

Solvikingen

Nr 4, 2001, årg. 39



Marie Öresjö och P-A Bäcklund klarade galant balansgången och bidrog till Solvikingarnas goda resultat i Fältstafetten.

2001 GÖTEBORGS SYLVESTERLOPP

I år gör klubben en av sina allra största satsningar på Sylvesterloppet. Flera tusen inbjudningar har skickats ut med post. **Läs tävlingsledningens upprop på sidan 5.** Det är mycket angeläget att vi alla hjälps åt att föra satsningen i mål.

"Kändisar" på Sylvesterloppet.

Under loppets karriär har flera namnkunniga personer deltagit i det eller varit prisutdelare. Vad sägs om Ingemar Johansson, Gunder Hägg, Arne Andersson och Dan Waern för att nämna några av dem. Numer har vi glädjen att få hjälp med prisutdelningen av två urgöteborgare, Göran Johansson och Leif "Loket" Olsson.

Vem lussar oss i år?

Lussefest

i klubbstugan **tisdagen den 11 december** efter träningen. Klubben bjuder som vanligt på god förtäring



Alla skall känna sig välkomna.

R

edaktörens funderingar

Låt er inte förledas av den här spaltens placering och tro att det är ordföranden, som nu skriver i den. Han har tillfälligt upplåtit den åt mig. Hans rader finner ni istället på sidan fem. Göran, och de han samarbetar med inför Sylvesterloppet, har en hektisk period fram till årsskiftet. Det är ett imponerande jobb de utför och som många av oss andra kommer att ta del i längre fram.

Jag tycker inte att jag brukar gny över hur jag har det men nu måste jag gny eftersom det jag gnyr över berör er som läsare av tidningen. Det är otroligt stimulerande — ja, jag finner ord för att uttrycka den förnöjsamhet jag känner över att kunna jobba med tidningen. Den lilla stress, eller tidsnöd snarare, som brukar uppstå inför pressläggningen är ofrånkomlig och ger mig extra kraft. Jag tycker om att ha mycket jobb omkring mig — har jag för litet att göra går jag i stå.

Under den här veckan har jag inte behövt gå i stå — jo, möjligtvis av förtvivlan över mitt beroende av elektroniken. När jag höll på med att slutföra arbetet på det här numret slocknade datorn och trots mina och REAB:s (min leverantör) återupplivningsförsök krånglade den under drygt en vecka med tur- och retur till REAB. När jag till slut fick hem den varade min glädje blott någon timma innan eländet återkom och datorn slocknade. Hur jag senare, efter en kort natts sömn, fick liv i den vet jag inte men just nu går det att använda den och händer det ingenting mer med den så kommer tidningen till stugan den 27 — en vecka försenad.

Jag har en avsikt med att föra mitt gnyande till torgs och den är att vi i klubben bör ha inte blott back-upp vad gäller materialet i datorn utan även vad det gäller själva maskinen, programvarorna och medlemmar, som kan hantera det hela. Det vore bra om det går att samordna ett byte av datorn på kansliet med en utökning av datorresurser. Ett problem i det sammanhanget är kostnaderna för programvarorna. Foto- och redigeringsprogram är dyra men det kanske går att lösa på ett annat sätt genom ett nätverk inom klubben. Ack, ja — det finns mycket att fundera över. Det är ju snart jul och då är det tillåtet att önska.

Jag hoppas att ni efter att ha läst det här har förståelse för att det här numret kan ha små brister.

S tyrelsen, kansliet och redaktionen

Önskar alla medlemmar en God jul och ett gott nytt Sylvesterlopp

Solvikingen

Ansvarig utgivare: Göran Wiemerö
Redaktör: Kurt Karlsson
Blåmusslegatan 6, 426 79 Västra Frölunda
Tel- och faxnr: 031-29 43 38
E:post: kurten@telia.com
Tryck: Elanders Digitaltryck, Göteborg 2001

Solvikingarna

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

Kansli
Solvikingarna, Skatås
Tel: 031-21 15 89
Fax: 031-84 63 33

Ordförande: Göran Wiemerö
Jungmansgatan 33 a
413 11 Göteborg. Tel: 031-12 72 20
goran@naasfabriker.se

Vice ordförande: Matts Leandersson
Landhöjningsvägen 2
436 50 Hovås. Tel: 031-27 83 22
alfalea@telia.com

Sekreterare: Charlotte Lindstedt
Skogsglantan 3
435 38 Mölnlycke. Tel: 031-88 27 78
charlotte.lindstedt@harryda.se

Kassör: Gunnar Olsson
Rävekärsgatan 267
413 33 Mölndal. Tel: 031-87 79 24
gunnar.olsson@papyrus.com

Ledamöter:
Magnus Andersson
Tel: 031-22 31 10

Lena Linder
Tel: 031-707 46 77

Michael Wågström
Tel: 031-711 15 98
wagstrom@telia.com

Tränare seniorer:
Lennart Hansson
Tel: 031-94 88 93
rosa-pantern@swipnet.se

Resultatarkivarie: Kent Johansson
Ungdomssektionen: Magnus Andersson
och Magnus Lund.
Vandring och gång: Kjell Augustsson,
Ernst Knutsen och Jan Krantz.



**Hjärtliga
gratulationer på
födelsdagen!**

70 år	24 jan. Lennart Aronsson
60 år	13 feb. Lennart Bengtsson
45 år	3 feb. Magnus Andersson
40 år	13 jan. Margareta Bruhn 5 feb. Helen Nordlander
35 år	12 feb. Thomas Meyer
25 år	14 feb. Jakob Karlsson 21 feb. Tove Carlshamre

Här har du
adressen till
vår hemsida.
Enklare kan
den inte vara.



**Gunnar
grunnar:**

Absolutist är
man väl om
man inte dricker
ens på långpass

Välkomna till Solvikingarna!

Anders Höglund och Kina Gustavsson,
Anders Hansson, Gertrud Bjerkander,
Thomas Meyer, Lena Fritzell, Hans
Jochens, Emma Rooth, Dan Bengtsson,
Krister Norén, Ingrid Nyby, Michael
Grahm, Lars Bengtsson och
Lars Henningsson.

Kålle Maraton



Frank och Kent arrangerar den åttonde
upplagan av Kålle Maraton lördagen den 9
mars 2002. Start och mål i Kålleröd. För
närmare information när den tiden närmar
sig— ring Kent.

Ändring i stadgarna

På medlemsmötet den 18 november konfirmerade mötet
årsmötets beslut att ändra 1 och 12 paragraferna enligt följande:

1 §: "med tyngdpunkt på vegetarisk kost" utgår.

12 § 2 st: Ny lydelse: "Medlem, som inte har betalat medlemsavgift inom en period av tre månader in på det nya verksamhetsåret och efter påminnelse, får anses ha begärt sitt utträde ur föreningen. Medlemskapet upphör i sådant fall genom att personen avförs från medlemsförteckningen".

Årsmötet kommer att föreläggas förslag att klubben inte längre skall vara medlem i Svenska Skidförbundet, Svenska Cykelförbundet, Svenska Gångförbundet och Svenska Simförbundet.



TRÄNINGSTIDER

Träningspassen utgår från Solvikingarnas stuga i Skatås.

Tisdag 17.30 Kort distans (tufft).

Varierande intervaller för ökad snabbhet, styrka och teknik. Distans: ca 10 km.

Tränare: Lennart Hansson (031-94 88 93).

Tisdag 17.30 Kort distans (lättare, "kom-i-form")

Lätt pass, 5-10 km i jämnt tempo.

Ledare: Rolf Andersson (031-25 26 19).

Torsdag 18.00 Medeldistans.

Löpning 13-17 km i två grupper i cirka 4,5 eller 5.15 minuters tempo. Uppsamling av fältet genom olika vägval.

Ledare: Lena Linder (031-707 46 77).

Söndag 10.00 Ultradistans (ibland).

Tre timmar i cirka 5,15 minuters tempo (30-34 km). Gemensamt med 2-timmarslöparna från klockan 11.00.

Eller endast en timma, om man vill.

Söndag 11.00 Långdistans.

Två timmar i 5-15 minuters tempo (20-23 km).

Samlad tropp.

Ledare: Magnus Andersson (031-22 31 10)

Hur stavas en mara?

Av Kurt Karlsson

Under de år jag skött om Solvikingen har jag mer än en gång stött på frågan om hur jag skall stava till marat(h)on. Tidigare var det inget problem för mig ty då stavade jag med th. Nu, när jag så ofta läser och skall skriva ordet, har jag sökt efter dess rätta stavning. Enligt Svenska Akademiens Ordlista stavas maraton utan th och den stavningen kommer jag i fortsättningen att använda i Solvikingen såvida ordet inte är en del av en tävlings egennamn ty då skall det skrivas som arrangören stavar det.

Den, som har synpunkter och kanske en annan ordlista än vad jag har haft tillgång till, får gärna höra av sig till redaktionen.



Doktorn kommer!

Meddelande från Michael Wågström..

Vill Du veta lite mer om konsten att klara livet, och särskilt löparlivet, skall Du komma till Solvikingarnas stuga på en tematräff i februari 2002. Solvikingarna kommer då att gästas av läkaren, hälsorådgivaren, motionären mm, Maurice Westerlund, som kommer att dela med sig av sina erfarenheter i ett föredrag. Det finns mycket att lära, om kroppen, kosten, psyket mm. Jag kan garantera att det blir nåt extra!! Väl mött tisdagen den 26 februari. Föredraget börjar efter den sedvanliga tisdags-träningen.



Nästa nummer av

Solvikingen

skall komma ut under vecka 7 nästa år. Manusstoppet infaller den 31 januari.

Redaktionen adresser står på sidan två.

Efterlysning!

New York Marathon 1996 var ett härligt lopp.

För att bevara minnet av loppet köpte jag en videokassetten om loppet, med bilder även på mig vid målgång. Jag kom sedan att låna ut kassetten till några i Solvikingarna. Därefter har jag ej sett till kassetten. Jag har tillfrågat de som jag vet har fått låna kassetten, men de uppger sig ha återlämnat denna. Möjligheten finns att någon fått låna kassetten, som jag ej tillfrågat. Prövar på detta vis att försöka få fram kassetten. Jag ber de som tror sig ha fått låna kassetten att leta noga. Det är ett kärt minne för mig. Lämna den till Kent i stugan eller till mig.

Michael Wågström

Telefon: 031-711 15 98

Upprop inför Sylvesterloppet!!!!

Från Sylvesterloppets Tävlingsledning



Om drygt en månad är det dags för Sylvesterloppet. Denna tävling är en av Solvikingarnas viktigaste händelser ur flera aspekter. Ett lyckat arrangemang ger nöjda deltagare, presumtiva medlemmar, glada sponsorer och Solvikingarnas namn nämns med positiva toner. Ett lyckat arrangemang med många deltagare ger också klubben goda inkomster, under förutsättning att vi lyckas hålla våra kostnader nere.

Det är här du och jag och alla andra medlemmar kommer in och bidrar med stöd och hjälp. Funktionärer av "olika sorter" behövs det många av. Du, som var med förra året, hoppas vi kan vara med även i år och ta gärna med en familjemedlem eller kompis. Bra är om du så tidigt som möjligt, gärna redan nu, anmäler dig till den "gruppledaren" inom vars område du arbetade förra året. Du, som inte var med förra året, anmäl dig till Kent i stugan. Det finns jobb för alla!

För att hålla kostnaderna nere är våra sponsorer viktiga och här kanske du som läser detta också kan bidra. Solvikingarnas medlemmar arbetar på en stor mängd företag. Kan ditt företag/arbetsplats sponsra tävlingen på något sätt? Inget bidrag är för litet och det behöver inte alls röra sig om kontanter. Det kan t ex vara bidrag till prisbordet i form av produktsaker, frimärken till alla ut

skick, inköpskanaler till de tillfälliga toaletter vi behöver, bord till vätskan, toalettpapper till tävlingscentrum, sopsäckar, stora som små, etc. Självklart får företaget göra reklam för sig, t ex genom broschyrmaterial, skyltning eller liknande.

Vi behöver också underläggsmaterial för att täcka golvet i tävlingscentrum, Ullevi tennishall, plastband för att märka ut och snitsla banan mm. Fundera på vad du kan bidra med och prata sedan med Göran, Lennart, Magnus, P-A, Urban, Matts eller Kent.

Tills sist några ord om tävlingen. Det är inga större förändringar sedan förra året. Start och mål på Heden, omklädning i Ullevi tennishall, två banlängder och start klockan 12.00. Den enda egentliga skillnaden är att både Sylvesterloppet (10 km) och Evenemangsrundan (ca 4,5 km) startar samtidigt. Genom att mycket tid har lagts ner på att göra ett så riktat utskick som möjligt, hoppas vi på ett ökat antal deltagare i år. Ge gärna den bifogade inbjudan till någon intresserad löparvän.

Vi hoppas alltså på din hjälp, ditt stöd och det du kan bidra med, allt för att göra tävlingen ännu bättre. Nedan kan du också se det ungefärliga behovet av funktionärer inom olika områden.

Tävlingsledning:

P-A Bäcklund;

Tävlingschef

Urban Broms

Tävlingscentrum

Behöver 20-25 personer till att iordningställa, bemanna och avveckla tävlingscentrum.

