

Solvikingen

Nr 4, 2007, årg. 45



Solvikingarna får allt fler medlemmar och allt fler deltagare till våra olika arrangemang - dock inte på vår mara varifrån bilden är.

Sylvesterloppet

årets höjdpunkt för både klubben och de tävlande behöver funktionärer. Har du ännu inget uppdrag kontakta Kent i stugan. Mer om loppet på sidan 15

Årsmöte 6 febr.

Kallelse och all information står på sidan 4. Missa inte möjligheten att vara med att påverka klubbens utveckling.

Luciafirande

Efter träningen **torsdag den 13 december** är ni välkomna på lussemys i stugan. Det kommer att bjudas på förtäring och förhoppningsvis sång och musik. Anteckna er på listan i stugan eller skicka ett mejl till helena_orsenmark@yahoo.se



God Jul och Gott nytt år
tillönskas alla medlemmar och läsare av
tidningen.

Redaktionen

Ordförandens rader

Läget?

Jo mycket har gått oss väl i händerna under senaste tiden. Stämningen är god, organisationen fungerar, träningarna likaså även om tränargruppen fått gå på färre personer än planerat, ekonomin är bra och medlemmarna strömmar till. Då borde väl allt vara frid och fröjd?

Nja, det jag tänker ta upp är inget som riskerar klubbens existens och kanske inte egentligen en sak för ledarsidan, men inte desto mindre viktigt eftersom det påverkar klubbens anseende. Ju större klubb - ju fler som ser oss och håller ögonen på oss och söker anledningar för att "hoppa på" oss. Det betyder att vi måste vara mycket uppmärksamma och agera med gott omdöme i umgänget med andra, alltid, men särskilt när vi är ute på våra träningar eftersom vi är så många. Ledarna har ansvaret och måste få styra grupperna men får inte alltid den respekt de kan kräva.

Våra ledare uppmanas att inför passen gå igenom förutsättningarna för att ingen ska sväva i okunnighet om vad som gäller. De flesta kan visserligen reglerna men vi får ju många nya.

- Ingen får ligga framför ledaren eftersom det kan dra upp tempot
- Känner du dig pigg, spring inte före, spring bakåt och hämta upp, då stör du inte
- Om du av något skäl, trötthet, skada eller annat, behöver lämna gruppen måste du informera, helst ledaren men minst någon annan i gruppen för att vi inte ska börja leta när vi märker att någon saknas.

Det som kan påverka vårt anseende negativt är att det brister i disciplinen när det gäller att lämna plats för andra "trafikanter". Hur många vi kan vara i bredd avgörs naturligtvis av vägens eller stigens bredd och hur många och vilken typ av trafikant vi möter eller kommer ikapp. Ofta rör vi oss snabbare än de och kan följaktligen ställa till mycket elände om vi trängs eller knuffas.

Ledarna finns i täten och signalerar att det kommer mötande, men de har inte ögon i nacken utan måste kunna lita på att gruppen reagerar. Vi har genom åren jobbat hårt med detta men det finns medlemmar som varit med i många år som kan vittna om att det inte fungerar så bra som det borde. Jag har själv varit med om att mötande stått på vägkanten med skräckslagen blick när vi kommer dundrande och även i något enstaka fall hoppat ner i diket eller t o m knuffats dit. Så ska det inte behöva vara.

Värst är det kanske vid intervaller där hetsporrar slåss om att komma först och ligger flera i bredd. Det har hänt att vi mött andra klubbar som också kört intervaller och agerat lika buffligt. Vi är alltså inte värre än andra? Nej troligen inte, men vi är fler och syns mer. (Läs om en incident med häst på sidan 17).

Skärpning, alltså. Tänk på hur ni kan hjälpa till att visa mer hänsyn. Träningseffekten kan bli lika bra på olika sätt. Och kom också ihåg att jag är med på nästan alla träningar och kan kolla om det blivit någon förbättring.

Vi ses väl på Sylvesterloppet? Där har vi inget emot att det blir gott om folk.



Solvikingen

Ansvarig utgivare: Gunnar Olsson
Redaktör: Kurt Karlsson
Blåmusslegatan 6, 426 79 Västra Frölunda
Telefon: 031-29 43 38
E-post: kurten@telia.com www.kurt.se
Tryck: Elanders, Göteborg 2007

Solvikingarna

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

Kansli

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

Ordförande:

Gunnar Olsson
Rävekärrsgatan 267
413 33 Mölndal. Tel: 031-87 79 24
gunnar.olsson46@comhem.se
gunnar.olsson@papyrus.com

Vice ordförande:

Magnus Andersson
Övre Hallegatan 38
417 13 Göteborg. Tel: 031-22 31 10
ulla.carlshamre@telia.com

Sekreterare:

Stefan Litzén
Dr Hjorts gata 6a
413 23 Göteborg. Tel: 031-7554232
stefan.litzen@gmail.com

Kassör:

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

Ledamöter:

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

Helén Axelsson

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

Juana Estrada

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

Sten Thunberg

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

Resultatarkivarie:

Kent Johansson

Nästa Solvikingen

kommer ut i början av mars.
Manusstoppet infaller tisdagen
den 19 februari. Manus med
illustrationer kan skickas till red.
på vidstående adress eller lämnas
till Kent i stugan. Känn dig
välkommen som medarbetare.



50 år	22 jan. Magnus Falkman 28 feb. Tommy Bäckström
45 år	06 feb. Bengt-Åke Andersson
40 år	04 jan. Stefan Lemurell 18 jan. Inger Roos
35 år	16 feb. Christina Koponen
30 år	20 feb. Jenny Boberg
15 år	14 jan. Marcus Grafström

Om någon saknas kan det bero på att födelsedatum inte finns i medlemsregistret



**Gunnar
grunnar:**

På styrketräningspassen
är jag för det mesta
helt färdig långt innan
jag är klar.



Lars Andersson, Maria Anter-Sagerström, Henric Axelsson, Linda Bergholtz, Ulrika Bångsbo, Anna Carlström, Klara Emanuelsson, Bertil Eriksson, Lena, Max, Ebba, Theo och Felix Francois, Christer Fredriksson, Anders Green, Niklas Jakobsson, Anna-Lena Jirestedt, Lisbeth Karltorp, Mia Larsson, Marie Larsson, Mats Lavenius, Annica Lennartsson, Martin Lidström, Ulrika Lillhage, Gunnel Lundegren, Dan Melin, Elna Mohlin, Marcus Morin, Anders Olsson. Maria Persson, Sara Pettersson, Petra Runevik, Annie Rydström, Calle Sahlin, John Simonsson, Dan Sjölander, Emma Söderholm, Sven Tengstam, Helena Thiel, Erik Tholén, Per Waborg och Alexander Wyblad.

Till medlemssekreterarens ohämmade förtjusning har medlemsantalet, delvis tack vare alla dessa nya medlemmar, krupit över 400-strecket.

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

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

Medlemsavgift 2008

Medlemskort skickas ut med Solvikingen 1/08.

Som vanligt lottar vi ut några priser bland de som betalar medlemsavgiften senast 071230.

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

Du vet väl också att du kan lägga in en bild i medlemsregistret? C:a 215 medlemmar har gjort det.

Medlemsantal

Vid presstopp 412+9% (årsskiftet 377) inklusive familjemedlemmar.

Klurigt

Vilka klubbmedlemmar döljer sig bakom dessa anagram? Fundera en stund. Svaren jämte uppgift om vem som skrivit dem finns på sidan 10.

”SLUKAR NORSKT”; ”DELAR LINNE” och ”LJUSRÖD LANS”.

Fet svan band gener

PS. Red. blev inspirerad av anagrammen och skapade ett av författarens namn. DS



Träna med oss

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

Måndag 17.30 - 18.30

Nybjörjargrupp: Ledare - Frank Brodin.

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

Måndag 17.30 - 19.00

Motionsgruppen: Ledare - Lena Linder.

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

Tisdag 18.00 - 19.30

Tävlingsgruppen: Ledare - Alternierande.

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

Tisdag: 18.00 - 19.30

Tävling Elit: Ledare - Tommy Bäckström.

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

Torsdag 18.00 - 19.30

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

Lätta gruppen: Ledare - Frank Brodin.

Mellangruppen: Ledare - Alternierande

Snabba gruppen: Ledare - Tommy Bäckström/Klas Östbye.

Lördag

Långpass 2 tim i c:a 6 min tempo.

Ledare: Bertil Fritzell, Bengt-Åke Andersson m.fl

Söndag 10.00 - 12.00

Ledare: Alternierande

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

Ej varje söndag. Kontrollera i Gästboken på hemsidan

Söndag 09.00 - 12.00

Ledare: Alternierande.

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

De alternierande tränarna är: Magnus Andersson och Elisabeth Sundeman. Bilder på alla våra tränare finns på hemsidan. Icke medlemmar är välkomna att prova på. I stugan finns möjlighet till dusch och bastu. Efter måndags- och tisdagsträningen serveras mackor, dricka och kaffe (10:-). För mer information, ta kontakt med vårt kansli eller kom upp till vår stuga en träningskväll.

Kallelse till Årsmötet 08

Efter omläggningen av verksamhetsåret till kalenderår kommer årsmötet att hållas första onsdagen i februari i klubbstugan tills annat beslutas.

För 2008 således **onsdagen 6 februari kl. 18.00**

Veckodag och tidpunkt är valda med tanke på att det inte ska bli så sent på kvällen som det gör en träningsdag.

Klubben bjuder som vanligt på förtäring och som vanligt har vi också bjudit in Anders Prytz att presidera. Han gillar att komma till oss och vi är glada att han vill komma. Vi har i år även utsett en förste reserv.

Röstberättigade är de som betalat medlemsavgift för 2007, eller 2008 om de är nya medlemmar.

Motioner skall vara inlämnade på kansliet (eller mailade) senast tre veckor före mötet d v s måndagen 15 januari. Ta en kopia för eget bruk.

Årsmöteshandlingar kommer att finnas tillgängliga i en pärm i stugan märkt "Årsmötet 2008" senast två veckor innan (23 januari) och innehålla

- förslag till föredragningslista
- verksamhetsberättelse
- förvaltningsberättelse
- revisionsberättelse
- förslag till verksamhetsplan
- förslag till budget
- valberedningens förslag till ny styrelse och ny valberedning
- ev. motioner

Medlemmar i **valberedningen** är:

Elisabeth Sundeman ordf., Cecilia Lindström, Kenneth Ohlson

På förslag från en medlem kommer vi att dela ut förtjänsttecken för lång och trogen medlemskap till de som i och med 2007 har 25 års medlemskap eller mer.

För att spara tid kommer den traditionella utdelningen av KM-tecken och GP-priser att ske vid ett annat tillfälle, ev på Planeringsdagen.

Välkomna!

Styrelsen

Ultralöparkväll 15 januari

tisdag efter träning, kommer vår meste ultralöpare, Stefan Lindvall, att berätta om ultralöpning, träning, upplägg av ett ultralopp samt hur man förbereder sig för strapatser som vi andra bara kan fantisera om t. ex Marathon des Sables och Spartathlon.



Möttes av stora famnen

Maria Persson om sitt möte med klubben

När jag precis hade fyllt 29 bestämde jag mig för att året då jag fyllde 30 skulle också bli året då jag sprang Göteborgsvarvet. Tog mig runt joggande, det gjorde jag, men mer var det inte. Jag har nu joggat regelbundet i tre och ett halvt år och förbättrat min tid på Varvet något. Det mest peppande under dessa år har varit träningskvällarna i Skatås under ledning av ledare från Solvikingarna.

Under ett sådant träningspass i våras tipsade Frank mig om Solvikingarnas nybörjarträning på måndagar. I juli hade jag bestämt mig, jag skulle prova på. Första träningstillfället var 90 minuter backträning tillsammans med den lite tuffare gruppen som också tränar på måndagskvällar. Mer än de

jobbiga backarna minns jag alla trevliga solvikingar som genast kom fram och



Maria på en Varvetträning i sept

hälsade, som peppade mig under passet och som oroligt undrade om jag blivit avskräckt. Det hade jag inte utan återkom veckan därpå.

I sista sekund anmälde jag mig till Kraftprovet i Trollhättan. Där träffade jag ett trevligt gäng solvikingar som verkade glada över att även jag hittat dit. Det värmdede!

I söndags (26 maj) sprang jag Tjejmilen i Stockholm och lyckades för första gången komma under en timma. Min tid blev 58,46 och det är en tid jag tänker förbättra. Att jag kom under timmen har jag Franks träning att tacka för. Jag får alltid lite nya krafter när Frank springer bredvid och jagar på! Nästa lopp är Lidingö Tjejlopp. Det ska bli riktigt roligt.*

Behöver du som jag lite hjälp för att inte fastna i din egen lunk kan jag verkligen rekommendera ett besök i stuga 17 i Skatås, kl. 17.30 på måndagskvällar.

*(Maria fick tiden 1.03.18. Reds.anm)

Fåglarna kvittrade

Roger "Målarn" Carlssons upplevelser som flaggvakt. Inte alltid en dans på rosor.

Flaggvakt vid Göteborgs halv- och helmaraton som skulle genomföras i ett strålande höstväder. Vi anlände med gott humör och kepsen på svaj och gjorde stationspositionering för löparnas säkerhet gentemot oftast förstående bilister, MC och moped som skall korsa löpvägarna.

Så kom de då i tät skara förbi vår station. Löpare, som med gott mod och spring i ben, skulle få kvittens på sin träning - denna så underbara lördag. Min kollega och jag hade säkrat var sin flagga och bilar fick vi stanna med motorerna puttrande och spända och oroliga förarblickar. I välkänt Formel 1 läge väntade de och efter långa en- och en halv minut ifrågasatte man i bil nummer ett vår bedömning med ett ilsket vrålande. "Vi kunde väl för farao släppa en bil då och då" och genom att luta huvud och strupe tittat ur framruta hördes han till nästa sekunder efter var vi "djävla nötter", skakande och gestikulerande, uppgiven, illröd i solen. Sittandes i skön stol! Irriterad över förlorad tid.

Nu var löparskaran tät och då observerade vi bil nummer fyra efter ettan, alltså kom det ut en helt hysterisk kvinna i falsett gastande alla kända och okända okväden hon lärt. Arg vände hon tillbaka till sin solvärmda plåt med adrenalin i topp.

Nu skulle omkörning ske så djävlar (igen). Här ska ingen stå och hindra. Turligen kunde vi då släppa några fartvidunder däribland muntergökarna. I djupa andetag stod vi beredda igen med kysande ögon. Följde vi löpare, gående, cyklande, rullstolskörda, hundar - bundna och lösgående, katt - nej, rullskidande och rollerbladande. Så, efter ny timma, då alltfanns på banan kom så nästa fartvidunder, prejade min flaggkamrat, ovilligt stannade, med mord i blick slängde han upp dörr och ut, krigsdansande med upphöjd gard och fot i gips, hoppandes. Nu skulle det fajtats. Vi skulle fan i mig ha stryk. Då vi häpnade precis, som de fyra minderåriga barnen bak i bilen såg och hörde föredömet till far

lommade han tillbaka med gipspaket och for stolt vidare färd. Nu följde för oss en skön timma med hejarop på då trötta och nötta löpare och så vid påsläpp av nya så kallade muntergökar skrek han i 60-årsåldern: "Det är väl för fan bättre ni stoppar löparna i stället".

Ja, så tackade Rolf L och jag, Roger, för gott arbete och väl mött nästa år.





Médoc Marathon – det längsta Marathon i världen

Tänk att jag har sprungit det längsta Marathon lopp i världen!! Ja, åtminstone påstår fransmännen i Médoc att det är så. Fransmännen menar, på skoj då så klart, att vinet man smakar på under tiden man springer får till följd att man inte springer rakt varför det då blir längre. Nåja, en rolig tanke är det allt. Nu är det ju inte så att ett Marathon är längre än något annat då distansen alltid är den samma som alla löpare vet. Det är just distansen som är det enda som är seriöst med det loppet, allt annat är helt olikt och galet från det man är van vid.

