

Solvikingen

Nr 4, 2008, årg. 46



Ungdomsklassen i fjolårets Sylvesterlopp i startfällan

Amsterdam, Tjörn, Dublin,
Vårgårda och New York,
ja, det är några av de platser som haft besök
av löpglada Solvikingar och om vars upp-
levelser du kan läsa i det här numret av
tidningen.

Kallelse till årsmötet

Årsmötet 2009 kommer att hållas i
klubbstugan i Skatås onsdagen 4
februari klockan 18.00 då klubben
också bjuder på någon form av
förtäring.
Mer om mötet på sidan 4.

Sylvesterloppet

Solvikingarnas flaggskepp.
Kort information sidan 6.

Lussefirande i stugan

torsdagen den 11/12.
Inbjudan på sidan 4.

En julklapp till alla Solvikingar

Den finns inlagd på sidan 21.

Ordförandens rader

Långsamhetens lov hoppas jag att du har unnat dig under den mörka novembermånaden. Att varva ned och ägna sig åt annat än fysisk träning är något som kroppen och knoppen behöver innan den, emellanåt, tunga grundträningen startar upp. Det råder dock ingen vila med våra arrangemang. Göteborgs-marathon är avklarad och därefter påbörjades det stora förarbetet av vårt anrika Sylvesterlopp.

Sponsorer eller samarbetspartners har under hösten varit ett aktuellt ämne för styrelsen. Vi behöver utveckla och finna nya tankar kring nuvarande samarbetspartners men också öppna upp möjligheter för nya partners. Samarbetspartners insats skapar möjlighet för oss att utveckla våra arrangemang genom en ökad kvalité av arrangemanget. Det kan handla om proffsiga nummerlappar, chip-tidtagning och bra ljudanläggning. Att även kunna bjuda på lite mer happenings under våra arrangemang, vilket ligger lite i tiden för just löpartävlingar.

Klubben har ökat kvalitén undan för undan på våra tävlingar men behöver finna fler samarbetspartners för att kunna spänna bågen än mer. Krav och förväntningar ökar från våra löpare och det måste vi vara lyhörda för.

Solvikingarna behöver just din hjälp eller engagemang för att finna lämpliga samarbetspartners för klubbens samtliga arrangemang. Jag tror att det finns många tankar och idéer bland våra aktiva medlemmar och ser gärna att du kontaktar mig eller ansvarig för marknadsföringsgruppen Gunnar Olsson, [gunnar.olsson46@comhem.se].

Önskar dig en God Jul och ett Gott Nytt Löparår
Din ordförande, *Helén Axelsson*



Helén visar upp vår nuvarande, klassiska logga, som kanske behöver moderniseras. Den har sannolikt sitt ursprung innan klubben i sin nuvarande form startade på 60-talet. Vad tycker du? Kom med förslag.

Solvikingen

Ansvarig utgivare: Gunnar Olsson
Redaktör: Kurt Karlsson
Blåmusslegatan 6 426 79 Västra Frölunda
Telefon: 031-29 43 38
E-post: kurten@telia.com www.kurt.se
Tryck: Elanders, Göteborg 2008

Solvikingarna

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

Kansli

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

Ordförande: Helén Axelsson

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

Vice ordförande: Magnus Andersson

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

Sekreterare: Stefan Litzén

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

Kassör: Gunnar Hedlund

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

Ledamöter:

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

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

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

Resultatarkivarie: Kent Johansson

Solvikingen

kommer med sitt nästa nummer i början av mars. Manus skall var inlämnat senast söndagen den 22 februari antingen till Kent i stugan eller till kurten@telia.com





*Grattis
på
födelsedagen.!*

70 år	14 jan. Sten Sandberg 24 feb. Roger Antonsson
60 år	18 jan. Magnus Bergh 20 jan. Jon-Håkan Jannerling 28 jan. Lena Linder 24 feb. Barbro Nilsson
55 år	23 feb. Lars Evaldsson
50 år	29 dec. Mats Hjäl 21 jan. Hans Schön 8 feb. Christer Erlach 27 feb. Ann Ericson
45 år	14 jan. Niclas Carlsson 22 jan. Odette Börjesson
30 år	16 dec. Marcus Morin 26 jan. Karin Johansson
25 år	20 dec. Petra Jacoby
20 år	21 feb. Kim Johansson



**Gunnar
grunnar:**

Hur gammal jag är?
Tillräckligt gammal
för att ha respekt för
de som är ännu äldre



Albin Svensson, Alicia Lind, Andreas Olsson, Anna Wågdahl, Ann-Charlotte Lagerqvist, Anneli Östling, Annetta Vontenie, Arvid Lind, Camilla Heyman, Carina Rådenmark, Carl Olsen, David Löfstrand, Emma Lind, Helena Bengtsson, Henrik Antonsson, Henrik Lindh, Jan-Erik Lind, Johan Eltes, Johan Lagerqvist, Kristin Hedelin, Kristoffer Frank, Magnus Nilsson, Moa Nilsson, Robert Nelje, Camilla Heyman, Emilia Hallgren och Magnus Nilsson

Medlemsavgift

Med denna tidning bifogas ett inbetalningskort, men det går lika bra att betala över nätet. Ange att det gäller medlemsavgift. Medlemskort 09 kommer till de som betalat med nästa tidning.

Som vanligt lottar vi ut någon form av pris bland de som betalat före 081231.

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

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

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

Medlemsantal:

Vid presstopp 464 inklusive familjemedlemmar.

Björn Calner

har avlidit. Han var född -55 och kallades alltid Nalle. I sina bästa stunder var han en duktig löpare med sina bästa säsonger -97 till -99. Han ingick i det tremannalag som tog en inteckning i vandringspriset i Tjörnbrolloppet -98, tillsammans med Mikael Broms och Lennart Hansson. På Varvet samma år noterade han 1.16.20 och -99 hade han 1.16.49.

Tyvärr tog han inte hand om sin hälsa på bästa sätt och gick därför bort alldeles för tidigt.

Gunnar Olsson

Utnyttjar du hemsidans funktioner?

I kontakten med er i klubben och på frågor ni ställer märker jag att ni inte inser och utnyttjar vår hemsidas fulla potential. Svaret på 90% av alla frågor jag får kan man finna på hemsidan. Man frågar

Fortsättning på sidan 11



Träna med oss

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

Nybörjargruppen: För er som vill komma igång med motionslöpning
Måndagar: 17.30 – 18.30

Ledare: Frank Brodin / Lena Larsson

Fokus på löpskolning, teknik taktik m.m. och social samvaro. Varvat med smidighet såsom skogsterr.- styrka och löpning av varierande slag. Vissa måndagar har vi gemensam träning med båda grupperna.

Fortsättningsgruppen:

Måndagar: 17.30 – 18.30

Ledare: Lena Linder / Bengt-Åke Andersson

Focus på lite tuffare träning, som intervaller, backtr. styrka o spänst + en del löpskolning och social samvaro.

Tisdag: 18.00 - 19.30

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

Torsdag: 18.00 - 19.30

Kvällen då vi alla kan träffas.

Distansträning: Lugna gruppen: 6-6.30 min. tempo/km i ca 60 min.

Mellangruppen: 5.30 min. tempo/km i ca 60 min. på varierande underlag.

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

Lördag 10:00 - 12:00

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

Söndag 10.00 - 12.00

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

Söndag 09.00 - 12.00 LSD i tre timmar i cirka 5.30 min/km.

Ej varje söndag. Kontrollera i Gästboken på hemsidan

De alternerande tränarna är: Magnus Andersson, Frank Brodin, Lena Linder, Bertil Fritzell, Bengt-Åke Andersson, Lena Larsson, Ingela Johannesson, Cecilia Lindström, Annika Kihlström, Elisabeth Sundeman, Klas Östbye och Tommy Bäckström. Bilder på alla våra tränare finns på hemsidan. Icke medlemmar är välkomna att prova på.

I stugan finns möjlighet till dusch och bastu. Efter måndags- och tisdagsträningen serveras mackor, dricka och kaffe (10:-). För mer information, ta kontakt med vårt kansli eller kom upp till vår stuga en träningskväll.



Kallelse till årsmötet

Årsmötet 2009 kommer att hållas i klubbstugan i Skatås onsdagen 4 februari klockan 18.00 då klubben också bjuder på någon form av förtäring.

Röstberättigade är de som betalat medlemsavgift för 2008 eller 2009 om de är nya medlemmar.

Motioner skall vara inlämnade senast tre veckor innan mötet d v s onsdag 14/1. Ta en kopia för eget bruk.

Årsmöteshandlingar kommer att finnas tillgängliga i en pärm märkt "Årsmötet 2009" i stugan senast den 21 jan. och innehålla

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

Välkomna, önskar Styrelsen

Medlemmarna i **valberedningen** är:

Kenneth Ohlson 031-7069270, 0702-875353
 0317069270@telia.com

Cecilia Lindström 0704-994595
 waterfall_time@hotmail.com

Klas Östbye 0302-18440, 0734-040829
 klasse_x1@hotmail.com

Lusse i stugan

Varmt välkomna till traditionsenligt luciafirande i stugan torsdagen den 11 december. Firandet sker direkt efter träning. Det bjuds på allt som hör till ett riktigt lucia-firande. Gröt, lussebullar, glögg, pepparkakor, vörtbröd....

Det kommer inte att bli någon trevlig liveunderhållning men om någon är sugen på att ordna till ett eget luciatåg eller annan underhållning så är ni varmt välkomna.

För att vi skall veta hur mycket som skall köpas in till firandet ber vi er skriva upp er på listan i stugan eller på hemsidan senast den 8 december.

*Välkomna önskar lussekommitén
 genom Sofia Johansson*



Trångt och gemyttigt när vi firade Lucia 2007

Billingehusloppet 08

Av Gunnar Olsson

I år åkte jag inte till Skövde främst för att samla GP-poäng utan för att det brukar vara en trevlig tävling och att Gerd åkte med för att vi också skulle hälsa på en av våra Italienvandringskompisar. Extra roligt blev det genom att vi fick sällskap av Ann Hellgren och att jag på det sättet kunde betala tillbaka för resan till Vårgårda.

Jag hade en klasseger från ifjol att försvara och fantiserade veckorna före om att det skulle sitta perfekt efter en andraplats i Uddevalla och en tredje i Vårgårda. Men, men. Så fort jag sett startlistan förstod jag att det skulle till ett mirakel av sällan skådat slag för att bli verklighet. Storheter som Sture Axén, Mariestad och Ronny Bäätz, Trollhättan var anmälda och jag kunde inte heller vara säker på att slå Frank som visat god form bl a i Göteborg marathon. H60 är ju den äldsta klassen. Formen var väl inte heller den bästa men jag hoppades att i varje fall göra bättre än de 49.14 jag vann på i fjol.

Väderleksprognosen var, som förmen, inte den bästa, man talade om 50mm nederbörd under helgen och lördagen var OK för då vandrade vi i tre timmar i skogarna därhemma. Alltså kunde man förvänta att all nederbörd skulle komma på söndag. Och visst, det hade regnat massor i Göteborg och det var regn i luften, men väl framme i Skövde var det uppehåll och bra förutsättningar om än något kladdigt i spåret.

Det var gott om plats i omklädningsrummet och man hade slagit ihop några klasser vilket tydde på att det var färre löpare i år. Synd på ett välarrangerat lopp och lité konstigt när många andra

lopp ökar. Jag trodde att det kanske beror på att folk drar sig för höstrusket men då skulle inte Finalloppet fortsätta öka.

