

SOLVIKINGEN

~ Löparklubben Solvikingarnas medlemsblad, nr 3 2015 ~



Emma och hennes lagkamrat Julia på väg mot en av simsträckorna i Marstrand Open Water 2015. Läs hennes krönika på sidan 4.

Innehåll i detta nummer

- ☐ Profilen; Fanny Johansson s. 3
- ☐ Emmas väg mot Swim-Run s. 4

Och som vanligt även

- ☐ Ordförandens rader s. 2
- ☐ Nya medlemmar s. 3
- ☐ Diverse info från styrelse och tränarna

Barbro Nilsson in memoriam

Barbro kom till oss 2004 från Kville där hon var klubbkamrat med bl a Karin Schön.

Trots stora framgångar var hon tystlåten, ödmjuk, och förtegen i umgänget med andra.

Hon tränade nästan alltid själv och hade olika mål med löpningen. Hon skrev ofta i Solvikingen om sina löparresor som ofta tog henne ut i världen. Förutom olika länder i Europa som t ex Swiss alpine marathon 78 km vid två tillfällen, deltog hon även i Comrades 90 km i Sydafrika också vid två tillfällen samt lopp i Nya Zeeland.

Med en unik förmåga att hålla sitt tempo under lång tid tävlade hon

ofta i 12- och 24-timmarstävlingar ivrigt påhejad av sin sambo Arne. Där noterade hon resultat i klass med både män och kvinnor som var en hel generation yngre. Hon nådde som bäst 188 km på 24 timmar och i sin sista tävling 187 km i Espoo i Finland 14 februari 2014 bara några dagar före sin 65-årsdag. Enligt internationella regler måste man ha uppnått åldern för att noteringen ska gälla som världsrekord och om så varit fallet hade rekordet slagits med över 10 km(Källa: ultradistans.se). Medan de flesta gör två eller kanske tre ultralopp per år genomförde Barbro ett i månaden.

Genom att aldrig vara skadad, trots de extrema prestationer hon utförde, var hon ett föredöme för oss alla och vad vi vet bröt hon aldrig ett lopp. T ex genomförde hon 9 april 2011 TEC

fortsättning på sida 4

Ordförandens rader

Hoppas ni alla haft en bra ledighet trots varierande väder. Nu håller vi tummarna för en härlig löparhöst i fantastiskt höstväder utan regn.

Sedan mina senaste rader så har det hänt mycket i världen som gör att man stannar upp, tänker till och inser hur bra man har det. Samtidigt förstår man inte att människor tvingas fly från sina hemländer. Vi får alla tänka till och försöka hjälpa till så gott vi kan. Jag tror att de flesta i klubben – precis som jag – har ett lager av träningskläder liggande som aldrig används, rensa och skänk.

Mycket har hänt även i klubben: bland annat Midnattslopp och ett ovanligt lyckat hemmaläger som båda genomfördes i fint väder. Nya, egna tävlingar väntar runt hörnet, bland annat KM 10 km, Göteborg Marathon och Sylvesterloppet. Har du funktionärsupdrag kvar så är det hög tid att du anmäler dig på webbplatsen. En nyhet är ju också att Heleen Frings är anställd som vår eventkoordinator året ut till att börja med. Riktigt kul och hon behövs verkligen.



Klubbens ordförande
Lena Larsson

Vi fortsätter i styrelsen med stort fokus på funktionärskapet för att få det att rulla smärtfritt. Vi tittar på nya avtal och stöttar tränargruppen med att utveckla träningarna för spännande, varierande träning. Stugan börjar kännas trång så det är också ett projekt vi jobbar med och kommer tillbaks om. Ett medlemsmöte planeras, vi återkommer om datum.

Glöm inte att du alltid är välkomna att höra av dig.

Vi vill gärna ha dina synpunkter. Utan dig och alla andra och det fantastiska jobb ni gör fanns inte denna unika, härliga klubb. Det är ett som är säkert.

En liten tanke skänker vi också vår ultralöpare Barbro Nilssons familj. Barbro gick bort tidigare i höst endast 66 år gammal. Barbro blev medlem hos oss 2004 och i IF Kville 1999.

Till sist ta väl hand om nya medlemmar och varandra, coacha varandra i både medgång och motgång. Ni är bäst och glöm inte "Good is enough".

Ses och hörs!

Hälsningar från er stolta ordförande Lena "Doris"

Solvikingarna

Skatås motionscentral
416 55 Göteborg
Telefon: 031-21 15 89
kansli@solvikingarna.se
www.solvikingarna.se
Plusgiro: 52 47 86-1

Kansliet har öppett

Måndagar, tisdagar och torsdagar
kl. 15-17.30.