Min kompis Anna-Karin sa till mig för 1,5 år sedan att hon kommit på en jätte cool grej, ett lopp som var som gjort för oss. Härligt, tänkte jag, äntligen ett galet upptåg. Hon brukar vara jättebra på nya spännande samt halvtokiga grejer men när hon sa det var ett Marathonlopp så trodde jag att hon ramlat och slagit i huvudet. Jo, men Soffan kom igen nu och banga inte sa hon. Hennes plan var att vi skulle springa ett Marathon i Frankrike och att vi skulle gå med i Solvikingarna för att träna inför uppgiften. Jag var helt övertygad om att hon var överarbetad eller i kris på något sätt. Skulle jag, Sofia Johansson, gå med i en löparklubb där den yttersta eliten tränade plus att jag skulle springa ett Marathonlopp? Nej min själ sa jag till henne, det finns inte på kartan. Hon stod på sig en stund men insåg efter en stund att det inte skulle ske.

Efter ett halvår insåg jag att jag faktiskt ville springa loppet och att jag var intresserad av att börja i Solvikingarna. Vi började smida träningsplaner samt fundera ut vilken dräkt vi skulle ha på oss. Tyvärr så drog sig min kompis ur det hela och jag fick leta efter en annan kompis som ville följa med på resan. Tanken föll då på en kompis som sålt in och fått mig med på att springa Stockholm Marathon. Hon

högg direkt. Nervöst så besökte jag en måndagsträning med löfte till mig själv att jag inte behövde gå dit igen om det inte var något för mig. Det löftet behövde jag aldrig infria.

I oktober 2006 gick jag med i Solvikingarna och tränade ganska så snart tre gånger i veckan på måndag, torsdag och lördagar. Fram på vårkanten så lade jag till ett eget långpass för att få köra lite längre. Under tidig



Sofia i exotisk miljö

vår så for jag iväg till Portugal på träningsläger som det heter och där träffade jag en man som var en otrolig inspiratör – Rune Larsson. För honom finns det inga hinder utan bara möjligheter. Han fick oss att tro på det möjliga och inspirerade oss att följa med på en löprunda mellan Spanien och Portugal på hela 52 km. Det hade jag aldrig någonsin kunnat drömma om att det skulle ske, bara tanken var absurd. Men som han sa – Den som vågar övervinna. Återhämtningen från denna löpning tog sin tid, tror att jag kände av det en dryg månad efteråt. Träningen inför Stockholm fortsatte så småningom med Frank som bollplank. Han introducerade mig för Tahultsrundan som jag sprang någon gång i maj. Efter Stockholm så tränade jag faktiskt något mindre ända fram till Médoc. Anledningen var nog lite att jag inte tog loppet på allvar p g a att dess karneval

karaktär. Kanske fel av mig men så var det.

Så var det då självaste loppet, ett lopp som utmärker sig på alla sätt. Nästan alla var utklädda på något sätt, vissa mer än andra. Vi hade till exempel en man i vårt sällskap som var utklädd som en tupp med gula kläder, röda nätstrumpor på armar och ben samt stjärtfjädrar och ansiktsmask. När vi kom fram med bussen till startplatsen så var den tyska bussen bredvid vår fylld av hönor!!

Vilket liv det blev på dem när tuppen, som då insåg att det inte fanns något utrymme för att ligga på latsidan utan mera gå ut hårt och öka, klev ur vår buss. Hönsen blev alldeles till sig, de sprang åt olika håll men kom sedan tillbaka då nyfikenheten blev för stor. När vi väl kommit till startfållan så startade underhållningen med band som spelade och akrobater som hängde ovanför oss i lyftkranar. Starten skulle ha varit vid halv tio men då underhållningen inte var klar då så

kom vi inte iväg förrän kvart i tio. Allt har sin tid och här var det ingen brådska. Det var en sådan överklig känsla att som rosa prinsessa springa iväg tillsammans med tusentals utklädda människor. Redan efter tre kilometer så kom första förfriskningskontrollen där det bjöds på vin och vatten samt frukt och fruktkaka. Jag hade bestämt mig att inte dricka någon fransk sportdryck förrän den sista milen så jag stod över. En stund senare frågade jag dock mig själv vad jag gjorde i Bordeaux om jag skulle skippa den ädla drycken som faktiskt inte räknades som dopning. Kontrollerna var ca var tredje kilometer och utbudet på förfriskningar var samma överallt. Banan gick hela tiden längs vinodlingarna och kontrollerna var på olika Chateau som bjöd på sina viner. Det var helt otroligt att springa in på deras privata gårdar, där familjerna ibland stod på balkongen och vinkade, med uppdukade godsaker. På varje Chateau fanns alltid ett band som

spelade så ibland tog man sig en svängom men någon löpare. Överallt stod det folk längs vägen, de hejade som om de kände alla som sprang. De hade tagit med sig bord, stolar och allt som hör till en festmåltid för att kunna njuta fullt ut. Vid det andra Chateau tog jag mitt första glas för att provsmaka vinet. Oj, så gott det var. Det var inte fulla glas måste ju tilläggas utan kanske några centimeter i varje glas och att vatten fanns att tillgå. Vilken kick det gav till löpningen, en riktig skjuts. Loppet gick som en dans och



Sofia "the Champion"

halva loppet var avklarat i ett nafs kändes det som och jag tänkte då att detta var ju hur enkelt som helst. Det gick även fint fram till ca 32 kilometer där det tog tvärstopp för mig. Magen kändes inte bekväm med det stötande som den får då man springer. Jag vart riktigt orolig för hur det skulle gå så sista milen gick jag faktiskt. Ett tag undrade jag om det skulle hålla hela vägen också. Just då så kom en bekant från Sverige förbi mig och hon hade ont i

foten så vi slog följe den sista milen. De sista fem kilometrarna var som rena middagsbjudningen där man åt hela tiden om man ville. Fem km innan mål så bjöds det på ostron och vitt vin, fyra km innan så fick man entrecote, tre km innan bjöds det på ost och vitt vin, två km innan så var det dags för glass och en km innan mål blev man sminkad till ett band som spelade. De hade lagt ut en röd matta i målgången de sista metrarna och det kändes flott. I mål fick vi vår medalj, ryggsäck samt en flaska vin. Lyckan var total!! Efter mål så gick alla löpare in i partytältet där det bjöds på bröd, frukt, yoghurt, snack, läsk, kaffe, vin och öl i de mängder man önskade. Det fanns t o m en DJ så man kunde släppa loss och dansa om man ville. Där stannade vi i ett par timmar innan vi trötta och lyckliga begav oss mot bussen och vårt hotell. Ska man ha sprungit något maraton i sitt liv så rekommenderar jag detta, helt underbart.



Gunnar Olsson om sin strävan att hålla årssnittet på maraton under 4 tim

Efter mitt debacle i Stockholm (4.37) behövde jag göra ett hyfsat maraton under resten av 07 d v s i vart fall under 4 tim. Både för självkänslan och GP-tabellen. I Stockholm var jag ursäktad av indisposition och värme och om man är generös så skulle maratonmellantiden 3.59 på 6-timmars kunna räknas men helst ska också min snittid på genomförd maraton under ett år ligga under 4. Kvarvarande chanser fanns i Växjö 13/10 och Luciamaran i Bovallstrand 9/12. Bohuskusten i december låter kanske inte så lockande för maraton men jag har sprungit tre gånger innan så i värsta fall. Nåväl, Lidingöloppet gick ju hyfsat, 7:a av 180 i H60 på 2.43, så jag provar Växjö, vädret skulle bli bra och om det blir katastrof får jag väl hoppas att jag kan komma tillbaka och köra Lucia igen.

Växjö är kanske Sveriges snabbaste marathonbana, åtta varv runt Växjösjön med en "höjd"-skillnad på två meter. Knixigare än Göteborg marathon men inte alls som Luciamaran. Jag hade hört mycket gott om loppet innan jag testade för första gången 06 med godkänt resultat 3.39. För att få ner årssnittet i år under 4 timmar krävdes 3.42 och det

var den tid jag sa till mina kamrater att jag hoppades göra. Kanske optimistiskt, mina tider under året hade varit sämre än i fjol, Varvet och Lidingö undantagna, men ändå inom räckhåll. Och uppmuntrad efter att ha tippat min tid i Lidingö med en halv minuts felmarginal.

När loppet närmade sig, men tyvärr alltför sent, började jag terrorisera i mitt tycke potentiella maratonlöpare för att fylla ut till ett lag. Göran Sander var ankaret och nu behövdes "bara" två till som kunde göra runt 3.10 för att ha vi skulle ha segerchans. Jag ringde många men alla tyckte tydligen att det var konstigt att bli tillfrågad bara några dagar innan. Tjejerna hade jag inte tänkt på så när Tomas Lindh föreslog det så frågade jag Elisabeth och Annika. Elisabeth kunde inte men Annika lämnade en öppning och när Anders H också sa att han funderade på att komma med så såg allting ljusare ut.

Om Anders sagt att han tänker på det så kommer han nog, sa Göran och så hoppas vi på Annika. Sagt och hoppat.

Göran fick rätt, Anders kom med och Annika stod också på startlinjen. Dessutom Harry Linna, Jan Krantz och Jon-

Håkan Jannerling som tävlar för Ale 90 men också är Solviking.

Vädret var inte lika bra som på Göteborg maraton, fattas bara, men utmärkt löpväder, fast kyligt före start, bara några plus. Det fick bli långärmat med linne utanpå och shorts, och vantar, men många körde långbyxor. Stort startfält, 322 startande. Sveriges näst största maraton. Fast förvånansvärt många 35 st, bröt, trots enligt min åsikt, bra förhållanden

Mina föresatser inför ett maraton har jag berättat förut.

- inte gå, utom vid vätskekontroller
- under fyra timmar

Nu utökade jag med 3.42 och inom en timme från Görans tid som jag beräknade till 2.42 vilket han inte protesterade mot men säkert inom sig hoppades underskrida.

Vi hade kört från Mölndal 0700 via Värnamo för att vara framme till efteranmälningssdeadline kl 10 men blev sena. Jag var nödig på bägge sidor och superstressad när vi svängde in vid simhallen bara för att upptäcka att det

Fortsättning på sidan 8

Fortsättning från sidan 7

inte fanns en p-plats inom synhåll. Göran fixade min efteranmälan och jag parkerade där jag absolut inte skulle gjort i normala fall men nu var det panik.

Jag dundrade in i hallen och hittade en toalett men naturligtvis var det kö en halv timme före start. De köande insåg min prekära situation och släppte mig före vilket var tur annars hade jag fått göra det själv, släppa mig alltså.

Förberedelserna blev nu att ställa ut ett par tjockare skor att byta till om det skulle börja kännas tunt i de tunna



tävlingsskor

jag tänkte

börja med,

placera ut min

energidryck och jogga bort till start vilket tog ett par minuter.

Efter att ha hälsat på några i startfältet bl a spartathlonfullföljaren och Prinsens minnetävlingsledaren i samma person Mattias Bramstång, gick startskottet.

Det kändes bra och de tidiga varven rullade på utan något egentligt sällskap. Henrik Olsson hade tagit ledningen och varvade mig i gott tempo och jag räknade med att Göran skulle vara strax bakom men redan där var avståndet respektingivande. Efteråt fick jag veta att de hållit ihop till 18 km.

- Henrik har öppnat jättehårt ropade jag när Göran passerade. Både för att jag verkligen trodde det och för att peppa Göran. Jag försökte också hålla koll på hur vi låg till lagmässigt men såg bara två Skillingarydare. Akele vann ju ifjol men vår gamle kompis Jonny som varit så bra i år var inte där

så deras lag kanske inte var lika starkt som ifjol.

Jag började se fram emot att få tanka energidryck. Två påsar Enervit, en efter halva loppet och nästa vid 32 km alltså två varv kvar. Första gången jag testade detta var i Lidingöloppet, Ove Nord stod och väntade vid 20 km och där fick jag min påse. Det kändes bra, jag orkade småspringa uppför både Aborrbacken och golfbanebacken för första gången på flera år, så det kändes värt att testa igen.

Jag hade studerat startlistan och bara hittat en föranmäld H60 som jag inte

kunde räkna med att slå nu när Hugo Liss blivit 65, nämligen Nils Ove Nilsson team Blekinge. Knappa två varv kvar blev jag dock varvad

av Åke Palmkvist Akele som vann VSM H60 i fjol på 3.03 och

Lidingöloppet i år på 2.16. Nästan Rune Svensson-klass på den gubben. Så nu var jag som bäst trea. Jag väntade på att Anders H skulle varva men jag fick vänta. Annika kom med god fart men inte Anders och jag började fatta att något hänt och att lagsegeren rann oss ur händerna. Efteråt visade det sig att Anders brutit efter c:a 18 km.

Mitt på sjätte varvet kom Henrik igen i nästan samma fart som förra gången och var på väg mot mål men jag hann varva innan jag hörde speakern annonsera Görans målgång. Henrik hade alltså hållit gott tempo trots sololöpnings och noterade 2.36, pers och första gången under 2.40, mycket imponerande. Göran fick 2.43. Annika kom in på storfina 3.05 och Harry på 3.29. Även Frank fick bryta. Och jag då? Jo tack, mot slutet förstod jag att en tid i närheten av min gissade var inom räckhåll eftersom det kändes bra. Men vid sista varvningen blev jag lité skärrad. Jag hade hoppats varva på 3.08/3.09 för att ha en dryg halvtimme på mig på sista varvet för att gå under 3.40 men klockan hade passerat 3.11. Ajajaj. Nu måste jag göra varvet under 29 och alla som sprungit 37 km vet att det inte är särskilt lätt att få kroppen att svara på en sådan signal. Strax efter sista varvningen kom jag ikapp en löpare med bekanta drag. Är det inte? Jovisst var det Bengt Bergman, IK Uven som var medlem hos oss en kort tid. Vi kunde ju gjort sällskap men nu var jag grymt fokuserad på min sluttid så det fick räcka att ta i hand och byta ett par ord. Mitt på sista varvet blev jag passerad av Nils Olof som jag trodde legat betydligt längre fram. Ifjol vara han 10 min före. Det var ju inspirerande men jag orkade inte svara men jag lyckades ändå hålla farten bra och klarade alla mina mål för dagen.

Sluttiden blev 3.39.42 efter ett slutvarv på runt 28.30. Eftersom Göran fick 2.43 så klarade jag även den marginalen, jag kom under fyra timmar och jag gick bara vid vätskekontrollerna.

OCH jag lyckades med knapp marginal pressa ner min snitttid under fyra timmar.

Doktor men inte läkare

Antalet medlemmar som doktorerat stiger. Jag har inte exakt koll på hur många vi redan har men vet att det blivit en mer sedan i somras genom Nina Jansson. Hennes område är näringsfysiologi och ämnet för

avhandlingen var "The role of maternal nutrition and hormones in the regulation of placental nutrient transport and fetal growth" vilket som alla lätt inser handlar om hur fostrets tillväxt påverkas av vad den gravida kvinnan äter.

Den som vill veta mer om avhandlingen kan googla på nätet på Ninas namn.

Gunnar Olsson



Hemsidan fyller 10 år

Bengt-Inge Larsson, vår förste webbmästare och en av de
nu ansvariga för hemsidan, har skrivit denna historik.

Vår klubb har, som de flesta känner till, en hemsida på Internet, som har adressen www.solvikingarna.se. Denna hemsida närmar sig tio års ålder, och inför det har jag blivit ombedd att skriva en historia om hemsidan. Här i tidningen är det en förkortad version, det ska finnas en längre version på nätet senare.

I samband med Sylvesterloppet 1997 hade folk frågat ledande personer i topporganisationen om info och resultat från loppet fanns på Internet. Internet hade vid denna tid börjat bli populärt bland allmänheten.

Dåvarande styrelseordföranden Lennart Bengtsson frågade mig om det gick att fixa en hemsida för klubben. Jag svarade att det fanns billiga modem-abonnemang med e-post och hemsida, och att jag kunde fixa det. Styrelsen godkände det och ett sådant abonnemang skaffades.

Den 20 januari 1998 lades det ut en sida på Internet med texten "Solvikingarnas hemsida kommer att finnas här" och med epostadressen angiven.

Den 31 jan lades det ut en ny version, och det var Thomas Jonsson som hade designat sidan. Det fanns länkar till resultat för några tävlingar, maran, Sylvesterloppet och tjejlloppet.

I mitten av februari fanns det mer, fullständig inbjudan till nästa tävling, Källe Marathon och Vårtävlingarna samt mer kortfattat om andra tävlingar. Efterhand under våren lades det ut mer resultat, information om träningsstider och lite annat.