Starten gick och jag försökte som vanligt tänka på att inte gå ut för hårt. Ändå tyckte jag att jag höll hyfsat tempo relativt mina klubbkompisar de



första kilometerna. I början hade jag kontakt med mitt "riktmärke" från Vårgårdaruset, Skövdedamen Lubov Pospeshina, men hon drog ifrån. Vid c:a tre kom Frank ikapp och försökte rycka, jag hängde på men fick snart släppa i förhoppning om att Frank skulle tröttna men var också ängslig att få se Sofia dyka upp jämsides. En bit upp i "himlabacken" tog Frank några gångsteg och jag fick en vision av att han börjat tröttna. Men det blev tji för han piggnade till och ökade avståndet oss emellan och jag började inse att det nog var kört men det sista hoppet dog inte förrän sista kilometern börjat. De sista 3-400 meterna tog jag nog in lité så avståndet i mål blev 13 sekunder. Efter mållinjen gick Frank ner på knä och pustade så han var uppenbarligen ganska trött. Sofia kom in några sekunder efter mig och hade varit stark på slutet sin vana trogen. Min klass-

placering var nu enligt min beräkning bäst fyra efter Ronny, Sture och Frank men tiden förhoppningsvis omkring 48.45. Ett roligt inslag efter banan var att Göran Wiemerö och Katarina var på plats.

Efter målgång fick jag syn på Ronny som såg ut som om han både haft tid att duscha och byta om och han frågade om jag skulle med på nerjogg. Det brukar jag inte ägna mig åt men nu hakade jag på, mest för att kunna säga att jag faktiskt höll samma fart som honom i Skövde. Ingen behöver ju få reda på att det var efter loppet.

Min placering blev femma och tiden till synes eländiga 50.44 men Ronny som vann klassen hade 46.50 så banan var nog tung och de fyra minuterna är ju långt mindre än tio som var marginalen till Stellan Olsson i Uddevalla.

Ann blev fyra men vi räknade bort chansen till fina priser och åkte tillbaka hem till vandringskompisen som hade lovat något att äta. Och där slutade Skövdeäventyret 08. När vi kom tillbaka till Göteborg förstod vi att vi hade varit på ett av de ställen i Västra Götaland som hade haft det bästa vädret den dagen.

Klubben fick som vanligt framskjutna placeringar. Olle blev tvåa i H22, Anders Ö blev trea i elitklassen efter landslagsmännen Oskar Käck och Peter Gross, Jonas blev trea i H35, Tommy vann H50, Kenneth vann H55.

På damsidan blev Annika tvåa och Cecilia trea i K23. Sofia vann K45 och blev den som i stället för mig upprepade sin fjolårsseger.



Gps armbandsklocka

Jag vill gärna berätta lite om mina erfarenheter med GPS klocka. Jag ville gärna testa den nya tekniken för att få koll på löpningen. Inhandlade en Garmin 205 på nätet för 1700 Sek, med en USB laddare och koppling till min PC. Det var inga problem att starta upp funktionerna och dess olika menyer. Man måste bara bestämma sig för vad som är viktig information vid ett löppass. Löptid, max hastighet, genomsnittshastighet och hastighet är det som jag ofta använder. Hastighet är bra att ha

vid längre distanser så att man kan hålla ett jämt tempo. I min PC kan jag efter hemkomst, i ett medföljande träningsprogram, ta emot all data från klockan, se höjdkurvor, distanser och mycket mer. Från Google Earth kan man få fram en karta över den sträcka som man varit på.

En annan trevlig funktion är att man kan ställa in olika platser, som man sedan kan navigera till. Man kan se hur långt ifrån man är från start punkten och sedan välja att antingen ta kompass kurs

eller också den väg man kom. Var just ute i skogen och plockade svamp. Först märkte jag upp var bilen parkerades och senare svampställena. Lätt att vid nästa tillfälle hitta tillbaks.

Batteritiden är på 10 timmar, bör ju räcka för ett pass. Klockan är aningen stor, men man vänjer sig snabbt, de nyare men dyrare varianterna är mindre.

Kanske kan det bli något att önska till jul?

Hälsningar Torsten Olsson

Amsterdam...19/10:e

Av Lars-Åke Johansson

Var platsen för årets sista kraftansträngning. En flack och lättlöpt mara enligt utsagor. Tre Solvikingar, Fredrik Larsson, Lars Lundsjö och jag, Lars-Åke Johansson, beslöt oss för att åka dit. Loppet gick på en Söndag, ovanligt, så från Fredag till Tisdag lade vi av en visitt.

Hotellet vi bodde på låg någon kilometer från Centralen dit man anlände från Schipol med Dubbel-däckar-tåg. Namnet på Hotellet var SANDER, med tanke på vad "våran" Sander uträttade i Berlin nyligen så... ett omen kanske!

Vi bodde väldigt nära Start och Mål, som var på Olympiastadion. Byggt 1928. Det var även promenadavstånd till Damtorget, platsen vid floden Amstel där staden växte fram någon gång på medeltiden, 1200-talet. Här finns även ett tivoli med åkattraktioner bara för våghalsar, i våran lilla trupp fanns det inga...

Det flesta av förflyttningarna skedde till fots men även Buss var ett mycket bra alternativ. Cykla e annars ett sätt som Amsterdamborna utövar. En rejäl Cykelfil var standard på alla gator. "Cykelparken" e dock gammal, tro-ligtvis till följd av de enorma mängder av stölder som det varnas för, enligt medhavd Guidebok.

Stadskärnan e lite annorlunda i jämförelse med andra Huvudstäder. Här finns så gott som inga höghus. Tre fyra våningar max som ligger längs med kanalerna och sammanlänkade med drygt 200 broar, vilket ger en mysig känsla av en småstad.

Loppet!

Freddan och Lasse L hade båda målet i sikte på maximum tre timmar, en annan

hoppades på 3:30 h eller däromkring. Förutsättningarna för att klara 3:30h var ju statistiskt sett inte de bästa. Sedan semestern hade jag kört tre lopp där mina mål inte hade nåtts. Först ut 10 km terräng, (KM). Målet, 45 min, tid 45:56. Genrepet 25 km. Målet 2 h, resultat 2:01:48. Sist men inte minst Lidingö. Målet under 2:30 h, resultat 2:32 lite drygt, så...

Starten gick inne på Stadion. Man sprang dryga 100M medurs ut ur stadion, vid Målgång var det som Målgången i Stockholm dryga 200-250m moturs. Större delen av loppet gick ganska Centralt, förutom en dryg mil mellan 15 km och 25 km, som gick längs en kanal som ledde oss ut från Centrum.

Första fem km gick bra känslomässigt men tiden, 24:28, uselt. Vid tio km hade en fartökning gjort att det såg bättre ut för att klara fem min/km-gränsen. Passertid 47:19.

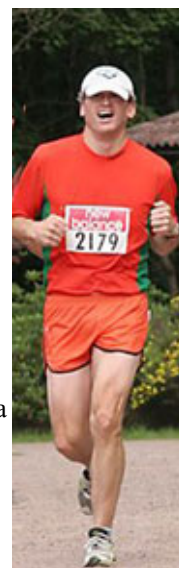
De närmaste 5kms passeringarna pendlade sedan mellan 23-23,5 min. Så vid trettio hade klockan hunnit till 2:20h+. Vid mitt Rekordlopp i ROM passerade jag trettio km, ca 90 sek. långsammare. Jag började förstå att rekordet hängde löst, men som alla som testat maraton vet, loppet börjar efter trettio. Den efterföljande "Femman" visade med all tydlighet att orken tröt. 25:29 på den femman och nästa gick på 26:39. Fyrtio km passerades således på 3:13 knappt. Trots allt, dryga tolv minuter på mig att slå tiden från Rom, men km-skyltarna satt väldigt långt emellan nu. Sättet jag tog mej fram på kunde kanske kallas löpning, men... 3:26:09 nästan en minut över rekordet, det kändes surt.

"Freddan" klarade skivan på 2:58. Lundsjö passerade 25 km på 1:52, tiden talade sitt tydliga språk, det gick inget vidare för Lars som sedermera tyvärr fick bryta. Han va väldigt krasslig under hela resan.

Efter loppet

Intresset att kolla saker, i Amsterdam e det museer som gäller, var svalt. Jag ville dock gärna se Huset där Anne Frank höll sig gömd undan Jude-förföljelsen. Prinsengracht 263 var adressen. Familjens öden o äventyr e ju vida känt, att befinna sig i just de lokaler där de bodde i drygt två år ger en känsla av närvaro som man inte kan uppleva på annat sätt. Ett stycke "Nutidshistoria" som vi aldrig må glömma. Amsterdam e ju också "ökänd" för sin liberalism gällande nyttjande av droger och för prostitution. Ett område där detta visas e det beryktade "Red Light District". Lättklädda kvinnor i Panoramafönster och "Coffe Shops" vägg i vägg. Vi tog en promenad genom området, mitt på dan. Se, men inte röra, var vårt motto. Allt som allt en helt okej resa. Ännu en "Mara" att lägga till samlingen, och en "Mara" att rekommendera för de som vill satsa på en bra tid!

Hej och tack! L-Å Johansson, Fredrik Larsson och Lars Lundsjö



Lars-Åke i årets Genrepet.
Foto Stefan Litzén.

Sylvesterloppet 08

Snart är det nyårsafton och dags för det 28:e Sylvesterloppet. Det mesta blir som vanligt eftersom antalet löpare ökat kraftigt i flera år. Man ska ju vara försiktig med att ändra när det fungerar bra. Vi tror att vårt engagemang i Midnattsloppet kommer att hjälpa oss fortsätta den positiva trenden så att vi kan få fler deltagare och ökningen i antalet föranmälda hittills tyder på det.

Nyordningen från förra året med show vid start o mål föll så väl ut att vi ska

satsa på att göra det ännu bättre i år genom att ha en samordnare, ett slags regissör. Delvis ändrad **bansträckning** så att varvning sker på Sten Sturegatan i stället för att gå förbi Ullevi tennishall på Smålandsgatan. Årets **medaljmotiv** är Skatås motionscentral.

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

vet så behövs alla klubbmedlemmar som funktionärer och vi Solvikingar får alltså inte springa loppet men det är riktigt kul att hjälpa till med arrangemanget, som många räknar som årets (löpar)höjdpunkt, och så får man poäng i GP. Är du inte redan anmäld som funktionär så anmäl dig nu! Direkt på hemsidan, på lista i stugan eller genom att kontakta Kent på kansliet.

Väl mött på nyårsafton!

Dublin maraton 27 okt 2008

Text: Anders Björkqvist Bilder: Hillevi Björkqvist

Fredagen den 24/10 träffades arton Solvikingar på Säve flygplats för att flyga till Dublin. Elva av dessa skulle springa maraton och sju var med som supportrar.

Förberedelser

Efter Rom maraton var vi några deltagare (Anders, Helen & Bosse) som direkt började planera för ett nytt långlopp utomlands. Då några i klubben tidigare hade sprungit Dublin maraton och rekommenderade både staden och loppet bestämde vi oss för att åka dit. Vi satte sedan upp en anslag i klubbstugan där vi fick ihop nästan lika många som till Romresan. Därefter bokades ett gemensamt hotell. Deltagarna själva ordnade med anmälan till loppet och flygbiljetter. Samtliga lyckades boka in sig på billigt flyg med Ryan Air för cirka 1000 kronor t o r. Att delta i själva loppet kostade 60 euro.

Maratonträningen inför loppet genomfördes individuellt, till skillnad från förberedelserna inför Rom maraton, som genomfördes under gemensamma tretimmarspass. Jag tror att det beror på att hösten har varit full av långa lopp/tävlingar som de flesta varit med på. Självlade jag upp träningen inför Dublin maraton, efter ett fyra-veckorsprogram, publicerat i Runners world (nr: 6; 2008), där meningen var att toppa formen inför ett lopp. Det kändes som om jag borde pröva något nytt då mina resultat hade gått utför sedan Rom maraton i mitten på mars. I den utförsbacken har jag Stockholm maraton som ett plågsamt minne; de sista tio kilometrarna gick i 7 – minuters tempo. Efter den upplevelsen hade jag också funderingar på att hoppa av hela Dublinresan och aldrig springa maraton mer. Men efter en sommar med mycket vila återkom lusten.