Nummerlappsutdelning, efteranmälan, informationsdisk är några av de funktioner som skall finnas här. Vi behöver också arbetskraft dagen före eftersom vi har tillgång till hallen kvällen innan och kan då börja iordningställandet.

Matts Leandersson

Banchef

Matts har 6 ansvariga för banan, som totalt behöver ca 60 flaggvakter. Dessa ska också vara beredda att lösa andra uppgifter vid start/mål.

Magnus Andersson

Start och Mål

Magnus behöver 8-12 pers. som bl.a. sköter starten och målgången samt delar ut medaljer

Lennart Hansson

Prisutdelning / Maskeraden

Kent Johansson

Vätska

Kent behöver ca 10 personer som hjälper till att iordningställa och avveckla vätskekontrollen samt dela ut vätska

Göran Wiemerö

Transporten

Här behövs 3 personer som försörjer alla delar av organisationen med material. Minst en skall ha C- körkort.

Kalasloppet – och Uffe förstås....

Av Rebecca Rellmark

Jag tillhör dem, som tycker att Göteborgskalaset är ett väldigt över-skattat jippo. Helt plötsligt skall man äta langos, dricka öl i plastglas och alla karlar går omkring och är "goa gubbar" med varandra. Pinsamt. Just denna vecka är det plötsligt exotiskt att äta kyckling i majsbröd eller köpa rostade mandlar och lakritssnören. För att inte tala om all krogmiljö i plasttält. Oerhört över-skattat. På krogen är man inomhus, utan regnställ och gummistövlar.

Det finns dock två inslag under denna vecka vilka är ständigt återkommande och som inte är över-skattade: Kalasloppet (före detta VM – loppet) Avenyjoggen och - Ulf Lundell. Han hör egentligen inte ihop med Kalaset, han gör en spelning på Trädgårdsföreningen under den veckan men då passar Göteborgarna på att lansera det som ett Kalasevenemang! Pinsamt igen.

Lördagen inleddes med Kalasloppet för min del. Jag måste erkänna att jag inte har tränat så särskilt hårt i sommar utan mest lunkat omkring och fått min viktiga stund för mig själv. När jag besökte min bror på Österlen, fick jag med mig min svägerska på en underbar löptur i omgivningarna runt Gladsax men det får jag skriva om i ett annat nummer, tror jag.

Hur som helst, det är bra med ett tävlingslopp för att komma igång igen, få känna på det lite. En och annan Solviking skymtades vid starten i Slottsskogen, däribland min långa löparkollega Malin. (Kanske kan vi börja arbeta som löparmodeller för Solvikingarna, en karriär vid sidan av löparbanorna??) En möjlig karriär för undertecknad i alla fall, för jag blev strax omsprungen efter starten av diverse orangeklädda personer. Men alla hälsade glatt och vänligt på mig och jag hälsade tillbaka. Ut ur Slottsskogen via Sälldammsbacken och sedan ner och runt i Majorna. Solen titade vänligt fram och bjöd på Kalasväder (hrmm!) Klareborgsgatan, Amiralitetsgatan och sedan Bangatan ett kort stycke. Där väntade den fruktade backen upp mot Masthuggskyrkan.

Där fick jag helt plötsligt förnyade krafter. Om det var för att min sambo stod där och hejade på mig eller för att jag helt plötsligt tänkte: Se möjligheterna, uppför är kul! Sambon pepade i alla fall och positiva tankar kom. Så jag la in en växel, det kom ytterligare en tanke i mitt huvud, att jag måste behålla min Solvikingheder och klara under 50 minuter åtminstone! På Jungmansgatan trummade jag på i ett hyfsat tempo som jag faktiskt höll hela vägen fram till mål och insåg till min glädje att jag hade klarat det hela på 49 minuter. Tillräckligt

bra för mig. Malin sprang på 44 men så har hon ju något längre ben än jag!

Det var ett fint arrangemang av IF Kville. Lite försäljning vid start/mål området, bra funktionärer och anvisningar längs banan. Väl placerade vätskekontroller med både vatten och sportdryck.

Lördagen fortsatte sedan för egen del med dusch, middag och - Ulf Lundell. Musik är en möjlighet att få uppleva något, att bli berörd och att känna gemenskap. Uffe berör mig och en massa andra människor, som har förstått vad han vill säga oss. Han vet hur det känns helt enkelt och hur underbart - och svårt - livet kan vara. Jag njöt, rös och grät faktiskt en skvätt på slutet. Det händer saker med oss när vi springer också, om man nu skall försöka med konststycket att dra paralleller med löpning. Och det är väl det vi skall sträva mot - rörelsen inom oss.

Så, mina vänner blev denna dag en riktig Kalasdag för mig. Löpning och Lundell - då är det gott att leva.



Har du löpande försäkringar?

Den frågan kunde Håkan Algotsson från Folksam besvara då han var inbjuden till klubbens temakväll den 18 november för att informera oss om lämpliga försäkringsformer. Det finns såväl individuella som kollektiva lösningar. Klubben har ingen försäkring som gäller för medlemmarna under träning. Däremot är styrelsen och funktionärer försäkrade när de utför uppdrag för klubben. Styrelsen kommer att diskutera huruvida klubben skall teckna någon form av kollektiv försäkring - till exempel en som gäller för tävlingar och resor till och från dem. Vi kommer att få mer information härom längre fram. Den som vill veta mer om försäkringar kan ringa till Håkan på telefon 031 774 42 28.

Lennart Bengtsson

en av klubbens verkliga veteraner fyller sextio år den 13 februari nästa år. Lennart har utfört ett stort och värdefullt arbete för Solvikingarna under alla de år han var med i styrelsen och särskilt under de år han var vår ordförande. Jag lärde känna Lennart på en mara i början av åttio-talet och det intryck jag då fick av honom har blivit bestående. Han har alltid framstått som mycket vänlig, omtänksam och positiv kamrat. Det kändes lätt att springa en mara med Lennart

Lycka till önskar redaktören..



MTB, vá är dé?

Av Liselott Königsson

Jo,äsch, det vet ni ju redan. Men jag kan berätta hur det gått för mig i mina tävlingar i år.

Första tävlingen gick av stapeln den 26 maj, "Bockstensturen" i Varberg - 9,9 mil lång. Starten gick från Varbergs fästning ut till skogarna i Åkulla. Det hade varit jättefint väder så det var torrt och fint i skogen. En del bönder och skogsägare hade tagit tillbaka ett tidigare löfte de givit om att vi skulle få köra på deras marker. Arrangörerna blev därför tvungna att lägga större delen av banan på vägarna, så det kändes inte som en riktig MTB tävling, utan mer som ett landsvägslopp.



Jag klarade mig från att vurpa ända tills det var 200m kvar till målet. Där lyckades jag göra en praktvurpa och som tur var hade de flesta åskådarna gått hem så att jag slapp att visa hur trött jag var. Tur även att det var i slutet av tävlingen för det gjorde rätt ont. Jag tog mig i mål på sex timmar, och det var jag inte nöjd med. Jag måste dels träna mer i att köra på landsväg så jag får upp farten på tramporna och dels lära mig att ligga på rulle. Jag hade gott om tid på mig att träna för nästa tävling gick den 10 juni "Kjells tur i Karlskoga" 7,8 mil.

Mikael och jag hade hyrt en liten stuga på campingen så vi var där dagen innan tävlingen. Hämta ut nummerlappar och kolla läget. Det finns rätt mycket kommers runt omkring sådana tävlingar, det skall köpas slangar, däck, och andra "braha" saker till cykeln, energikakor, sportdrycker och det senaste i klädväg.

Upp tidigt i ottan för att försöka få i sig så mycket frukost som möjligt, fast det får jag nog också träna på för det gick inte så bra. Kom i väg till start. Även här hade det varit torrt och fint väder. Vi körde mycket i skogen och det var en jätte bra tävling. Det enda, som var jobbigt här, var att min man, Mikael, var min hjälpryttare och låg bakom mig hela tiden och talade om för mig att jag skulle ligga på rulle när vi kom ut på grusvägarna och trampa på hela tiden i skogen, ta i nu då... kämpa lite.... så jag bad han fara åt När vi kom i mål sa jag till honom att, aldrig mer vill jag ha en hjälpryttare - i alla fall inte bakom mig. Där körde jag i mål på en utmärkt tid och blev trea i motionsklassen och var mycket nöjd, det får jag nog tacka Mikael för. Den 5 augusti var det dags att åka till Örebro och "Ring-up-loppet", 7,5 mil.

Där bodde vi i vår husvagn på en camping. Jag kunde inte äta frukost här heller, fast det gick bra ändå -

man får ju rätt mycket mat efter banan. Här körde jag alldeles själv, utan hjälpryttare. Det hade varit fint väder även här så det var bara att trampa på och se glad ut, och fort gick det jag blev tvåa i motionsklassen och utan att vurpa en enda gång. Den 12 augusti skulle vi till Huskvarna och köra "John Bauerturen" på fyra mil.

Det regnade hela tiden när vi körde till Huskvarna, även i starten, som gick längs uppe på Klevaliden. Där ligger en slalombacke (den skulle vi uppför sen i slutet). Det var bara att bita ihop och köra på. I starten blev det en massvurpa i vilken jag inte var inblandad. Efter några kilometer mötte vi ett par hästar som rymt från sin hage och tyckte att det var ju jätteroligt att springa ihop med alla cyklister! Men det gick bra - de vek av åt vänster när vi tog åt höger. Här var det uppdelade banor för motionärer och tävlingsklass. Jag körde för motionärer. Här fick jag känna på riktig MTB, lera, blött och tungkört, Jag kämpade på och tyckte jag var rätt ensam i motvinden -det fanns ingen att hänga på eller ligga på rulle efter. Jag trodde ett tag att jag kört fel.... Men så kom jag fram till en matdepå och fick reda på att jag var första tjej... herre humhum vad stressad jag blev. Där blev det en snabb fika och så iväg och jag har aldrig varit så stressad någon gång. Fy vad hemskt det var! Men jag klarade det och vann motionsklassen med två minuters marginal.

Ja, så har vi kommit fram till 26.e aug och den STORA tävlingen "Finnmarksturen" i Ludvika 11,2 mil. Vi hade vår husvagn denna gång också så vi var där dagen innan. Även här var det cirkus vid nummerlappsutdelningen. Träffade Tommy Prim som också skulle köra tävlingen, Bernt Johansson var en annan av de "äldre" som skulle starta. Tänk att stå i samma start som en OS segrare, Postgirovinnare, Giro d'Italia tvåa. två gånger. Rätt maffigt.

Andra kända, som skulle starta, var Dan Kullgren, tidigare vinnare av denna tävling, men avstängd 1998 för dopning. Nu skulle han visa vad han går för. Philip Tavell, segrare dagen innan i en MTB tävling i Norge, och så Erik Jungåker som har vunnit allt sen 1998,

(Forts. på sidan 8)

(Forts. från sidan 7)

av

tje-



jerna

såg

Mikael — hjälpryttaren

jag Annica Johnsson och Ritva Mykkänen, (hon har fyllt 60 år i år). Så var det jag och Mikael och åtta herrar från Mölndals cykelklubb. (Nästa år kanske jag få se några damer från klubben.)

Det blev söndagsmorrn, jag åt

dåligt med frukost, mår illa och ont i magen. Att jag aldrig lär mig att äta på morgonen! Iväg till starten, är taggad till max och tycker att detta skall bli "göör" skoj. Jag skall starta i andra ledet, strax efter eliten. Jag kör nu i tävlingsklass för första gången. Så sticker vi iväg, kommer till första backen ca. 600-700m så brak..... trampar av kedjan!!!!!! Och ingen stannar och hjälper mig här precis vid starten det finns ingen möjlighet till det för här går det fort, och själv har jag inga verktyg för att kunna laga en kedja. Jag rullar tillbaka till starten och är heligt förbannad på allt, får hjälp att hänga på kedjan igen men den är för kort nu kan inte köra på de lättaste växlarna

Då brister allt, en hygglig kille från trakten säger att jag kan ha honom som bollplank och han får sig ett par rejäla slag och mina tårar sprutar ut åt alla håll som på tecknad film. Så fort det kan gå åt skogen....., men det finns inget ont som inte har något gott med sig, nu har jag lärt mig att använda kedjebrytare och kedjelås — synd bara att det skulle hända på denna tävling men



det kommer en "Finnmarkstur" även nästa år. Det är bara att gå vidare och se framemot nästa tävling som blev Herkules MTB i Mölndal 1,2 mil, i vilken jag kör i damer, sport, motion.

Det börjar bra med sol och blå himmel, men så lagom till start kommer det en regnskur. Fast det gör inget för banan är jättefin trots regnet. Här får jag tufft motstånd av en tjej från Kristianstads MTB. Hon kör om mig och jag kör om henne, så höll vi på. Hon var jätteduktig i skogen när det var slätt och jag var starkare än vad hon var i backarna. Det var en jättebacke precis innan mål och gissa vem som var först uppe? Jag blev fyra i denna tävling och allting kändes jättebra. Det är lite tuffare att köra en kortare tävling på något över milen. Man tar i hela tiden så det svider i benen och är mycket mera slut körd efter en sådan tävling än efter dem som är över sju mil, (man kan väl jämföra det som om Haile Gebrselassie skulle springa 100m.)

Ja, så kan det gå om man ser ett tv program som handlar om MTB.