Efter Lidingöloppet gjordes en lista över medlemmarnas resultat i Lidingöloppet. Under våren 1999 bestämde jag mig för att göra en lista över medlemmarnas resultat i så många lopp som möjligt, för att göra sidan läsvärd för medlemmarna.

Under våren 1999 ville styrelsen skaffa en egen domän, alltså en webb-adress "solvikingarna.se" eller liknande. Innan dess hade vi en adress som hade siffror och var svår att säga till folk och för dem att komma ihåg.

Enligt reglerna som var då fick bara

aktiebolag ha en sådan adress, och inte ideella föreningar. Däremot skulle det gå bra att skaffa en com-adress www.solvikingarna.com.

Vi valde en operatör och fick rabatt mot att visa deras logga på hemsidan. Adressen www.Solvikingarna.com var igång juni 1999. Framemot hösten 1999 ville styrelsen också ha adressen sylvesterloppet.com. Det skaffades på samma sätt som förut. Innan dess hade Sylvesterloppet egna sidor på www.solvikingarna.com.



I maj 2000 tillkom en ny funktion, gästboken. Det innebar att besökare kunde skriva in meddelanden och diskussionsinlägg. Denna funktion blev genast populär och första veckan skrevs det redan runt 15 inlägg.

Under år 2001 tyckte en av medlemmarna, Mikael Broms, data-programmerare, att vi kunde ha en bättre hemsida. Hemsidan hade teknik med fasta sidor, men det skulle gå att göra så att alla resultat, gästboken och vissa huvudsidor låg i en databas istället och dynamiskt skapa webbsidor med t.ex. resultat hämtade från databasen. Då kan man till exempel skapa listor över var och ens alla resultat, och inte bara över alla resultat per tävling. Man skulle också kunna skapa internetanmälning till tävlingar, och även gästböcker och andra sidor som endast var åtkomliga för medlemmarna.

Mikael Broms lade ner ett stort arbete på att skapa en sådan hemsida, som blev klar år 2002. Man kunde dock inte köra denna hemsida med det befintliga kontot hos hemsidelleverantören, utan det skulle kräva ett företagskonto, till en helt annan kostnad.

Klubben bestämde efter Mikael's rekommendation att köpa in en billig dator och låta den vara en webbserver för hemsidan, placerad i stugan. Den drogs igång 10 april 2003.

Det var nu Jonas Carlsson och Stefan Lemurell som var ledande inom hemsidearbetet. Vi hade nu en hemsida med den önskade funktionerna. Det visade sig dock vara problem med tillgängligheten, hemsidan fungerade inte alltid. Efter jobb bland annat av Federico Hernandez blev det bättre.

Framåt 2005 hittade Stefan en möjlighet att flytta över hemsidan till ett konto hos en internetleverantör med bibehållen funktion utan att det kostade särskilt mycket, och det gjordes under 2005. Efter det har det inte varit några problem med tillgängligheten.

En funktion som tillkom under 2006 var att börja köra medlemmarnas resultat i databas istället för textsidor.

Funktionen med medlemmarnas resultat i alla tävlingar hade funnits sedan 1999 och med den nya funktionen kunde man skapa listor över var och ens resultat och andra sökningar. Stefan gjorde programmeringen av denna funktion.

Hemsidan har efterhand växt i besöksfrekvens efterhand som fler funktioner tillkommit. Gästboken är en populär sida att läsa, eftersom det ständigt tillkommer nya inlägg där.

Antal besökare har ökat från 5000 st år 1998, till 110.000 st år 2006, och antalet fortsätter öka. Hemsidan har under 2007 haft 2000-3000 besökare per vecka och det är ganska många för en klubb med några hundra medlemmar.

Under november 2007 besöktes hemsidan av den femhundratusende besökaren. Och under januari 2008 fyller hemsidan tio år och det ska markeras på något särskilt sätt.

Terräng-VSM 08

Av Gunnar Olsson



Helgen den 3-4 maj arrangerar IFK Växjö terräng-SM

Våra (mina) förhoppningar om att herrarna skulle ta ett nytt lagguld i Halmstad rann bokstavligen ut i den halländska sanden och vi fick, trots bra prestationer, nöja oss med en femteplats och glädjas med Rune som tog guld i H70.

Vi har nu serien 1-2-3-2-5 sedan 03 och 08 är ett sådant år då flera av oss kliver upp en klass t ex Stefan Lemurell, Anders H och Thommy B vilket betyder att vi i Thommy får den 50+ spets som vi behöver. Även Ernst W och Frank tar klivet men lagtävlingen omfattar bara H35-H55.

På damsidan behövs att Elisabeth och Helén håller sig oskadade och att vi kan komplettera med Bibbi för att ha medaljchans om det inte dyker upp någon vass D50.

SAIK ansöker om VSM 09 vilket i så fall planeras gå i Slottsskogen

Generös prisgivare



Ingemar Johannesson har under många år skänkt priser till Göteborg Maraton och som gentjänst har han beviljats medlemskap i klubben

Här är svaren på anagrammen på sidan 3.

Kurt Karlsson, Lena Linder och Lars Lundsjö. Författaren till dem är Stefan van den Berg

10 fantastiska år, tack för det, Solvikingarna!

Magnus Lund tackar för sig för att gå över till SAIK

1997 lockade Katja Leibe mig och Anneli att börja träna med Solvikingarna, något vi aldrig har ångrat. Innan jag gick med i Solvikingarna hade jag mest tränat på egen hand, utan stöd från kamrater och träningskompisar.

Vilket lyft det blev att springa med på tisdagarnas intervaller och torsdagarnas snabbdistans. Snabbt kom man in i gänget och första träningslägret i Stenungsund följdes av många fler härliga sammankomster.

Jag minns speciellt de gånger vi kamperade i Haverdal och Strandgården, vilka upptåg!

Under några år var jag aktiv i den numera avsomnade ungdomssektionen, mina barn Sofia och Johan började sina karriärer med Magnus Andersson som tränare. Tack Magnus, för många fina söndagspass, även om Johan inte alltid var eld och lågor. Ungdomarna lockades till SAIK, en klubb som jag också byter över till.

Så, med visst vemod i sinnet, tackar jag för de tio goda år. Jag har haft väldigt roligt i Solvikingarna. Det finns många fina människor i klubben. Jag har fått flera vänner för livet.

Vi ses i löparspåret, på Sylvesterloppet och i gästböckerna!



Magnus Lund, längst till höger i Vårtävling 16 km 2003, med Kjell Selander, t.v och Magnus Andersson i mitten.

Tack Magnus!

I sin egenskap av bankman har Magnus fyllt flera viktiga funktioner i klubben genom åren bland annat som revisor. Han är också musikalisk och klubbens Luciafester var under många år synonyma med ett framträdande av familjen Lund på olika instrument. Legendarisk är den revisionsberättelse han framförde i sång.

Han har också på ett utmärkt sätt avlastat oss i klubbledningen genom att underlätta bankärenden av varjehandla slag t ex uttag av växel till våra tävlingar och insättning av intjänade pengar. Det verkar kanske vid första påseende inte särskilt betungande men är naturligtvis oerhört viktigt att det sköts korrekt.

Dessutom är han en god kamrat.

Gunnar Olsson, ordförande

Bära ved

När jag letade efter någon bra vits fann jag bland annat den här, som fick mig att minnas en episod för några år sedan. Men först vitsen:

”Hur ska vi få upp veden till övervåningen?

Vi får la elda upp den!”

Nu till episoden:

Lennart ”Rosa Pantern” Hansson var tränare på den tiden och på ett tisdagspass åkte vi ut till hans stuga i Härryda. Stugan låg på en höjd och den saknade tillfartsväg - endast stigar ledde upp till den. Nedanför branten låg en stor hög med kapade träd, som Pantern skulle ha till bränsle. Vår träning den kvällen blev att bära upp all ved. Mycket jobbigt, men kul..

Tommy B 50

Gunnar Olsson hyllar ansvarige för tränargruppen.

I samband med att detta nummer av tidningen kommer ut fyller vår huvudtränare de klassiska 50. Tommy har de senaste åren allt mer klivit fram som den som betytt mest för våra framgångar genom sitt brinnande engagemang, sitt stora kunnande och sin aldrig sinande entusiasm tillsammans med en stor portion humor. Och då har jag kvar att nämna det viktigaste, en enorm arbetskapacitet för klubbens räkning, genom att planera bemanningen av träningsstillfällen och även leda egna

träningar, delta i tävlingskommitteer och planera resor och läger. Han har även ansvaret för GöteborgsVarvets Skatåskvällar och långpass vilket gett oss många nya medlemmar det senaste året.

Som löpare var Tommy i många år vår mest framgångsrike veteran med t ex nio VSM-medaljer 03 som nybliven H45, varav sex guld, trots att han missade en tävling p g a insektsbett med följande blodförgiftning. Vid en studie

av de bästa wawa-tiderna på KM på Skatåsmilen står Tommy för, om jag minns rätt, fem av de tio bästa noteringarna. Imponerande.

Sina planer för kommande tävlingsår berättade han på teoripasset efter träningen 27 november.

Man bör sträva mot tre toppforms-tillfällen utspridda över året och Tommy har valt, VSM i terräng i Växjö 3 maj, VSM på bana i sommar och Lidingöloppet som egentligen är för långt för hans smak men där han trivs ändå eftersom han älskar backar. Millopp och någon km längre är egentligen favoritsträckan.

Juana intervjuade Tommy för Solvikingen i nummer 1/07 och där kan du läsa om honom och hans tankar om livet och löpningen. Om du inte har tidningen finns den på nätet under Klubbtidning.

När det stora tillfället närmar sig återkommer vi med hur och när vi firar.



Tommy inleder höstens Varvetträningar i Skatås tillsammans med klubbkamraterna Frank Brodin, t.h; Magnus Andersson, Bibbi Lind, Helén Axelsson (skymd), Thony Edelborg och Klas Östbye



Långpass i vinter med Varvet och Solvikingarna

GöteborgsVarvets Löparkvällar följs nu upp med **Långpass**.

Under vintern bjuder vi in till gemensam träning lördagar och söndagar.

Vi springer ca 9-13 km (60-80 minuter) på långpassen. Passen innehåller kort introduktion i något aktuellt ämne kopplat till hälsa/löpning, gemensam uppvärmning, löpning i grupper efter nivå och avslutas med gemensam stretching.

Efter passet bjuder vi på banan, dryck och Kexchoklad.

Ingen föranmälan, ingen deltagarregistrering och självklart är det gratis.

Orterna där Varvet arrangerar långpass i vinter är: Göteborg, Borås, Trollhättan, Mellerud och Lerum. Under 2008 är målsättningen att kunna erbjuda GöteborgsVarvets Löparkvällar och Långpass på fler orter.

Sålunda, välkommen att träna med oss inför GöteborgsVarvet. Samling Skatås Motionscentrum, kl 11.00 följande lördagar: 15 december, 12 januari, 2 februari, 23 februari och 15 mars.



Trängsel kring godsakerna

Mina första 5 månader med Solvikingarna

Lena Larsson tränar flitigt och har hunnit med tre tävlingar i år

Lite historia, min löpkarriär startade för "jättelängesedan" närmare bestämt 1979/80, sprang en liten runda med en kollega, Karin Lundgren (före detta Wallgren, just det OS 1968 o 1972 var hon med i). Det blev bara en gång, man kan inte löpträna när man rökar två pkt röda Prince om dan, märkte jag! 1993 blev jag en klok kvinna och slutade röka och började träna så smått (var tvungen, 20 kg upp blev det i ett nafs).

I Juni-07 fick jag tips från en vän att prova Solvikingarna! Ska jag vara ärlig så hade jag sett en hel del Solvikingar i spåren i Skatås och tyckt att springa omkring där i grupp i orange linnen var verkligen inget för mig, lite töntigt!!

Men jag provade och den 18 juni i år hade jag min första träning och sista också trodde jag efter ett måndagspass (långa intervaller) med Lena o Frank, herregud!

Men jag gav inte upp, fick ju träna gratis några gånger, alltid bra! Jag kör på, tränar vecka ut o vecka in men ibland känner jag, aldrig mer, detta är för tufft! Men på nåt underligt sätt så längtar man tillbaks, tillbaks till alla goa människor, tillbaks till Frank, som är en otrolig duktig och inspirerande tränare som håller ordning i klassen!

Tryter orken så finns det alltid någon som hämtar upp och resten av gänget tar en extra runda! Ibland smyger Gunnar upp vid sidan om en, ökar lite lätt och vips så man med i gruppen igen! En gång la de mig längs fram och jag fick leda gruppen hem till stugan, har aldrig varit så trött efter ett löppass varken förr eller senare!

Ledsen, mina kära vänner, det ena får inte utesluta det andra (brukar jag säga) men våra torsdagar med vin och hockey hoppar jag över nu!

Det räcker med att det ibland känns som en ångvält kört över kroppen på fredag morgon efter ett torsdagsspass utan att samma ångvält ska ha kört över huvudet också, då blir det ingen kul fredag!

De första veckorna blev jag så himla nervös och pirrig i magen innan träning så jag fick ta mig en stund på toa men tack o lov så har jag lugnat ner mig lite. Har blivit tryggare i min löpning tack

vare träningen med Solvikingarna! Hur trött man än är när man åker till träningen så är man himla pigg och på gott humör när man sitter i bilen på väg hem, både av träning och alla kul människor!

Tänk att en måndag var jag jättesen och löste ej biljett till parkering och fick givetvis 400:- i böter men vad gjorde det, jag hann ju! Man är inte klok!!

Det stämmer kanske med vad min lillasyster Liz lite skämtsamt säger, nörd har du alltid varit men nu är du på väg att bli en riktig löparnörd!!



Vadå på väg?

Nu har man kommit såpass långt i träningen så man har tuffat till sig och hoppat på lördagspassen (långpass) också, med blandat resultat vill jag påpeka!

Lördagen den 17 november blev jag lätt "nojig" när jag passerade herrarnas omklädningsrum och tog en liten titt så klart (dörren stod ju öppen) och såg vilket vältränat gäng som fanns där, Jochens m fl, jag tänkte... det är väl inte söndag???

Sen dök det upp några tjejer som jag vet är jätteduktiga och snabba som få i spåren och som om inte detta var nog så anslöt Peter Nilsson också!

Då visste jag..... detta kommer att gå åt "pipsvängen"! Efter ett par km löpning så hade vi 5.30 tempo sen var det rätt in i skogen, is, sten o plank och efter kom man, köra mitt egna race kunde jag inte, var helt vilse, hade aldrig hittat ut på egen hand så det var

bara att hänga på och bli upphämtad med jämna mellanrum!

Tack Peter, Urban m fl som såg till att jag fixade 2 timmars rundan trots allt! Lite arg var jag inne i skogen men rätt nöjd efteråt över att jag inte gav upp!

Lördagen den 24 november mutade jag Bengan med kanellängd till fikat så det blev ett behagligt långpass i strålände väder!

Har jag blivit något bättre då och lärt mig något? Jodå, Lidingöloppet fixade jag ca 20 min snabbare än 2006, sprang ihop med Sarah som är en duktig medlem!

Tyckte trots regn o rusk att det gick så mycket lättare än förra året men bilden från loppet sa nåt annat, såg ut som ett trött russin, var kom alla dom rynkorna ifrån?? Blir man inte skrynkelfri av träning i friska luften?

Fick glädjefnatt av tiden och blev lite övermodig, gick på träningen direkt två pass och sprang Göteborgs halvmara lördagen efter. Jag kom runt på ca 2:09, slutade andas ett par 100 m innan mål för att knipa en placering, lyckades!

Det förpliktigar att vara en Solviking! Sen tog jag det lugnt i 14 dar bara lite lätt träning, man är ju inte "purfärsk" och vila är viktigt!

Har jag några mål?

Jodå, GöteborgsVarvet under 2 timmar 2008 och bli en "sjujåkeles" duktig 50-åring om 1,5 år ca!

Varför inte en Marathon till, kanske!

I april sticker vi några tjejer i klubben på Training Camp i Portugal ska bli himla skoj!

Sist men inte minst, tack Frank, Gunnar, Bertil, Lena, Lotta mfl som tränar oss i ur o skur och får en att längta efter träningspassen! Det är nästan så att man får lite abstinens om man missar ett pass!