När det gäller programmet innehöll det många pass där du stora delar av passet skulle springa i din stipulerade fart i det planerade maratonloppet. Dessutom var det många träningspass där du skulle springa delar av passet i ditt

halvmaratontempo. När du varit ute och sprungit 3 x 3 km i halvmaratontempo och nästa träningspass ”bara” krävde maratontempo, så kändes det väldigt lätt. Mitt eget mål var att springa i 4:30 minuters tempo igenom hela loppet. Träningen fungerade allt bättre och magen som krånglat till och från sedan i våras verkade hålla. Jag sprang Göteborgs halvmaraton två veckor innan loppet och formen kändes som om den ändå var på väg åt rätt håll. Dagen innan avfärden till Dublin var vi flera löpare som besökte Lena Linder och fick våra plågade ben masserade. Denna behandling rekommenderas varmt till andra Solvikingar. Därefter var det dags att börja kolhydratladda.

Dublin

Vi landade i ett regnigt och blåsigt Dublin och tog oss med taxi till vårt hotell som hette Charles Stewart beläget nära O’Connol St, cirka två kilometer från start- och målområdet. Efter en kylig första natt, där de flesta frös ordentligt på sina rum, vaknade vi till ett Dublin med kraftiga vindar och regn. En lång diskussion följde med hotellpersonal om dels priser, då de ville ha betalt för trebäddrum där det bara låg två personer och dels om rum som inte värmdes upp enligt våra svenska mått på sovrumstemperatur. Våra diskussioner ledde till framgång och vi fick ett skäligt pris för rummen och värmen påslagen dygnet runt. Där-

efter tog vi en långpromenad i motvind till för att hämta nummerlappar.

Friska frivilliga

När vi kom fram till expon fanns en förfrågan om att delta i en forskningsstudie som genomfördes av Dublins Universitet, Runners world och High5 som tillverkar gel med högt kolhydrathalt för omedelbar energitillförsel. Studien gick ut på att äta gel eller kakor under hela loppet (3 intag/timma) för att sedan undersöka hur det påverkade löparnas kroppar och resultat. För deltagande krävdes ett urinprov före loppet och urinprov samt blodprov efter loppet. Dessutom vägdes vi före och efter loppet och intervjuades om hur kosttillskottet påverkat ditt lopp. Förutom undertecknad så nappade även Stéphane Peter, Thomas L, Bosse & Helen på denna studie.

Restauranger och utflykter

Till skillnad från resan till Rom där vi hade flera dagar efter loppet så hade vi i Dublin flera dagar innan loppet på plats. Det kändes som om nackdel då mycket fokus hamnade på att få rätt slags mat inför loppet och att inte springa sönder benen dagarna innan loppet på Dublins gator. Pubmat visade sig vara prisvärd i Dublin och det gick att få stora portioner för 10-12 euro. Vanliga restauranger var dyrare och alldeles för små portioner. Vi lyckades dock hitta några fynd, bland annat buffé på Kinarestaurang för 7 euro där du kunde äta obegränsat och fick betala extra, endast om man lämnade mat på tallriken! De flesta av oss åkte med på en rundtur i Dublin, dubbeldäckare med guide (eller hörlurar). Möjlighet att hoppa av och på under en 24-timmarsperiod fanns. Vi satt kvar på bussen och åkte runt och fick på så sätt sparat våra ben samt se lite av bansträckningen. Vädet var nu klart och soligt och några plusgrader. Många besökte stadens museer som hade gratis inträde.

Loppet

Efter att nervöst tittat på väderleksrapporter och upplevt ett väder som ändrades från blåsigt och mulet till strålende sol bara på ett par minuter



Från vänster. Bakre raden: Anders Björkqvist, artikelförfattare, Torsten Olsson, Bo Freyschuss, Barbro Nilsson, Peter Laanemets, Niclas Carlsson. Framre raden: Thomas Krantz, Helén Axelsson, Stefan Verdier och Anders Bogelius.

Fortsättning från sidan 7

under lördagen och söndagen, så vaknade vi 6.30 på måndag morgon till en kall men klar dag.

Morgontemperaturen låg strax över noll. Efter en tidig och lätt frukost på hotellet så träffades vi halv åtta utanför hotellet för att, till fots, ta oss till startområdet. Vi som deltog i studien var utrustade med bälten med gel eller energikakor. Själv hade jag försökt att höra med övriga deltagare om någon vill följa med i en liten grupp i 4:30 tempo. Stéphane och Niclas kunde tänka sig detta. Nicklas tappade vi dock bort i startfällan när vi var upptagna med att lämna urinprov, bli vägda och besöka bajamajor. Efter toalettbesök var matchvikten 92 kg.

Vid 9.00 gick startskottet och jag försökte hålla ihop med Stéphane. Thomas L var också med från början med vek av för att kissa strax efter start. Tyvärr var det väldigt trångt i början och tidvis gick inledningen i sjuminuterstempo. Först efter två kilometer började det lätta och det gick att lägga sig i sitt planerade tempo. Jag och Stéphane höll ihop i perioder och efter cirka sex kilometer kom vi ikapp Torsten som såg oförsäkrat pigg ut, bara två veckor efter Göteborgs maraton (!). Tänkte lite för mig själv: "att nu är han nog lite för optimistisk gamle Torsten". Stéphane släppte lite och jag och Torsten höll sällskap. Brottades sedan någon kilometer med om jag skulle offra tid åt att kissa då jag varit nödig ända sedan start. Ställde mig sedan vid ett träd och räknade stressat sekunderna medan det bara fortsatte rinna, när jag kommit till 30 sekunder bröt jag och började jaga Torsten och Stéphane igen. Det tog flera kilometer att komma ikapp. Milen passerade vi på 47 minuter och jag hade tappat två minuter på det planerade 4:30 tempot. Nu värmdes dock solen behagligt och banan var lättsprungen. Magen klarade av kolhydratgelen och det började kännas riktigt bra. Andra milen gick på strax under 46 och nu åkte mössa och långärmad tröja av. Stéphane och Torsten började sacka efter och Stéphane började tvivla på om 3:15 verkligen var realistiskt. Min egen erfarenhet från Rom var att vid 30 kilometer så rasade kilometer tiderna ordentligt och jag hoppades fortfarande på att komma in under 3:18: 56 som var det tidigare personliga rekordet från Rom maraton.

Vid 25 kilometer så kommer plötsligt Stéphane upp bredvid och tar en gel från sitt bälte och sätter sedan av i en rasande fart. Jag följer efter och ser på min klocka att tempot är nere i mellan 4.00 – 4.10. Uppmärksammar Stéphane på detta som sedan lugnar sig lite, för att vid 27 kilometer göra ett nytt ryck. Denna gång släpper jag och riktar in mig på att försöka fortsätta hålla 4:30 tempo. Förvånad då jag passerar både 30 och 35 kilometers markeringar och fortfarande känner mig pigg. Varje gång farten började dippa, tog jag en gel och återkom i planerat tempo. Vid 35 kilometer gick banan längs en trafikerad led med kraftig motvind och nu började tempot ligga runt 4.45. Vid 40 kilometersmarkeringen började jag tvivla på om jag skulle klara att gå under min tidigare bästa tid. Men nu kom vi till en del av banan med massor av publik som hejade väldigt entusiastiskt. Jag kände att benen blev piggare och bjöd publiken på ett par bodybuildingposer kombinerat med kraftiga vrål. Detta uppskattades stort av publiken och gensvaret blev enormt. Detta tillförde en enorm energi och jag kom ner i närmare fyraminuterstempo. Tänkte inom mig att här kan man apa sig hur mycket som helst, troligtvis är det ingen som känner igen en efteråt.

När jag kom över mållinjen såg jag att jag klarat 3:17:36 och då var jag riktigt glad. Träffade sedan Stéphane som gått i mål på 3.13 och han var lika upprymd han. Därefter kom Solvikingar i en strid ström. Torsten strax efter på en tid som var snabbare än Göteborgs-



Anders tar ut svängarna

maraton två veckor tidigare (3.21), Bosse 3.28, Helen 3.29 och Thomas på 3.30. Efter att lämnat blodprov fick jag väga mig och vikten var nu 88.7 kg. 3.3 kg försvann längs Dublins gator. Därefter frös vi så mycket att vi var tvungna att ta oss till hotellet. Väl hemma på hotellet fick vi senare veta att Niclas gått in på 3.13 och samtliga andra under fyra timmar. Själv gladdes jag för kompisens Peters skull som kämpat med fyratimmars gränsen både i Stockholm och New York. Han är alltid superoptimist och sätter av i ett hejdundrande tempo första halvan för att sedan kollapsa andra halvan. Denna gång tog han det lugnare i början och kom in på 3:50 och kapade 17 minuter på sitt tidigare rekord. Det var nog tur det annars hade det varit svårt att lura med honom på nya maror.

Samma kväll var det gemensam middag och några belönade sig med ett par pints med Guinness och god mat. Tror inte någon beställde pasta. Själv blev det ett par stora Coca Cola med en rejäl portion fish & chips. Nu ser vi fram emot Barcelona maraton i mars 2009 som är nästa äventyr.

Göteborg maraton 08

Gunnar Olsson summerar

Årets upplaga var även VSM på halvmarathon och det stod tidigt klart att deltagarrekorde 383 från -06 satt löst. 428 föranmälda plus 140 efteranmälda slutade i 479 fullföljande.

Vi har i många år haft en helt osannolik tur med vädret men denna dag började med regn som dock upphörde och själva loppet genomfördes i bra förutsättningar, c:a +14 och mulet.

Dock rådde en besvärande vind nere vid Askimsviken men den var inte värre än att segraren på halvmarathon, vår

egen Göran Sander, kunde notera pers. med ett 10-tal sekunder till 1.13.01 därtill pressad av tvåan Christer Ryman Skillingaryd som var strax bakom på 1.13.07. Till dramatiken bidrog att fighten också stod om VSM-tecknet i H40 och kranskullan Helena tvingades vänta med att överlämna segerbuketten till alldeles före mållinjen. Trea blev Ola Thorängen IF Göta Karlstad på 1.13.50, alltså en knapp minut efter farbröderna. Ola är född -80 och får väl i det sammanhanget betraktas som junior.

Hindås träningsläger 12-14/9

Text: Lena ”Doris” Larsson. Bilder: Klas Östbye

Ja, då var det dags för mitt första träningsläger, ”träningsläger” smaka på det ordet, låter rätt avancerat, hög fräckhetsfaktor. Förra året åkte jag inte med, kände mig för grön i klubben. Som alla vet så krävs det en del förberedelser och vi var många involverade, jag och Sofia Johansson ansvarade för inköp av frukostmat och annat smått o gott, att fixa lunchen på lördagen vilade också på oss.

Middagarna beställdes färdiglagade från Hemköp i Bollebygd, kanongo mat! Vi handlade på Willys hemma hos mig på Wieselgrensplatsen. Det blev ett himla räknande på hur mycket av allt som skulle köpas så det räckte till alla med lite råge. Kundvagnen var mer än överfull och kalaset kostade några lakan. Vi åkte upp med maten på torsdagen nu fattades bara löparnas favoritfrukt, bananer, dessa inhandlades i mängder på fredagen.



Anna Adriansson leder ett träningspass

Vid 17.30 tiden skulle vi checka in och få våra stugor, här blev det lite rörigt. Allas vår Tommy Bäckström hade redan fixat denna logistik och placerat ut oss i stugorna men där fick han problem stackarn, vi omkullkastade hela hans stugoplanering! Tommy, man kan inte placera oss hur som helst, vi hade det redan klart när vi hörde att det skulle bli läger!!

Sådana är vi, ledsen om vi ställde till det men slutet gott allting gott!

(Jag hjälper dig gärna nästa gång Tommy.)

Efter stuginkvartering var det dags för första löppasset, vi delades in i två grupper till att börja med och delade på oss igen efter ett par km, allt för att alla skulle hänga på i sitt tempo. Ett härligt pass som avslutades med gemensam stretch. Efter dusch var det dags för go middag och till kaffet så delade vi in gänget i olika matlag och städlag och det fungerade jättebra under hela helgen. Tidigt i säng blev det, det var ju fredagskväll.

Lördagen startade med ett härligt morronpass efter en kopp kaffe så man vaknade till lite, sedan frukost och lite vila innan nästa pass som var stationsträning, ett pass som var mycket uppskattat, tack Klas med flera som hade planerat detta.