På cykel i Katalonien

Av Kurt Karlsson

Miguel R Alcazar och Kjell Augustsson har i augusti i år tillsammans med två kamrater från Hisingens Cykelklubb deltagit i en cykeltävling, "Volta Del Cor De Catalunya" - i Katalonien i Spanien. Tävligen samlade ett hundratal deltagare vilka tillryggalade en sträcka om 688 kilometer uppdelad på sex dagsetapper.

Miguel har gjort en ovanlig och mycket förnämlig skildring av loppet i form av ett häfte i vilket han har samlat sina personliga intryck från varje etapp. Han har illustrerat häftet med vägbeskrivningar, höjdkartor, tidsscheman och utsökta bilder tagna av arrangören Josep Rojas.

Hela häftet - med texter och bilder - kan du hämta som en PDF-fil från vår hemsida. Den som inte har tillgång till dator kan få ett häfte av Miguel. Ring mig så ordnar jag det.



Miguel, tvåan från vänster, och Kjell, längst ut till höger, i gott sällskap i härlig miljö på 2.100 m höjd

Vandringen fortsätter på Bohusleden

Vandringssektionen genom Ingrid Krantz

Denna lördag den 16 juni går vi från Fontin till Grandalen, en ganska gråmulen morgon. Vi börjar gå från Fontin efter att vi kört upp en bil till Grandalen. Skönt att komma ut i naturen så här tidigt en försommardag. Allting luktar "grönt". Vi går till en början under tystnad och bara andas in den friska doften. Markeringarna är mindre bra på vissa ställen så vi fick lite huvudbry.

Svarte Mosse, en liten tjärn med vackra näckrosor, ligger mitt i området, vilket fram till 1600-talet var en torvmosse. Här hämtades torv till valarna runt Bohus fästning. Efter denna torvbrytning uppstod tjärnen. Det går även en naturstig runt Svarte Mosse med skyltar som talar om vad som lever i och vid tjärnen. På Fontin finns även gården Kålebacka.

Norrut ligger Mariebergs herrgård från början kronogård, som på 1600-talet blev frälsegård. Leden går förbi Mariebergs naturreservat och på Aleklätten finns en fornborg och en

utsiktsplats. En kilometer därefter stannar vi och tar den första fikan och det smakar inte helt fel. Vi går sen genom barrskog växelvis med lövskog och senare börjar ett duggregn, som så småningom övergår i "ösregn" men, då är vi framme vid Romesjöns badplats där vi kommer in under tak. Där passar vi på att dricka upp den sista skvätten kaffe med bulle till så sitter vi där och "tjötar" lite tills regnet slutar. Då går vi vidare och kommer så småningom till en mysig rastplats. Det var så dax då när kaffet var slut. Solen tittar fram och vi kommer till vackra beteshagar, går förbi några små gårdar, passerar en hage där går det några får rofylt betande. Vi kommer sedan fram till Dalen där det ligger en vacker hembygdsgård med en backstuga en bit därifrån. Solen försvin-

ner igen bakom gråa moln och det börjar åter igen regna. Snart hör vi biltrafiken brusa och då är vi snart framme i Grandalen där vi ställt en av bilarna. Några timmars vandring i skogen är skönt men det är också skönt att sätta sig i bilen och åka hem



Bohus Fästning med torv från Svarte Mosse. Janne och Ingrids vandringar ger inte enbart naturupplevelser utan även kunskaper om de platser vandrarna passerar.

till en varm dusch och en god middag lite senare på kvällen.

På återseende.

Reportage Lidingöloppet –01

Av Gunnar Olsson

För mig finns det några aktiviteter som går utanpå övriga när det gäller klubbgemenskap. I kronologisk ordning under verksamhetsåret är de årsmötet, träningslägret, Göteborgsvarvet, Fältstafetten, Lidingöloppsresan och Göteborgs Maraton. Då ska tilläggas att jag inte deltagit alls i Stockholm maraton och endast i förberedelserna för Sylvesterloppet. Årets resa till Lidingöloppet företogs i stor buss vilket naturligtvis är trevligare än som ifjol i minibussar, men förutsätter att man kan disponera hela helgen eftersom bussen avgick 07.00 på fredag morgon. Avsikten med den tidiga avgången är att hinna fram till starten för stafetterna 15.00.

Vi blev tjugosex med reseledaren Pantern, (yrkes)-chauffören Mats Perélius, två vuxna - icke medlemmar och två ungdomar - icke medlemmar. De ofrälsta vuxna var K-G Svensson från Kungsbacka, vilken sprungit alla Sylvesterloppen och Rudi Wollnik, anhö-

rig till Liselotte och Mikael Königsson. De två ungdomarna var kompisar till Julia Selander, nämligen Sandra Ljung och Sofia Lilja.

Min resa startade med att jag släpade mitt bagage (och en låda med sådant som vi skulle ha som priser i olika tävlingar under resan) till busshållplatsen hemma i Råvekärr. Fiffigt nog skulle bussen passera där så jag behövde inte transportera mig mer än 150m. Men med mer än vad jag samtidigt kunde bära blev det resans första strapats. En del av grejerna fram en bit. Hämta resten, fram en bit till oss v. Jag ville ju hela tiden ha dem under uppsikt. Patrick Reims mötte också upp där för att bussen skulle kunna fortsätta motorvägen in till stan utan fler stopp.

Lite kände jag mig som Robert Broberg i "öken".

- Jag vaknade på morron, klockan var nog bara fem

jag mörda väckarklockan och så la jag på en rem

På mötesplatsen vid Heden väntade huvudklungan och efter att ha räknat in några som kom sent gick resan vidare mot Landvetter där sällskapet blev komplett. Efter blott en kort stund började det lukta konstigt men jag var lugn. Det måste ju bero på någon av de nypåstigna för på vägen dit kändes ingenting. Mats började kolla på instrumentbrädan efter luktdödarknappar men det som fixade problemet var en sorts saneringsvätska som sprutades i toaletten.

Resan brukar bestå av diverse tävlingar och annat tidsfördriv. Så också denna gång. Liselotte körde en variant med oss där vi skulle göra några matematiska operationer och därefter tänka på ett land och ett djur. Då vi tänkt fär-

(Forts. på sidan 19)

Första och sista (?) gången

Av Matts Leandersson

Begick i somras en dyster premiär, om man kan kalla det så, då jag för första gången bröt en löptävling. Under alla de år jag deltagit i diverse tävlingar hade jag dittills inte behövt kliva av banan någon gång, även om det varit nära flera gånger. Tänkte här berätta lite hur det kändes.

Den aktuella tävlingen var Bromölla Marathon, som genomfördes sista helgen i juli. Sprang samma tävling förra året och sa då, aldrig mer detta lopp – tråkig två varvsbana, för varmt, missnöjd med tiden mm. Hade det inte varit för att vi skulle hälsa på kompisar i Åhus, några mil från Bromölla, hade jag nog inte kommit på tanken, men då det inte blivit någon annan mara under sommaren blev det så. Å andra sidan finns det väl inget bättre sätt att börja semestern med än att springa ett marathon! Anmä-

lan mailades och förberedelserna gick på rutin, var nu helt inställd på att springa den "tråkiga banan" och försöka förbättra tiden från förra året.

När vi kom till Åhus kvällen innan visade termometern över 25° och utsikterna för morgondagen var ännu "värre", sol och upp mot 30°. Till saken hör att jag numera, löpmässigt, trivs bäst då temperaturen håller sig under 15° och solen håller sig borta. Olyckskorparna, i form av "käcka" kamrater, började efter dessa besked kraxa – "inte kan du springa i morgon i den värmen, det är bättre du följer med till stranden". Man vill ju inte höra från andra det man redan tänker på!

Nåväl, med vidöppet fönster blev

sömnen ändå god och meteorologerna kan ha fel. Konstaterar direkt då ögonen öppnas på morgonen att denna gång hade de inte fel. Nästan vindstilla, molnfri himmel och redan nu över 20°. Känner mig dessutom lite "seg", men bestämmer att det måste vara uppladdningen i form av mat och vätska, som framkallar denna känsla. Olyckskorparna kraxar sina övertalningssånger allt mer högljutt, vilket härligt stöd man har! Korparna flög till stranden och jag inväntade bilfärden till Bromölla, vil-



Matts fångad som funktionär på vår mara.

ken blev längre än planerat då tusentals scouter av varierande storlek och ålder strömmade till Rinkaby för jätteläger. När jag steg ur bilen vid startplatsen visade termometern 30°, det gällde att hitta skugga! Får syn på en orangeklädd löpare, trodde jag skulle vara ensam Solviking eftersom Frank valt att springa på Gotland, men det var Federico som valt Bromölla som en "träningsmara" inför Chicago. Ojade oss båda två inför vad som väntade.

Motvilligt lämnade deltagarna sina solskydd för att ställa upp på linjen och låta sig skjutas iväg av startern. Hade bestämt mig för att gå ut försiktigt och rikta in mig på en tid runt 3.30 och de första hundra metrarna kändes bra. Men redan vid första vätskekontrollen var svettningen ymnig och negativa

tankar började cirkulera i huvudet – "det här kommer inte att gå bra" var den vanligaste. För att leda bort tankarna försökte jag inleda samtal med bakhasorna, eller rättare sagt, den löpare som konstant låg en halv meter bakom mig. Men han sa bara – "Det går för fort", trots det fanns han på samma plats fram till 17 km, då han sprang förbi! Fram till dess visade han stort mått av artighet, väntade alltid vid vätskekontrollerna så han kunde inta hasplatsen bakom mig, lät alltid mig springa först fastän jag flera gånger saktade in och erbjöd honom vara först en stund. Det brukar ju gå lite lättare om man växeldrar emellanåt!

Långt innan jag blev omsprungen hade de negativa tankarna tilltagit och det var omöjligt att låta bli att känna efter. Tyckte allt var fel, ingen ork och vid 18 km började jag frysa så skinnet knottrade sig. Nästan så jag blev orolig över mig själv. På väg in till varvning, efter ca 20 km, bestämde jag mig, jag bryter, det är något som inte är som det ska vara. Strax före varvningen möter jag en leende Federico på väg ut på sista halvan, vet inte om han uppfattar mitt stönande beslut. Tar mig fram till vätskekontrollen vid varvningen för att lämna tillbaka nummerlappen och tala

om att jag bryter, möts av en frejdig skåning som möter mig med – "Inte kan du bryta vad är det för fel på dig? Du ligger ju femma och det är bara ett varv kvar". Hade jag bara orkat skulle jag svarat något lika dumt tillbaka. Hittar en annan mer tillmötesgående skåning med större grad av förståelse. Tänker att då var den premiären avklarad, första brutna loppet och trots besvikelsen kändes det ändå rätt. Fick till och med ett gott skritt i omklädningsrummet, dit jag efter minst en halvtimmas eftersvettning begav mig, då en löpare pustande och frustande kliver in mumlandes – "det här var det värsta jag varit med om". – "Jaså du har också brutit" frågar jag. – "Nej nej, inte kan jag bryta när jag åkt hela

(Forts. på sidan 13)

Göteborgs Maraton — ett lysande lopp

Text: Gunnar Olsson. Bild: Kurt Karlsson

Vi var många som såg fram mot årets upplaga av Göteborgs Maraton med spänd förväntan. Alltsedan vi fick fram vår proffsiga inbjudan har många hjälpts åt att sprida den för att få upp deltagarantalet. Längre såg det tunt ut men vid en avstämning då anmälningstiden gick ut var anmälningarna bara något färre än ifjol och eftersom de flesta långlopp tappar deltagare så var det inget att förvåna sig över. Något som däremot förvånade mig är att det var relativt få av de föranmälda som sprang i fjol. Vädret är en viktig faktor för antalet efteranmälningar och dagarna före spåddes varmt men mulet. Alltså förutsättningar för bra löpväder.

Mina egna förberedelser var onekligen splittrade. Det årliga maraton som jag satt som minimimål de närmaste åren avverkades i Säffle så jag skulle kunna avstå vårt eget utan risk för dåligt samvete. Både Lena L och Michael W hade pratat om att vi skulle springa tillsammans så ett visst tryck fanns det. Men det troligaste var att jag skulle få hand om efteranmälan, som ifjol och inte springa alls. Någon gång har jag först tagit emot efteranmälningar och tävlat efter det men det är inget optimalt sätt att förbereda sig. Särskilt inte med Lidingöloppet i benen. Döm om min förvåning då Magnus A, efter träningen tisdagen före loppet, frågade om jag kunde tänka mig att vara speaker. Just då satt jag mitt i ett möte med datagruppen och hade svårt att värdera vad det skulle innebära.

- Nej tack, sa jag. Försök hitta någon bättre. Jag har ingen rutin alls och skulle troligen inte klara det särskilt bra.

När jag kom hem och berättade för Gerd om det smickrande erbjudandet och min tveksamhet sa hon:

Tycker du att det skulle vara skoj, så gör det! Vad är det värsta som kan hända? Och eftersom du blivit tillfrågad löser du ju ett problem för klubben. Hon hade ju rätt (som vanligt). Det värsta som kunde hända var ju att övriga i klubben skulle tycka att jag inte gjorde ett bra jobb och det skulle väl inte vara roligt men heller inte någon världsko på isen, som en av mina arbetskamrater brukar uttrycka sig. Då hade jag väl gjort både min första och sista insats i den rollen. Men, det är klart, att få heta "spekern i kistan" var ju inte något att se fram emot. Jag bestämde mig

i alla fall för att acceptera om det inte gick att få tag i någon annan.