God Jul o Gott Nytt År

önskar Lena Larsson

Ps: En hockeytränare i Stockholm sa till mig inför Lidingöloppet att trötthet under lopp eller träning är bara lathet som ska ut ur kroppen! Kan det va så enkelt?? DS

Löparprofiler i Göteborg - Mats Johansson

Gunnar Olssons fortsättning på intervjuerien med kända löpare

Beskriv din bakgrund, uppväxtmiljö familjesituation

- Jag växte upp i Partille under 60- och början av 70-talet. Jag minns från denna period att jag gillade att vara ute med mina kamrater och spela fotboll, springa, spela landhockey m.m. När mina kompisar inte orkade längre tog pappa med mig ut för att spela fotboll eller landhockey. Kort sagt; det jag minns mest från denna tid var att jag var ute hela dagarna med mina kompisar, vi rörde oss jämt och jag tror att det utgjorde grunden för min framtida löpning. Ytterligare en aspekt, som jag tror påverkat mig, var min fars inställning till idrottandet; han sa alltid att det bara var nyttigt och att det var ofarligt att ta ut sig maximalt, något som jag alltid burit med mig.

Nuvarande situation

- Idag bor jag tillsammans med min flickvän Lena 26, i Floda och arbetar heltid som privatpraktiserande psykolog. Jag planerar min egen tid och avsätter tid till löpning varje dag.

Har du alltid idrottat, löpt?

- Jag har alltid sprungit. Minns att min pappa en gång spelade upp en film från min 2.5-årsdag och då sprang jag fram och tillbaka över gräsmattan på tomten vid vår stuga i Norsesund, med ett hyggligt löpsteg. Vidare sprang jag milen på 35.17 på kolstybb som 14-åring, 38 kg tung och hela 1.47 lång.

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

- Jag har alltid velat vara bäst på det jag gör. Aldrig att jag tålde att förlora i min ungdom. Jag minns att jag grät och slogs om jag förlorade i Fia med knuff eller Monopol. Känns det så hemskt att förlora gör man nästan vad som helst för att vinna. Så var det förr. I dagsläget satsar jag inte allt på min idrott, men jag utesluter inte en satsning mot ett veteran-VM i framtiden.

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

- Då jag jobbar med min egen psyko-logpraktik kan jag träna de tider jag väljer att inte ta emot patienter. Men arbete är alltid en begränsande faktor för den som vill satsa på elitlöpning.

Jag vet att du tränar några ungdomar

- De ungdomar jag tränar är ytterst få. I dagsläget 3-4 st. Ingen av dem har

drabbats av skador. Jag förespråkar massage 1-2 ggr per vecka och att övervägande del av löpningens distans bör utföras på mjukt underlag. På så vis underlättas återhämtningen mellan passen och skaderisken minimeras samt, inte det minst viktiga; järnvärdena kan bevaras på en hög nivå.

Beskriv din relation till Solvikingarna

- Min relation till Solvikingarna har uteslutande varit positiv. Jag upplever förståelse och intresse för löpning och vad jag håller mig sysselsatt med. Det finns mycket kunskap kring löpning i föreningen och det är värdefullt. Det enda jag inte förstår med vissa av Solvikingarna är deras myckna tävlande. Jag kan inte tro att någon blir bättre om han eller hon tävlar tre ggr i veckan. När har en sådan person tid att utveckla de kvaliteter som erfordras för att upp-nå verkligt bra resultat?

Berätta om ditt löparliv

- Som jag tidigare nämnt så har jag alltid velat vara bäst. Följaktligen blev den idrott jag ville utöva något mycket stort för mig. Jag planerade, läste, sov, åt, tränade och levde löpning. Tyvärr fann jag aldrig någon tränare som hade samma höga ambitionsnivå som jag, varför mycket av min utveckling försenades. Jag tvingades lära det mesta av egna, ibland bittra, erfarenheter.

Tränar du helst ensam eller i grupp?

- Genom åren har jag haft några fina träningskompisar som t.ex. Leo Johansson, Mathias Kärrbrink och Tomas Arvidsson, men mestadels har jag tränat själv.

Träningsupplägg och hur det förändrats

- Tidigt började jag springa långt och ganska snabbt (80 % av max. kapacitet). Jag sprang, som 16-åring, tvåmilspass i ett tempo av 4.00- 4.10/km. Detta var något jag fortsatte med och vidareutvecklade allteftersom träningen kunde utföras på en högre nivå. Den långa halvsnabba löpningen gav mig stor arbetskapacitet, men avsaknad av riktig snabbhet. En viss förbättring skedde dock vad gäller styrka/snabbhet, men också allmän uthållighet, då jag under ett års tid ägnade mig åt cykelsporten. Den gav mig förbättrat steg, viss snabbhet, uthållig styrka och ökad allmän

uthållighet eftersom jag kunde träna hur mycket som helst utan att bli skadad. Jag var 22 år då jag cyklade och sprang sammanlagt 20 timmar i veckan. Året därpå sprang jag 8 km uppmätt backig grusväg på 23.30 på träning. Samma år sprang jag solo i regn och blåst på 29.54 vid DM 10000m på Slottsskogs-vallen. Hade motstånd och väder varit bättre är jag säker på att ha kunnat göra 29.15. Poängen med detta resonemang är att en stor mängd träning, med hög kvalitet (utan att löparen drabbas av skador) ger bra resultat på sikt. Idag finns ytterst få unga som vill underkasta sig lång och relativt snabb distans-löpning. De flesta unga idag vill ha snabba resultat och tränar intervaller inomhus. För dem är intervallerna den verkliga träningen och distansen är mysiga joggingpass med kompisarna. För den som vill bli bra på riktigt långa sträckor är det distanslöpning som skall vara den tuffa träningen och intervaller-na blott kryddan i ett omfattande program.

Bästa löppupplevelse

- Svårt! Trots några SM-medaljer i terräng och på halvmara så är det roligaste loppet kanske förstaplatsen på Premiärloppets Skatås-8:a. Minns att jag kände mig stark hela vägen och att min släkt var där och hejade fram mig. Annars var det trevligt att vinna Final-loppets 21 km på banrekordet 1.09 år 1989. Hade inte den minsta tendens att förlora tempo under loppet och var mycket inspirerad. Ett av mina bättre lopp gjorde jag utan tvekan då jag sprang 48.08 på Skatås 2X8 km, Premiärloppet 91, men då fick jag stryk av Håkan Börjesson med några sekunder. På senare år minns jag med glädje när jag vann Veberöds Halvmara VSM. Det var det sista loppet som min far var med, solen sken och alla var nöjda.

Värsta?

Största besvikelse var nog då jag blev utslagen i försöken vid ett junior-sm på 5000m, samtidigt som värste kon-kurrenten vann. Men det finns många besvikelser; jag skadade mig t.ex dagen innan Göteborgsvarvet 91 och kunde inte vara med. Samma år borde jag ha vunnit halvmaraton-SM, men blev för-kyld och slutade bara trea. Det var stora

Fortsättning på sidan 14

Fortsättning från sidan 13
besvikelser då.

Tränar du helst ensam eller i grupp?

- Jag tränar mestadels själv, men det är roligt att då och då träna med andra. Fördelen med enskild träning är att tempot i löpningen kan anpassas exakt efter eget tidsupplägg eller dagsform. Träningsupplägg/volym och hur det har förändrats genom åren

- Då jag var som bäst kunde jag hålla 3.00/km i 16-17 km. För att kunna göra det så sprang jag 18-24 mil i veckan. Tempot på normaldistansen låg då på 3.55-4.00/km. 1-2ggr/vecka tränade jag 80min i 3.20/km. Det var den senare träningen, plus den relativt stora mängden löpning, som utgjorde grunden för mina resultat. Jag minns också att korta backpass ingick i träningen. Dessa kunde bestå av 16ggr 120m uppför och 10gg utför. Massage två ggr/vecka var en nödvändighet för att jag skulle orka med, men också för att kroppen skulle hålla.

Idag tål jag inte samma träning och får vara glad om jag kan springa ett par mil 5ggr i veckan. På vintern cyklar jag mycket för att de gamla benen skall hålla. En fördel har jag i och med att

jag tidigare tränat så mycket i 3.20/km. Jag kan ganska snabbt träna upp mig till en nivå idag där jag kan springa 50min i ett tempo av 3.25/km, utan att jag behöver anstränga mig maximalt. Backe har jag inte kört på flera år, men längtar efter det. Hälar och vader har sagt ifrån på senare år och då har det varit lugn löpning i skog som gällt.

Hur undviker du skador?

- Mjukt löpunderlag, massage, bra blodvärden samt stretching innan och efter träningen minskar skaderisken.

Du tävlar inte så ofta, hur många kan det bli på ett år?

- Det räcker med 5-10 lopp/år. Jag kan köra hårt på träning. Tävling skall vara något speciellt. Dessutom sliter tävlingarna om de kommer för tätt. Hade jag slopat Lerumsloppet i år hade jag inte kommit tvåa på terräng-SM. Det är bara att lära av misstagen inför kommande säsong och lyssna till kroppens varningssignaler i god tid. Då formen är på botten är det redan för sent.

Tävlar du på alla distanser?

- Nej! Mina bästa distanser är 5000m och längre. Men hade jag fått börja om min idrottskarriär hade jag valt cykel, triathlon eller möjligen maraton. Det är

under flera timmars arbete som mina anlag kommer bäst till sin rätt.

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

- Det skulle vara trevligt att springa en halvmara på 1.10-12 då jag fyller 50, men vem vet om kroppen vill det?

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

- Jag jobbar med min psykologi, nu heltid, och har en ung flickvän, så jag har fullt upp. Om vi dessutom skaffar barn så lär jag väl ändå ha att göra.

Några mål med din löpning för närvarande?

- Om kroppen håller (eller när den håller) så vill jag springa ett veteran-SM i terräng och varför inte ett veteran-VM någon gång.

Något annat du vill förmedla till läsarna av Solvikingen?

- Förhoppningsvis så möts vi i vår. Jag lovar att vara grymt laddad och hoppas på hårdaste möjliga motstånd från alla de härligt entusiastiska löparna i Solvikingarna.



Årets höjdpunkt Göteborg marathon

Av Anders Jämtalen, IFK Kristinehamn friidrott

Jag som de allra flesta marathonlöpare i Sverige debuterade i Stockholm marathon, året var 1999. Efter en överenskommelse med en kompis skulle vi träna oss i form över hösten, vintern och våren. Vi båda var i ganska usel fysisk form - själv vägde jag 100 kg. Efter ett par månaders tränande gav min kompis upp och jag blev ensam. Vad skulle jag välja? Den lätta vägen med TV-soffan och chips? Den jobbiga, kalla vägen ute i träningsspåret med is, snö och halka? Men envis som jag är tänkte jag, man måste testa annars vet man inte vad man går miste om. I mål kom jag stolt på 4.40,35 min. Kommer ännu ihåg känslan att komma lunkandes in på Olympiastadion. Man fick rysningar i hela kroppen, helt fantastiskt.

Allt eftersom tiden har gått har jag utökat mitt tävlande. Fastnade helt och hållet för Göteborg marathon. Efter första starten 2003 blev det tradition. Mycket tack vare solvikingarna, en arrangörsförening som kan löpning. Ni vet hur en trött marathonlöpare vill ha sin vätska serverad och man får alltid

”rätt” uppmuntran utmed den natur-sköna banan. Hela familjen är alltid med till Göteborg över denna tävlingshelg. Kanonkul men både marathon, Liseberg, Universeum och shopping.

Naturligtvis var jag på plats för mitt femte raka Göteborg marathon i år. Starten gick och äntligen iväg första kilometern gick på 4.03 fort men för dagen kontrollerat. Passerade 5 km på 20.55 och milen på 42,33. Framme vid varvning på slottskogen 1.31 och fortfarande riktigt pigg. Passeringen vid 30 km 2.12 då förstod jag att det verkligen var min dag. Orkade fortfarande hålla ett bra tempo (passade på att njuta av den härliga havsutsikten) utan att vara alltför trött. Extra kul att jag fick till det ordentligt med ett personligt rekord 3.08,15 dessutom jubileumslopp mitt 25:e marathon totalt. Behöver väl knappast tillägga att jag även nästa år kommer att stå på startlinjen igen. Träning och upplägg inför nästa års Göteborg marathon är redan i gång. Då ska jag gå under den magiska 3 timmarsgränsen.

Ännu en gång ett stort tack till samtliga solvikingar och alla andra inblandade som får denna tävling att bli så bra som den är!



Anders debuterade på vår mara 2003 med tiden 4.11.19. I årets mara blev tiden 3.08.15. Fabulöst.

Sylvesterloppet

Det 27:e Sylvesterloppet närmar sig. Det mesta blir som vanligt med några nyheter som vi naturligtvis hoppas ska dra fler löpare så att vi kan öka för femte året i rad.

- banan är kontrollmätt
- omklädning även vid Heden eftersom det varit trångt i Tennishallen
- ny speaker, Per Skoog som känner de bästa löparna
- Löp o Sko Kliniken har satt upp vandringspris till segrarna i dam- och herrklassen
- prispengar till de tre främsta i dam- och herrklassen
- 17-årsklass som springer långa banan
- alla utklädda barn som inte får pris i maskeradtävlingen får i stället en överraskning

Ytterligare en förändring är att vi höjt efteranmälningsstillägget från 50 till 100 för långa banan för att uppmuntra fler att föränmäla sig. Köerna till efteranmälan på tävlingsdagen har varit jättelånga de senaste åren.

Som ni vet så behövs alla klubbmedlemmar som funktionärer och vi får alltså inte springa loppet men det är det riktigt kul att hjälpa till med arrangerandet, som många räknar som årets

(löpar)höjdpunkt, och så får man poäng i GP.

Väl mött på nyårsafton!



Ingrid och Jan Krantz delar ut material till flaggvakterna Kjell Augustsson, främst, och Sven-Eric Fredricsson.

Hans Jochens i Fältstafetten



Hans var ende Solvikingen som deltog i årets Fältstafett där han ensam genomförde alla delsträckorna i Singelklassen. Han tävlade mot tre andra av vilka Roland Lindholm, LFF, vann, Anders Soovik kom på andra plats och Hans på tredje. Det var mycket strongly gjort av Hans. Han var trött men visade ett härligt kämpahumör och det dröjde inte länge efter målgång förrän han återfick känd talförmåga.



Klipp från Hemsidan

Festligt?

En löpare har betalat 17000 i stället för 170 som startavgift för Göteborg marathon. Gentila som vi är erbjöd vi att behålla pengarna och att räkna det som förbetalda avgifter de närmaste 99 åren men han ville hellre ha pengarna tillbaka.

Gunnar

Härligt måndagspass... Tack Frank för ett härligt måndagspass (fartlek) i underbart väder! Tänk att det blivit så "görskoj" att löpträna sen man gick med i Solvikingarna! Lycka till alla som springer Lidingöloppet!

Hälsningar Lena

Medlemsavgift

I medlemsavgiften ingår: högkvalitativ träning 5 dagar i veckan, trevliga vänner, roliga tävlingar, subventionerade träningsläger, subventionerad tävlingsläger i Mora, svett, skratt, billiga doxor, kärlek för vissa och det är endast ett axplock. /poly

Billingshusloppet 07

Gunnar Olsson skriver som vanligt medryckande om en av sina tävlingar han genomfört under året.

Fram emot slutet av oktober brukar det dra ihop sig i kampen om GP-poängen, och så även i år. Egentligen borde jag varit nöjd med att också i år komma över 1000 men för att slå fjolårets pers. 1019.3 krävdes c:a 92 poäng i någon av de återstående tävlingarna, Billingshusloppet, som jag var anmäld till eller Finalloppet, som jag inte kunde delta i eftersom jag skulle vara bortrest, eller rättare sagt, hemrest till Värmland. Ett annat alternativ var att försöka göra ett bättre maratonlopp än Växjö vilket skulle kräva en flera minuter bättre tid på den erkänt tuffa banan i Bovallstrand i december. Så det blev att hoppas på Billingshus, men när jag fick besked om att Anders S skulle komma var det lika bra att baissa förhoppningarna om en tillräckligt bra GP-poäng.