Vi var några som hoppade detta pass för att fixa lunchen men en liten promenad hann vi allt med!

Pastasallad blev det till lunch och inte blev det mycket över! Efter lunchen lyssnade vi på Tommy (hem-liga gästen) som pratade lite allmänt om löpning, planering, tävlingar m.m. Lite tips o trix fick vi också och möjlighet att ställa frågor, dumma som kloka!

Sedan var det lite vila innan nästa pass som bestod av en liten runda i skogen. Jag tog en egen liten runda med Sofia och hjälpte till på intervallträningen istället för att hänga på gruppen. Alla slet som djur på intervallerna och var helt otroligt duktiga, sicket gäng!

Efter stretch och dusch var det dags för middag, lika himmelskt gott. En ”paparazzi” (Klas) hade smugit med på lägret så det blev bildvisning till kaffet, mycket skratt o fniss. Några av oss drog oss tillbaks till stugorna för lite

kvällsskvaller medan ett gäng drog till närmaste bar nämligen Uno-X macken, så är det på landet!

Söndagen började med städning, packning och frukost. Sista löppasset förbereddes logistiskt, halva gänget sprang första halvan och möttes upp av gänget två med bilar. Byte skedde och andra halvan av gänget tog sista biten till stugan. Några tokstollar sprang hela sträckan!

Jag och Sofia packade min bil och en till full med mat m.m. och åkte till stugan i Skatås. Fanns en hel del rester som snabbt tog slut när löparna kom fram. Lena Linder fanns också på plats för att ge massage, riktig lyx! Det blev lite oroligt i stugan när någon kom på att den var utlånad för barnkalas denna söndag och lite kaos blev det när de finkladda barnen började anlända men allt ordnade sig till slut.

Tack alla för ett härligt läger, bra upplägg och extra tack till er som höll i själva träningen!

Bra sätt att lära känna varandra lite bättre på, en del av oss går ju omlott under veckans träningspass.

Jag är ”påt” nästa år igen!

Självklart sken solen hela tiden!



Ps Tyckte ni att jag smet lite från träningen under lägret så stämmer det men inte för att jag var lat utan lite skadad!

What does it take?

Text: Göran Lindskog Foto: Charlotte Lindskog

Det var så man marknadsförde årets upplaga av New York City Marathon. Och det kan man verkligen fråga sig. Vad är det egentligen som krävs för att genomföra de 42 195 metrarna ett maratonlopp består av?

Egentligen inte så mycket. Ett par löparskor och träning. De flesta av oss kan ju springa. Det är ett suveränt sätt att hålla sig i form. Man kan göra det nästan överallt, när som helst på dygnet. Men räcker det? Förmodligen inte. Man måste våga tänja på sina gränser. Det krävs också en långsiktig planering och målsättning. Dessutom måste man ha en tålig familj som stöttar en och inte ställer konstiga frågor som varför man måste ge sig ut och träna i snålblåsten och regnet. Och det krävs nog att också man är lite tokig.

Mina tokigheter började vid millennieskiftet då jag fick för mig att jag skulle springa ett maratonlopp innan jag fyllt 50 år. Jag hade några år på mig att förvandlas från soffpotatis till maratonlöpare. Jag tog löparklubben Solvikingarna till hjälp. Med mycket träning och god råd från klubben genomförde jag Berlin Marathon 2003, ca en månad innan min femtioårsdag. Det var en fantastisk upplevelse som gav mersmak. Jag har tränat regelbundet därefter och har även hunnit med att springa Stockholm Maraton och Lidingöloppet (3 mil).

New York City Marathon 2008 var alltså min tredje ”mara”. Man kan nog direkt säga att NYC Marathon inte är något vanligt lopp. Det handlar om världens största löparevenemang. Till årets upplaga hade över 105 000 löpare anmält sig. 39 000 fick springa. Loppet är oerhört populärt och har deltagare från över 100 nationer. Man måste anmäla sig ca 1,5 år innan man ska springa för att vara säker på att få en startplats. Efterfrågan på startplatser gör att nästan alla kommer till start och de flesta fullföljer loppet. År 2007 fullföljde hela 38 607 löpare. Den högsta siffran någonsin i ett maratonlopp.

Den härliga inramningen och den entusiastiska, nära nog fanatiska, publiken gör sitt till att lyfta fram löparna. Man räknar med att över 2 miljoner finns längs banan. Och de ger verkligen allt för att heja och stötta

löparna! Över 120 musikband spelar och det finns musik för alla. Från rock’n’roll till säckpipor och klassisk musik. På vissa gator är stämningen helt otroligt och publiken sjunger med och gungar i takt med musiken och löparna. Utanför en Baptistkyrka hade man gudstjänsten på gatan; man spelade blues, dansade och hade fullt party. Man till och med bjöd upp löparna som gav sig in i dansen. Helt galet!

Loppet startar på Staten Island på Verrazano-Narrows Bridge och går genom New Yorks alla fem stadsdelar. Det är en väldig logistik att få iväg alla löparna, och i år hade man för första gången delat upp fältet i tre start-

tonerna av Frank Sinatras New York, New York. Det var fantastiskt skönt att komma igång och få värme i kroppen efter den långa väntan. Efter Verrazano-bron kom vi in i Brooklyn som är den största av New Yorks stadsdelar. Mycket folk kantade banan redan här. Det var väldigt lättsprunget i början och första milen gick lätt. Efter ca 12 km kom vi till en av loppets höjdpunkter – Lafayette Avenue. En ganska smal gata och lite motlut men med en fantastisk stämning. Publiken var helt otroligt och hejade fram löparna. Och därefter, några kvarter bort, var det helt tyst. Vi hade kommit in i de ortodoxa judarnas kvarter – ingen publik, ingen musik och ingen som hejade på. Vilken kontrast.



Göran Lindskog, 55, fotograf i reklambranschen med egna firman Sidmakar'n AB, född och uppvuxen i Malmö men sedan åtta år boende i Kullavik. Medlem i Solvikingarna sedan 2002. Här berättar han om en upplevelse han aldrig kommer att glömma.

grupper; jag startade i den sista, kl 10.20. Men min dag började långt tidigare. När startskottet gick för min grupp hade jag redan varit igång i fem timmar. Klockan ringde 05.00 och efter frukost var det dags att ta bussen som gick från hotellet redan 06.15. Det var bara 4-5 grader när vi kom ut till starten och en isande vind gjorde att det var problem att hålla sig varm. Solen värmdes upp luften efterhand och när det äntligen blev dags för start var det 10-12 grader och nära nog perfekt väder för löpning.

10.20 gick alltså startskottet för den sista startgruppen och vi startade till

Halvvägs in i loppet kändes det fortfarande bra, men då närmade vi oss loppets största utmaning, Queensboro Bridge, som har en lång och tuff lutning. Men vilken belöning vi fick när vi sprang av bron och svängde ut på First Avenue på Manhattan! Vi möttes av publikjubel och musik som kan liknas vid att springa in på en rockkonsert. Helt otroligt. First Avenue är 5-6 km lång och spikrak. Den går lite upp och ner, men 30 km märket passerades utan större problem. Sedan återstod två broar och en liten sväng på Bronx innan vi kom tillbaka till Manhattan via Harlem. Jag kände mig fortfarande pigg när jag

kom till nordöstra hörnet av Central Park. Då är det ca 6 km kvar och jag gav järnet för att försöka komma under 4 timmar. Men en seg uppförsbacke på Fifth Avenue knäckte mig och när 40 km märket nåddes var jag helt slut. De sista dryga 2 km är en kamp men publikstödet bar fram mig och jag tog mig i mål på 4.03,46.

Trött men lycklig fick jag medaljen, en värmefolie, lite att äta och dricka. Sedan var det bara att knalla hem till hotellet för ett värmande bad inför kvällens festmåltid och jag kunde konstatera...

...jag hade det som krävdes.

Lite fakta:

1970 – första New York City Marathon. 127 löpare startade, 55 fullföljde.
Norskan Grete Waitz har vunnit loppet 9 gånger. \$130 000 kan vinnarna i herr respektive damklassen hämta ut.
\$250 milj omsätter hela evenemanget.
\$3,5 milj går till välgörande ändamål.
Överdragskläderna som löparna kastar av sig vid starten skänks till hemlösa.
\$32 milj. har "Fred's Team" sedan 1991 fått ihop för kampen mot cancer.
6 000 volontärer jobbar som funktionärer.
2 250 000 pappersmuggar.
121 133 liter sportdryck.
1 902 "bajamajor".

Fortsättning från sidan 3 **Hemsidan**

om telefonnummer och mailadresser vilket naturligtvis finns i medlemsregistret, GP-regler finns under resultat, anmälan till olika aktiviteter t ex KM-tävlingar eller som funktionär i olika lopp som det nu aktuella Sylvesterloppet o s v. De två senare läggs som länk under senaste nytt. Gästboken och intern debatt läser nog de flesta och den del av kalendern som syns i bild d v s kommande. Om du klickar på rubriken "Kalender" så får du fram ytterligare tre val. Hela året, Grand prix och Alla. Hela året använder jag mig av den t ex när jag vill kolla resultat från någon tävling eftersom tävlingslänken försvinner samma dag som tävlingen skett. Även när man vill ta reda på vilket datum något skedde, t ex för att skriva i tidningen kan den funktionen vara bra. GP-valet visar, naturligt nog, alla tävlingar som ingår i GP. Valet Alla ger samtliga noteringar i kalendern sedan den togs i drift -05.
Klicka gärna också på rubriken "Blandat" där finns mycket olika saker att ta del av. Resultatservicen har länge varit bra men sedan en tid är den fenomenal. Du kan välja person och lopp nästan hur som helst. Bildutbudet har länge varit suveränt. Ibland kan man behöva tips om hur man går tillväga och jag har under lång tid önskat att vi ska i stugan ska få "en underbar kväll med Solvikingarnas hemsida" och har inte gett upp hoppet om att den kommer. **GO**

Höstens medlemsmöte

På medlemsmötet den 8/11 kom det 37 Solvikingar, fullt hus, vilket speciellt styrelsen tyckte va kul. Vid detta tillfälle var det nämligen styrelsen som höll i agendan då vi hade en del aktiviteter och frågor vi ville informera men också diskutera med medlemmarna. Jag ger bara en kort sammandrag av mötet, protokollet finns att läsa i stugan.

Vi diskuterade hur vi skulle få fler medlemmar till att ta ansvarsfulla funktionärsuppgifter och gärna mer kvinnor till dessa poster. Vi diskuterade även hur vi skulle få funktionärer i allmänhet till våra arrangemang. Styrelsen presenterade ett beslut på att prova en ny "morot" för att få medlemmar till att ställa upp som funktionär 2009. Det lyder, under förutsättning att Solvikingarna är medarrangör av Midnattsloppet, alla som under 2009 är funktionärer vid Midnattsloppet, Sylvesterloppet samt vid ytterligare två tillfällen (ej KM) bjuds på startavgiften för Göteborgsvarvet 2010!

Thor Wahlberg informerade på ett föredömligt sätt, om projektet att bygga ut stugan. Förslag på ritning och tidplan togs emot positivt av alla närvarande. Tidplan som just nu ligger är att utbyggnad av stugan påbörjas efter sommaren 2009 och inflyttning januari 2010. Låter inte det häftigt?



Stefan Litzén hade lite allmän information från styrelsen. Milersättning vid tävlingar 2009, du kommer att finna den informationen i stugan när alla GP-tävlingar är fastställda av GP-gruppen. Regler kring stipulations-tider, finns på hemsidan. Förtydligande av regler vid anmälan och betalning för klubbresor och andra arrangemang.



Bibbi Lind och undertecknad visade varuprov på klubbkläder. Det bestämdes att vi skulle ta fram en lätt löparjacka, T-shirt med både kort/lång ärm i ett funktionsmaterial som fungerar för träning.

Vi utbytte lite tankar och idéer om vår logga eller standar. Vad den står för och fungerar den än i dag? En längre diskussion hölls kring ämnet men det togs inget beslut om någon förändring i dagsläget.