Styrelsen består av Ordförande

Lena Larsson
Hårdvallsgatan 7 D
41718 Göteborg
dorisrunner@hotmail.com

Vice ordförande

Eva-Karin Anderberg
Sofiagatan 61
416 72 GÖTEBORG
ekasofia62@hotmail.com

Sekreterare

Henrik Hammarlund
Höjdenvägen 8
443 35 LERUM
henrik.hammarlund@tdc.se

Kassör

Sten Thunberg
Nösundsgatan 8
416 74 Göteborg
stenthunberg@gmail.com

Övriga styrelseledamöter

Ulf Johansson
Johan Lagerqvist
Heleen Frings

Ersättare

Hanna Olvenmark
Klas Östbye
Thomas Andersson

Solvikingen

Ansvarig utgivare:

Lena Larsson
dorisrunner@hotmail.com

Redaktör:

Henrik Hammarlund
henrik.hammarlund@tdc.se

Layout: Jonas Boman

Utgivningsbevisnr: 28 527

Vi gratulerar

60 år	Per-Anders Hedlund	15 dec
55 år	Håkan Kjellin	19 okt
50 år	Glenn Gustavsson	19 okt
	Börje Berneblad	08 nov
	Ulf Engsmyre	09 nov
	Liselotte Hammarström	8 dec
45 år	Gunnel Lundegren	21 okt
	Li Edqvist	21 okt
40 år	Malin Larsson	10 okt
	Susanna Källström	17 okt
	Pia Johansson	27 okt
35 år	Cecilia Lindström	21 nov
	Hanna Wik	03 dec
	Mattias Jonson	07 dec
30 år	Andreas Johansson	28 nov
	Markus Lihnell	1 dec
25 år	David Ekblad	29 dec
20 år	Hjalmar Thunberg	19 dec
	Pauline Mattsson	23 dec
10 år	Isak Lemurell	10 nov

Medlemspresentation

Fanny Johansson.

Ålder?

26

När började du i Solvikingarna?
2012

Varför är du med i Solvikingarna?

Från början gick jag med eftersom pappa (Ulf) var medlem. Gillade inte alls att träna med andra men nu tycker jag det är otroligt tråkigt att träna själv. Gemenskapen är en av de främsta anledningarna till att jag är med och är så aktiv, annars hade jag aldrig tyckt att det var lika kul.

Hur ser en normal träningsvecka ut?

Springer med klubben tre gånger, sedan en gång ensam (inte lika kul)

Nya medlemmar

Irène Carlensberg, Per-Olof Holmberg, Hanna Bäverstrand, Efraim Sandgren, Louise Wester, Christin Ljungars, Viktor Zakariasson, Jonas Wakéus, Niklas Andersson, Mikael Österström, Peter Olofsson, Ola Hafström, Filip Ahlman, Sara Svanberg, Sara Hellmark, Patrik Olsson, Adam Johansson, Vincent Jägar, Hannes Hjalmarsson, Emma Gustafsson, Göran Nylén, Cecilia Glittsjö, Martin Ericsson, Magnus Hultquist

Varmt välkomna till klubben!

Medlemsantal - Vid presstopp 470 inkl familjemedlemmar.

Utträdde

Barbro Nilsson, Sofia Anderson

och någon form av alternativträning.

Vad har du för träningsbakgrund?

Red mycket när jag var yngre, sedan var jag spinninginstruktör under några år på Friskis & Svettis. Hatade att springa innan jag gick med i Solvikingarna.

Vilket är ditt favoritpass?

Ahh svårt. Backe eller torsdagspasset. Mycket på grund utav den härliga stämningen och att det är en sån bra start innan helgen.

Vilket är ditt bästa löparminne?

Förutom alla träningspass i härlig kvällssol eller 16 minusgrader så måste det nog vara årets Göteborgs-varv.

Vilket är ditt sämsta löparminne?

Det glömmar man tyvärr aldrig :) En iskall vinter med Doris (Lena Larsson) runt Sävedalen. Det var i början när jag gått med i klubben och gick totalt in i väggen och fick nån form av panik. Började lipa när jag kom fram till stugan, haha.

Vad har du för framtida mål med löpningen?

Att fortsätta hålla på för att det är roligt. Men såklart också bli bättre.

Tränings- eller tävlingstips?

Åka tillsammans med andra Solvikingar på lopp, tex. Lidingsöloppet och resan kring det. Blir så mycket mer än bara prestation.

- Tjo hej det var allt från mig!

Hälsningar Fanny ♡



Fanny Johansson

Funktionärer till Göteborg Marathon, 10 okt

Många Solvikingarna brukar vill springa en hel eller halv mara på vår egen Göteborg Marathon. Det är kul med allt orange.

Vi behöver också många funktionärer; 20 flaggvakter, 15 vid vätska stationer, 20 vid förberedelser, 10 vid nedmontering, 15 vid nummerlappar och efteranmälan, 10 vid väsk-och värdesakinlämning, 10 vid medaljer och prisutdelning, 5 vid sjukvård och 15 tidigt på morgonen för att bygga upp banan och informerar tävlande och publik, ungefär 15 dagarna innan loppet, och 10 på söndag för att få allt på plats igen.

