). Trött men glad att vara på toppen tog jag emot den plastponcho jag erbjöds av funktionärerna. "Are you OK? Do you need help?" "No, I'm OK." (Kanske inte helt OK.)

En mugg sportdryck, en bulle, en mugg buljong och påfyllning i vattenflaskan, sen dunkade jag på nerför på andra sidan passet, glad att jag nu ägde en plastponcho samt hade lite mat i magen. 6 km kvar till nästa topp - Sertigpass - som var ytterligare något högre, men först en skön bit (som jag mindes den från banbesiktningen) med böljande "singletrack" längs med bergssidan.

Här hade jag nog bästa känslan på hela loppet. Värsta stigningen och 54 av 79 kilometer avklarade. Jag lever, jag andas och jag springer. Vad mer kan man begära? Men säg det gott som varar för evigt. För mig varade det kanske 2 km. Sen började jag bli yr i huvudet och ha svårt att hålla mig på stigen, vilket var ganska viktigt då det var ganska brant ner på ena sidan. Inte som ett stup men en brant grässlätt där man nog skulle få svårt att få stopp förrän nere i dalen så där en 50 meter längre ner om man inte passade sig. Fan också, varför ska jag bli yr i huvudet nu när det helt plötsligt kändes så bra allting. Försöker skärpa mig men missar ändå med foten och glider ner ett par meter för slänten. En löpare passerar. "I'm OK" säger jag, han frågar inte. Kravlar mig upp på stigen och fortsätter. Trillar snart igen på samma sätt, nu lämpligt ner i en bäck som passerar stigen på tvären. Slår upp ett sår på handen så det blöder rätt bra. Kravlar upp. Sätter mig på en sten i 10 sekunder. Skärp dig nu, tänker jag. Reser mig och fortsätter, det går lite bättre men det krävs full koncentration för att hålla balansen och sätta fötterna på rätt ställen. Egentligen är jag inte jättetrött, bara jäkligt yr i skallen. Kommer fram till en vätskestation där det även finns sjukvårdare precis innan det börjar gå uppför mot Sertigpass. Ber om ett plåster till handen och det ska visa sig att Schweizarna är grundliga när det gäller sånt. Jag får komma in i tältet varpå någon ska sprita och tvätta av handen efter konstens alla regler. Ge mig bara ett jäkla plåster så sätter jag på det själv, tänker jag. Race-mode liksom. Är dock inte så viljestark för tillfället så jag låter sjukvårdaren göra sitt jobb. Fokuserar på att inte vingla för mycket där jag står så att de inte ska plocka mig av banan. 3-4 minuter för att sätta på ett plåster. Fylld vattenflaska, en mugg sportdryck och en bit energibar. Tack o hej. Upp

mot Sertigpass som ligger i dimma och med snö kvar på marken här och där.

60 km-skylt uppe på passet. Gött det. För trött för att trycka av en melantid. Sjukvårdare: "Are you OK? Do you need help?" Återigen. Vänliga själar de där Schweizarna. "No, I'm fine." Vit lögn, men nu är det bara nerför och hemåt som gäller. 1200 höjdmeter ska droppas på kvarvarande 19 km, varav nästan 1000 meter på nästkommande 5 km. Branta serpentinstigar och passage över stora stenblock och snö. Helikopter ovanför som filmar loppet och som nästan blåser mig av stigen. Håll balansen nu! Får syn på en kille en bit framför som jag snart blåser förbi. Lyckas hålla mig upprätt på den brantaste och mest tekniska delen. När stigen planar ut lite ligger jag helt plötsligt på marken och svär. Fan! Skrapar upp andra handen och knät. Men allt verkar funka. Upp igen. Kommer ut på grusvägen, kanske 10-15% lutning ända ner till Sertig Dörfli. Bara att släppa på och hoppas att lårmusklerna pallar det. Blir omsprungna av en kille i min klass (K78) plus två från bergsmarathonklassen (K42) som startade i Bergün halvtimmen efter att jag passerade där, har ingen chans att hänga på. Håller ändå god fart tycker jag, strax under 4:00-fart, lite för brant för att man helt ska kunna släppa på, man måste bromsa lite i varje steg. Det svider i låren.