Det kom upp lite tankar kring Tommy Bäckströms 15 veckors träningsprogram, samt lite idéer om hur passen kan presenteras på ett tydligare sätt innan träningen börjar.

Dagen avrundades med en ypperlig lunch.

Styrelsen hade valt att föregå som ett gott exempel, i vår anda i att inte fastna i gamla könsroller, med att engagera två män till att laga lunchen.



Werner o Werner alias Magnus Andersson och Sten Thunberg stod för både mat och underhållning! Det finns ju alltid en risk med att göra något bra det är att man får göra det fler gånger.

En mycket nöjd ordförande
Helén A

”Man ska inte dö nyfiken...”

Anders H. Johansson om sin upplevelse av Tjörn Triathlon samt ger en förklaring till rubriken.

...var det en person som sa till mig för några år sedan. Vem det var och vid vilket tillfälle, berättas någonstans i artikeln...

För ett tag sedan blev jag uppringd av en jobbarkompis, Tomas Fernström på Volvo Aero i Trollhättan. Han meddelade att ”idag är det sista anmälningssdag till Tjörn Triathlon...” och han undrade om jag ville hänga med. Till saken hör att jag tidigare i somras tipsat honom om att tävlingen fanns och att man i år för första gången skulle köra distansen en halv ”Iron Man”, d.v.s. 1.8 km simning följt av 90 km cykling och 21 km löpning. Jag hade sedan dess bestämt mig för att inte delta, då jag varken hade tränat simning eller cykling speciellt mycket under året.

Jag hade total tränat 1800 m simning (vid ett tillfälle, utan vådräkt), samt cyklat c:a 5 mil i sträck som längst, samt cyklat ett par mil om dagen (till och från jobbet) under sensommaren.

Hursomhelst, Tomas hade bestämt sig för att delta och jag funderade fram och tillbaka och framåt kvällen/natten hade även jag skickat in min anmälan, man ska ju som rubriken antyder, inte dö nyfiken... Detta var c:a 1.5 vecka innan tävlingen och helgen innan triathlon-tävlingen var vi (jag och Tomas) sedan tidigare anmälda till en multisporttävling (paddling, MTB, orientering). Jag började nu fundera på om det var speciellt klokt att ha två såpass tuffa lopp (med grenar jag inte brukade träna: paddling, cykling, simning...) så pass nära inpå varandra.

Vi deltog i multisporttävlingen, vilket blev en ganska rejäl genomkörare (c:a 3.5 h, dock inte så hög puls nivå hela tiden). Dagen efter på söndagen, var det så fint väder, så jag kunde inte låta bli att springa ett tvåtimmars långpass (i lugnt tempo) från mitt hem i Björkekärr till Gunnebo slott och tillbaka igen. Jag berättade för en jobbarkompis om min helg och att jag planerade att delta i triathlon-tävlingen nästa helg, varvid han på sitt lugna, raka, uppriktiga och ärliga sätt replikerade: ”Har det slagit slint i skallen, eller?”

Jag fick lite ont i knäna efter helgen, vilket jag brukar få vid hård träning. Det är min kropps sätt att säga ifrån att

nu är det dags att ta det lite lugnt några dagar...

Under veckan senare, så gjorde jag just detta, d.v.s. tog det väldigt lugnt och tränade ingenting, försökte istället ladda upp genom att äta och sova ordentligt. Det passade dessutom bra med en vilovecka (med mindre träning och mer jobb), då jag skulle avsluta mitt konsultuppdrag på Volvo Aero och påbörja ett nytt uppdrag veckan därpå.



På fredagen innan tävlingen var det informationsmöte och pastabuffé på ”Träningskliniken” i Skärhamn. Starten skulle gå i ”Södra Hamnen” i Skärhamn dagen därpå. Det var ett lärorikt möte, speciellt för oss som inte deltagit i den här typen av tävling i så stor utsträckning tidigare. Tomas hade kört en triathlon Olympisk distans (1500 m simning, 40 km cykling och 10 km löpning) tidigare och själv hade jag deltagit i ”Herkules stordåd” år 2000, vilket benämns sprintdistans (750 m simning, 20 km cykling, 5 km löpning). Under mötet fick vi bl.a. lära oss om straffbox och 10 m regeln vid cyklingen, att man var tvungen att klara allting själv (ta av sig vådräkt, laga punkteringar m.m.) samt att det är emot reglerna att krypa i mål...

Förväntansfulla stod vi iklädda gula numrerade badmössor intill strandkanten i Skärhamn och väntade på startskottet. Jag tog det lugnt i starten, då jag visste att simningen inte var min paradgren och endast behärskade bröstsim. Vi skulle simma två varv på en 900 m slinga. Min lånade vådräkt fungerade bra och det kändes bra i kroppen under hela simningen, men jag hamnade ganska långt efter de främsta och blev även varvad av ett flertal snabbt crawlade deltagare. Vid varvningen sprang vi upp på stranden, rundade ett landmärke och ner i vattnet igen. Jag kom sist upp ur vattnet, efter andra varvet, ivrigt påhejade av deltagarna i den korta triathlonvarianten, vilka stod på strandkanten och väntade på att få starta. Det måste ha sett ganska

lustigt ut, då jag lätt blir lite vimmelkantig efter en längre tid i vattnet. Detta bjöd jag gärna på, jag var bara med för att testa på distansen och om jag kom sist och roade någon på köpet gjorde inte så mycket...

Jag tog det ganska lugnt vid växlingen, tog av mig vådräkten och åt lite grann innan jag satte mig på cykeln. Dessvärre hade jag glömt mina cykelhandskar, samt att smörja in benen med solskydd. Cykeln var förresten en Miyata racercykel från mitten av 90-talet, lite uppfräschad med cykeldator och clips-pedaler. Cyklingen gick bra. Jag har tidigare haft problem med smärta i knäna vid längre cykelturer, men ett par värmeskydd hjälpte. Jag försökte även köra på ganska hög kadens (pedalvarv/min), över 90 rpm, delvis för att minska belastningen på knäna, delvis för att undvika mjölksyra. De fyra varven på 22 km banan gick ganska smidigt. Vid en vätskekontroll försedde unga tjejer oss med sportdryck (man fick en flaska per varv), bananer, bullar m.m. Jag åt en (egen medhavd) energikaka per varv, samt lite bananer, bullar och drack sportdryck. Jag åt även en del (energikaka, banan) i samband med växlingarna.

I slutet av cykelrundan (jag var ganska ensam på sista varvet...) såg jag personer som kommit en bra bit in på den avslutande löpningen. De såg verkligen slitna och tagna ut och jag började fundera på om jag verkligen skulle orka med en halvmara nu på slutet. Jag kom även sist vid växlingen in till löpningen, men kroppen kändes bra och det var skoj att äntligen få börja springa!

Min vältränade vän, löparen och tillika multisportaren Henrik Junkell hejade på mig inför löpningen ”Kom igen Anders, nu är det din gren!”, fick jag höra. Det kändes bra att springa de första varven och jag fick flera komplimanger av funktionärer och åskådare för mitt lätta löpsteg. Detta lätta löpsteg höll i tre varv (15 km), sedan gick jag in i den beryktade väggen och fick jogga och promenera omvärtannat det sista varvet. Under löpningen fick man för varje varv man sprang ett linjärelastiskt band att fästa om handleden. Det kanske kan synas lite fäligt, att man inte kan

hålla reda på vilket varv i ordningen man sprang, men jag blev ganska trött på slutet och var tacksam över att ha banden för att veta vilket varv jag var på. Jag sprang om en (eller ett par) personer på löpningen och kom inte sist i mål. Placeringen var emellertid inte så viktig, utan det var att ha klarat av en halv Iron Man! Efteråt blev jag om-
pysslad av sjukvårdsutbildade funktionärer, som delade ut bananer, återhämningsdryck m.m. och såg till att man mådde bra.

Jag måste erkänna att jag var ganska trött efteråt. Efter att ha tagit det lugnt ett tag, duschat, ätit en god middag på en thairestaurang i Skärhamn, samt diskuterat vägval

på banor från O-ringen i Sälen tidigare i somras (med Tomas och hans flickvän), blev jag mig själv igen...

Arrangemanget var mycket bra! Banorna var väl uppmärkta, det var bra service med mat och dryck längs banan och alla funktionärer runt banan var mycket trevliga, positiva och entusiastiska och man fick glada tillrop och påhejningar hela tiden!

Några negativa tankar som typ "varför gör jag det här?" och "vad är

det egentligen jag håller på med" dök aldrig upp. Ni vet, sådana där tankar som man ibland skulle kunna få då man t.ex. rent hypotetiskt skulle få för sig att köra Vätternrundan med för få cykelmil i benen...

Jag upplevde det positivt att köra en varvbana. Det är mycket vackert på Tjörn och man upptäckte nya saker i omgivningen på varje varv, både på löpningen och cyklingen.



Jag har numera fått en stor respekt för tävlande och hårt tränande triathleter. De bästa klarade banan på strax över 4 h. Självt behövde jag ytterligare nästan 3 h för att ta mig i mål.

Från min tidigare triathlon tävling, Herkules stordåd 2000, så kom jag ihåg att kroppen inte fungerade i samband med växlingarna, d.v.s. kroppen "lydde" inte då man skulle byta gren från simning till cykling resp. från cykling till löpning. Under denna lite längre

distans, upplevde jag inga problem att byta gren. Möjligen berodde det på att distansen var längre och jag körde på lägre pulsnivå, samt att jag tog lite längre tid på mig vid bytena än vid kortdistanstävlingen.

Efteråt hade jag träningsvärk i låren (troligen från cyklingen) och lite ont i högra foten (hälen), men båda dessa men gick över efter några dagars vila.

Stort tack till Tomas på VAC för inspirationen och för att du hjälpte mig att testa gränserna! Tack även till Solvikingarna, GMOK och IK Stern för bra träningar inför denna utmaning.

Nästa år har jag hört rykten om att en vän har planer på att utföra en hel "Iron Man" i Kalmar. Vi får se om det är lättare att säga nej då, om personen ifråga ringer. I så fall kanske man inte ska vänta med att bestämma sig till sista anmälningdagen...

Vem var det då som yttrade det citat som fick var rubrik till den här berättelsen? Jo, det var en pigg 80-årig kvinna som jag träffade under min tågresa upp till Mora för att åka Öppet Spår 1999. Hon sa det troligen som uppmuntran till mig inför min skidtur, men även inför sin egen resa. Om jag inte missminner mig, var hon ensam på väg från en mindre ort på landsbygden till Stockholm för första gången, för en sightseeing och shoppingtur...

Vi ses på träningar framöver!

Var är du nu för tiden? Varför hör du inte av dig?

Som dom flesta redan märkt så har jag inte synts till på några träningar dom senaste månaderna och några kanske undrar varför.

Svaret är rätt enkelt, jag och familjen har flyttat till Växjö. Varför flyttar man då från en storstad som Göteborg till en liten håla mitt i Småländska obygderna? Först och främst är det av familjescäl, min fru är uppvuxen i Växjö och har släkt och vänner kvar här. Och det var här vi träffades en kväll för nästan exakt 13 år sedan. Vi kände att om vi skulle flytta så hade vi chansen nu.

Jag saknar dock alla goa människor i klubben och gemenskapen på träningen. Det senaste året när jag hjälpte till att hålla i träningarna var otroligt givande. Det gav en kicka varje pass när ni alla med glädje gjorde dom övningar och intervaller som jag tänkt ut. Det var aldrig några sura miner och ifrågasättande, utan alla verkade tacksamma att få springa intervaller, fler gånger och snabbare än dom flesta var vana med.

Träna smart i vinter så ses vi på Göteborgsvarvet om inte tidigare. /Thony



Thony Edelfors vid KM i maj 2007 då han tillsammans med Anneli Thunberg, t.h i bild, var KM-ansvarig. I bakgrunden Bibbi Lind. I förgrunden Kent Davidsson.

Anteckningar från föreläsning 081016 – Lennart Duckhoff

Bertil Fritzell antecknade och Bibbi Lind, i sin egenskap av läkare, korrekturläste.