Jag studerade startlistan för H60 och hittade Sture Axén Mariestad, en av Sveriges bästa veteraner när det fungerar, vilket det dock inte alltid gör. Men inte Åke Palmkvist som vann ifjol och tillsammans med Sture är bland Sveriges fem bästa i klassen. Till detta några som jag slog ifjol i ett lopp som var mitt i särklass bästa på sex försök, 47.40. Om jag kunde ligga i närheten av den tiden skulle jag ha en bra chans på pallplacering och jag räknade själv med c:a 30 sek. sämre, alltså 48.10. Mina gissningstider på Lidingö och i Växjö hade ju stämt riktigt bra.

I omklädningsrummet träffade jag den mycket sympatiska f d medlemmen Jesper Grönlund som var med på bröderna Broms och Mattias Lundblads-tiden. Hans första och enda ambition med loppet var att slå mig, det berättade han. Ifjol lyckades det inte vilket han var mycket besviken över, 30 år yngre som han är och ett fysiskt prakt-exemplar som han var för sju-åtta år sedan.

Starten gick och fältet drogs ut snabbt. Ett par kändisar som jag hade omkring mig i början var D55:an Britt Hellmark, Lidköping, som jag tampades med de sista kilometern på Lidingö, och fick stryk av då, och Christer Josefsson Ulricehamn, klasskamrat i H60. Britt är svag i motlut vilket var dråpligt påtagligt på Lidingö men märktes även här. Efter en dryg km såg jag en bred rygg

med KFUM Örebro, det borde vara en annan H60 Gösta Carlsson. Jojomän det stämde. Nu hade jag alltså koll på två av hoten, och att Sture var långt före det var jag helt klar över. I normal form är han sex-sju minuter snabbare än jag men vid c:a tre km passerar jag honom eftersom han börjat gå. Faran är dock inte över. På VSM i Halmstad var det nästan samma sak, jag passerade när han stod still men då vaknade han till och fick fart igen.

Ta det lugnt nu, där framme börjar stigningen före utförsbacken före mördarbacken. Jag tyckte att det flöt på hyfsat bra och jag passerade Anders Sederström, Akele, som hade passerat mig när jag tog sportdryck men som nu gick i backen. Jag hade kollat med honom innan start och fått informationen att Åke Palmkvist inte var med. Helt säker på att ha hängt av honom (Anders) blev jag ganska paff strax efter krönet när han var alldeles bredvid mig igen. Han hade alltså inte förlorat något på att gå en del av backen vilket jag tyckte kändes otacksamt. Vi hängde ihop en bit till men se'n tappade han kontakten. Däremot blev jag passerad av en löpare som kunde vara H60 och jag försökte hänga på men släppte av risk för att ta helt slut. Förhoppningen om en bra placering hade ändå ökat eftersom Sture inte passerat, ingen annan som jag visste var H60 och Frank hade jag inte heller sett till.

De sista kilometerna rullade också, jag passerade någon enstaka löpare men blev inte själv passerad så jag började hoppas på en tid neråt min gissning.

Direkt efter mål stötte jag på Jesper som i år alltså fick nöjet att slå mig. Hans tid var 48.30 så jag förstod att jag inte klarat mitt mål men trodde fortfarande på höga 48.

Min placering i klassen visste jag inte alls. Efter ombyte var det dags att dra sig mot prisutdelningen. Flera av kompisarna fick pris, Cecilia, Sofia, som utnämndes till dagens gladaste pristagare, Bibbi och Kenneth. Spänningen steg när det blev dags för H60. Segrare Gunnar Olsson Solvikingarna. Ja, där satt den. Gösta blev två och Christer trea. Min tid blev 49.31, en klar besvikelse, nästan två minuter sämre än ifjol och visst hade det varit blåsigt men ... Christers tid var dock nästan fem minuter sämre än ifjol liksom en annan av klasskamraternas Bengt Baryard, så i den belysningen får jag vara nöjd. Anders S var också nöjd med sin tid, ungefär som ifjol, så där rök chansen till en bra GP-siffra. 88.2 blev det.

Vad kan då den dåliga tiden bero på? Inte Växjö marathon två veckor tidigare för det sprang jag ifjol också, men kanske att jag alltför tränade flitigt

Fortsättning på sidan 17



Glada klassegrare, Bibbi Lind, Gunnar Olsson och Sofia Löytynoja

Lidingöloppet 2007

Gunnar Olsson med ett kort referat från ett av Solvikingarnas favoritlopp

Lidingöloppet innebär ofta minnesvärda prestationer från klubbmedlemmar, ifjol t ex sprang Rune S som 69-åring på 2.30 med ena armen i ett stort gips.

Även i år var vi framgångsrika, inte minst genom att ha över 100 anmälda för första gången och 93 fullföljande på olika distanser, men även i prestationer räknat med t ex Göran Sanders 1.55 som är klubbens bästa tid på flera år och många fler snabba både på dam o herrsidan.

Roger Antonsson gjorde sin 43:e tremil som en av fyra som gjort alla och den som har den bästa snittiden, omkring 2.13. Fantastiskt med tanke på att han inte längre är någon ungdom, född -39.

Frank gjorde sin 21:a tremil i rad, om jag minns rätt, också en bedrift.

Men den prestation som är mest minnesvärd av årets är, enligt min som vanligt ödmjukt tvärsäkra åsikt, Bibbis. För nionde året i rad satte hon åldersrekord, och inte med några minuter utan runt en halvtimme. Tiden 2.36.56 motsvarar med WAWA 2.02.17, vilket hade gett en fjärdeplats totalt, c:a en minut efter 2:an. Tyvärr syns inte alla i åldersrekordtabellen eftersom Karin Nordlund, Falkenbergs RR varit ofin nog att sno Bibbis två första 55 o 56

men i år sprang Karin Berlin maraton så 57:an stod sig.

När Bibbi var alldeles ny i klubben fick jag reda på att hon redan hade några åldersrekord men när jag pratade med henne om det så sa hon att det året hade hon inte tänkt ställa upp alls. Och utan att lämna någon riktig förklaring. Jag gjorde vad jag kunde för att övertala henne att försöka fortsätta sin svit men hon var orubblig. Ända tills loppet närmade sig och jag sa till henne att jag gett upp. Jo, men nu har jag anmält mig, skrattade hon. Och på den vägen är det. Häromåret hade vi sällskap en stor del av banan och jag fick

min bästa tid sedan 80-talet. Strax före mål kom vi ikapp Kent Avander och gick i mål hand i hand alla tre. Kent i ett linne som han lånat av mig.

I år gjorde jag ett hyfsat lopp, 2.43 7:a i H60, och hade vissa förhoppningar om att vara före Bibbi, men hej vad jag bedrog mig. Slagen med sju minuter.

Om Bibbi får vara frisk kommer hon nästa år att slå sitt tionde raka åldersrekord vilket jag utan att veta säkert utnämner till Lidingöloppsrekord, vilket det gott skulle kunna vara redan på nio. Jag får kolla upp det vilket jag naturligtvis redan borde gjort.



Mikael Niklasson får representera alla Solvikingarna som var med i loppet.

Fortsättning från sidan 16

veckan efter. Jag bestämde mig för att låta bilen stå men var ändå i stugan fem gånger på sex dagar. Cyklade fyra och sprang både fram och tillbaka den femte, medlemsmöteslördagen.

Måste ändå vara nöjd med Billinge-huset och min första klassegger sedan mars 06, märkligt nog också i Skövde, men den gången 6-timmars. Ibland skojar jag om att mina bästa distanser är 1000m där jag brukar kunna ta 92-93 GP-poäng mot normala 87-88 som nu, och 6-timmars. En annan festlig iakttagelse är att jag har nästan samma tid på 1000m och maraton. Nej jag skojar inte. 3.37 på KM 1000m i somras och 3.39 på Växjö maraton 16/10. Men visst, 1000m gick litet snabbare.

Texten i min ledare blev högaktuell i samband med långpasset 2/12. På 8:an mötte vi en ryttare vars häst skrämdes av den stora skaran löpare och ryttaren fick lika svårt att tygla hästen som det egna humöret och vi fick oss en ordentlig skrapa. Vi löpare stannade och ryttaren fortsatte utan ytterligare problem. Men det kunde gått illa. Oavsett vem som var vållande till dagens händelse illustrerar det problemet. Vi har genom vår numerär ett stort ansvar och vi måste räkna med att möta hästar som är lättskrämda och ryttare som är orutinerade även på t ex 8:an eller andra av våra vanliga rundor där vi brukar



vara många i bredd. Den som först upptäcker faran gör ledaren uppmärksam och han/hon gör en bedömning av situationen. **Gunnar Olsson**

Jag blev under ett träningspass i slutet på åttiotalet sparkad i pannan av en häst. Jag var ensam i den branta backen på ridvägen som löper parallellt med grusvägen till Bertilssons stuga. Jag mötte en grupp ryttare och ställde mig i ett dike för att släppa fram ryttarna. En av hästarna vände sig plötsligt på tvären då han passerar mig och skickade iväg en spark som nuddade min panna. Jag svimmade av och hämtades av ambulans. Jag klarade mig undan med några stygn.

Kurt Karlsson

”En rolig halvtimma” och ”Tidsfördrif”

Av Kurt Karlsson

Rubriken är namnen på två vecko-tidningar, som gavs ut i Göteborg under 30-50 talen och, vad har de för gemensamt med Solvikingen? Jo, alla tre publikationerna har Sveriges största tryckerikoncern gemensamt – nämligen Elanders AB. Företaget låg på den tiden då de två veckotidningar var aktuella på Norra Allégatan - granne med nuvarande Pusterviksteatern, som då var biograf. Jag hade ofta under fyrtioalet mina vägar förbi där då jag gick hemifrån Johanneberg och till mitt arbete på Andréegatan och det hände att jag stannade till och genom fönstret betraktade tryckpressen.

Elanders bildades 1908 av Otto Elander. Det omsatte 2005 över 215 miljoner euro och hade 1500 anställda i 6 länder. Mest känt är företaget för att det under många år ha tryckte telefonkatalogen - en verksamhet som i februari i år såldes till ett annat företag.

”En rolig halvtimma” hade många, som namnet skvallrar om, roliga historier och vitsar, som det skulle ta en halvtimma att läsa. Vår ordförande, Gunnar, skulle ha funnit sig väl tillrätta i dess redaktion. En vits från omslaget på ett nummer från 1935 (prenumerationspriset var då fem kronor per år): Doktorn står bredvid en sängliggande patient och säger:

”Nå, ni har ingen temperatur idag? – ”Nej” – svarar patienten ”syster tog den igår kväll”.

I början trycktes Solvikingen med hjälp av stenciler. Under många år trycktes den sedan på dåvarande Fritidsförvaltningens Föreningstryckeri på Stampen och, såvitt jag minns, flyttade det tryckeriet senare till Postgatan och övergick till andra ägare, bland andra Pennons Digitaltryck innan det övergick i Elanders ägo. Fram till förra numret av Solvikingen låg tryckeriet kvar på Postgatan men har därefter flyttat ut till koncernens huvudkontor i Mölnlycke Industripark.

Solvikingen och jag, som dess redaktör, har alltid blivit välvilligt bemött av personalen oavsett huvudman

och jag har fått råd och hjälp då jag haft problem. När jag för snart nio år sedan åtog mig uppdraget att göra Solvikingen hade jag ingen aning om hur en tidning, som skall tryckas på tryckeri, kommer till. Jag hade minnen från den tiden då jag var med och drog föreningstidningar på stencil. När jag lämnade ifrån mig mitt första nummer av Solvikingen, skapad i Word, fick jag min första lektion: Antalet sidor måste vara delbart med fyra. Jag hade gjort endast 26 så det blev sannolikt två blanka sidor i det numret.

Solvikingen har vandrat från Stampen via Postgatan till Mölnlycke

nyligen nöjet att göra ett studiebesök på tryckeriet. Det var inte utan att jag kände mig liten när jag som redaktör för Solvikingen satt nersjunken i en bekväm fåtölj i denna stora foaje och väntade på vår kontaktperson, projektledare Maritha Magnusson, (på bilden) och läste i broschyrer om företagets mycket avancerade produktion och världsomfattande verksamhet. Jag har ju minst fyra gånger per år besökt tryckeriet på Postgatan vilket hade helt andra proportioner, än verksamheten i Mölnlycke och jag blev därför lite omtumlad, när jag kom dit.

Emellertid blev jag mycket väl omhändertagen och visad runt i huset - en spännande tur under vilken jag kunde jämföra dagens teknik med de gamla tidningspressarna på ”Ny Tid” där jag en gång arbetade och där typograferna gjorde tidningssidor av bly. Jag har inte kunnat göra mig en föreställning om hur det av ”En rolig halvtimma” har blivit det världsomspännande företag, som Elanders är idag.

Det finns mycket att berätta om Elanders och jag rekommenderar därför ett besök på dess hemsida www.elanders.se Där kan ni bland annat läsa att företaget är ny sponsor till Sveriges Olympiska Kommitté och att det upprättat en Social Uppförandekod för hela sin verksamhet - en intressant läsning.

Det känns tryckt att vara kund hos Elanders.



där den nu trycks i en magnifik industribyggnad med ljus och luft och i en till synes härlig arbetsmiljö. Enbart foajen är så stor att den kan rymma hela vår klubbstuga och mer därtill. Jag hade





Stipulationstider

Klubben har länge haft stipulationstider för att kunna erbjuda klubbens bästa löpare en sponsring på 1500 kr per år. Styrelsen beslutade hösten 2007 att se över stipulationstiderna och att införa en A-gräns och en B-gräns för att fler löpare skall klara tiderna. De nuvarande tiderna utgår från att en herre på 50 år skall springa Maraton på 3:00:00. Övriga tider är framräknade via Wava-tabeller (samma som används i Solvikingarnas Grand Prix, men av en äldre modell).

De nya Stipulationstiderna utgår också från en person på 50 år, men vi har satt grundtider för både herrar och damer.

Utgångsvärdet för A-gränsen är 3:00:00 för herrar och 3:25:00 för damer, B-gränsen använder 3:05:00 respektive 3:30:00.

Tider för övriga åldersgrupper och distanser beräknas via Wava-tabeller (1994 års modell, samma som vår GP).

Stipulationstider finns för distanserna 5.000 meter, 10.000 meter, Halvmaraton och Maraton.

De nya stipulationstiderna gäller retroaktivt från och med 2007. Alla som klarat de gamla tiderna har även klarat den nya kvalgränsen. Den som klarar A-gränsen får som tidigare 1500 kr och den som klarar B-gränsen får 750 kr. Pengar fås mot uppvisat kvitto med löparanknytning som träningskort (t ex Friidrottens hus), startavgifter, löparkläder och löparskor.

Nya regler från och med 2008

Stipulationstider finns för följande distanser:

- 5000 meter på bana
- 10000 meter på bana
- 10 km landsväg eller terräng
- Halvmaraton
- Maraton

Tävlingar som inte är kontrollmätta enligt gällande regler kan strykas som underlag för stipulationstiderna. Kontrollmätta banor måste naturligtvis vara tillräckligt långa.

Utöver ovanstående skall man springa i Solvikingarnas tävlingsdräkt samt genomföra minst ett funktionärsuppdrag under året.

Ersättningen gäller året efter man klarat stipulationstiden. Kompletta regler för 2008 kommer att finnas på hemsidan och i klubbstugan innan årsskiftet.