Kommer ner till Sertig Dörfli, ~67 km, och ny vätskestation. Coca-Cola. Åh så gott. Det rinner blod från knät och handen. "Are you OK?" Sluta fråga hur jag mår. "It's just blood." svarar jag och har aldrig känt mig tuffare i hela livet. Ser ni inte att det är Rambo som är ute och springer. Fortsätter, nu är det bara survival-mode. 12 km kvar. Mestadels utför. Fin stig i skogen längs med berget, om man hade varit på humör att uppskatta det. Plockar ytterligare tre placeringar. Löper förvånansvärt bra utför. Men det är en del uppför också som man inte ser på banprofilen. När kommer 75 km-skylten? En uppförsbacke till? Sista vätskestationen, tar en mugg cola ur handen på en vänlig funktionär och lyckas nästan spilla ut allt på henne som tack. Så kommer skylten - 75 km. Nu ska det till ett benbrott om jag inte ska greja detta. Kollar klockan - under 7 timmar blir nog tight. Men fan vad jag är grym. Så hör jag speakern från stadion nere i dalen. Så ser jag stadion. Några serpentinsvängar nerför och så kommer jag ner i stan. Kollar bakåt - lugnt, ingen bakom. Tätt med publik

längs gatorna. Hop, hop. (Betyder tydligen heja på tyska.) Det känns som att jag håller på att vinna, trots att jag vet att jag har åtminstone ett tiotal löpare före mig. Men känslan är oslagbar. Jag får tillbaka lite krafter. Svänger höger, ser ingången till stadion. Håller neråt 3:40-fart sista kilometern. In på stadion. High-fivear med hela kurvan. Jäklar vilken känsla.

Kommer in som 12:e man (14:e totalt, två damer före) på 7:03:59. Lättad. Nästan lycklig. Tävlingsgeneralen tar i hand och frågar om loppet. Jag dricker en alkoholfri öl och får en för liten Finisher-T-shirt. Världens största bergs-ultra-marathon står det på hemsidan. Då får man väl ännu vara nöjd.

(Min kompis Simon som sprang sitt första marathon i och med Stockholm marathon 9 veckor innan kom in på dryga 9 timmar och hade "njutit hela loppet", hans kusin Axel som hade börjat löpträna så sent som förra hösten kom in på dryga 10, nöjd han också.)



The show must go on

Gunnar Olsson om sin resa till huvudstaden i förra numret

I förra numret skrev jag medvetet kryptiskt om en Stockholmsresa som någon annan betalade. Nu kan jag avslöja omständigheterna eftersom de flesta nog redan vet hur det kom sig. TV-produktionsbolaget Jarowskij frågade i början av året om vi i klubben hade några pigga pensionärer som kunde tänka sig att vara med i ett TV-program. Idén kom som en beställning från SvT och bestod i att de skulle välja ut otränade ungdomar och få dem att komma igång och därefter tävla mot våra pigga pensionärer.

Frågan bollades vidare till ordföranden som föreslog Frank, Bibbi och mig. Eftersom jag varit kontaktperson åkte jag alltså till Stockholm för ett möte och kom hem med stora förväntningar. Producenten Linda hade nyligen gjort Mot alla odds om rörelsehindrade som tog sig genom delar av Afrika och vi fann varandra ganska snabbt.

Inför inspelningarna ville uppdragsgivarna att vi skulle leta upp en hinderbana och då borde vi anat oråd. Visserligen kan löpare springa hinder men inte så bra i vår ålder. Vår specialitet är ju slätlöpning men de ungdomar som vi skulle tävla mot var två ganska mulliga, korta tjejer som naturligtvis inte kunde mäta sig med oss i löpning och de skulle ju inte ha en chans om inte förutsättningarna ändrades.

Inspelningarna började fredag 18 maj med att producenten kom hit med ett kamerateam och vi skulle träffas i Slottsskogen. Nu hade vår grupp utökats till att även omfatta Lena Linder och Sven-Åke Hurtig vilket senare skulle visa sig vara en lycklig omständighet. Först fick vi vänta en god stund på teamet och sedan tog det tid med inspelningarna så vi var rejält blåfrusna innan det var över löparklädda som vi var. På kullen mellan Friidrottens hus och Vallen finns litet styrketräningsredskap och där hölls vi och huttrade en. Vi sprang en del gjorde olika styrkeövningar, teamet gjorde sina tagningar och det var även personliga intervjuer framför kameran med oss allihop. Litet fundersamma på vart det hela skulle ta vägen var vi allt men nu var det hela ju i rullning.

Dagen därpå träffades samma gäng i Skatås och där skulle inspelning ske på styrketräningsplatsen alldeles söder om parkeringen där den gamla motionscen-

tralen låg. Där finns bl a en armgångsställning och de andra tittade skeptiskt på den och sa att den avstod de gärna ifrån. Jag provade och det fungerade både en och två gånger. Inspelningarna pågick ett tag, ungefär som dagen innan men så kom instruktionen att vi skulle ta plats vid varsin position och då blev armgångsställningen över till mig.