Lennart Duckhoff är sjukgymnast på IFK-Klinikens rehab. Han har tidigare jobbat med friidrottsförbundet på 90-talet, Frölunda Hockey under ett år på 2000-talet.

Föreläsningen berörde idrottsskador framförallt så kallade "overuse"-skador.

UNDERBEN FRAMSIDA

Underbenets muskel på framsidan, fascia, sväller vid hård träning vilket kan ge en tryckstegring. Trots detta fortsätter många träningen. Viktigt att få muskeln att krympa. Alternativ träning simma, cykla, löpträna i vatten. Eventuellt stretcha.

UNDERBEN BAKSIDA

Styrketräning av baksidan är viktig för att motverka ett för lågt fotvalv.

KNÄ

Condromalacia patella. Uppmjukning av brosket på knäskålens baksida. Diffus smärta. Försök öka muskelturen runt knäskålen. Ungdomsskada. Smärta. OK vid träning men ej hálta.

LÖPARKNÄ

Vid nötning svullnar senan som går utmed knäts utsida. Åtgärder:

- Spring ej endast på ena sidan av väg som lutar
- Stretcha
- Intervallträning
- Bygg muskelmassa.

INSTABILITET I KNÄ

Sidovackling. Finns instabilitet kan det ge problem med "löparknä". Vicka inte på höfter vid trötthet.

SLEMSÄCKAR

Diffus svullnad kan vara irriterade slem säckar. Åtgärd: några dagars återhämtning.

TUBERKLER

Tuberkelum betyder knöl. På underbenet under knät fäster knäskålssenan. Vid överbelastning kan tillväxtzoner irriteras och ge smärta. Framförallt hos barn och unga vuxna. Är tuberkelerna för glesa finns risk för frakturer. Tränar man får man muskler som skyddar mot frakturer.

MENISKSKADOR

Oftast beroende på yttre inträdande handling. Smärta lokaliseras till ledspringorna i knät. Menisken är till för stötdämpning. Tar man bort den blir

det brosk mot brosk och större risk för degenerering. Man kan träna i vatten även med fraktur.

FOTPROBLEM

Byt underlag från grus till gräs.

HÄLSPORRE

Ju mer benbildning, desto svårare utväxt på senan under foten. Detta kan ge hälsporre. Dragning av senan större än vad den klarar av. Tightare hálkopp i skon kan vara en lösning. Likaså inlägg som höjer upp foten kan minska belastningen på senan.

Tibialnerven gör ont vilket gör att man inte springer rent. Att gå på tå torde inte vara bra då senan under foten töjs ut. Larvgång och tåhävningar är bra.

BOK

Motions- och idrottsskador: Rehabilitering. Av Jon Karlsson mfl.

INLÄGG

Behåll gjorda gipsavgjutningar. Gör nya inlägg 2 – 3 veckor innan de eventuellt modifieras.

INFLAMMATIONER

Kännetecknas av

- Svullnad
- Värme
- Rodnad

Alternativ träning är OK.

MUSKELRUPTUR

Hårt tryckförband som läggs på omedelbart motverkar svullnad och blödning. Med detta kan man påskynda läkningen en vecka. Man kan ha tryckförband på i bastu.

ISCHIASNERV

Har man belastat ländryggen för hårt eller för länge, kan man få känning av ischiasnerven. Känner man av denna under knät, bör man söka läkare.

FALSK ISCHIAS

Överbelastning av piriformis-muskeln kan ge påverkan på förbipasserande nerv. Stretching motverkar detta.

ÖVRIGT

Skador i senor tar längre tid att läka en skador i muskler. Eventuellt kan medicin göra att svullnad minskar. Reducera ledbelastning med wet-väst träning. Styrketräning med tre pass i veckan behövs för att höja sin nivå. Därefter kan ett pass i veckan räcka för att bibehålla nivån.

Många repetitioner ger större blodgenomströmning. Färre repetitioner med större belastning ger matthet men också större muskeltillväxt. Spring ej vid smärta eller om skada gör så att man haltar.

Saliga kvinnor eller anagram

Stefan van den Berg fortsätter här med nya kluriga anagram på klubbmedlemmars namn. Rubrikens "Saliga kvinnor" är bokstäverna i Solvikingarna i omkastat skick. Facit finns på sidan 27. Mycket nöje.

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| 1. Halm tämj | 21. Sökord galning |
| 2. Bo hos slem | 22. Finland vet allt |
| 3. Oj stor björns bacon | 23. Hungerns land |
| 4. Blossa sin konjak | 24. Undkom lam ryt |
| 5. Ranson höjs noga | 25. Ljusröd lans |
| 6. Hej sno chans | 26. Oj yla i ny tröja |
| 7. Japansk horisont | 27. Kniper mer ledare |
| 8. Jo ful hans nos | 28. Alliansen komisk |
| 9. Slukar norskt | 29. Sannolikt pris |
| 10. Misstolkar satan | 30. Sliten person |
| 11. Kents runsten | 31. Hot hos kenneln |
| 12. Spara elementet | 32. Lugnar sonson |
| 13. Smidigt benangel | 33. Tros sno stolen |
| 14. Galningen bortses | 34. Resplan sjö |
| 15. Skildrar forsen | 35. Materiel puss |
| 16. Sista normalast | 36. Majschipsen oro |
| 17. Valutamissen | 37. Poeters present |
| 18. Elefanter mull | 38. Potatisens hamster |
| 19. Mildra min törst | 39. Klassas urminnes |
| 20. Hostan mild | |

Vad är ett Solvikinglinne värt?

Gunnar Olsson har svaret

Hur mycket det kostar kan man få reda på av Kent men vad är det värt? Det kan naturligtvis finnas flera svar men frågan uppstod efter att jag lånat ut ett till Bengt Dahlberg vid årets GöteborgsVarvet i maj. Bengt är Olles pappa som ni kan förstå. Jag brukar ha med mig flera linnen

i väskan, det är ofta någon som glömt eller är ny och inte hunnit skaffa. T ex Kent Avander i Lidingöloppet, -04 bör det ha varit. Han startade i gruppen före och jag kom ifatt på sista kilo-

metern. Jag hade redan sällskap av Bibbi och så kom det sig att Kent i mitt lånade linne, jag och Bibbi "gick" i mål hand i hand i hand.

Ett annat tillfälle var när mitt linne vann damklassen i Göteborg maraton - 04. Då satt det på Ulrika Linge. Senast det hände var i Kullavikslppet i augusti då Linda Bergholtz antog mitt erbjudande att låna, fast det den gången

handlade om en T-shirt. Vi hade uppenbar(m)ligen samma storlek för det passade utmärkt.

Bengt D ville köpa linnet och då uppstod frågan vad jag skulle begära för pris. Min fantasi började arbeta och efter en stund fick jag en idé om att göra något annat än en rak affär.

Bengt o jag hade varit jämnstarka i vissa tävlingar tidigare i år så jag föreslog en "deal".

Kan vi inte göra så här att nästa gång vi tävlar samtidigt så får du behålla det om du slår mig?

- OK, sa Bengt. Ska du springa Genrepet?

- Nej, då är jag speaker.

- Då blir det väl Lidingöloppet.

- OK.

Men så dök Bengt upp på KM 10 km och berättade att hans ryggsäck blivit stulen då linnet låg däri. Snopet. Men loppet fick ändå bli en fight oss emell-

an vilken klart utföll till Bengts fördel. Han gick ut lugnt och passerade mig med god fart i backen upp mot 4 km. Jag trodde att det skulle kosta honom att gå så hårt uppför men han kom in på 46.22 en god bit före.

Jag hade sagt innan att jag räknade med 48 och så lång tid hade Bengt inte tänkt hålla på berättade han efteråt. Jag kan dock inte vara alltför besviken med mina 48.08 eftersom jag lade c:a 9 sekunder på ett fall mellan sju och åtta km och var rejält blodig när jag kom i mål.

Och WAWA gav mig sex sekunder bättre än ifjol och tillfällig totalledning i GP.

När man såg mina sår frågade folk om jag ramlat.

- Vad tror du sa jag, att jag stannat och skrapat mig med en sten?

Oförsämt? Ja om jag varit sur, men inte med glimten i ögat, eller

Men svaret på frågan?

Jo, ett Solvikinglinne är värt i alla fall blod och svett.



New York City Marathon på 24 timmar.

En resebeskrivning av Solvikingen Martin Lidström

Ljudet är öronbedövande. Om jag inte vore så enormt trött, om inte benen var som stockar, och resten av kroppen liksom bortkopplad så skulle jag kanske orkat höja armarna och hålla för öronen. Jag hör som utifrån mitt eget stönande vid varje steg. Samtidigt är vrålet utifrån en källa till energi. Amerikanerna är galna, de är bra på att skrika, och heja på. Den där 40km-skylden borde ha kommit för länge sen. Hmm... de kanske har tagit bort den för att det är så kort sträcka kvar. 5 minuter senare. 40km, helvete, det är över 2km kvar.

Till slut gick jag faktiskt i mål i New York City Marathon på 3,10. En tid som jag är jättenöjd med eftersom jag har haft ett par rejäla förkylningsperioder under hösten, och då vet ju alla hur det går med träningen. Äta har jag dock gjort ordentligt även om jag har varit sjuk. Tröstäta kanske jag skall kalla det.

Men om vi ska backa bandet lite så började årets New York Marathon faktiskt med förra årets lopp. Jag reste med Springtime travel, och fick tiden 3.03. Eftersom tiden i kombination med min ålder 40+ räckte för en garanterad startplats för loppet i år så kom i våras ett mail från New York Road Runners där de skrev att jag kunde delta om jag ville.

Jätteglad betalade jag in de dryga USD 200 som startavgiften var. Det kändes kul att kunna ordna med loppet själv, och naturligtvis även att komma betydligt billigare undan. Sedan tänkte jag inte mer på saken förrän loppet började närma sig.

Nu var det ju bara så att vecka 44 som avslutades med söndagen den 2/11 -New York Marathondagen- var höstlovsveckan i skolorna, och jag hade lovat mina 2 tonårsbarn en resa. Ok, då åker vi väl till Florida först, och sedan

en avstickare till New York på vägen hem.

57.000:-!?! , skulle de billigaste flygbiljetterna för oss 3 kosta. Det var alltså inget alternativ. Det hela slutade med att jag köpte 3 billiga Ryan Air flygbiljetter från Skavsta utanför Nyköping till Sicilien med hemresa från Rom fredag till fredag, och till New York blev det en biljett bara för mig lördag-söndag. Det skulle alltså bli ett expressmaraton. Snabbt in, och snabbt ut!

Problem 1: Hur få tag i startlappen (the bib) när jag landar 21.15 på lördag kväll?

Efter lite mailande fick jag ett telefonnummer till en tjej i NYRR jag kunde ringa hur sent jag än kom. Där kunde jag få info om var jag kunde hämta min bib. 23.00 kom jag fram till 89e gatan och kunde hämta min bib.

Fortsättning på sidan 16

Problem 2: Hur få tillräckligt med sömn?

NYRR vill ju att vi som skall springa skall vara så fruktansvärt tidigt på startplatsen, och jag som avskyr att vänta. Speciellt när det är kallt ute, och jag är undersövd. Jag lyckades leta mig fram till W103e gatan – som naturligtvis låg på andra sidan Central Park- där mitt billiga Central Park Hostel låg. Jag hade bokat 2 nätter eftersom jag ville kunna gå tillbaka efter loppet och ta en dusch och slappa lite innan flyget hem. Priset på USD 38 per natt skrämde ju inte direkt. Planen var att strunta i bussen 06.00 som jag hade blivit signad till. Istället ta tunnelbanan ner till Staten Island färjan som skulle gå 08.00, och på så sätt få lite mer sömn. Vid 00.30 låg jag i sängen, och tankarna snurrade. Några timmar fick jag väl, men inte var det någon högkvalitetsömn direkt.

Söndagen.