Om vi blir många funktionärer kan vi dela de långa passen på banan (flaggvakt och vätska) i två, annars blir det heldag som gäller. För att jämna ut skillnader kommer det att vara några kombinerade uppdrag i år också, så som efteranmälan och vätska eller medaljer på Vallen. Om du vet att du kan hjälpa, skriv då gärna upp dig så snart du kan så att vi vet vad som behövs. ♡

Emmas väg till Swim-Run

Av Emma Åhberg

Den kvällen låg min mamma på knä med den röda saxen, jag hängde förväntansfullt över hennes axel.

Det kändes som när jag skulle på mitt första disco och mamma sydde ner fällan på favoritbyxorna. Återigen hade jag enbart växt på längden så byxorna fladdrade, lite sådär som bootcut gör när dom inte nuddar marken längre. Den röda saxen har varit med hela mitt liv, den har en

Att komma springandes och slänga sig ut i havet är det mest befriande jag har gjort.

egen plats i mammas sylåda och används enbart i tyg. Jag skulle aldrig komma på tanken att låna den, den är mammas. Den ger av sig ett rosslande ljud som skriker av minnen från när mamma sydde mina klänningar som liten. Jag hatade klänningar och det slutade oftast med att min kusin kom med ett brett leende iförd en söt klänning som kostat min mamma antalet timmar.

Dagen efter tog vi båten ut till en av kobbarna i Fjällbacka, kastade oss ut i havet men insåg att vi valt ett alltför långgrunt ställe för att simma. Tog oss ut från viken och ut på öppetvatten, för mig var det för första gången på riktigt. Vi var själva och

vågorna gick höga. Tog sikte på en udde, tittade upp efter tre armtag. Vi hade drivit kraftigt åt höger och var på väg åt fel håll. Strömmarna drog i oss, vi försökte korrigera med att simma ännu mer åt vänster. Väl vid kobben kastade havet upp oss för att sedan i nästa andetag slita ner oss i havet igen. Väl uppe pustade vi ut, Julia hade blivit bränd av en manet och hade ont. Vi sprang en kort sväng på klipporna, hoppade i havet igen och slet på samma sätt tillbaka till båten. Vi kom upp med 3,5km Swimrun i kroppen och jag var tröttare och mer medtagen än på länge.

Det var vår första träning med all utrustning inför sommarens första tävling. Swimrun är en avskalad sport med kärlek till naturen. Jag tycker jag upplevt

naturen efter all traillopning de senaste åren. Men har insett att jag har missat all den fantastiska natur som finns under vattenytan. Att komma springandes och slänga sig ut i havet är det mest befriande jag har gjort.

Man är inte ens en liten fjärt i havet så för min del är säkerheten viktigast. Mitt enda krav på min lagkompis är att jag känner en känsla av trygghet. Med henne jag kan jag få panik, känna druckningskänslor eller skada mig riktigt illa. Jag vet att hon är där för mig så som jag ser om henne. Vi är ett lag. Vi sliter, skriker och njuter tillsammans.

Allt du behöver är en stadig och

trygg lagkompis, en badmössa (så båtarna ser dig), ett par simglasögon och en avklippt vådräkt. Har du ingen mamma med egen tygsax går det säkert bra att klippa den själv.

Resten är historia – Emma har redan flera segrar i flera Swim-run och fler kommer det att bli - Red's anm. ¶

fortsättning från sida 1

dagar före sin 65-årsdag. Enligt internationella regler måste man ha uppnått åldern för att noteringen ska gälla som världsrekord och om så varit fallet hade rekordet slagits med över 10 km (Källa: ultradistans.se). Medan de flesta gör två eller kanske tre ultralopp per år genomförde Barbro ett i månaden.

Genom att aldrig vara skadad, trots de extrema prestationer hon utförde, var hon ett föredöme för oss alla och vad vi vet bröt hon aldrig ett lopp. Tex genomförde hon 9 april 2011 TEC (Täby extreme challenge 100 miles) dvs 160 km i snöglopp med tiden 22,5 timmar.

Efter pensioneringen från arbetet som bibliotekarie på Stadsbiblioteket i Göteborg flyttade hon med Arne till Lessebo i Småland men förblev Solvikingarna trogen.

Vi har under min tid i klubben haft några fenomen som medlemmar, Barbro var en av dem.

Solvikingarna och det svenska löparkollektivet är en stor profil fattigare.

Solvikingarnas samarbetspartners

SALMING.

15% rabatt för klubbens medlemmar i Salmings butik i Sisjön och ytterligare rabatter i samband med Skokvällar minst två ggr per år. Salming sponsrar även med priser till våra tävlingar mot exponering på loppen och hemsidorna



Levererar kläder i form av tävlingslinnen, t-shirts, shorts, tights för löpning samt visst sortiment för Triathlon.

Läs mer på hemsidan under

Om klubben > Klubbkläder.



Rabatt på biluthyrning vid uppvisande av giltigt medlemskort. Ange kod SOLVIKING vid bokning. Se prislistan på vår hemsida under

För Medlemmar > Medlemsförmåner.

Perpetum sponsrar även med fordonshyra vid tävlingar och andra klubbaktiviteter.