De nya stipulationstiderna

	5.000 meter			10.000 meter			Halvmarathon			Marathon	
	A-gräns	B-gräns		A-gräns	B-gräns		A-gräns	B-gräns		A-gräns	B-gräns
Damer											
K	0:19:01	0:19:29		0:39:32	0:40:30		1:26:57	1:29:04		3:03:29	3:07:57
K35	0:19:11	0:19:39		0:39:38	0:40:36		1:26:57	1:29:04		3:03:29	3:07:57
K40	0:19:58	0:20:27		0:41:15	0:42:15		1:30:02	1:32:14		3:08:17	3:12:52
K45	0:20:50	0:21:20		0:43:00	0:44:03		1:33:52	1:36:09		3:16:13	3:21:00
K50	0:21:47	0:22:19		0:44:58	0:46:04		1:38:07	1:40:30		3:25:00	3:30:00
K55	0:22:51	0:23:25		0:47:10	0:48:19		1:42:54	1:45:24		3:34:54	3:40:08
K60	0:24:05	0:24:40		0:49:42	0:50:55		1:48:23	1:51:02		3:46:14	3:51:45
K65	0:25:32	0:26:09		0:52:40	0:53:58		1:54:50	1:57:38		3:59:31	4:05:22
K70	0:27:17	0:27:57		0:56:15	0:57:38		2:02:35	2:05:34		4:15:30	4:21:44
K75	0:29:27	0:30:10		1:00:42	1:02:11		2:12:12	2:15:25		4:35:17	4:42:00
K80	0:32:15	0:33:03		1:06:27	1:08:04		2:24:36	2:28:08		5:00:44	5:08:04
Herrar											
M	0:16:49	0:17:17		0:34:57	0:35:55		1:17:17	1:19:26		2:44:20	2:48:54
M35	0:16:52	0:17:20		0:34:57	0:35:55		1:17:17	1:19:26		2:44:20	2:48:54
M40	0:17:28	0:17:57		0:36:07	0:37:07		1:19:16	1:21:28		2:47:06	2:51:44
M45	0:18:07	0:18:37		0:37:27	0:38:29		1:22:11	1:24:28		2:53:15	2:58:03
M50	0:18:49	0:19:21		0:38:55	0:40:00		1:25:24	1:27:47		3:00:00	3:05:00
M55	0:19:37	0:20:10		0:40:34	0:41:41		1:29:00	1:31:28		3:07:32	3:12:45
M60	0:20:31	0:21:05		0:42:26	0:43:37		1:33:04	1:35:40		3:16:07	3:21:33
M65	0:21:34	0:22:10		0:44:37	0:45:51		1:37:49	1:40:32		3:26:04	3:31:48
M70	0:22:49	0:23:27		0:47:13	0:48:31		1:43:29	1:46:21		3:37:56	3:43:59
M75	0:24:22	0:25:02		0:50:24	0:51:48		1:50:25	1:53:29		3:52:27	3:58:54
M80	0:26:19	0:27:03		0:54:27	0:55:58		1:59:13	2:02:32		4:10:52	4:17:50

Namn	Född	Tid	Distans	Klass	Tävling	Klarat
Annika Kihlström	1974	0:38:34	10 km	K	Eksjö Stadslopp	A-gräns
Annika Kihlström	1974	0:39:27	10000m	K	DM	A-gräns
Annika Kihlström	1974	0:18:49	5000m	K	KM Långdistans bana	A-gräns
Annika Kihlström	1974	1:25:48	Halvmaraton	K	Kungsbackaloppet	A-gräns
Annika Kihlström	1974	1:26:42	Halvmaraton	K	Prinsens minne	A-gräns
Annika Kihlström	1974	1:27:10	Halvmaraton	K	Kiel Marathon	A-gräns
Annika Kihlström	1974	1:27:21	Halvmaraton	K	Göteborgsvarvet	B-gräns
Annika Kihlström	1974	3:05:21	Marathon	K	Växjö marathon	B-gräns
Cecilia Lindström	1980	0:40:01	10 km	K	Falkenbergs stadslopp	B-gräns
Cecilia Lindström	1980	0:39:28	10000m	K	DM	A-gräns
Charlotte Ardfors	1980	0:19:06	5000m	K	KM Långdistans bana	B-gräns
Charlotte Ardfors	1980	1:27:31	Halvmaraton	K	Göteborgsvarvet	B-gräns
Karin Ohrankämnen	1961	1:35:59	Halvmaraton	K45	Läckövarvet	B-gräns
Lena Linder	1949	1:43:31	Halvmaraton	K55	Kungsbackaloppet	B-gräns
Bibbi Lind	1944	0:48:23	10 km	K60	KM 10 km terräng	A-gräns
Bibbi Lind	1944	1:38:10	Halvmaraton	K60	Göteborgsvarvet	A-gräns
Anders Sundholm	1977	0:33:28	10 km	M	Lerumsloppet	A-gräns
Anders Sundholm	1977	0:33:57	10 km	M	KM 10 km terräng	A-gräns
Anders Sundholm	1977	0:35:29	10 km	M	Herkules terrängdåd	B-gräns
Anders Sundholm	1977	0:33:13	10000m	M	DM	A-gräns
Anders Sundholm	1977	0:33:32	10000m	M	KM Långdistans bana	A-gräns
Anders Sundholm	1977	1:11:33	Halvmaraton	M	Göteborg marathon	A-gräns
Anders Sundholm	1977	1:11:48	Halvmaraton	M	Säter Marathon	A-gräns
Anders Sundholm	1977	1:13:55	Halvmaraton	M	Prinsens minne	A-gräns
Andreas Magnusson	1974	0:34:39	10 km	M	Falkenbergs stadslopp	A-gräns
Andreas Magnusson	1974	0:34:23	10000m	M	DM	A-gräns
Andreas Magnusson	1974	0:34:51	10000m	M	KM Långdistans bana	A-gräns
Andreas Magnusson	1974	1:13:08	Halvmaraton	M	Stockholm Halvmaraton	A-gräns
Andreas Magnusson	1974	1:13:28	Halvmaraton	M	Göteborg marathon	A-gräns
Andreas Magnusson	1974	1:15:02	Halvmaraton	M	Göteborgsvarvet	A-gräns
Joakim Röstlund	1981	0:35:40	10 km	M	Karlstad Stadslopp	B-gräns
Klas Östbye	1974	0:35:55	10 km	M	Blodomloppet	B-gräns
Jonas Carlson	1971	0:35:31	10000m	M35	KM Långdistans bana	B-gräns
Jonas Carlson	1971	1:16:21	Halvmaraton	M35	Göteborgsvarvet	A-gräns
Jonas Carlson	1971	1:16:21	Halvmaraton	M35	Kungsbackaloppet	A-gräns
Stefan Lemurell	1968	1:17:56	Halvmaraton	M35	Göteborgsvarvet	B-gräns
Anders Hansson	1963	0:34:57	10 km	M40	Falkenbergs stadslopp	A-gräns
Anders Hansson	1963	0:35:24	10 km	M40	Strömstadmilén	A-gräns
Anders Hansson	1963	0:35:53	10 km	M40	Göteborg Cross Country	A-gräns
Anders Hansson	1963	0:36:48	10000m	M40	DM	B-gräns
Anders Hansson	1963	1:15:16	Halvmaraton	M40	Kungsbackaloppet	A-gräns
Anders Hansson	1963	1:21:00	Halvmaraton	M40	Å-stadsloppet	B-gräns
Anders Hansson	1963	2:47:44	Marathon	M40	Sunne Marathon	B-gräns
Göran Sander	1967	0:34:53	10 km	M40	KM 10 km terräng	A-gräns
Göran Sander	1967	0:35:32	10 km	M40	Göteborg Cross Country	A-gräns
Göran Sander	1967	0:33:02	10000m	M40	Veteran-SM arena	A-gräns
Göran Sander	1967	0:34:17	10000m	M40	KM Långdistans bana	A-gräns
Göran Sander	1967	1:13:28	Halvmaraton	M40	Göteborgsvarvet	A-gräns
Göran Sander	1967	2:43:35	Marathon	M40	Växjö marathon	A-gräns
Kent Davidsson	1967	1:19:03	Halvmaraton	M40	Kungsbackaloppet	A-gräns
David Cooper	1961	1:20:39	Halvmaraton	M45	Kungsbackaloppet	A-gräns
Lars Lundsjö	1962	0:37:36	10 km	M45	Falkenbergs stadslopp	B-gräns
Lars Lundsjö	1962	0:38:01	10000m	M45	KM Långdistans bana	B-gräns
Lars Lundsjö	1962	1:23:36	Halvmaraton	M45	Göteborgsvarvet	B-gräns
Tommy Bäckström	1958	0:38:19	10 km	M45	KM 10 km terräng	B-gräns
Tommy Bäckström	1958	0:38:04	10000m	M45	DM	B-gräns
Halvar Albertus	1955	1:25:45	Halvmaraton	M50	Göteborg marathon	B-gräns
Kenneth Ohlson	1951	0:39:21	10 km	M55	Falkenbergs stadslopp	A-gräns
Kenneth Ohlson	1951	0:40:29	10 km	M55	Göteborg Cross Country	A-gräns
Kenneth Ohlson	1951	0:40:36	10 km	M55	Strömstadmilén	B-gräns
Kenneth Ohlson	1951	0:41:40	10 km	M55	KM 10 km terräng	B-gräns
Kenneth Ohlson	1951	0:38:56	10000m	M55	KM Långdistans bana	A-gräns

Kenneth Ohlson	1951	1:23:10	Halvmaraton	M55	Kungsbackaloppet	A-gräns
Kenneth Ohlson	1951	1:24:53	Halvmaraton	M55	Göteborgsvarvet	A-gräns
Kenneth Ohlson	1951	1:28:30	Halvmaraton	M55	Prinsens minne	A-gräns
Rolf Wallin	1950	0:40:54	10 km	M55	Falkenbergs stadslopp	B-gräns
Rolf Wallin	1950	1:29:24	Halvmaraton	M55	Göteborg marathon	B-gräns
Rolf Wallin	1950	1:30:10	Halvmaraton	M55	Göteborgsvarvet	B-gräns
Torgny Karlsson	1949	0:39:30	10000m	M55	KM Långdistans bana	A-gräns
Torgny Karlsson	1949	1:29:43	Halvmaraton	M55	Göteborgsvarvet	B-gräns
Ernst Wiggen	1943	0:43:25	10 km	M60	Falkenbergs stadslopp	B-gräns
Ernst Wiggen	1943	0:20:57	5000m	M60	Veteran-SM arena	B-gräns
Kent Wågdahl	1947	0:41:20	10000m	M60	KM Långdistans bana	A-gräns
Kent Wågdahl	1947	1:31:32	Halvmaraton	M60	Göteborgsvarvet	A-gräns
Michael Wågström	1945	0:42:51	10 km	M60	Älvängenloppet	B-gräns
Michael Wågström	1945	1:32:23	Halvmaraton	M60	Kungsbackaloppet	A-gräns
Michael Wågström	1945	1:34:10	Halvmaraton	M60	Göteborgsvarvet	B-gräns
Tommy Lundmark	1939	0:45:29	10 km	M65	Lerumsloppet	B-gräns
Tommy Lundmark	1939	1:39:28	Halvmaraton	M65	Göteborgsvarvet	B-gräns
Rune Svensson	1937	0:41:12	10 km	M70	Älvängenloppet	A-gräns
Rune Svensson	1937	1:29:15	Halvmaraton	M70	Göteborgsvarvet	A-gräns
Rune Svensson	1937	1:29:28	Halvmaraton	M70	Kungsbackaloppet	A-gräns
Rune Svensson	1937	1:34:35	Halvmaraton	M70	Norasjön Runt	A-gräns

Sammanfattning

Klarat A-gränsen:

- Anders Hansson (4 A-gräns och 3 B-gräns)
- Anders Sundholm (7 A-gräns och 1 B-gräns)
- Andreas Magnusson (6 A-gräns)
- Annika Kihlström (5 A-gräns och 3 B-gräns)
- Bibbi Lind (2 A-gräns)
- Cecilia Lindström (1 A-gräns och 1 B-gräns)
- David Cooper (1 A-gräns)
- Göran Sander (6 A-gräns)
- Jonas Carlson (2 A-gräns och 1 B-gräns)
- Kenneth Ohlson (6 A-gräns och 2 B-gräns)
- Kent Davidsson (1 A-gräns)
- Kent Wågdahl (2 A-gräns)
- Michael Wågström (1 A-gräns och 2 B-gräns)
- Rune Svensson (4 A-gräns)
- Torgny Karlsson (1 A-gräns och 1 B-gräns)

12 herrar och 3 damer

Klarat B-gräns:

- Charlotte Ardfors (2 B-gräns)
- Ernst Wiggen (2 B-gräns)
- Halvar Albertus (1 B-gräns)
- Joakim Röstlund (1 B-gräns)
- Karin Ohrankämnen (1 B-gräns)
- Klas Östbye (1 B-gräns)
- Lars Lundsjo (3 B-gräns)
- Lena Linder (1 B-gräns)
- Rolf Wallin (3 B-gräns)
- Stefan Lemurell (1 B-gräns)
- Tommy Bäckström (2 B-gräns)
- Tommy Lundmark (2 B-gräns)

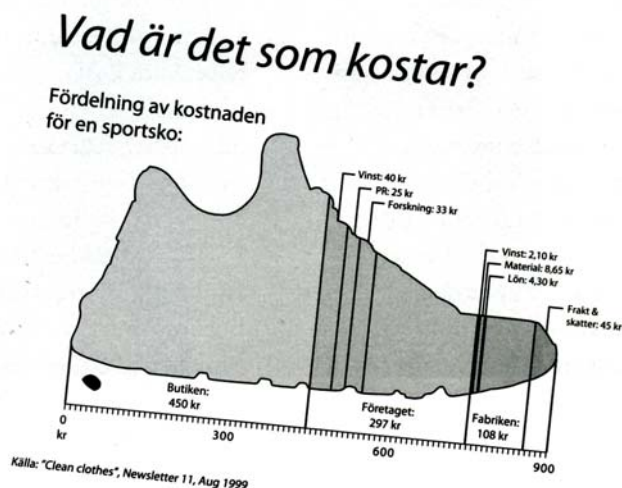
9 herrar och 3 damer

På tal om skor...

När jag började att löptränna hade jag vanliga kommunalgrå (de kunde även vara blå) gymnastikskor. Efterhand som träningspassen blev fler och längre skaffade jag mig något bättre skor men dock fortfarande mycket tunna skor genom vars sulor jag kunde känna om jag trampade på ett mynts klave eller krona. Så kom joggingvågen och med den alla märkesskor och jag fick problem. Dels för att välja skor som passade men också för att de nya skorna hade mycket tjockare sulor än vad jag var van vid vilket ledde till att jag inte sällan snubblade och det inte minst i terräng. När jag väl funnit en modell som passade använde jag skorna så länge de höll ihop och lagade dem med "LiquiSole" - ett fantastiskt hållbart limspackel - så länge det var möjligt. Jag har inte förstått vitsen med de moderna skorna. Det är nog mycket reklamen som får oss att tro att de nya är bra och nödvändiga.