Väckarklockan ringde 06.40. Klockan hann bli 07.10 innan jag var nere i receptionen ombytt och klar. Då säger han i receptionen att det kan ta en trekvart ner till färjeterminalen. Inte bra, tänker jag, och kastar mig in i en taxi på gatan. Han blåser ner till terminalen på knappt 20 min. Skönt, gott om tid.

Javisst var det gott om tid! Jag kom dit 06.30! På natten ställde nämligen USA tillbaks klockorna en timme, något som jag hade missat, och taxin körde in en halvtimme så jag åkte med 06.30 färjan istället för 08.00 färjan. Resultat: Väntan.....

Det enda jag känner att jag behöver vara uppmärksam på och passa i tidsväg på New York Marathon är när de stänger min del av min Wave som jag skall starta i. Det är ungefär en halvtimme innan start. Allt annat är i min mening nonsens. Jag förstår att de vill att alla skall vara ute i god tid då det ger dem en chans att ha kontroll över situationen, men väntetiderna i deras upplägg är löjeväckande.

Att anlända en timma innan start räcker mer än väl, jag kan köra mitt eget race, och det fungerar alldeles utmärkt. Det blir nästa års upplägg! Hur som helst så gick loppet igång så småningom. Vädret var vackert, och luften klar. Jag vet inte riktigt hur varmt det var, men jag skulle gissa runt 10-11 grader under loppet. Egentligen ganska idealiskt kan jag tycka. Fast det var betydligt svalare under morgontimmarna.

Enormt skönt alltså att få sätta igång. Jag hade behållit en rejäl jacka med huva ända tills metrarna innan jag korsade startlinjen där chipet registrerar tiden. Så det var som att bli utsläppt i dubbel bemärkelse. Det är väl värt att offra ett par gamla plagg för att slippa frysa. Ju tjockare desto bättre. Ganska snabbt hittade jag en orange rygg att ta. Tyvärr ingen solviking. Efter några kilometer kunde jag heja glatt på Joakim från Solvikarna i vimlet av löpare.

Jag behöll dock min orangea rygg. Halva sträckan gick på 1.26 vilket kändes förvånansvärt bra. Vid 25km försvann min rygg, och det blev genast jobbigare. Efter 30km på 2.05 var det inte så kul längre. Vid 35km kom Joakim som en raket, tjoade på mig, och blåste förbi. Han var då 1 minut efter mig eftersom han startade tidigare än mig i fältet, och ändå 6 minuter före i mål! Gott jobbat Joakim!

Min slutspurt var väl inte riktigt lika lysande, men som jag skrev i inledningen så är jag ändå jättenöjd med min prestation.

Efter målgången tog jag en taxi de få kvarteren jag hade till mitt Hostel. Benen var ganska klara för dagen. En lång, varm, helt underbar dusch, och ett par timmars sömn gjorde susen. Jag kände mig skönt avslappnad, checkade ut, och tog the A-train ut till JFK flygplatsen. 22.00 lyfte planet mot Amsterdam för vidare transport mot Göteborg. Flygmaten smakade riktigt bra, och sedan sov jag.

Målet var uppnått. New York City Marathon "the Express version" var genomfört!

Jag uppskattar amerikanernas positiva attityd som genomsyrar hela New York City Marathon. Det är ett tungt skäl till att jag tänker åka tillbaka fler gånger till detta storlopp. Att dessutom kunna styra sin egen resa som jag gjorde nu gör det hela bara roligare. Tiderna för att kvalificera sig för en garanterad plats är inte speciellt snabba. Kolla på nätet bara efter Qualification Times.

Kanske syns vi i löparvimlet i New York nästa år!



Presentation av skadeenkäten

som vi aviserade i förra numret.

Intervjupersonerna delades in i fyra kategorier:

nästan aldrig skadade, skadade f n, skadade som återkommit och högvolymare.

Beroende på kategori fick man några av dessa frågor

1. Hur länge hade du löptränat innan du blev skadad? Ange år eller månader
2. Hur många löppass i veckan körde du och hur många mil?
3. Tränade du något annat än löpning före skadan? Vad?
4. Hur länge har du varit skadad?
5. Vet du vilken diagnos du har?
6. Har du sökt läkare?
7. Vet du vad som orsakat skadan?
8. Försöker du komma tillbaka till löpningen?
9. Om du svarat ja på 8. Hur rehabiliterar du dig och på någons rekommendation eller efter eget recept?
10. Om du svarat ja på 8. När beräknar du vara tillbaka i träning?
11. Varför tror du att du kunnat undvika skador?
12. Hur länge var du förhindrad att träna p g a skadan?
13. Sökte du läkare för att få diagnos?
14. Hur rehabiliterade du dig och var det på någons rekommendation eller efter eget recept?
15. Har du några tips till oss andra för att undvika skador eller hur man hanterar rehabiliteringsfasen?
16. Hur länge har du legat på den volymen?
17. Varför tror du att du kunnat undvika skador?

Kommentar

Våga vila för att inte bli skadad!?

Intervjupersonerna har löptränat allt från 1 ½ år till 25 år. 3 till 9 pass/vecka och mellan 5 till 10 mil/vecka. De flesta tränar inget annat än löpning men många använder cykel som transportmedel och någon går på gym, spelar tennis eller simmar.

Mycket kort kan man sammanfatta undersökningen med

- skadorna berodde genomgående på överansträngning/övertränning
- man har sökt läkare eller annan expertis för att få en säker diagnos
- för att läka skadan har man vilat och/eller utövat annan typ av träning

Skadepanoramat har varit typiska överbelastningsskador såsom benhinneinflammation, bristning i muskulatur, stressfraktur och så kallad löparhöft. Orsaken i ett par av fallen har sannolikt varit alltför snabb upptrappning. De skadade kontaktade värden på olika sätt och fick bra hjälp med rehabilitering. Alternativa träningsformer såsom vätvästräning, cykling och gym har dominerat. Oftast har rehabiliteringen tagit betydligt längre tid än vad man tänkt och det är inte ovanligt att de inte kan löpträna på ½ år upp till 1 år. Många har alltför snabbt återupptagit hård träning och fått återfall.

Om man blir skadad är det viktigt att få en diagnos och helst kontakt med läkare eller sjukgymnast som är idrottsintresserad för att få diagnos råd om lämplig träning. De som nästan aldrig är skadade trots att de tränar mycket har det gemensamt att de trappat upp träningsmängden långsamt och successivt – ca 1 mil/vecka/år. De lyssnar på kroppens signaler. Vågar vila mellan träningspassen och gärna ett antal veckors löparvila per år. De varvar hårda pass med lugna. Inser vikten av att ha rätt skor för olika ändamål! De styrketränar och stretchar.

Egentligen har nog de flesta alla dessa kunskaper men ändå gör många av oss misstaget att trappa upp träningen alltför snabbt speciellt om det känns väldigt lätt. Det tar tid att bygga upp muskulatur och skelett för att det skall hålla länge – helst hela livet!



Skoträffen



Höstens Skoträff hos LÖP&SKO samlade många köpsugna Solvikingar. Det fanns ett gott utbud av bra löparskor till mycket nedsatta priser. Redaktören köpte för egen del ett par ultralätta och ett par Trial med Goretex av märket asics för framtida behov. Jag gillar tunna, icke-dämpande skor, så tunna att jag kan känna ett mynts klave eller krona när jag trämpar på det. På bilden är det Håkan Palmquist som överväger ett skököp.

Lidingöloppet

Av Patrick Johansson

Så var det gjort. 2 timmar 25 minuter, varav i alla fall två tredjedelar var riktigt trivsamma i hyfsat höstväder. Den sista tredjedelen blev som det ofta blir en mental kamp där nedförsbackar är lika hårdhanta mot de stackars låren som den fruktade Aborrbacken. Lite besviken över tiden som i och för sig som alltid speglar den träning man har lagt ned, men väldigt nöjd över att vara i mål.

Jag gissar att jag delar i alla fall den sista känslan med de mer än hundra Solvikingar som sprang något av loppet under helgen. Några var naturligtvis betydligt mer nöjda med sin insats, och några var säkert mer missnöjda, men alla är garanterat nöjda med upplevelsen att äntligen vara i mål.

Det hela började med att vi samlades klockan 10.00 på fredagen vid exercishuset på Heden för en lång men underhållande resa till Lidingö och Bosön. Det blev inte mycket dötid, med filmvisning, och andra aktiviteter. Vi fick alla gissa vilken tid vi trodde vi skulle genomföra loppet på. Själv gissade jag fel med fyra minuter åt fel håll. Andra var betydligt mer lyckosamma i sin gissning, och några misslyckades rejält åt rätt håll. Andra prestigefyllda tävlingar som genomfördes var förutom lösning av mer eller mindre fyndiga gåtor att en kunskapstest om vinnartider i OS, utan komman, som skulle paras ihop med rätt friidrottsgren. Fina priser delades ut, allt från adidaskepsar till Nana Miskouri-LP. Trots all underhållning på bussen var det naturligtvis enormt skönt att tillslut få stiga av bussen. Väl framme vid Bosön packade vi in oss i våra rum för att sedan promenera till nummerlappshämtning, eventuella skököp på mässan och pastaparty.

När jag skulle hämta min nummerlapp fick jag klart för mig något som förmodligen skulle hindrat en något mer skrockfull person från att springa loppet överhuvudtaget. Om nummer 13 betyder otur betyder då startnummer 1313 dubbel otur? Ungefär tre kilometer efter att den orangea delen av startgrupp 1b hade gett sig iväg började jag ana oro. Det var då jag lyckades hitta en sten mitt på den kanske planaste och mest lättsprungna delen av banan. Jag snubblade naturligtvis, stod på örat, skrapade upp knä och höft. Är det här betydelsen av att springa med nummer 1313, hann jag fråga mig? Hur ska jag överleva de resterande 27 kilometrarna? Tack och lov lyckades jag undvika att någon snubblade över mig och dessutom var det ingen skada skedd med kroppen förutom skrapsåren. Jag fick istället njuta och lida av de resterande 27 kilometrarna som man ska göra. Oftast med sällskap av en eller flera Solvikingar. Bland annat så trodde jag att jag hade knäckt Kenneth efter 18 kilometer för att 9 kilometer senare bli ifrånsprungen av en allt annat en trött Kenneth. Det hinner hända enormt mycket under ett lopp som Lidingöloppet, vilket är en stor del av tjusningen.

Slutligen kan jag bara instämma i det som skrevs om Tommy på hemsidan som veckans profil: "Tommy Bäckström som med finess och engagemang lotsade oss framåtillbaka till Lidingöloppet. Genom sina insatser bidrar han starkt till klubbens framgångar och åsidosätter sina egna möjligheter att träna och förbereda sig på rätt sätt. Tack Tommy!"



SUM, Sörmlands UltraMaraton

Av Mats Boström Foto: Stefan Litzén

Efter att ha sprungit SUM, Sörmlands UltraMaraton, i fjol var jag helt såld på att fullt på det klara med att springa i år igen om det inte vore för det svåra ordet OM. Tankar i stil med ”är jag verkligen i form för 50 km på skogsstigar” och ”glöm inte bort sista varvet runt sjön” smyger sig gärna på en desto närmare man kommer att anmäla sig. Här behövs ett test, ett genrep. Jag fann detta test i samband med vårt träningsläger i Hindås i mitten av september. Trots Tommys rekommendationer att ingen bör springa hela sträckan från Hindås till Skatås då Lidingöloppet hägrade endast två veckor bort rådde det ingen tvekan för mig, jag måste ju få reda på hur kroppen reagerar på en riktig långkörare. Jag hade tur och fick med mig två gånger Anders (Öhgren och Björkqvist) på Vildmarksledens knappa fyra mil. Det blev en härlig tur så dagen efter var min anmälan till SUM inskickad och tågbiljetter till Stockholm inköpta.