Tävlingsdagen, 011013, startade mycket tidigt för vissa. Jag kom till "Vallen" vid åttatiden och hjälpte till att få saker på plats. Då var arbetet i full gång. Bord, skyltar, startlistor och annat placerades ut. Kent har fått allt bättre snits på hur materialet ska packas för att det ska vara lätt att ställa där det ska vara. Backarna märks med till exempel föranmälan och efteranmälan. Tyvärr tar det ändå en viss tid och vi var inte klara då löparna började kom-

lan, oförberedd men med gott resultat. Efter ett tag såg det ut som om efteranmälningslapparna på halvmaran skulle ta slut men vi lyckade fixa nya. Stort intresse alltså.

Speakerfunktionen fick vila under förberedelserna och när klockan var 10.15 frågade Magnus:

- Har du testat mikrofonen?
- Nej, svarade jag. Det kanske är dags nu.

Det var nog tur, för först fick jag



Tommy Bäckström tog hem totalsegern i helmaraton.

ma för att efteranmäla sig. De flesta övriga funktionärer vet ju också sin roll i loppet efter många år men vissa är ju nya och det uppstår alltid oväntade situationer som måste lösas. Och så gjordes det, hela tiden i god stämning eftersom alla hjälptes åt. Ett bra drag är att ha manskapsvagnen vid start/mål. Nu var det bra väder och inte lika nödvändigt, men vid regn blir det en väldig tillgång, till en låg kostnad.

Ganska snart började allt rulla på och det blev fort mycket folk. Vi tog emot både värmlänningar, danskar och norrmän, och till och med ett tyskt par från Hannover, vilka vi hade haft faxkontakt med veckorna innan. Jacob K och Göran W skötte efteranmälningarna och Erik Franz ryckte in i föränmä-

landet liv i den alls, men sen hittade jag med viss hjälp en liten av- och på - knapp och sen fungerade det förutom när jag tappade sladden. Det började närma sig start för halvmaran och då har ju speakern en viktig funktion i att förmedla "tid kvar till startrapporter". I pauserna mellan viktiga meddelanden försökte jag fylla tiden med olika kommentarer om löpare jag kände igen, främst våra egna, men även från andra klubbar såsom dem jag själv mött eller bara sett på tävlingar. Genom högtalarna uppmanade jag också alla löpare, som ville förmedla synpunkter att tala med våra

(Forts. på sidan 12)

(Forts. från sidan 11)

funktionärer. En idé var att låta Bengt Andersson berätta om loppets historia och det ville han gärna men tänkte vänta till halvmaran startat och sen blev det inte tid.

Halvmaran sköt(s) i väg, 10.40 som planerat. Jan Swenson, som nu tävlar för Flemingsberg men är göteborgare, tog genast ledningen tätt följd av Fernando Dinis, Mölndals AIK och Bengt Likars, IFK Skövde, brorson till Gunnar. 20 minuter senare, 11.00, var det dags för helmaran som också den kom iväg på utsatt tid. Där tog vår Tommy B snabbt initiativet och visade att han hade planer på ett nytt snabbt lopp efter perset på Lidköping bara en vecka tidigare. I fältet fanns ingen riktig utmanare så Tommy fick vara beredd på ett sololopp. I väntan på målgången för halvmaran borde jag testat hur jag skulle arbeta med startlistorna och sett till att skaffa hanterbara hjälpmedel men det missade jag. Det fanns listor men när löparna började komma in märkte jag att det inte funkade särskilt bra med lösbladssystem. Den kartong jag tagit med för att sätta upp listorna på glömdes bort.

Efter ungefär halva tiden häftade jag i alla fall ihop startlistorna och då blev det (något) bättre eftersom papperen inte flög omkring längre. De flesta löparna fick nog trots allt en egen kommenterar men i samband med målgång på halv- och varvning på helmaran, blev det körigt. Det är problem att se nummerlapparna på långt håll. Följaktligen skulle det vara bra med en bisittare med kikare eller en förvarnare med speakerkontakt. Nu hjälpte Per Hagman från Högsbo till med spaningen. Viss nytta hann jag i alla fall med i mellantiden t ex räknade Göran W och jag kassan och kunde konstatera ett mycket bra resultat, tack vare fler efteranmälda än ifjol. Eftersom vi även lyckats begränsa kostnaderna blir det totalt sett en mycket bra affär för klubben och svårt att generera intäkter i den storleksordningen på annat sätt.

Första tre löpare i mål på halvmaran var identiska med ledartrion ut från Vallen. Alltså Jan Swenson följd av Fernando Dinis och Bengt Likars. Torbjörn Sahl, Lidköping som tränat med oss några gånger blev 4 och Urban Broms kom in på en hedrande 5:e

plats. Paret Swenson blev dubbelsegrare på halvmaran genom att Karin tog damklassen med Helena Hedlund, Näset team som tvåa, Lena L som god trea och Lucy Jonefjäll (också Solviking) fyra. Då de flesta halvmaralöparna var kvar på banan varvade Tommy B på 1.18. Redan då verkade han påverkad av den höga utgångsfarten som pekade mot något i närheten av hans Stockholmstid 2.40. Efteråt berättade han att han bestämt sig för att varva på 1.18 och se hur långt det höll. Nästa man till varvning var den duktige norrmannen Björn Gjerde, BUL Oslo och trea Andreas Vahe, Ale 90. Första tjej till varvning var den pålitliga långskubbartjejen och min favorit (till seger), Jenny Nottfjäll, numera SAIK, tidigare Solvikingarna. Jenny och jag har kämpat mot (eller heter det med) varann på Göteborg Maraton, jag tror det var -99, då jag fick ge mig på sista 5-6 km.

En trevlig ny bekantskap under dagen var Jan Paraniak, IFK Sträng-



Lena Linder — trea i damklassen på halvmaraton.

näs, före detta klubbkamrat till Charlotte, och representant för Maratonsällskapet som också hade sin fru Barbro på banan.

Han var entusiastisk över arrangementet som helhet och tyckte att Slottsskogsvallens torn och läktare var en lämplig inramning för en tävling av den här sorten. Detta måste väl vara K-märkt, upprepade han flera gånger. Strax efter 13.00 "gick" den

sista av halvmaralöparna i mål och vi började fundera på när Tommy B skulle vara på gång. Att han skulle få det tufft att nå sitt pers började vi förstå. Då vi såg honom passera på cykelbanan med ungefär fem minuter kvar att löpa hade han ungefär de 2.40 som var hans mål och han hade alltså tappat. Inloppet mot mål var tungt och han var uppenbarligen mycket trött men kom ändå in på utmärkta 2.46. Efter målgång fick vi veta att vinden varit jobbig på tredje milen och redan runt 25 hade han fått börja inrikta sig på att spara krafter. Inget att undra på med program som han haft. DM för Göteborg blev det hur som helst. Titelförsvaren Christer Stenborg, Högsbo var skadad och kunde inte starta. Christer gjorde 2.52 i Tibro så han hade nog fightats om andraplatsen men mot Tommy hade det inte räckt.

Även på helmaran hölls placeringarna och omkring nio minuter efter Tommy kom så Björn Gjerde, BUL

Oslo och en halv minut senare, som trea, Andreas Vahe, Ale 90. Strax över 3 timmar en ny norrmann, Gunnar-Björn Solfeld och Artur Thiry, Utby följda av vår träningskamrat Gunnar Bengtsson, Majorna som hade utmärkta 3.05. Därefter följde Solvikingarna Ola Sjöholm och Peter Hansen som såg till

att lagsegrarna hamnade där den hör hemma. Det skiljer 23 år på Ola och Peter men bara två minuter i löptid. Ola tillhörde dagens gladaste löpare i mål och ville gärna berätta om loppet för publiken vilket han naturligtvis fick. Efter den obligatoriska frågan – Hur känns det? och det lika inspirerade svaret – Jo tack, bra, berättade Ola att han gått ut med målet 3.20 men att

(Forts. på sidan 13)

(Forts. från sidan 12)

det kändes så bra att han varvat på c:a 1.34 och gjort ett nästan lika snabbt andra varv för att nå mål på 3.09. Ola uppskattade honungsvattnet och hade inga problem med motvinnden på tredje milen och sista milen var det bara att "rulla på hem" som han sa.

Många fler gjorde bra insatser såsom Högsbo-Holger som inte sprungit maraton på många år. Allteftersom fler och fler löpare kom i mål och hade bytt om började positiva omdömen om arrangemanget nå oss funktionärer. Det som många uppskattade och uttryckte var att vi lyckats skapa en personlig stämning vilket gjorde att löparna kände sig väl mottagna och det är naturligtvis omöjligt att åstadkomma på stora tävlingar som Göteborgsvarvet och Stockholm maraton. De kan ju å andra sidan ha sin tjugusning. Vi hade annonserat prisutdelningen till klockan 15 men fick skjuta på den en kvart. Då vi väl kom igång flöt den bra med Matts Leandersson och Ingemar Johannesson som prisutdelare. Bengt-Inge hade uppenbarligen lyckats med att få rätt person på rätt placering. Efter vår ce-

remoni tog Jan Paraniak vid för att utdela Maratonsällskapets förtjänsttecken till Frank Brodin och Tord Svanfelt Heleneholm för genomförda 100 maror (man får bara räkna sex per år i Sverige) samt Jan Halldén SAAB IF Trollhättan 50

Innan vi kunde packa ihop helt fick vi vänta in några löpare som verkligen fick valuta för sin startavgift. De sista kom i mål först (heter det ju faktiskt) efter 5.43. Eftersom de som kommer så sent kan behöva hjälp fick också sjukvårdarna stanna kvar. Maxtidsdiskussionen kommer upp på nytt inför nästa års upplaga. Totalt sett ett riktigt lyckat arrangemang och en mycket positiv klubbaktivitet. Att berömmet fortsatte att komma in på hemsidan och via mail på söndag och måndag underströk ytterligare intrycket av att många löpare var nöjda.

Nu efteråt då vi summerat intrycken och diskuterat förbättringar känns det som om man skulle vilja köra ett nytt lopp om två veckor igen.



(Forts. från sidan 10) **Första och sista...**

vägen hit från Värnamo. Jag ska runt om jag så ska gå resten". Efter att ha legat en stund på en bänk, druckit en halvliter Cola frustande han ut igen. Hur han kom i mål vet jag inte.

Några timmar senare fick jag en antaglig förklaring till mina negativa upplevelser, halsont och en stigande feber. Förmodligen var det den segheten jag kände redan på morgonen. I varje fall gjorde det att självkänslan stärktes något, även om det varit roligare att börjat semestern frisk.

Om jag ska springa i Bromölla igen? Nej, för f...., om det inte garanterat skulle bli 12°, vindstilla och lätt duggregn nästa år.



Till redaktören!

I förra numret av Solvikingen efterlystes debatt om "företeelser vi inte är vana vid här i Sverige". Att de pågår och pågått i världen runt omkring oss, trots att vi ansträngt oss för att blunda hårt, titta åt ett annat håll och hitta på bortförklaringar är en annan historia. Nåväl, min poäng är att det kanske finns ett samband mellan våld och idrott! Vidare; den 8 oktober hörde jag på nyheterna 19.05. En amerikansk pilot, som fällt bomber över Afghanistan i första vägen yttrade följande: - "Jag känner det som att alla hejar på mig precis som på en stor idrottstävling!"

Vidstående är ett utdrag ur en ledare i folk- och världsmusiktidningen LIRA, okt/novembernumret, skriven av Reidar Sjödén. Vad tycker du?

Miguel R. Alcaz ar

Finalfokus

UNDER SENSOMMARENS friidrotts-VM i Edmonton framhöll löparstjärnan Marion Jones vikten av att som toppidrottsman "enbart kunna fokusera på sig själv". Såväl Jones som kommentatorerna talade om "förmågan att befinna sig i tunnlen" i avgörande ögonblick.

_ Så utsäglige tråkigt, tänkte jag.
_ Tänk att vinna ett lopp utan att ~ varken ha sett, anat eller känt minsta närvaro från sina medtävlare.

Tänk att gå i mål enbart som ett resultat av minutiös planering, kalkylering och muskelkalibrering. Tänk att leva i ett rör. Byt ut ordet "medtävlare" förresten. "Motståndare" ska det vara. Vill du segra - tänk inte på något annat än dig själv. Dumhuven!

Idrottens självcenterade broilers sammanfattar bela den neanderthalaktiga tidsanda som går ut på att stenhårt stirra rakt fram ända till Robinson-vinst, skivkontrakt eller VM-medalj.

Säger nån "fokus" en gång till osäkrar jag min häftpistol. Missförstå mig inte, jag gillar sport. Men inte - krig.



Miguel fyllde femtio år den 11 november.

Utan rök – ingen eld, utan ved - ingen brasa.

En krönika om tisdagsträningen den 2 juni av Rebecca Rellmark

- Kom igen gubbar och gummor, lasta in era prylar i bilarna så sticker vi hem till mig och tränar!

Det fanns ingen tid att tveka över detta, Lotta skulle dock ha middagsgäster och deppade över att inte kunna följa med. Det är klart, bekantskapskretsen får ju allt som oftast stå över för Solvikingsevenemang och man vet ju aldrig riktigt vad klockan kan bli på träningarna med Lennart...