Red

PS. "Pantern" har en gammal artikel om skor på hemsidan: Klubbtidning-Andra Artiklar-Rosa Panterns skotips DS



Resultatbörser

Veteran – SM Värnamo 19 aug

M 40 10000 m, delt 7

1 Göran Sander 33.02,08

M 60,5000 m, delt 11

1 Börje Nilsson
Luleåkamraterna 18.12
9 Ernst Wiggen 20.57
M 6015000 m, delt 9
1 Börje Nilsson
Luleåkamraterna 4.58,85
8 Ernst Wiggen 5.56,47

Skatås stafetten 23 aug

K 7,5 km

1 Solvikingarna lag 5 27.16
3 Solvikingarna lag 4 29.51
4 Solvikingarna lag 3 30.07
5 Solvikingarna lag 2 30.25
7 Solvikingarna lag 1 36.23

M 7,5 km

1 Solvikingarna lag 8 23.45
5 Solvikingarna lag 7 25.20
7 Solvikingarna lag 6 26.23
8 Solvikingarna lag 4 27.13
12 Solvikingarna lag 5 28.26
13 Solvikingarna lag 9 29.12
14 Solvikingarna lag 3 29.18
15 Solvikingarna lag 10 29.45
16 Solvikingarna lag 2 31.32
17 Solvikingarna lag 1 34.47

Skatås Genrep 26 aug

K 25 km, delt 5

1 Annika Kihlström 1.48.17
2 Charlotte Ardfors 1.53.39
4 Marie Larsson 2.20.31

K 40, delt 7

1 Elisabeth Sundeman 1.53.25
3 Ingela Berrum 2.00.59
5 Liselott Hammarström 2.06.57

K 50, delt 1

1 Karin Ohrankämnen 1.57.59

K 55, delt 2

1 Karin Nordlund
Falkenbergs RR 2.05.52
2 Barbro Nilsson 2.23.58

M, 25 km, delt 36

1 Johan Sundkvist
Sävedalens AIK 1.30.09
5 Klas Östbye 1.41.44
6 Joakim Röstlund 1.46.38
10 Henrik Axelsson 1.50.02
17 Olle Dahlberg 1.58.31
22 Niklas Rasmussen 2.01.33

M 35, delt 23

1 Fernando Dinis Hälle IF 1.35.39
3 Mats Boström 1.48.20
6 Hans Pettersson 1.53.22

M 40, delt 18

1 Anders Hansson 1.40.42
3 Martin Yttring 1.52.09

8 Anders Björkqvist 1.57.54
9 Hans Jochens 1.58.14
13 Stefan van den Berg 2.17.27
14 Jari Löytynoja 2.18.56
17 Bengt-Åke Andersson 2.27.37

M 45, delt 11

1 Bo Freyschuss 1.46.42
2 Thor Wahlberg 1.48.02
4 Björn Södahl 2.00.10
6 Jörgen Sjöberg 2.09.00
8 Tony Andersson 2.15.46

M 50, delt 9

1 Halvar Albertus 1.48.14
3 Benny Eriksson 1.55.25
4 Anders Bogelius 2.00.46

M 55, delt 7

1 Kenneth Ohlson 1.50.17
3 Bengt Dahlberg 2.09.26
5 Bertil Fritzell 2.18.29

M-motion 18 km, del 26

1 Niklas Jakobsson 1.08.11
7 Sven Tengstam 1.21.38
18 Henrik Eriksson 1.29.01
23 Krister Norén 1.42.34

Tjejmilen Stockholm 26 aug

1 Isabella Andersson
Orskarshamns SK 34.50
58 Sofia Lindén 42.13
276 Ann Hammarstedt 47.12
735 Ingela Johannesson 50.55
1046 Meta Bergman 52.32
1333 Helena Orsenmark 53.43
1838 Lena Francois 55.31
2746 Sofia Johansson 58.16
4103 Lena Larsson 1.02.39
4333 Eva Håkansson 1.03.26

Mariestads marathon 25 aug

1 Kaj Nironen
IFK Skövde 3.02.27
M40, delt 6
1 Jonas Lernestål
IFK Sala 3.20.28
2 Glenn Gustavsson 3.27.39
M 60, delt 15
1 Jan-Åke Lundberg
Stenungsunds IF 3,24.03
4 Frank Brodin 3.53.58

Landskrona Marathon 26 aug

1 Jörgen Holmqvist
Heleneholms IF 2.55.08
M 60, delt 5
1 Frank Brodin 3.56.20

Stockholm Halvmarathon 1 sep

1 Steve Mc Intyre Kanada 1.08.38
17 Andreas Magnusson 1.13.08
103 Peter Thorsell 1.20.39
130 Per Daleskog 1.22.26
627 Patric Alm 1.33.01
720 Lars-Åke Johansson 1.34.18

Medoc Marathon 8 sept

4828 Sofia Johansson 5.52.16

Åby Mölndal 6-timmars 8 sept

K, delt 29

1 Jennie Karlsson
Hultsfreds LK 63,504 km
3 Barbro Nilsson 61,464
4 Sofia Löytynoja 61,178
6 Sofie Arvidsson 53,601
11 Christina Koponen 47,718

M, delt 57

1 Pierre Jönsson IKEA 71,887 km
12 Frank Brodin 58,958
22 Mattias Karlsson 53,985
28 Mattias Pettersson 51,332
29 Dennis Forsmark 51,124

Lindholmsloppet Göteborg 11 sept

M 7,5 km, delt 89

1 Dan-Erik Archer
Sävedalens AIK 26.13
3 Anders Hansson 27.42

Salomon X-trail Skatås 15 sep

M/K 12 km, delt 94

1 Dan-Erik Archer
Sävedalens AIK 53.10
3 Klas Östbye 59.24
11 Anders Öhgren 1.00.37
16 Tomas Lindh 1.02.39
28 Hans Pettersson 1.07.24

Skräcklanmaran 15 sept

K- marathon

1 Malin Wiman
IFK Skövde FI 3.45.53
K 45

1 Ann Ericson 4.19.16

Halvmara

1 Martin Engelin
Trollhättan 1.19.47
45 Bosse Holm 2.02.57

Uppsala 100 km 15 sept

M delt 27

1 Stefan Lindvall 8.08.37

K, delt 7

1 Barbro Nilsson 10.37.36

Norasjön Runt 22 sep

Veteran SM Halvmarathon

M 40, delt 20

1 Malik1 My Abderrahmane
Oskarshamns SK 1.13.24
8 Anders Hansson 1.24.47

M 70, delt 5

1 Rune Svensson 1.34.35

Hamnloppet Kullavik 22 sept**K 10 km, delt 42**

1 Therése Carlsson	
Kullavik	43.39
3 Linda Bergholtz	45.05
8 Lena Linder	48.54
24 Lena Francois	54.12

M, delt 105

1 Fernando Dinis	
Hälle IF	34.47
3 Joakim Röstlund	35.44
52 Ingemar Henriksson	46.53

F 1,5 km, delt 26

1 Irma Magnusson Gbg	6.26
24 Ebba Francois	12.27

P 1,5 km, delt 31

1 Peter Sjölin Gbg	6.45
20 Theo Francois	8.47
Fältstafetten 22 sep	
1 Roland Lindblom LFF	36.42
3 Hans Jochens	46.49

DM Slottsskogsvallen 24 sept**M 10000 m**

1 Dan-Erik Archer	
Sävedalens AIK	32.53,1
2 Anders Sundholm	33.13,1
3 Andreas Magnusson	34.23,4
6 Klas Östbye	35.59,5
7 Anders Hansson	36.48,0
9 Thony Edelborg	37.48,0
10 Tommy Bäckström	38.03,8

K 10000 m

1 Annika Kihlström	39.27,1
2 Cecilia Lindström	39.27,5

Berlin Marathon 29 sept

1 Haile Gebrselassie	
Etiopien Världsrekord	2.04.26
6510 Thomas Forsell	3.34.02
6996 Staffan Malmberg	3.36.12

Sörmland Ultra 29 sept**M 50 km, delt 64**

1 Daniel Nilsson	
FK Studenterna	3.21.40
14 Mats Boström	4.12.04

Göteborg marathon 6 okt**K marathon**

1 Anja Auvinen	
FK Studenterna	3.15.19

K 40, delt 2

1 Torill Fonn Hartikainen	
IFK Skövde FI	3.49.40
2 Sofia Löytynoja	3.52.11

K 45, delt 1

1 Birgitta Grundström	4.34.47
-----------------------	---------

K 50, delt 3

1 Ylva Ragne	
Fredrikshofs FI	4.15.56
2 Sofia Arvidsson	4.24.56

K 55, delt

1 Barbro Nilsson	3.53.06
------------------	---------

M

1 Enrique Vera Ibanez	
Enhörna IF	2.40.49

M 40, delt 10

1 Reima Hartikainen	
IFK Skövde FI	2.50.50
4 Stefan Lindvall	3.11.05
7 Glenn Gustavsson	3.33.57

M 45, delt

1 Stefan Hult TV 88	2.45.17
10 Bert Grundström	4.15.37

M 55, delt 10

1 Sven Svanfelt	
Heleneholms IF	3.20.22
2 Torsten Olsson	3.29.45

M 60, delt 10

1 Jan-Åke Lundberg	
Stenungsunds FI	3.16.01
2 Frank Brodin	5.52.18

M 65, delt 5

1 Hugo Liss Storådalens SK	
Storådalens SK	3.39.31
2 Lennart Bengtsson	4.12.02

K- halvmarathon, delt

1 Susanna Hagelin	
Löp & Sko Kliniken	1.31.31
6 Anna Adriansson	1.41.27
15 Marie Larsson	1.52.17
20 Helena Orsenmark	1.58.28
34 Lena Larsson	2.09.11
40 Jennie Kjellgren	2.19.42

M, delt

1 Anders Sundholm	1.11.33
5 Andreas Magnusson	1.13.28
15 Anders Hansson	1.23.30
17 Kent Davidsson	1.24.22
20 Lars Lundsjo	1.25.13
22 Halvar Albertus	1.25.45
25 Sten Thunberg	1.27.09
27 Mikael Niklasson	1.27.25
30 Bertil Johansson	1.27.53
39 Rolf Wallin	1.29.24
47 Sven Tengström	1.32.22
49 Hans Jochens	1.32.44
72 Lars-Åke Johansson	1.38.49
99 Anders Holmqvist	1.44.39
101 Thomas Krantz	1.45.17
105 Ingemar Henriksson	1.46.48
127 Jan Olausson	1.54.45
140 Christer Cullberg	1.58.26
161 Dalibor Eminefendic	2.16.48

Vårgårda Ruset 7 okt**M-sen 6 km, delt 5**

1 Peter Gross	
Hässelby SK	18.01
3 Klas Östbye	20.30
5 Fredrik Larsson	21.53

Les Foulés du Front de mer 13 okt**M/M 15 km**

1 Aymeric Lecomte	
Rimapp	49.12
38 Stéphane Verdier	1.06.10

Sävedalsloppet 13 okt**M 8 km, delt 130**

1 Dan-Erik Archer	
Sävedalens AIK	25.02
3 Anders Sundholm	25.25
34 Bo Freyschuss	29.47
39 Thor Wahlberg	30.05
40 Mats Boström	30.12
44 Peter Rydin	31.03
75 Stefan van den Berg	35.23
91 Lars Sjöland	36.38
117 Per Waborg	43.18

K, delt 55

1 Eva Nyström	
Team Herbalife SK	28.28
6 Elisabeth Sundeman	31.53
11 Helén Axelsson	33.03
48 Kristina Holmberg	43.57

Billingehusloppet 28 okt**M 10,5 km, delt 30**

1 Erik Sjöqvist	
Enhörna IF	32.23
19 Anders Sundholm	35.37
26 Klas Östbye	39.03
28 Joakim Röstlund	40.03

M 35, delt 10

1 Rikard Westergren	
IK Wilske	36.19
10 Jari Löytynoja	53.30

M 40, delt 19

1 Magnus Almén	
Ryda SK	38.49
7 Tomas Lindh	42.29
19 Stefan van den Berg	51.49

M 50, delt 16

1 Anders Davidsson	
IK Wilske	40.27
5 Halvar Albertus	43.29
12 Benny Eriksson	47.44

M 55, delt 12

1 Lars Wykman IK HP	40.41
2 Kenneth Ohlson	44.09
11 Lars-Göran Dahl	1.03.50

M 60, delt 7

1 Gunnar Olsson	49.31
6 Frank Brodin	1.02.52

K, delt 6

1 Linda Ström Hässelby	39.58
3 Cecilia Lindström	43.21
5 Sofia Lindén	44.39

K 40, delt 1

1 Sofia Löytynoja	52.40
-------------------	-------

K 55, delt 3

1 Bibbi Lind	50.03
--------------	-------

K mot, delt 42

1 Camilla Andersson	
Skövde	52.15
28 Sofia Johansson	1.02.50

Dublin Marathon 29 okt

1 Aleksey Sokolov	
Ryssland	2.09.06
215 Thony Edelborg	2.58.45

495 Hans Ackerot 3.13.37
638 Stefan Litzén 3.18.20

Skatåsåttan 31 okt
Del av terrängserien
M 8 km, delt 34

1 Mathias Borg
Ullevi FK 26.13
17 Tommy Bäckström 29.41
23 Halvar Albertus 31.05
33 Stefan van den Berg 37.12
34 Magnus Lund 44.38

Finalloppet 3 nov
M elit 18,8 km, delt 39

1 Patrik Gustavsson
Brittatorp TK 1.04.18
4 Anders Sundholm 1.06.43
6 Anders Öhgren 1.11.22
14 Joakim Röstlund 1.15.21
25 Bertil Johansson 1.22.19

M 35, delt 40
1 Stefan Lemurell 1.12.39
11 Mats Boström 1.21.16
35 Jari Löytynoja 1.42.16

M 40, delt 30
1 Kent Davidsson 1.16.39
6 Tomas Lindh 1.19.35
8 Jörgen Feltenby 1.24.13
10 Hans Jochens 1.25.06
21 Stefan van den Berg 1.37.11

M 45, delt 37
1 Per Lilja IF Kville 1.12.10
2 Tommy Bäckström 1.19.25
5 Thor Wahlberg 1.21.16
8 Sten Thunberg 1.22.15
14 Stéphane Verdier 1.25.22
17 Jörgen Sjöberg 1.31.07
29 Tony Andersson 1.41.37
33 Mats Lavenius 1.43.21

M 50, delt 21
1 Anders Davidsson
IK Wilske 1.17.19
20 Anders Holmqvist 1.40.42

M 55, delt 17
1 Ulf Johansson
Stenungsunds FI 1.19.22
3 Kenneth Ohlson 1.23.29
7 Rolf Wallin 1.26.03
12 Torsten Olsson 1.33.37

M mot, delt 214
1 Mattias Jonson
IK Jogg 1.15.07
153 Göran Lindskog 1.43.23

K18,8 km, delt 24
1 Karin Schön IF Kville 1.22.50
6 Karin Ohrankämnen 1.28.21
8 Erika Karlsson 1.31.12
10 Anna Adriansson 1.32.36
11 Susanna Jacobson 1.33.53
17 Sofia Löytynoja 1.42.25
20 Ann Ericson 1.46.06
22 Barbro Nilsson 1.49.24

K mot, delt 45
1 Sarah Skogberg HRF 1.29.26
11 Sara Hellsmark 1.42.39

Tjärnrunan 8,8 km, delt

K elit, delt 13
1 Katarina Åström
IF Kville 34.35
5 Sofia Lindén 36.01
12 Ingela Johannesson 44.27

K 35, delt 20
1 Karin Spjuth
IK Hakarpspojarna 35.34
3 Elisabeth Sundeman 36.53
9 Lotta Hallenberg 43.01

K 45, delt 10
1 Helén Axelsson 38.48
7 Lena Francois 48.23

K 55, delt 6
1 Bibbi Lind 41.45

K mot, delt 91
1 Annelie Friberg
Mölnadal 41.20
71 Anna-Lena Jirestedt 55.54

M, delt 42
1 Tobias Lundvall
Sävedalens AIK 29.31
16 Björn Södahl 38.20

M mot, delt 143
1 Jonas Hagelin
Nev Balance AB 33.09
8 Mikael Niklasson 35.47
Knattebanan 1630 m, delt 38
1 Anna Pässe GKIK 8.27
16 Elin Wallin 10.08
31 Ebba Francois 14.50

New York Marathon 4 nov
1 Martin Lel Kenya 2.09.04
515 Lars Lundsjo 2.56.11
3434 Anders Björkqvist 3.52.08
7429 Lars-Åke Johansson 3.52.08
12411 Peter Laanemets 4.13.20

K
1 Paula Radcliffe GBR 2.23.09
2878 Marie Larsson 4.07.40

Korploppet Skatås 11 nov

K 40 8 km, delt 4
1 Ann Hellgren IF Kville 31.04
2 Sofia Löytynoja 38.17

K 45, delt 2
1 Ann Ericson 38.54

M60, delt 7
1 Ernst Wiggen 34.26

M65, delt 3
1 Tommy Lundmark 35.39
2 Sven-Erik Fredricsson 41.50

M 30 12 km, delt 4
1 Klas Östbye 45.13

M50, delt 10
1 Halvar Albertus 46.12

M55, delt 11
1 Ulf Johansson
Postens IF 45.56
3 Gunnar Olsson 54.42

Bangkok Marathon 18 nov

1 Jon Chirchir Tubei
Kenya 2.18.25
45 Jonas Carlson 3.07.25

Klubbmästerskap 10 km terräng
Skatås 18 sep

K 10 km
1 Annika Kihlström 74 40:30
2 Sofia Lindén 82 43:03
3 Maria Persson 74 1:02:32

K40
1 Sofia Löytynoja 63 51:12

K 45
1 Helén Axelsson 60 44:24
2 Karin Ohrankämnen 61 47:37

K 50
1 Sofie Arvidsson 53 54:58
2 Helena Orsenmark 56 54:59

K60
1 Bibbi Lind 44 48:23
2 Lena Linder 49 51:11

M
1 Anders Sundholm 77 33:57
2 Daniel Sols 80 36:51
3 Klas Östbye 74 37:02
4 Joakim Röstlund 81 37:58
5 Niklas Jakobsson 81 38:08
6 Fredrik Larsson 76 38:10
7 Per Daleskog 79 38:12
8 Bertil Johansson 74 38:43
9 Niklas Rasmussen 74 43:59
10 Marcus Morin 78 46:18

M35
1 Stefan Lemurell 68 36:58
2 Thony Edelborg 71 39:10
3 Stefan Litzén 70 40:20
4 Mikael Niklasson 70 41:01
5 Mats Boström 69 41:16
6 Fredrik Anberg 72 42:32
7 Jakob Sellberg 68 42:41
8 Marcus Ehrnell 72 45:32