På kommandot kör startade vi och jag kom bara halvvägs så orkade jag inte längre, föll och tog emot mig med armen som bröts som en torr gammal gren vilket det kanske också egentligen var. Bibbi uppfattade blixtnabbt vad som hänt och kom springande, drog till i handen för att brottet skulle lägga sig i en bättre position. Jag var mest förvirrad, hade säkert ett rejält adrenalinpåslag och kände knappt att det gjorde ont. Därefter påbörjades en procedur med att hitta en elastisk binda och några lämpliga pinnar för att spjälka med till ett bandage innan avfärd till akuten i Mölnadal. Sven-Åke körde mig och stannade tills jag blivit omhändertagen och Gerd hämtade mig.

Så gick det med min fortsatta TV-karriär. Operation, gips, sjukskrivning och stillsamhet. Nja inte riktigt. Jo sjukskrivning juni ut. Det går ju inte att svabba golv med en bruten arm. Den första veckan gick inte mycket alls förutom KM-på 1000m som jag skrivit om på annan plats.

Och sjukgymnastik. Jag hade fått smärtstillande medel men hade inte särskilt ont så jag tog inte alla som jag fått. När jag kom till sjukgymnasten som klagade på att jag inte skött träningen förstod jag varför jag skulle tagit tabletterna nämligen för att orka ta ut rörelserna när det tog emot. Det tycker jag att någon borde förklarat.

Konvalescensen förlöpte ganska smidigt, jag vandrade hela tiden och ganska snart sprang och cyklade jag också. I början kändes det kymigt att cykla, jag litade inte riktigt på armen men hade när gipset togs bort fått ett löst skydd (ortos) som jag tyckte fungerade bra. Min sista sjukskrivningsdag åkte vi som vanligt till Italien för att vandra vilket också fungerade.

Alldeles innan Italienresan kommunicerade jag med produktionsbolaget om min vidare medverkan och påpekade att de grenar de valt, armbrytning, dragkamp och någon typ av gladiatorgren inte kändes valda med tanke på min status. Och att jag och Bibbi inte skulle kunna matcha de unga ganska mycket

tyngre tjejerna i dragkamp. Under tiden i Italien fick jag SMS om att de istället för mig och Bibbi valt Lena och Sven-Åke med Frank som domare vilket ju gjorde matchen mer jämspelt. Litet sved det i fåfängan men i och med att jag blivit avrättad av Bibbi och ganska nära förbjuden av Gerd att ställa upp så fick jag svälja förtretet.

Sista inspelningen skulle ske på måndag 9 juli dagen efter att vi kom hem från Italien. Den dagen var min första arbetsdag och därför kom jag inte till inspelningen vilket ju varit spännande. Då höll man till ute på Hisingen och hur det föll ut och resten av materialet får vi se när programmet Kan du slå en pensionär? kommer någon gång i oktober.



I SVT:s nya satsning "Kan du slå en pensionär?" coachar sex vältränade pensionärer några unga soffpotatisar till ett sundare liv.

En av pensionärerna, Torbjörn Hogenschild, 69, tränar till vardags fem dagar i veckan.

Dagens ungdom är uppdelad i två grupper, menar han:

– En kategori som är väldigt bra tränad. Sen en stor del som inte gör ett förbannat dugg. Som inte kan något annat än mikrovågsugnsmat och inte vet vilka de vanligaste grönsakerna är, säger han.

Svårigheten är att hitta balansen mellan att vara stöttande och hård.

– Dels försöka vara positiv. Och dels ge dem en spark i rumpan, säger Torbjörn.

Inspelningen och de vedermödor ungdomarna går igenom tillsammans med sina coacher skapar starka band.

– Jag har kontakt, via mejl och telefon, med alla utom en av mina ungdomar. Flera har börjat leva sundare, säger han.

Av Pascal Engman

pascal.engman@expressen.se

Artikeln hämtad från Internet

3/11-12

SOLVIKINGARNA

V Solvikingarna firar

ENDAST FÖR
MEDLEMMAR!

50år!

Ä

"Tack vare det otroliga engagemang som finns i klubben, fortsätter vi att växa och har också blivit ett namn på kartan. Vi är inte ett dugg anonyma!"

L

Jättestort tack för alla insatser från er medlemmar, utan er hade vi inte nått 50år som löparklubb!

Nu är det dags för kalas...nu gör vi det, stannar upp och firar tillsammans.....firar att Solvikingarna fyller 50år!"

Välkomna

Ordf. Lena "Doris"

K

O

Anmäl er nu till en härlig kväll med god mat, dans och trevlig gemenskap.

Kvällen kommer även att kryddas med någon form av underhållning!



M

Kuvertavgift 100kr betalas till postgirot.

Klubben subventionerar denna fest!

N



Festkommittén

A

Kenneth Ohlsson och Sten Thunberg

Anmäl er senast 23/10-12.
På hemsidan eller i stugan!

Tid för samling är kl.18:00
på Restaurang Postiljonen.
Kruthusgatan 17.