Nåväl, vi övriga packade in oss i diverse olika bilar och gav oss iväg i karavan mot Lindome/Hällesåker. Vi färdades på vackra sommargrusvägar, förbi vita staket och nyklippta gräsmattor. Längre och längre in i den svenska sommaridyllen for vi.

- Jag slår vad om att Lennart bor i en uppförsbacke, skojade någon hurtfriskt i baksätet.
- Ja, eller varför inte vid en raksträcka, så kan han ju köra intervall innan sänggående, frustade någon annan.

Hur som helst, den slingriga vägen tog slut vid en underbar liten sjö och här parkerade vi.

Det är faktiskt sant, Lennart bor vid toppen av en uppförsbacke.

Han bor i ett alldeles underbart litet hus med en alldeles fantastisk utsikt över sjön Nordsjön och med skogen som trädgård. På verandan kan man se hur långt som helst och tystnaden är sagolikt vacker. Det enda som hörs är sorlet från några människor som badar vid stranden och det är bara trivsamt. Ett sådant guldställe!!

Nu var det ju bara så att vi skulle springa också – trodde vi. Träningen inleddes med att vi Solvikingar fick i uppdrag att bära upp ved från strandkanten till Lennarts vedförråd, vilket innebar en klättring med ca ja, låt mig påstå – rakt upp! Stockarna vid

strandkanten visade sig vara hyfsat stora men ok – se möjligheterna!

Christian och jag hade nya tröjor och insåg snart att kådan från stockarna gärna hamnade på axeln. Man kunde ju alltid ta av sig tröjan men så roligt skulle vi inte ha... knotten var många, svetten lackade efter ett par minuter så det var bäst att ha tröjan på. Lennart hejade på, (undrar just om han bar några stockar själv?) 25 minuter styrka, kallade han detta pass. Jo jag tackar jag, det är till att ha fantasi! Magnus bar som en hel karl (det är han ju också), Michael bar som en advokat (skämt åsido!) och Bengt - Inge bar stockar större än han själv... Charlotte galopperade som vanligt fram, nu med stockar över ryggen. Marie visade underarmarna och därmed var myten om gäddhäng begravd. (Girl power!)

Sedan bar det iväg över stock och sten i den vackra skogen. Vad härligt att springa i det fria! Kvällssolen gasade, vi gasade på för att komma fram till "tisdagsbacken", en lång grusväg där vi körde upp och ner ett antal gånger, några mer plågade än andra och somliga inte plågade alls. Själv undrar jag när man kommer att sluta komma sist i uppförsbackarna..suck, det är väl till att träna mer. Men Kurt är alltid en gentleman och väntar in och peppar, så vi har det faktiskt riktigt trevligt där längst bak! Fast ibland går Kurt om mig och vid andra tillfällen förvånas man över att någon "hyfsat snabb" i klubben sällskapar i de bakre leden. Ja, ja livet består inte enbart av uppförsbackar

även om Charlotte lär ha uttryckt att det finns för få

Avslutningsvis blev det dopp i Nordsjön och det var helt ljuvligt. Smartast var nog att dyka från bryggan, för vattnet blev rätt grumligt när ett antal Solvikingar stormade i.

Så bytte vi om för att gemensamt fika i Lennarts hus. Många trodde att fiket var inställt. Men självklart blev det fika och vi åt Lennart ur huset. Han fick ta fram bröd ur frysen och mätta den hungriga styrkan med. Själv insåg jag (där jag satt med lite våta underkläder hmmm..) att det nog är bäst att ha badkläder under träningskläderna i sommartid.

Så här års tycker jag att det kan vara svårt att komma iväg på träningarna. Alla vänner och bekanta som har varit i vinterdvala vaknar till liv och vill vara med igen, semestrar skall överlevas och barn och det dåliga samvetet skall gottgöras. Det är förväntningarnas tid, sommaren. Allt skall hända. Man samlas kring mat och dryck och löpningen, den heliga stunden, går ofta förlorad.

Jag brukar även arbeta en del under högsommaren och i år har jag ju varit bortrest halva vintern, så då får man bita i det sura äpplet. Arbetet sliter hårt, alla är ute i solen och man



(Forts. från sidan 14)

blir så där trött och håglös som man blir under sommaren. Slapp, helt enkelt. Visst är det ok att ta det lugnt ibland men det är lätt att fall ifrån och hemfalla till annat.

Så tillfreds med mig själv som jag är när jag har lyckats att mobilisera kraft och genomfört ett träningspass med klubben, går ej att beskriva. Möjligen för Er Solvikingar men ej för någon vän sittandes på min balkong en sen tisdagskväll i juni, läppjandes på en drink och undrande över vad i fridens namn jag hade varit. Med ett

leende halade jag upp ett par genomvåta löparskor ur ryggsäcken och svarade:

- Med Solvikingarna, förstås!

Tack Lennart för trevligt initiativ till ännu en oförglömlig tisdagsträning!



Vårgårdaruset, Finalloppet...), men frågan är om inte Billingeus är det mest brutala lopp jag varit med om i kategorin. Extra terrängkänsla blev det i år av det varit en natts och en halv dags regnande innan det var dags för start. Under tävlingen var det mycket plaskande och det var nog inte bara jag som var nära att tvingas undersöka sörjan på närmare håll. Men det är helt klart en del av charmen.

Backar

Således var behovet av lera tillfredsställt. Vad som då återstår för att göra ett perfekt terränglopp är själva terrängen. Som nybliven löpare skräms många av Älvsborgsbron på Varvet, eller pratar om klätterväggen i slutet av femman/tian i Skatås. För att inte tala om Aborrebacken, som brukar nämnas med respekt även av rutinerade löpare – och vissa anser att den är det värsta det varit med om. Förlåt om jag raljerar; men de personerna har förmodligen aldrig varit i Skövde...

Inför loppet påpekade Göran att banprofilen saknades i årets inbjudan. Kanske var det lika bra. På så vis slapp jag ju veta vad som väntade. I bilen till Skövde fick jag tipset (av samma Göran) att ta det lugnt de första kilometrarna, ”för där är det ganska platt”. Enligt min ringa åsikt kändes dessa första kilometer som ett ganska ordinärt terränglopp. Men sedan...

Efter fyra kilometer bar det av ned från Billingen, och vi nykomlingar förvånades över att många sprang så lugnt. Men sedan förstod vi. Efter 5 kilometer stod man inför den värsta backe jag någonsin upplevt. Tyvärr insåg jag inte det förrän efter en stund, backen doldes nämligen genom ett antal förrådiska svängar och knyckar. På så vis trodde man att den någon gång skulle ta slut, men det gjorde den inte. Först efter 1,5 kilometers löpning och 90 meters (!) stigning fick man chansen att hämta andan. Vilket kunde behövas eftersom resten av banan inte heller var så snäll. Men efter mitt livs värsta uppförsbacke kändes stigningar på 10-15 meter ganska resonliga.

Upp upp upp, uppför backen upp

Text och bild Jakob Karlsson (jakob.karlsson@home.se)

Vissa älskar dem, andra hatar dem – de backar och motlut som möter löpare på flertalet tävlingar. De är oftare källa till frustration och stumma ben än de leder till glädje. Men precis som det finns grader i vissa skrämmande tillhåll bjuder all världens backar på stor variation. Älvsborgsbron är inte så farlig medan Aborrebacken är ganska tuff. Men det finns rejälare backar än så. Jag lovar.

Egentligen skulle det här vara ett referat av Billingeusloppet. Men ärligt talat har jag svårt att återkalla tillräckligt mycket minnen för att kunna skriva ett heltäckande referat. Jag minns bara en sak. En lång sak mellan 5 och 6,5 kilometer.

Formalia

Men jag kan väl göra ett försök ändå. Loppet alltsammans handlar om är alltså Billingeusloppet. Det äger rum i Skövde varenda höst sedan lång tid tillbaka, och tilldrar sig på och vid det stora berget Billingen – som rentav varit värd för skid-SM trots att det ligger på våra breddgrader. Faktum är att start och mål för loppet ligger vid själva skidstadion.

Tack vare vår ordförande Göran, som kommer från Skaraborg, har det under flera år funnits en kraft i klubben som ser till att en massa solvikingar åker upp till Billingen och springer varenda höst. I år var vi ungefär 25 stycken soliga vikingar som besökte Skövde sista helgen i oktober, för att mäta oss med och mot de andra 1200 deltagarna.

Terräng

Solvikingar gillar terräng, och terräng är just vad det handlar om när man springer Billingeus. Utöver Görans inflytande är jag säker på att loppet i sig självt lockar många från klubben, just eftersom det är ett tufft terränglopp. Därtill är det bra klass på startfälten, och fullständig klassindelning – vilket uppskattas av dem som blivit lite mer seniora än den senior som skriver den här artikeln.

Åter till det där med terränglopp så uppfyller Billingeus alla krav man kan ha på ett sådant. Hösten är som bekant full av terränglopp av hög klass (Lidingö,



Liselott och Juana är lyckliga efter målgången.

Epilog

Vad lär vi oss då av detta? Jo, att Aborrebacken inte är något mer än ett motlut och avslutningen på femman/tian i Skatås närmast ska jämföras med ett farthinder. Vi lär oss att man ska ta det lugnt om man ska springa terräng på Billingen. Och framför allt påminns vi återigen om att desto mer man krigat och lidit under en tävling, desto roligare är den efteråt (precis som lumpen, alltså) och desto mer skryter man. Man kan rentav fylla en hel artikel i Solvikingen...

Givetvis ska vi inte glömma att det i varje lopp finns deltagare, vinnare

och resultatlistor. Med många solvikingar på plats är det alltid chans på god utdelning, särskilt som en av de närvarande vikingarna hette Bäckström. Stålmannen Tommy tog hem sin klass (M40) med tiden 37:49 över de 10,5 kilometrarna. För dagens övriga orange pallplaceringar svarade Pantern (tre i M45), Frank (två i M55) och Lena (tre i K50).

I övrigt lite blandade resultat, men de flesta var nog rätt nöjda. Om inte annat över att ha besegrat Backen med stort B.

Banprofil för Billingehusloppet:
<http://user.tninet.se/~hqr345p/105km.htm>

mer än förra året (räkna ut vad det blir); kapa tre minuter på halvmaran och så vidare. Det viktiga är att sätta upp realistiska mål och sedan fokusera på dem. Om målen är rätt uppsatta och ofta är i tankarna kan jag garantera att de uppfylls. För att underlätta lite i uppbyggnaden är det bra med delmål. Delmål som gör att det stora målet inte blir för avlägset och att vägen dit går i en jämn kurva, för skaderiskens skull. Om Stockholm Maraton är målet, då är Göteborgsvarvet och Vårtävlingarna utmärkta delmål. Men det räcker inte med att delta – du ska sätta upp tidsmål – det är viktigt. Sätt upp samma kilometertid på delmål som på det riktiga målet – till exempel. Viktigt är att du sprider ut dina mål till de som du umgås med – då sätter du mer press på dej. Förutom den du redan har på dej själv.

Under tiden då du har lite "löpsemester" kan det vara bra att bli inspirerad. Jag tänkte här göra reklam för två riktigt bra böcker. Först en riktig klassiker men som aldrig kan bli omodern:

"Löpnings – från jogging till Maraton" av James F. Fixx. Den kallas allmänt för löparbibeln – läs den! Den andra som kompletterar den första på ett utmärkt sätt är **"Den självläkande människan"** av Susanna Ehdin. **Mitt råd till dej** är: Om du bara ska läsa två böcker i ditt liv – låt det bli de två nämnda!!

Den vintertid nu kommer

Senhösten har varit riktigt bra att träna i (som alltid). För er som tränar mycket kan det vara bra att trappa ner på träningen, lite "löpsemester". Av två stora anledningar: för att fysiskt få en längre återhämtning och för att ladda mentalt. Om du satsar på att förbättra dej eller kallar dej ambitiös är det dags för en upptrappning igen runt juletid. De som ligger på en nivå på 2-3 pass i veckan är det bäst att försöka fortsätta på den inslagna vägen.

För alla gäller däremot samma **mentala träning**. Det gäller för alla att skaffa sej ett **mål** och flera **delmål**. Utan mål krossas förhoppningarna garanterat. Målen kan vara: bara en chokladkaka i veckan, fysisk aktivitet (där ingår en kärleksstund) tre gånger i veckan: genomföra klassikern; träna 20 %



KJELLS HÖSTKRÖNIKA

Av Kjell Selander

Nu prasslar det för varje steg vi tar, åtminstone i Skatås. Höststormarna har nästan avlövat träden och det börjar, om än sent, bli kallare. Finalloppet har nyss avslutats, och jag har tillsammans med Tommy och Stefan joggat runt och hejat på alla möjliga löpare som sprungit de olika distanserna som ingår i anrika Finalloppets utbud. Motionärerna sviker det tuffa loppet, men elitlöparna trängs i spåren. Med den nya sträckningen är det möjligt för åskådare att följa loppet på flera ställen. Jag är gränslöst besviken på att våra tidningar helt ignorerar loppet, trots att så många duktiga löpare deltar. Jag återkommer till själva loppet. Lite nostalgi först.

Var är de nu?