M40
1 Göran Sander 67 34:53
2 Tomas Lindh 65 38:46
3 Martin Ytring 67 40:12
4 Anders Björkqvist 65 43:26

M45
1 Tommy Bäckström 58 38:19
2 Sten Thunberg 60 40:09
3 Lars Pensjö 61 43:33
4 Björn Södahl 59 44:19
5 Hans Lundgren 62 46:53
6 Tony Andersson 61 48:43

M50
1 Halvar Albertus 55 41:11
2 Benny Eriksson 56 42:16
3 Anders Bogelius 56 43:53
4 Rolf Andersson 54 46:17

M55
1 Kenneth Ohlson 51 41:40
2 Rolf Wallin 50 42:37
3 Ingemar Henriksson 50 54:53
4 Lars-Göran Dahl 51 1:04:09

M60
1 Ernst Wiggen 43 45:33
2 Michael Wågström 45 46:28
3 Gunnar Olsson 46 47:47
4 Jan Bengtsson 47 48:37
5 Frank Brodin 43 55:02

**Lidingöloppet 29 sep
M, 30 km**

1. Joseph Kimisi	
KENYA	1:40:44
54. Göran Sander	1:55:38
106. Daniel Sols	2:01:56
118. Anders Öhgren	2:03:16
136. Klas Östbye	2:04:39
165. Joakim Röstlun	2:06:16
215. Tommy Bäckström	2:08:28
222. Thomas Jonsson	2:08:52
272. Fredrik Larsson	2:11:03
274. Thony Edelborg	2:11:07
289. Anders Hansson	2:11:42
318. Kent Davidsson	2:12:41
395. Thor Wahlberg	2:14:49
468. Mats Boström	2:17:10
548. Stefan Litzén	2:18:52
613. Sten Thunberg	2:20:26
670. Kenneth Ohlson	2:21:39
724. Jakob Lagerdahl	2:22:45
739. Hans Ackerot	2:23:02
763. Bertil Johansson	2:23:36
766. Anders Björkqvist	2:23:40
769. Tomas Lindh	2:23:42
772. Martin Yttring	2:23:45
809. Rolf Wallin	2:24:12
881. Olle Dahlberg	2:25:31
1198. Jonas Kallander	2:29:53
1296. Hans Jochens	2:31:19
1352. Anders Bogelius	2:32:09
1478. Fredrik Anberg	2:33:56
1534. Mattias Karlsson	2:34:31
1753. Glenn Gustavsson	2:36:58
1776. Bo Freyschuss	2:37:17
1780. Mats Perélius	2:37:20
2256. Roger Antonsson	2:42:22
2391. Gunnar Olsson	2:43:32
2530. Robert Bergman	2:44:53
2803. Bengt Dahlberg	2:47:45
2928. Ernst Knutsen	2:48:40
3015. Göran Wiemerö	2:49:31
3200. Tony Andersson	2:51:11
3460. Göran Johansson	2:53:30
3708. Mathias Pettersson	2:55:31
3806. Benny Eriksson	2:56:28
3817. Peter Laanemets	2:56:31
3961. Jari Löytynoja	2:57:30
4445. Jörgen Sjöberg	3:01:36
4908. Alexander Wyblad	3:06:37
4950. Bengt-Åke Andersson	3:07:02
5233. Johan Fex	3:09:56
5386. Frank Brodin	3:11:43
5387. Olof Sidén	3:11:43
5659. Stefan Elmgren	3:15:05
6317. Fredrik Stark	3:23:49
7653. Bertil Eriksson	3:50:17
8254. Lars Henningsson	4:21:43
K 30 km	
1. Isabella Andersson	
Oskarshamns SK	1:57:34
12. Annika Kihlström	2:12:50
16. Cecilia Lindström	2:15:08
19. Elisabeth Sundeman	2:18:18
25. Charlotte Ardfors	2:21:52
32. Sofia Lindén	2:23:46
93. Karin Ohrankämnen	2:33:25
120. Bibbi Lind	2:36:56
(Åldersrekord 63)	

124. Helén Axelsson	2:37:18
159. Linda Bergholtz	2:40:34
245. Erika Karlsson	2:47:07
247. Katarina Norrby	2:47:13
252. Anna Adriansson	2:47:49
290. Katja Leibe Bergstedt	2:49:34
342. Sara Hellsmark	2:52:03
400. Petra Runevik	2:54:27
405. Liselotte Hammarström	2:54:39
414. Sofia Löytynoja	2:55:00
641. Ulla Stigring	3:04:07
715. Anna Ericsson	3:06:56
806. Marie Semmelhofer	3:10:10
845. Sofie Arvidsson	3:11:53
850. Pirjo Gustafson	3:12:08
895. Cecilia Tuveson	3:13:54
926. Stina Nordh	3:15:18
991. Christina Koponen	3:18:01
1355. Helena Orsenmark	3:33:14
1356. Sahar Eslami	3:33:16
1358. Cecilia Lagerdahl	3:33:25
1363. Lena Larsson	3:33:35
1477. Ewa Johansson	3:38:39
2031. Jennie Kjellgren	4:33:14

M50 15 km

1. Hans Daniels	
Malung Friidrott	57:21
151. Roger Carlsson	1:17:44
292. Per-Erik Melander	1:35:24
M/K, 15 km	
314. Ulrika Linge	1:16:17
518. Ann-Marie Persson	1:19:58
1347. Klara Emanuelsson	1:30:07
2171. Eva Lindh	1:39:20
2455. Lars-Göran Dahl	1:43:37

K 10 km

1. Tiust Tufa	
Etiopien	34:44
33. Annika Kihlström	41:41
540. Lena Francois	56:44
1470. Maria Persson	1:03:18

Lilla Lidingöloppet**F8, 1,7 km**

1. Ida Thunberg 99 IK Stål	6:45
93. Elin Wallin 99	8:54

Femmans Multisportrace Delsjön/Skatås 6 okt**Mix, Kort**

1. Ett Bra Team	3:18:16	Anneli Thunberg, Erik Tholén
-----------------	---------	------------------------------

K, Kort

1. Ankorna	3:22:06	Annika Östman, Annica Pålhlstorp
------------	---------	----------------------------------

Lagmedlemmar,

1. Anneli Thunberg 77	3:18:16
-----------------------	---------

Medlem i laget Ett bra team

1. Annika Östman 75	3:22:06
---------------------	---------

Medlem i laget Ankorna

Newline Offroad Duathlon Skatås 20 okt**K, 2,5 km/10 km/2,5 km**

1. Eva Nyström 77 Team Herbalife SK	40:10	Löp	7:33	Cykel	24:44	Löp	7:53
7. Malin Lemurell 70 Solvikingarna	49:36		9:03		31:28		9:05

PF11, 250 m/1,2 km/250 m

1. Alexander Broms Broms Triteam	07:10
8. Klara Lemurell 2003 Solvikingarna	13:27

Svenska Multisportcuppen 6 okt**Summering för hela säsongen****Mix, Kort**

1. Ett Bra Team 400 poäng: Anneli Thunberg, Erik Tholén/Magnus Öberg-Bernhed

K, kort

4. Ankorna 100 poäng: Annika Östman, Annica Pålhlstorp
--

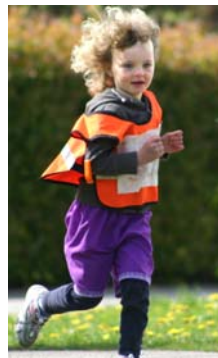
Lagmedlemmar,

1. Anneli Thunberg 77 400 poäng

Medlem i laget "Ett bra team"

4. Annika Östman 75 100 poäng

Medlem i laget "Ankorna"



Solvikingarnas yngsta är i farten. Klara Lemurell, t.v. och Elin Wallin, vilka syns i resultaten ovan. Båda har föräldrar att bråsa på. Lycka till, önskar **Redaktionen**.

Uppdaterad "10 i topp" Göteborgs-Varvet genom tiderna

Sammanställt av Thomas Krantz med kommentarer av Stefan Lemurell

Damer:

1	Annika Kihlström	1:23:55	2004
2	Elisabeth Sundeman	1:26:14	2006
3	Cecilia Lindström	1:26:49	2006
4	Charlotte Ardfors	1:27:31	2007
5	Anna-Karin Gärdebäck	1:27:39	1998
6	Charlotte Lindstedt	1:30:03	2003
7	Lena Linder	1:30:33	1998
8	Elisabeth Lundqvist	1:32:45	1990
9	Inger Roos	1:32:48	2001
10	Beatrice Edvardsson	1:33:29	2004

Som synes många resultat från det senaste 7 åren. Ytterligare ett exempel på att våra damer blir bättre och bättre.

Herrar:

1	Ralf Westerberg	1:07:43	1984
2	Juma Ntue	1:10:36	1996
3	Jan-Åke Lundberg	1:11:51	1982
4	Göran Sander	1:13:11	2006
5	Roland Karlsson	1:13:26	1982
6	Roger Antonsson	1:13:50	1986
7	Stefan Lemurell	1:14:08	2003
8	Tommy Bäckström	1:14:11	1999
9	Rod Stevens	1:14:31	1983
10	Mikael Broms	1:14:50	1998

Kommentarer: Det är känt att banan de första åren inte var ordentligt kontrollmätt och 1984 vet man att den var för kort (men inte exakt hur mycket). Dock är Ralfs tid och placering (11) mycket gångbar jämfört med segertiden (Mats Erixon 1:03:14) och kan med reservation för den exakta tiden anses vara det bästa loppet hittills. 1982 sprang dåvarande medlemmen Ingemar Pettersson på 1:14:37, men det står AGA IF i resultatlistan så hans tid finns inte med. Bubblare utanför listan är Jonas Carlson på 1:14:51 och Andreas Magnusson på 1:15:02.

Fullständiga resultat från alla år kan få på vår hemsida genom att klicka på "Resultat" följt av "Medlemmars resultat från de flesta tävlingar" och sedan under "Sök resultat" välja Göteborgsvarvet, ett av de båda könen samt sortera på "Tid". (En del äldre resultat saknas ännu då Göteborgsvarvets resultatarkiv inte är helt komplett.

Summering av KM-året

En ny fräsch KM-grupp bestående av Anneli Thunberg, Thony Edelborg och Tomas Lindh har i år haft hand om KM-arrangemangen. Det mesta har flutit på bra, men vi har lärt oss mycket under årets lopp, framförallt vad gäller banarrangemangen. Nästa år skall vi också försöka få till dessa på Slottskogsvallen.

KM på 5 km avgjordes den 10 april med 73 fullföljande. Bertil blandade sig i toppstriden. KM på långdistans var lagt så att det skulle bli en bra genomkörare inför Stockholm marathon. Ganska blåsig men inte alls så varmt som året innan. 57 fullföljande och ett spännande lopp på damernas 5000 där Annika till slut tog hem segern strax före Charlotte. KM på bana gick strax innan midsommar med 59 fullföljande. Anders S gjorde en fin tid, tätt följd av Joakim R och Stefan Le.

KM på skogsmilen var lagd som en bra finslipning inför Lidingö. Skönt väder gav många bra tider. 76 fullföljande varav 50 från klubben.

Dessutom har vi som vanligt haft inofficiellt tävlingar i backe och i mosse, detta år i början av augusti.

Till nästa år önskar vi att så många som möjligt är med. Att vara med på KM är ett bra sätt att tävla utan att ha någon press på sig. Det är också bra om man behöver en genomkörare inför andra, viktigare tävlingar!

Vi vill gärna ha kommentarer om när vi ska köra loppet nästa år (prata med Tomas L eller mejla tl@cactus.se): 5km i början av april?, långdistans helgen innan varvet?, medeldistans i mitten av juni?, 10 km nån vecka innan Lidingö?

Ska vi köra inofficiellt KM på 100 meter i samband med KM på medeldistans förresten?

Utdelningen av KM-plaketterna kommer att ske på luciafesten.

KM-gruppen

G(I)PS

Det är vanligt nuförtiden att man ser Solvikingar springa lopp med GPS på armen. På finalloppet sågs Elisabeth Sundeman istället springa med GIPS på sin arm.

Stefan van den Berg



Redaktörens funderingar

Det är flera trådar eller ämnen jag funderar över när jag är ute och löptränar eller har en liten stunds stilla ro då jag kan koppla av från olika sysslor som tränger på. Ett ämne är den annalkande julen. Jag tycker att det är för mycket ståhej kring den nu när till och med mina barnbarn (i Göteborg där jag skall fira julen) vuxit mig över huvudet. Det är julklapparna, som är mitt problem. Jag tycker att vuxna borde kunna komma överens om att skippa det momentet i julfirandet – idag köper ju var och en under året det han behöver och det är väl få klappar till vuxna som verkligen blir en överraskning. Ack, ja. Det är trots allt ett mindre problem och jag får väl stå ut.

Ett annat ämne är det tilltagande våldet i samhället. Jag har fram tills ganska nyligen gärna framhållit att jag inte skulle känna mig rädd för att gå i stan sent på kvällen. Nu har jag inga skäl och därför ingen erfarenhet av att vistas i centrum annat än då jag varit på kinne (biografen) eller teater och då blir det oftast raska steg från och till bilen. Hemmavid är jag alltså orädd och under de senaste åren har det vid några få tillfällen hänt att jag tagit itu med busen och fått dem att till exempel plocka upp en sönderslagen glasflaska. Visserligen har jag då varit i sällskap med Skipbo – men ändå.

Idag vet jag inte om jag skulle ingripa på liknande sätt som jag har gjort. Det

har ju inte minst i år förekommit så mycket reportage om oprovocerat våld att det kan finnas skäl att vara försiktig. Visserligen skrivs det om att vi skall visa civilkurage – snacka går ju – men vad händer om man ligger där med sönderslagen käke och alla implantaten har rykt all världens väg.

För flera år sedan mötte jag och Skipbo varje morgon en kvinna som liksom vi sprang några varv på Påvelundsslingan. Hon försvann därifrån och när jag nästa gång träffade henne berättade hon att hon inte längre tordes springa på slingan i mörker utan hon valde att springa på gatorna i området.

Jag har helt nyligen talat med motionärer som uppger att de tränar i mindre omfattning under vinterhalvåret på grund av att de upplever det obehagligt att springa omkring ensam på kvällarna.

I mitt yrkesverksamma liv som socialarbetare i Västra Frölunda under 70, 80 och halva nittioalet arbetade jag en del med kriminella ungdomar och vuxna och var även, som det då hette, frivillig övervakare för många. Några av dem hade gjort sig skyldiga till brott som ledde till Kumla eller flera år i ungdomsvårdsskola eller ungdomsfängelse, som var en vanlig påföljd för ungdomar, som återföll i brott. Jag har arbetat med mördare (en kallades för strykjärnet eftersom han haft det som tillhygge), torpeder, bedragare och

väskryckare men jag kände mig aldrig rädd för dem. På den tiden var tjänstemannaskyddet starkt – det kostade för mycket i straff för den som gav sig på en tjänsteman.

Alla "mina" brottslingar kom från socialt utsatta hem med den välkända rekvisitan – alkoholism, skilsmässa, ekonomisk och nästan alltid intellektuell nöd. Det gick att rehabilitera flera av ungdomarna – det fanns ju arbete, utbildningsmöjligheter och bostäder. De vuxna kunde i bästa fall klara av det de själva kallade för "plocke-pinn".

Dagens ungdomar i riskmiljöer har betydligt sämre förutsättningar än dem jag jobbade med – de sociala klyftorna har blivit större. Det är ont om okvalificerade arbeten och det är mycket svårt eller omöjligt för dessa ungdomar att få hyfsade inkomster och bostäder.

Det var mycket lättare förr att vara fattig – dels var det många som hade det knackigt och det fanns inte så mycket lockelser. Idag är det helt annorlunda, genom att de allra flesta har en högre levnadstandard och kan unna sig ett och annat medan de, som lever på bidrag eller existensminimum, tvingas avstå från all ny teknik och nya prylar som vi som har råd, kan unna oss vare sig vi behöver det eller inte. Det måste vara svårt att inte ha någon framtid och det är i det läget våldet föds. En fråga är om idrottsrörelsen kan göra något för att locka till sig ungdomar i riskzonen?

Solvikingarnas samarbetspartners