Det har ju blivit några år med löpningen nu. Familjen har varit med i Solvikingarna sen 1993 och jag var med ett år 1983-84 också. Pantern skickade runt ett formulär att fylla i efter tisdagsträningen. En av frågorna handlade om hur länge man hade hållit på med löpningen och jag visste säkert svaret. Sen OS-året 1972! En ung amerikan som hette David Wottle utmärkte sig på två sätt. Det första var att han alltid sladdade i fältet, för att sen prestera en fruktansvärd rökare till slut. Det andra var att han sprang i basebollkeps, vilket han även bar under prisutdelningen (som jag minns det i alla fall).

Jag köpte mig en ljusblå keps av basebollmodell och gav mig ut på 2,5 km i Råda, utanför Lidköping, samma dag. På den vägen är det.

Under de nästan 30 år som gått har jag haft glädjen att träffa på en mängd profiler som jag sprungit med, eller som jag fått betrakta från sidan. Ibland när jag pinar mig upp för trappan till Västra Långvattnet, funderar jag på hur många som skaffat sig

sprangs några lopp ända upp till toppen på Ramberget på 80-talet. Min årsbroder, Leif Stensson från IF Kvile, ska ha varit oerhörd på backlöpning på den tiden och vunnit tävlingen. Var han är nu vet jag. Han har köpt hus i Hindås där han tränar travhästar tillsammans med sin fru. Möjligen springer han lite grann, men har trappat ned avsevärt. Det är förresten



Krönikören i sin rätta miljö — Slottsskogsvallen

mjölksyra i låren på samma sätt, i samma trappa. Och i hur många år? Var Erik här? När jag roar mig med ensamma backintervaller i backen upp till Keillers Park på fredagarna, tänker jag ibland på att Dan Waern tränade i exakt samma backe för omkring 40 år sen. Jag har hört att det

inte så långt till Bollebygd, där Dan Waern bor som även sysslat med hästuppfödning. Spåren löper ihop lite där. Brodern Janne Stenson har ett uppehåll i sin karriär. Han satsade oerhört hårt inför Boston Marathon i samband med dess 100-årsjubileum

(Forts. på sidan 18)

(Forts. från sidan 17)

för något år sen. Bland annat sprang han på goda 9.00 /3000m vid fyllda 40 år. När han kom till Boston fick han en placering långt bak i startfältet, kom inte till riktigt i loppet som blev ryckigt löpt för hans del, tröttnade och kom in på den enligt hans förmenande, usla tiden 2.58-59. Så gick han till Ymer i Borås (varför?), slutade träna och syns inte till på banor och skogsvägar längre. Jag hoppas att han återvänder till löpningen, för han har mycket ogjort i veteransamhang. Nu dyker fler spöken upp, men lite koll har jag väl. Solvikingarnas genom tiderna bäste Göteborgsvarvs-löpare heter Ralph Westerberg och gjorde på 80-talet 1.07! Vad blev det av honom? Juma N'Tuve var under mitten av 90-talet Solvikingarnas suveräne löpare. Efter diverse problem med såväl malaria som ett dåligt knä sprang han ett Göteborgsvarv på 1.11 eller 10, men då inte i Solvikingarnas namn. Han var vid den tidpunkten 45 år. Det sägs att han blivit kickboxningsinstruktör i Angered och är han lika bra på det som han var att springa, lär det gå bra för honom. Högsbos Fabio Ryen har flyttat till Oslo och Peter Tefke till Norrland. Med måttlig träningsbakgrund gjorde den sistnämnde ett Lidingölopp som förde honom före alla våra löpare förutom Tommy. Han var sugen på att återuppta löpandet och vad det innebär vet vi som sett honom i aktion. Veckodoser på uppemot 20 mil ofta i stenhårt tempo. På en fråga svarade han att familjen inte stördes av hans träning eftersom han körde de första milen vid femtiden på morgonen och resten när barnen lagt sig på kvällen!

Några till

Kvilles Dan Hökbring hade sina glansdagar i mitten av 90-talet men återupptog fotbollskarriären och då i Floda BOIF som spelande tränare. Såvitt jag vet spelar han än. Roger Pettersson från samma klubb har i samband med att han fick barn trappat ned på löpningen men gått upp i matchvikt. Han gjorde comeback så smått på vår halvmaraton för en månad sedan på en tid under 1.30 och återkommer nog på banorna vad det lider.

Lars Hoonk var en annan kvilleit som försvann i samband med skada. Han

var med på ett pass med Svenn för något år sedan, men inte mer. IFK:s veteran Ingemar Andersson har kanske fallit för åldersstreckets liksom många, många andra. De har i alla fall funnits med i det som vi kallar Löpar-Göteborg och har alla sin lilla plats på min speciella karta. Det händer inte sällan att jag drömmar om löpning och i drömmen har de varken åldrars eller lagt av. Inte heller blir man trött där och det råder de mest idylliska löpningsförhållanden. Listan på löpare kan göras hur lång som helst och i nästa nummer kanske vi kan ta upp några av dem i den här spalten. Det vore roligt om ni hörde av er i det här ämnet.

Det är förresten bara för var och en att gå till sin plaketthylla, så ser man att det inte bara är löpare som försvunnit. Minns ni Trollmaran? Eller GT-loppet. Eller Premiärlppet. Eller det riktiga Kungsbackalppet? Eller Läckölppet? Eller för all del Sylvesterloppetets ungdomslopp? Eller Delsjöloppet? Eller Tjejloppet? Eller ADA-milen? Eller midsommarloppet som OKLöftan organiserade, med det vådliga åskvädret sista året? Eller Mölndalsbroloppet eller många andra? Varje år försvinner lopp och det återspeglar naturligtvis ett minskande intresse för motionslöpning, eller åtminstone för tävlandet. Finalloppet har i dag, söndag, inte omnämnt med ett ord i GP. Förr föranledde det en rejäl artikel i tidningen. Ludmilas dopning toppar däremot nyhets-sändningarna i dag.

Roligt att titta på löpning

Tyvärr finns det bara ett sätt att driva upp intresset för löpning i svenskarnas ögon. En löparstjärna. Någon sådan har vi inte alls idag. På den gamla goda tiden hade vi faktiskt sådana i Sverige. Personligen tycker jag att löpning är det roligaste att titta på av alla sporter. Det har det goda med sig att jag för att inte få dåligt samvete, tvingas röra på mig i en inte alltför liten omfattning. Jag tycker att vårt KM, våra Vårtävlingar, SM-tävlingar, OS, ungdomstävlingar eller helt enkelt fri fart på slutet av våra träningar är spännande. OK, OK jag vet att jag är en fossil eller åtminstone kraftigt

udda i det här hänseendet. Fast några tappra själar såg jag ändå på "åskådarplats" under Finalloppet. Det är en krävande process att kunna bli intresserad av löpning på alla nivåer. Det krävs nästan att man lär känna löparna och det tar ju ett tag. Då kan man rätt bedöma deras insatser, analysera med kännedom om deras träning, taktik, skador och andra förutsättningar. Då är löpning en händelserik idrott. Men om inte ens journalisterna har en aning om de här faktorerna, kan man naturligtvis inte göra den medialt intressant på rätt sätt. Så vi får väl sträva på i det fördolda och finna oss ständigt stå i skuggan av fotbollen och andra boll- och pucksporter.

Prestationer under hösten

Det har varit gott om tävlingar under hösten. Jag ska lämna spökena från förr och se lite på vad våra solvikingar haft för sig under hösten. **Tommy Bäckström** har ju figurerat i de här spalterna vid ett stort antal tillfällen. Nu är det dags igen. De dubbla SM-vinsterna och de goda placeringarna på NM avslöstes av nya framgångar. På såväl KM som DM över 10000 meter blev det fina tider och vinster i hans klass. På KM:et var han för övrigt ofin nog att varva nästan hela gänget (Stefan hann väl undan). Totalvinst på Hisingsrundan, totalvinst på Göteborgs Maraton och nytt personrekord på Lidingöloppet där han var den i särklass bästa av Solvikingarna. I Skövde vann han Billingeby i sin klass och satte även där nytt pers. Givetvis vann han också KM på milbanan i Skatås Året 2001 har varit Tommys bästa år hittills och kan vara svåröverträffat i framtiden. Enda besvikelsen var väl Göteborgsvarvet, där han sprang långt under sin rätta kapacitet. Han var sliten även på NM där han i sitt bästa slag säkert tagit medaljer.

Frank Brodin har radat upp starka lopp, främst över maratondistansen, men skribenten har ett annat starkt lopp på näthinnan, nämligen KM över 10000 meter, där han kom under 40 minuter, trots att han gjorde loppet åt flera andra som smög med i hans rygg.

Mikael Broms är väl värd att omnämnas för sina få, men högklassiga framträdanden. Ett starkt Lidingölopp, ett bra KM/10000m, en fullgod hinderlöp-

(Forts. på sidan 19)

(Forts. från sidan 18)

ning på Fältstafetten och bäste solviking på Finalloppetets långa avdelning. **Urban Broms** är vårt ankare i denna Fältstafett med sin extrema cykelskicklighet, men har visat sig kunna springa fort också. Jättepers på Lidingöloppet, starka KM över såväl terrängen som på banan och ett Finallopp på 1.14 är starka papper för denne blivande pappa. **Jonas** gör inte ett dåligt lopp och utvecklas hela tiden. Billingehusloppet, Finalloppet och KM:en över 10000 meter är några av hans starka prestationer i höst. Stefan Johansson har tävlat (och tränat) lite sparsammare i höst, men har i sina framträdanden visat att han är tvåa i klubben. Goda resultat blev det i såväl Lidingöloppet, Billingehusloppet som i våra KM i terräng och på bana. Även **Anders** har kämpat på bra i loppen, men är inte helt nöjd med de senare delarna av sina lopp. Bland veteranerna har förutom Frank, även **Rolf Andersson** utmärkt sig med en rad starka lopp på höstkanten. Främst Lidingöloppet, men även sub40-loppen på DM och KM samt Billingehusloppetets fina tid gör Roffe till en av höstens män.

Juana Estrada nämns alltför sällan, men har presterat en rad fina lopp. Hennes slit under loppen är värd all beundran och hon har sakta avancerat resultatmässigt. Det finns många fler att omnämna, men utrymmesbrist gör att vi återkommer.

Ljus framtid

Vi har fått en hel drös nya namn i klubben de sista åren och vi har nått framgångar i såväl Fältstafetten som DM-tävlingar, SM och massor med andra lopp, stora som små.

I dag noterade vi att **Thomas Dellton** tävlat för Solvikingarna i Finalloppet. Det är en otrolig förstärkning på seniorsidan och vi kan bara säga, VÄLKOMMEN!

Lars Bengtsson är en annan stark löpare som anslutit sig till oss och han firade ju med att vinna H35 på Finalloppet.

Anders Hansson är en gammal basketprofil, som också sällat sig till de gröorange horderna på senaste tiden och kommer att bli nyttig. Det finns fler namn som tillkommit och jag hoppas att Stefan presenterar dem i Klubbnytt. Anders, Stefan, Mattias, Thomas, starkt tränande **Hans Jununger**, Tommy, Lennart, Lars, Jonas, bröderna Broms och kanske Reinhard, ger oss en bredd på eliten som få andra klubbar har. Kan

tjejerna sporra varandra att krypa nedåt 40-strecket och vi veteraner orkar träna på, så har år 2002 förutsättningar att bli ett kanonår, med solvikingögon sett. Tisdagarna är mer välbesökta än någonsin, torsdagarna likaså. Söndagsspansen med Magnus är ett givet söndagsnöje för många och Mäster Svenn drar med sig många på måndagar och fredagar. Utbudet är stort och går det inte ena dagen, så kanske en annan dag passar. Jag vill tillfoga att alla är välkomna att delta på 1000-metersintervallerna på 8:an på lördagsförmiddagar. Start 11.00, vid "klockan".

Jag vill avsluta med att tillönska alla en bra vinterträning och en

God jul.

Solvikingarna vill jag tillönska deltagarrekord på Sylvesterloppet och ett riktigt bra löparår, främst sportsligt men också ekonomiskt.

Ett stort tack till alla som lagt ned ett betydande antal ideella timmar till klubbens fromma.

Kjell Selander



(Forts. från sidan 9)

dig konstaterade hon att det inte finns några noshörningar i Danmark vilket var precis vad alla tänkte på. Lurade!

Hansson körde en grej liknande sällskapsspelet Rappakalja. Vad står det i uppslagsboken om t ex "fläck" och sedan skulle vi i olika lag ge förslag på detta. Man fick poäng om man kunde gissa rätt på betydelsen men även om man kunde lura andra lag att gissa på sitt förslag. Orden var hela tiden av den karaktären att det var ren tur om man gissade rätt. Många festliga förslag till betydelser presenterades.

Vi stannade i Nyköpingsbro och intog en förbeställd lunch men började sen få bråttom att hinna fram till stafettstarten, särskilt som det (naturligtvis) var kö på väg ut till Lidingö. Mikael Broms, som var startman, fick byta om och lämna överdragskläderna i bussen men vi hann. Killarna, förutom Mikael, Anders,

Stefan och Pantern gjorde bra lopp utan att förtä sig. Större uppgifter väntade ju.

Efter stafetterna installerade vi oss i Källängsskolan och på kvällen var det besök i Sportmässan och pastaparty, så mycket spagetti du orkade äta för 40.- och lite Lidingövandring efter det. På sportmässan träffade jag Mats Jonsson, en orienterare från Munkfors som jag inte sett på 40 år. I år behövde vi faktiskt inte tjöta med en tråkig vakt för att bli insläppta i skolan fast klockan var över 22. Natten var så lugn som man kan hoppas i en gymnastiksal med hundratals personer av varierande ålder och visdom.

På morgonen vaknade alla av att ljust tändes klockan 07.00 och man började fundera på om det inte var väldigt tidigt att äta frukost, eftersom starten inte gick förrän 13.00. Nåväl, många gjorde det ändå och man fick då tid att heja fram kompisarna som startade tidigt. Så gjorde i alla fall jag och Juana.

Lena startade 10.00 i damernas 10 km och gjorde ett bra lopp även om hon efteråt tyckte att det var så jobbigt att det var lika bra att satsa på alla 30 kilometerna nästa gång. I väntan på att Lena skulle starta såg vi en dam i hennes startgrupp med det spektakulära namnet Lotta Svärd. Till Juanas förskräckelse frågade jag:

- Var det du som var med i trettioåriga kriget?

- Nej sa hon, det var i finska vinterkriget 1808-09, Fänrik Ståls sägner du vet.

- OK, visst ja, Runeberg. Det var Mutter Courage som var i trettioåriga kriget.

Hon såg lättad ut då vi kunde dra ner hennes förmodade ålder från c:a 370 år till bara runt hälften. Också Juana såg lättad ut efter att ha klarat sig undan smörj för att ha en så fräck klubbkompis.

Fortsättning följer i nästa nummer.

Solvikingar i fält

Solvkingarna tävlade med tre lag i årets upplaga av Fältstafetten - ett veteranlag, ett seniorlag och ett damlag. Gunnar Olsson var lagledare för Veteranerna, Kjell Selander för Seniorena och Lena Linder för Damlaget.

Tävlingen gick för Solvkingarnas del på söndagen den 23 september i ett härligt väder med uppehåll och lagom temperatur. I mycket god tid innan respektive lag skulle starta samlades deltagarna hos respektive lagledare. Det rådde en uppsluppen stämning bland alla även om det skymtades en viss oro hos granatkastarna. Det momentet - att kasta handgranat - jämte prickskyttet torde vara de svåraste momenten i tävlingen. Granatkastaren har en utsatt position och känner säkert av alla blickar, som riktas mot denne som dessutom måste ta emot en mängd goda råd, som frikostigt delas ut till aktörerna. En särskild honnör till dem som vågar ta på sig det uppdraget.

Det är spännande att följa stafettpinnen från det ena momentet till det andra och se hur klubbkamraterna verkligen kämpar för att det skall gå bra för laget. Solvkingarna gjorde strålande prestationer. Här följer några bilder från tävlingen.



Malin och Anneli



Damlaget före start



Anneli



Anna-Karin i mål



Federico var seniorernas granatkastare. Han åkte senare till Chicago Marathon. Han skriver om det i nästa nummer av tidningen

Resultatbörser



Öxabäcksloppet 2001-08-18

Män elit 8 km, delt 7

1 Jonas Tell IK Ymer	26.48
4 Anders Larsson 72	29.24

M-55, delt 5

1 Bengt Johansson Högsbo	34.54
5 Tommy Strauss 45	42.25

Tjej Åttan

K-elit

1 Marie Öresjö 76	37.13
-------------------	-------

K-50

1 Lena Linder 49	37.32
------------------	-------

Tibro Marathon Veteran SM

2001-09-08

1/M35 Jan Swenson

Flemingsbergs IK	2.26.8
------------------	--------

M-50, delt 10

1Björn Claesson SLK

Oxelösund	2.49.37
-----------	---------

5 Peter Hansen 47	3.08.12
-------------------	---------

M-55, delt 7

1Lasse Boqvist SLK

Oxelösund	3.08.38
-----------	---------

4 Frank Brodin 43	3.19.23
-------------------	---------

7 Bosse Holm 45	3.58.32
-----------------	---------

S:t Eriksloppet 2001-09-16

1 Alfred Shemweta

Flemingsbergs SK	1.04.29
------------------	---------

131 Federico Hernanderz 68	1.21.09
----------------------------	---------

347 Jakob Karlsson 77	1.29.10
-----------------------	---------

Prinsens Minne 2001-08-18

Män 21,1 km, delt 82

1 Markus Karlsson Sthlm	1.16.44
-------------------------	---------

4 Federico Hernanderz 68	1.24.07
--------------------------	---------

14 Frank Brodin 43	1.31.47
--------------------	---------

Nordiska Veteranmästerskapen

Eskilstuna 17-19 aug 2001

M-40 5000 m

1 Esa Kurvinen Finland	16.26,74
------------------------	----------

5 Tommy Bäckström 58	16.41,76
----------------------	----------

M-40 10000 m

1Heikki Keso Finland	33.04,65
----------------------	----------

4 Tommy Bäckström 58	34.15,68
----------------------	----------

M-65 10000 m

1 Bent Lauridsen Danmark	38.59,22
--------------------------	----------

3 Kjell Augustsson 36	47.27,72
-----------------------	----------

M-65 2000 m Hinder

1 Aksel Røste Norge	8.07,62
---------------------	---------

3 Kjell Augustsson 36	8.53,92
-----------------------	---------

K-55 Stav

1 Marianne Sullivan 43	1,90
------------------------	------

Edet Runt 2001-08-25

M-tävlingsklass 11,2 km,delt 19

1 Erik Framme Helle IF	35.05
------------------------	-------

12 Lennart Hansson 53	41.31
-----------------------	-------

17 Ingemar Henriksson 50	51.51
--------------------------	-------

Landskrona Marathon 2001-08-26

1/M45 Björn Gjerde 55 N 2.58.50

M-55,delt 8

Hugo Liss 42 Örebro AIK	3.21.40
-------------------------	---------

2 Frank Brodin 43	3.26.49
-------------------	---------

7 Jan Krantz 42	4.28.55
-----------------	---------

Nya Knalleloppet 2001-08-26

M-45 10 km,delt 8

1 Lennart Hansson 53	37.23
----------------------	-------

Skatås Stafetten 2001-08-30

Herr, delt lag 36

1 Sävedalens AIK FI 1	47.41
-----------------------	-------

3 Solvikingarna Champions	50.38
---------------------------	-------

4 Solvikingarna Babes	51.20
-----------------------	-------

14 Solvikingarna Desperados	59.30
-----------------------------	-------

15 Solvikingarna Isländers	59.50
----------------------------	-------

18 Solvikingarna Panthers	1.00.00
---------------------------	---------

25 Solvikingarna Maratoners	1.01.47
-----------------------------	---------

Damer,delt lag 13

1 Kville 3 damer	45.47
------------------	-------

5 Solvikingarna Red Roses	49.53
---------------------------	-------

Hisingrundan 20001-09-15

Herrar Tävlingsklass 8 km,delt 12

1 Tommy Bäckström 58	25.36
----------------------	-------

2 Stefan Johansson 68	25.38
-----------------------	-------

5 Mattias Lundblad	27.37
--------------------	-------

Damer Tävlingsklass, delt 7

1 Anita Nordenström

IFK Mora	28.52
----------	-------

4 Malin Andersson 70	33.43
----------------------	-------

5 Lena Linder 49	34.49
------------------	-------

6 Liselotte Königsson 64	36.23
--------------------------	-------

7 Malin Gränfors 76	36.41
---------------------	-------

Herr Mot, delt 162

1Mats Lundblad ICA Väst	27.59
-------------------------	-------

5 Kenneth Örtendahl 59	29.29
------------------------	-------

8 Lars Lundsjö 62	29.37
-------------------	-------

21 Patrick Reims 61	31.46
---------------------	-------

88 Tommy Strauss 45	38.16
---------------------	-------

146 Mikael Nilsson 60	46.45
-----------------------	-------

Damer mot,delt47

1 Anna Hallberg	32.06
-----------------	-------

34 Helen Nordlander 62	46.43
------------------------	-------

DM 10000 m bana 20001 09-18

Herrar (Manuell tidtagning)

1 Tobias Lundvall 77 SAIK	31.19,3
---------------------------	---------

4 /1M-40

Tommy Bäckström 58	33.18,2
--------------------	---------

5 Stefan Johansson 68	33.42,8
-----------------------	---------

8 Jonas Carlsson 71	35.12,4
---------------------	---------

12/1M-35

Anders Hansson 63	38.38,4
-------------------	---------

13 Rolf Andersson 54	39.16,5
----------------------	---------

Damer (Manuell Tidtagning)

1 Christina Johansson 78 IF	
-----------------------------	--

Kville	37.23,2
--------	---------

3 /1K-50

Lena Linder 49	45.31,3
----------------	---------

Lidingöloppet 2001-10-06

Herrar 30 km,delt i mål 6852

1 Francis Kirwa	1.39.49
-----------------	---------

54 Tommy Bäckström 58	1.52.53
-----------------------	---------

123 Stefan Johansson 68	1.59.19
-------------------------	---------

129 Patrik Nyström	1.59.52
--------------------	---------

180 Mikael Broms 67	2.03.46
---------------------	---------

203 Urban Broms 72	2.04.40
--------------------	---------

323Anders Hansson 63	2.10.12
----------------------	---------

343 Thomas Jonsson	2.10.50
--------------------	---------

356 Lennart Hansson 53	2.11.13
------------------------	---------

468 Rolf Andersson 54	2.13.51
-----------------------	---------

734 Zbigneiw Grobelniak	2.20.55
-------------------------	---------

764 Rolf Wallin 50	2.21.24
--------------------	---------

847 Anders Hansson 63	2.23.03
-----------------------	---------

853 Patrick Reims 61	2.23.08
----------------------	---------

882 Roger Antonsson 39	2.23.43
------------------------	---------

906 Frank Brodin 43	2.24.10
---------------------	---------

1146 Glenn Gustavsson 66	2.27.56
--------------------------	---------

1176 Håkan Palmqvist 64	2.28.16
-------------------------	---------

1467 Håkan Johansson 56	2.32.27
-------------------------	---------

1468 Mats Perélius 63	2.32.28
-----------------------	---------

2408 Gunnar Olsson 46	2.43.52
-----------------------	---------

4092 Micael Gustavsson 57	3.02.57
---------------------------	---------

4992 Bengt-Inge Larsson 66	
----------------------------	--

3.17.07

Damer 30 km,delt i mål 1010

1 Malin Krepp Ewerlöf	2.02.04
-----------------------	---------

31 Charlotte Lindstedt 66	2.25.29
---------------------------	---------

79 Mia Stjern 66	2.35.40
------------------	---------

268 Liselott Königsson 64 2.57.52
 353 Juana Estrada 65 3.04.08
 528 Rebecca Rellmark 66 3.20.31

Damer 15 km,delt i mål 1444

1 Gunhild H Haugen Norge 56.08
 171 Anna –Karin Karlsson 1.18.54
 487 Anneli Lund 58 1.29.13

Herrar M-50 15 km, delt i mål 627

211 Roger Carlsson 42 1.17.45
 347 Tommy Strauss 45 1.25.24

Herrat 15 km mot,delt i mål 613

56 Magnus Lund 60 1.11.45
 217 Peter Lundin 77 1.21.55

Herrar M-60 10 km,delt i mål 323

52 Kjell Augustsson 36 48.27

Damer K-50 10 km,delt i mål 127

11 Lena Linder 49 48.20

Stafett (totalt alla klasser)

1 Kariline Seniors 43.42
 14 HEJA Hej Hej 50.36

(Kompisgäng)

1 Kariline Seniors 43.42
 5 HEJA Hej Hej 50.36

Chicago Marathon USA 2001-10-07

1 Ben Kimondiu 2.08.52
 331 Federico Hernandez 68 2.50.54

Göteborgs Marathon 2001-10-13

1 Tommy Bäckström 58 2.46.37

M-sen,delt 3

1 Andreas Vahé 76
 ALE 90 IK 2.55.33
 2 Ola Sjöholm 70 3.09.35

M-35,Delt 4

1 Mats Magnusson 63
 Triathlon Väst 3.11.40
 2 Anders Hansson 63 3.17.41
 3 Harry Linna 67 3.53.06

M-40,delt 4

1 Tommy Bäckström 58 2.46.37

M-50,delt 12

1 Peter Hansen 47 3.11.22
 6 Torsten Olsson 51 3.24.04

M-55,delt 7

1 Frank Brodin 43 3.21.15
 6 Jan Krantz 42 4.10.49

DM förGöteborg

1 Tommy Bäckström 2.46.37
 2 Andreas Vahé 76
 ALE 90 IK 2.55.33
 3 Ola Sjöholm 70 3.09.35

Veteran DM

M-35

1 Mats Magnusson 63
 Triathlon Väst 3.11.40
 2 Anders Hansson 63 3.17.41
 3 Harry Linna 67 3.53.06

M-40

1 Tommy Bäckström 58 2.46.37
 2 Arthur Thiry 60 Utby IK 3.03.38
 3 P-O Hasselberg

Triathlon Väst 4.09.55

M-45

1 Gunnar Bengtsson MAIK 3.05.31
 2 Fernando Riquelme MAIK 3.18.29

M-50

1 Peter Hansen 47 3.11.22
 2 Torsten Olsson 51 3.24.04
 3 Rune Johansson 48 ÖIS 3.27.42

M-55

1 Frank Brodin 43 3.21.15
 2 Jan Krantz 42 4.10.49
 3 Sven-Olof Johansson 44
 Högsbo AIK 4.36.11

M-60

1 Holger Berndsson 41
 Högsbo AIK 3.35.46
 2 Toivo Harju IK Stern 4.34.28

Växjö Marathon 2001-10-20

1 Thony Jerpenius Kisa SK 2.40.14

M-55,delt 13

1 Stig Hörberg
 Växjö Morra IF 3.17.10
 7 Frank Brodin 43 3.43.49
 10 Bosse Holm 45 3.51.55
 11 Jan Krantz 42 3.58.42

Partille Runt 2001-10-20

Män elit 10549 m,delt 28

1 Patrik Gustavsson
 Brittatorp TK 33.15
 16 Federico Hernanders 68 40.28
 21 Robert Bergman 64 42.37
 26 Ingemar Henriksson 50 47.23
 27 Mikael Nilsson 60 48.39

Män mot,delt 151

1 Mats Lundblad Håltå 38.37
 9 Magnus Lund 60 43.09
 16 Klas Östbye 74 44.00
 37 Kent Östbye 48 46.45
 39 Tommy Jakobsson 49 47.00
 136 Erik Östbye 21 1.00.32

Damer elit,delt 7

1 Susanne Johansson
 Hässelby SK 38.40
 4 Lena Linder 49 47.34
 7 Helén Nordlander 62 1.05.04

Billingehusloppet 2001-10-28

Män sen 10,5 km,delt 25

1 Erik Sjökvist Enhörna IF 33.11
 9 Stefan Johansson 68 37.57

11 Jonas Carlsson 71 38.56
 21 Jakob Karlsson 77 44.15
 24 Peter Lundin 77 50.42

M-35,delt 10

1 Anders Wiklund
 IK Wilske 36.22
 9 Lars Lundsjö 62 42.52

M-40,delt 19

1 Tommy Bäckström 58 37.49
 12 Magnus Andersson 57 46.05
 17 Mikael Nilsson 60 50.07

M-45,delt 19

1 Anders Davidsson
 IK Wilske 38.19
 3 Lennart Hansson 53 41.00
 11 Rolf Andersson 54 43.59

M-50,delt 8

1 Staffan Sandberg
 IF Göta Friidrott 40.54
 4 Rolf Wallin 50 44.37
 8 Ingemar Henriksson 50 49.44

M-55,delt 13

1 Sture Axén IFK
 Skövde Friidrott 41.11
 2 Frank Brodin 43 45.08
 8 Per-Erik Melander 53.51
 12 Hans Öberg 55.14
 13 Tommy Strauss 45 56.20

M-60,delt 16

1 Ergo Ahokangas IF Hagen 46.31
 5 Kjell Augustsson 36 49.13
 10 Göran Johansson 41 53.20

K-sen,delt 6

1Helen Willix Spårvägens IF 39.26
 4 Malin Andersson 70 51 11

K-35,delt 9

1Annika Skoglund -Jakobsson
 Istruns SK 49.07
 5 Liselott Königsson 64 52.39
 6 Juana Estrada 65 53.03
 9 Helén Nordlander 62 1.06.23

K-50,delt 5

1 Jutta Pedersen Enhörna IF 43.30

3 Lena Linder 49 50.44

Flickor 10 år 1,6 km ,delt 78

1 Beti Wondwosen
 IF Hagen 6.19

11 Linn Holmström 7.59

Finalloppet Skatås 2001-11-03

Män elit 18,8 km,delt 33

1 Martin Söderberg
 IK Hakarpspojkarna 1.02.50
 11 Mikael Broms 67 1.13.34
 12 Urban Broms 72 1.14.01
 14 Anders Larsson 72 1.14.27
 19 Patrik Nyström 1.17.09

M-35,delt 12
 1 Lars Bengtsson 1.14.39
 5 Anders Hansson 63 1.21.18

M-50,delt15

1 Ulf Johansson	
Tjörn Nösnäs FI	1.17.48
9 Ernst Knutsen	1.30.59
11 Ingemar Henriksson 50	1.33.16
13 Bertil Fritzell 49	1.34.02

M-55,delt 14

1 Rune Svensson	
Telia IF Göteborg	1.22.04
6 Gunnar Olsson 46	1.37.40
10 Tommy Strauss 45	1.45.47
11 Hans Öberg 45	1.48.37

M-motion,delt 106

1 Jonas Karlsson 71	1.13.55
28 Tomas Lindh 65	1.32.18
38 Sven-Eric Fredricsson	1.38.50
99 Bengt-Inge Larsson 66	1.55.35

Damer elit,delt 10

1 Paula Wass IF Kville.	1.21.23
7 Lena Linder 49	1.40.46

Tjärnrundan 8,8 km**Män,delt 32**

1 Johan Lundahl	
Hultsfreds LK	30.02
2 Thomas Dellton	30.11
8 Mattias Lundblad 74	32.56

M-60,delt 15

1 Erkki Huhtaniemi	
SOK Knallen	38.26
2 Kjell Augustsson 36	39.42

M-motion,delt 113

1 Henrik Magnusson	
Birkebineren	34.09
9 Klas Östbye 74	37.00
32 Tommy Jakobsson 49	41.04

Minibanan 2060 m**Flickor 10,delt 13**

1 Ellinore Wressel	
SK Granan	9.31
7 Linn Holmström	11.16

Vintermaran Kvarnsveden**2001-11-03**

1 /M-sen Clas Björling 78	
IFK Mora	2.29.17

M-55,delt 12

1 Lars-Erik Larsson 44	
Alfta-Ösa OK	3.11.21
4 Frank Brodin 43	3.17.21
9 Bosse Holm 45	4.03.27

Skovmarathon Hillerød Danmark**2001-11-04**

1 Per Nilsson Tri-4	2.41.07
80 Frank Brodin 43	4.10.06

Fältstafetten 2001-09-23**Herrar seniorer Firma och klubb-****lag delt 86 lag**

1 IF Kville Vit	Totalt	27.16
8 Solvikingarna	Totalt	30.58

Löpning 735 m

Mattias Lundblad 74	2.03
---------------------	------

Rodd

Olle Malmring Lars Lindolf	4.29
----------------------------	------

Löpning

600 m Jonas Carlsson	2.12
----------------------	------

Cykel Urban Broms	8.37
-------------------	------

Hinder Mikael Broms	2.21
---------------------	------

Granat

Federico Hernanderz	3.10
---------------------	------

Löpning 2150 m

Stefan Johansson	8.06
------------------	------

Totalt 30.58**Herrar veteraner Firma och klubb-****lag delt 12 lag**

1 IF Skattemasarna,oldboys	
----------------------------	--

Totalt 30.26

4 Solvikingarna	
-----------------	--

Totalt 31.31**Löpning 735 m**

Hans Jununger	2.01
---------------	------

Rodd

Magnus Andersson Tommy Strauss	4.23
--------------------------------	------

Löpning 600 m

Kenneth Örtendahl	2.27
-------------------	------

Cykel

Mikael Königsson	10.20
------------------	-------

Hinder P-A Bäcklund	2.23
---------------------	------

Granat Kjell Selander	1.01
-----------------------	------

Löpning 2150 m

Lennart Hansson	8.56
-----------------	------

Totalt 31.31**Damer, delt 53 lag**

1 Slottsskogens (G) Oldgirls	
------------------------------	--

Totalt 35.16

10 Solvikingarna	Totalt	38.12
------------------	---------------	--------------

Löpning 735 m

Juana Estrada	2.41
---------------	------

Rodd Anneli Lund

Malin Andersson	5.27
-----------------	------

Löpning 600 m

Julia Selander	2.35
----------------	------

Cykel Liselott Königsson	10.20
--------------------------	-------

Hinder Marie Öresjö	3.12
---------------------	------

Granat Lena Linder	3.46
--------------------	------

Löpning 2150 m Anna-Karin

Gärdebäck	
-----------	--

Totalt 38.12**Klubbmästerskap 10 km terräng****2001-09-25****M-sen**

1 Stefan Johansson 68	35.57
-----------------------	-------

2 Jonas Carlsson 71	36.00
---------------------	-------

3 Anders Larsson 72	36.08
---------------------	-------

4 Mikael Broms 67	37.30
-------------------	-------

5 Urban Broms 72	37.47
------------------	-------

6 Thomas Meyer 67	40.17
-------------------	-------

7 Mattias Lundblad 74	40.38
-----------------------	-------

8 Jakob Karlsson 77	40.45
---------------------	-------

M 35-44

1 Tommy Bäckström 58	35.10
----------------------	-------

2 Reinhard Kuhs 60	37.33
--------------------	-------

3 Lars Hilmeresson 65	38.37
-----------------------	-------

4 Anders Hansson 63	40.01
---------------------	-------

5 Peter Olofsson 65	40.05
---------------------	-------

6 Lars Lundsjö 62	40.33
-------------------	-------

7 Kenneth Örtendahl 59	40.41
------------------------	-------

8 Robert Bergman 64	42.27
---------------------	-------

9 Magnus Andersson 57	42.29
-----------------------	-------

10 Lars Pensjö 61	42.41
-------------------	-------

11 Sten Tuhnberg 60	42.48
---------------------	-------

12 Magnus Lund 60	43.57
-------------------	-------

13 Mikael Nilsson 60	46.29
----------------------	-------

14 Lennart Jansson 56	46.33
-----------------------	-------

15 Johan Drejare 62	49.39
---------------------	-------

M 45-54

1 Lennart Hansson 53	38.19
----------------------	-------

2 Rolf Andersson 54	40.39
---------------------	-------

3 Göte Berglund 50	41.33
--------------------	-------

4 Rolf Wallin 50	42.01
------------------	-------

5 Matts Leandersson 49	43.35
------------------------	-------

6 Torsten Olsson 51	44.19
---------------------	-------

7 Erik Franz 54	45.42
-----------------	-------

8 Thomas Krantz 48	45.49
--------------------	-------

9 Ingemar Henriksson 50	46.25
-------------------------	-------

10 Bertil Fritzell 49	46.58
-----------------------	-------

11 Fredrik Sönne 56	59.37
---------------------	-------

M55-64

1 Frank Brodin 43	42.55
-------------------	-------

2 Kjell Augustsson 36*	46.38
------------------------	-------

3 Gunnar Olsson 46	47.59
--------------------	-------

4 Göran Johansson 41	49.21
----------------------	-------

5 Per-Erik Melander 44	49.40
------------------------	-------

6 Tommy Strauss 45	51.37
--------------------	-------

7 Hans Öberg 45	52.36
-----------------	-------

(*Kjell Augustsson flyttad från M-65 till M55-6 p.g.a ensam i klassen)

K-sen

1 Emma Rooth 75	42.35
-----------------	-------

2 Marie Öresjö 76	45.00
-------------------	-------

3 Linda Karlsson 79	46.18
---------------------	-------

4 Malin Andersson 70	47.53
----------------------	-------

5 Julia Selander 88	55.03
---------------------	-------

K35-44

1 Charlotte Lindstedt 66	43.17
--------------------------	-------

1 Lena Linder 49*	47.14
-------------------	-------

3 Anna-Karin Gärdebäck 60	47.47
---------------------------	-------

4 Liselott Königsson 64	48.37
-------------------------	-------

5 Juana Estrada 65	49.48
--------------------	-------

(*Lena Linder flyttad från K45 till K 35-44 p.g.a ensam i klassen)

Ö-varvet, Öckerö Triathlon 2001-08-13

Herrar tävlingsklass

	750 m simning	20 km cykel	5 km löpning	Totalt
1 Ted Ås Triathlon Väst	9.14	29.45	16.54	56.55
4 Urban Broms Triathlon Väst	9.24	32.08	18.18	59.50

Damer motion	400 m simning	20 km cykel	5 km löpning	Totalt
3 Liselott Königsson	7.45	42.47	23.24	1.13.56

Herrar motion

21 Bengt-Inge Larsson	9.25	47.31	27.44	1.24.40
-----------------------	------	-------	-------	---------

Uppnådda stipulationstider

Maraton:	Tid	Stiptid	Dag och tävling
Tommy Bäckström, -58 M40	2.40.51	2.47.30)	Stockholm Maraton 9 juni
Stefan Johansson, -68 Msen	2.43.14	2.44.30	dito

Halvmaraton:

Lennart Hansson, -53 M45	1.18.25	1.21.45	GöteborgsVarvet 12 maj
David Cooper, -61 M40	1.18.58	1.19.00	dito

10.000 meter

Tommy Bäckström, -59 M40	33.29.0	35.25	Veteran-SM 7 augusti
Tommy Bäckström, -59 M40	33.45.0	35.25	Klubbmästerskap 21 augusti
Lennart Hansson, -53 M45	35.35.0	36.45	dito
Göte Berglund, -50 M50	37.54.0	38.05	dito

Mycket nära:

Stefan Johansson, -68 Msen	1.16.56	1.16.45	GöteborgsVarvet 12 maj
Tommy Bäckström -58 M40	1.19.07	1.19.00	dito
Frank Brodin, -43 M55	39.54	39.40	KM 10.000 m 21 augusti

Solvikingarnas sponsorer



TAGENE BYGG- & INDUSTRISTÄLLNING AB
031-50 03 60



2001-11-24