Innan jag går vidare kan det vara på sin plats att berätta lite mer om Sörmlands Ultramaraton och hur jag har fått nys om det loppet. SUM har arrangerats varje höst sedan 2001 och i år gick alltså det åttonde loppet av stapeln. Loppet har växt från premiärårets c:a 40 deltagare, varav fem damer, till över 100 deltagare i år då fördelningen bland de startande var 18 damer och 90 herrar. Loppet arrangeras av Stockholms långdistansklubb (SLDK) och mäter 50 km. Loppet följer till stora delar Sörmlandsledens första etapper men man gör några avstickare ifrån den. Bland annat så dras loppet runt Tyresta nationalpark medan leden annars går rakt igenom densamma. Jag förmodar att arrangörerna helt enkelt inte har fått tillstånd att dra loppet genom nationalparken. Tipset om tävlingen fick jag av två löpande kompisar som jag har i Stockholm. Den ena har sprungit loppet ett par gånger innan med stor framgång och han har försökt locka mig och den andra kompisen att ställa upp. Fram till i fjol har dock sträckan känts alldeles för övermäktig för mig men så gick plötsligt förståndet ur kroppen eller vad det nu var som hände för då vågade jag mig på att anmäla mig till en Ultra för första gången. Fast den egentliga orsaken till det

ökade självförtroendet var nog den eminenta träning jag har fått i klubben under Tommys ledning.

Så var fredagen kommen och det var dags för avresa till Stockholm med X2000. Trots en stadig lunch och med vetskapen att en rejäl pastamiddag väntade hos löparkompisarna vid ankomst hade jag packat med mig några mackor att ha på tåget. Varje kalori man kunde få i sig var till min fördel under loppet var den allenarådande tanken. I normala fall brukar tågresor till Stockholm



Mats i Finalloppet 2007. Foto Stefan Litzén

vara ganska trista och händelselösa där räddningen burkar vara en god bok eller ett gammalt nummer av Runners World. Men den här gången var annorlunda för strax efter tåget passerat Katrineholm blev det stopp. Det slutade med att vi fick evakuera tåget och hoppa på ett fjärrtåg, som hade vänligheten att stanna på sin väg upp till Stockholm. Så istället för att få komplettera min kolhydratladdning vid 8-tiden på kvällen tillsammans med mina kompisar fick jag äta rester då klockan var närmare 22.

Utan fler missöden fick jag en välbehövlig sömn inför den stora utmaningen. Eftersom starten gick kl. 10 var det uppgång redan vid 7 för en rejäl frukost. Som alltid inför ett lopp var man nyfiken på vädret. En titt ut genom fönstret sa att det såg ok ut, det öste i alla fall inte ned regn och termometern visade över 10 grader. Efter ombyte

och nedpackning av ombyteskläder var det avfart med tunnelbana till Björkshagen, vilket är platsen för start. Det ligger i det område som kallas ”söder om Söder” och för er som inte kan Stockholms geografi är väl det lättast att säga att närmaste riktmärke är Globen, som ligger någon kilometer bort. Eftersom loppet löps från en punkt till en annan finns möjlighet att slänga in sin väska med ombyteskläder för transport till målet. Innan starten hann jag växla några ord med Fredrikshofs Kajsa Friström, som jag höll sällskap med under stora delar av loppet i fjol. Enligt hennes egen utsago var hon inte alls i form och skulle mest vara glad om hon tog sig runt. Jo, jo, tänkte jag. Har man sex tidigare segrar i loppet så har man nog rutin så det räcker varför jag inte tog så allvarligt på detta uttalande.

I fjol sprang jag loppet på 4:12 varför jag hade en dröm om att kunna gå under 4 timmar i år, eller i alla fall någon gång i livet. Att ta 12 minuter på 5 mil låter inte så mycket. Jag räknade snabbt ut mitt tidsschema för att nå denna drömgräns, 48 minuter per mil. Helt plötsligt blev det mycket jobbigare. Att gå från 50 till 48 minuter per mil var en helt annan nöt att knäcka. Jag stämde av med kompisarna vilket tempo de beräknade hålla. En svarade att han siktade på att öppna med 47-48 minuter på första milen för att sedan kanske öka lite grann. Han brukar vara klassen bättre än mig men eftersom det stämde så bra med mitt tidsschema var det bara att haka på. Det håller ju inte att bara drömma om bra tider och hoppas att de slår in, man måste ju försöka också. Starten gick och jag tog direkt kompisens rygg. Efter hundra meter har banläggaren haft vänligheten att föra in oss på ett backigt elljusspår på några kilometer. När man väl tagit sig runt den här lilla extra loopen hade det gått en kvart och man var tillbaka vid startpunkten. Och jag hade redan fått släppa kompisens rygg...

Fast att släppa ryggen var medvetet (och ett klokt val skulle det visa sig) för jag kände att han inte höll det utlovade tempot utan gick på lite snabbare. När man väl lämnat startplatsen bakom sig för andra gången och kommit ut på Sörmlandsleden är det lättsprunget till

en början längs grusade stigar. Förräd-
iskt lätt för många skulle det snart visa
sig för när loppet börjar på riktigt efter
5 km i samband med att man ger sig in i
skogen för första gången, var det
många som fick dra ned på tempot.
Under det här skogspartiet är det gan-
ska mycket sten och rötter på stigarna
och en del branta klippor att ta sig upp-
och nedför. Lagg där till att det var
ganska fuktigt vilket gjorde underlaget
lite extra halt och lurigt. Relativt snart
hamnade jag i en grupp tillsammans
med två andra löpare, återigen Kajsa
Friström men även triatleten Marcus
Hultgren. Vid detta läge hade Kajsa
föga överraskande tagit över ledningen
i damtävlingen, något hon höll hela
vägen in i mål. Det var således hennes
sjunde seger på åtta år i SUM, ganska
imponerande. Snart var det dags för
den första milpasseringen. Klockan
hann inte gå längre än att till 47 min.
innan det stod 10 km på en skylt.

Vid 17 km är det dags för den första
vätskekontrollen där det även server-
ades lite tugg. Eftersom det är så glest
mellan vätskekontrollerna har de flesta
med sig egna vätskebälten och kanske
någon energikaka. Den andra milen
gick på 48 minuter och vår lilla grupp
höll ihop. En funktionär vi passerade
längs banan ropade till oss att vi låg på
plats 15, 16 och 17 men det dröjde inte
länge innan det var utbytt mot 13, 14
och 15 då vi passerade en tröttnande
duo. Halvvägs in i loppet kommer den
längsta backen på banan och man delar
därför ut ett bergspris där. På toppen
vände jag mig för att gratulera Kajsa
till damernas bergpris men då var hon
plötsligt borta. Vår grupp hade alltså
splittrats så nu återstod bara Marcus
och jag. Men även Marcus hade pro-
blem att hänga med verkade det som
för på toppen av backen var han tiotalet
meter efter mig. Det avståndet knapp-
ade han snart in och jag vara bara glad
åt det eftersom vi här hade lämnat
Sörmlandsleden och nu var ute på lite
öppnare marker. Kunde vi dela på
dragjobbet i den kraftiga vinden var
mycket vunnet.

Den tredje milen gick på under 46
min. men den markeringen måste vara
fel för jag bedömde att vi inte hade
gjort någon större tempohöjning. Vill
minnas att jag drog samma erfarenhet
även i fjol. Precis efter att tre mil har
passerats kommer man ut på en längre
asfaltsraka på knappt 5 kilometer. Här
hade vi stor glädje av att vara två för

det blåste en kraftig motvind. Vi kom
snabbt överens om att växeldra på
sträckor om cirka 500 meter. I detta
läge av loppet kände jag mig grymt
stark och jag bestämde mig för att sätta
in en stöt för att bli av med Marcus så
fort vi kom in i skogen igen. För väl
där hade jag ingen nytta av honom som
draghjäl. Sagt och gjort, när man
svängde av det asfalterade partiet var
det en vätskekontroll och jag slängde
snabbt i mig en gel och lite dricka för
att sedan sticka. Marcus var inte alls
med på detta så jag fick en lucka. Jag
försökte hålla ett högt tempo utan att
för den skull riskera att spränga mig.
Men när jag sprungit några kilometer
hörde jag steg bakom och förstod att
han var ikapp. Okej, det blir snart rik-
tigt tuff stiglöpning. Då skall han få
bekänna färg. Från att man vikit av
asfaltvägen hade underlagt varit grus-
vägar av högst varierande kvalitet, bit-
vis riktigt bra, bitvis knölig med större
lösa stenar idealiska för att stuka fötter-
na på. Efter ett tag kommer man fram
till Tyresta by och man är åter på
Sörmlandsleden. Det var här loppets
stora utmaning började för stigarna var
i år i dåligt skick som stigar gärna blir
på hösten. Det duggregn som fallit av
och till under loppet hade också gjort
sitt till för att förvandla stigen till en
smalt sträcka av lervälling genom
skogen. Och här satte jag in min nästa
attack.

Dessvärre började jag känna mig
ganska trött och jag kände en enorm
längtan efter en positiv signal, som en
40 km:s skylt till exempel. Skylten kom
och sista milen började. Enligt min
klocka hade den fjärde milen gått på
drygt 50 minuter men eftersom den
tredje milen är för kort måste den fjärde
milen vara lika mycket för lång så totalt
på dessa mil höll jag rätt tempo för att
klara 4 timmar. I mitt försök att komma
loss fortsatte jag oförtrutet ligga på så
hårt jag kunde. Men då vi fortfarande
var tillsammans efter nästa vätskekon-
troll (efter 41 km) och då jag dessutom
hamnade steget efter Marcus var jag
tvungen att ändra taktik. Om sanningen
skall fram hade jag fullt sjå att bara
hänga på Marcus, mest beroende att var
lite knäckande att jag inte fått den lucka
som jag så gärna ville ha haft. Vi pass-
erade en skylt i skogen med de magiska
siffrorna 42195m och trots att jag är
mycket trött vägrar jag att släppa rygg-
en framför mig. Någonstans försöker
jag räkna ut vilken plats vi slåss om och

börjar fundera att en plats bland topp
tio skulle smaka mumma. Utan att vara
helt säker fick jag det till att vi låg på
11:e resp. 12:e plats men det var svårt
att samla tankarna då jag var så trött
och all koncentration låg på att hålla
ryggen framför mig.

Från ingenstans dök en löpare upp
ungefär samtidigt som vi passerar 45
kilometer. När jag kallar honom löpare
är jag dessutom ganska snäll med tanke
på hans rörelsemönster. Helt plötslig
dyker en till löpare upp långt framför
oss men den här har farten uppe. Vi
knaprar in någon meter här och där
men det går långsamt. Då gör Marcus
en distinkt fartökning och jag har inte
en chans att svara. Han är snabbt ikapp
killen framför som hänger på ett tag
varför mitt avstånd till den så hägrande
tioendeplatsen ökar. När man är nästan
framme vid målet har någon festlig
figur kommit på att det skulle vara
roligt om man lade på en extra loop så
istället för en efterlängtdad målgång
skall man ta sig runt på en två kilo-
meter lång extra sväng runt en sjö.
Dessutom en rejält backig extra sväng.
Marcus springer nu ifrån den andra
killen och jag börjar återigen ta in
meter för meter på honom men det går
sakta. Marcus ligger fortfarande inom
synhåll mest hela tiden men det är den
andra killen som är mitt primära mål.
Jag närmar mig honom olidligt lång-
samt. Backe upp och backe ned, mina
sista krafter är på väg att sina. Inte en
spurtduell, tänker jag, det orkar jag
inte. Och då, i nästsista backen börjar
killen framför mig att gå. Jag passerar
honom i ett huj och jag inser att går han
i den här backen kommer han säkert gå
i nästa också. Håll bara farten upp så
löser det sig. Jag passerar sista krönet
rullar på utför och är i mål! Det visar
sig att jag räknat rätt för jag hamnar på
tionde plats. Men 4 timmar missar jag
med 1 minut. Men jag är inte minsta
besviken för det, 4 timmar var snarare
en dröm än ett mål. Nu missade jag
med 1 minut och då hade det bitvis
varit eländiga stigar, särskilt på slutet.
Jag var trots allt 11 minuter snabbare än
året innan då stigarna var relativt torra
och fina.

Vi målet väntar mat och dryck men
framför allt dusch och bastu. I bastun
satt jag och tänkte, jag skall inte
springa ett steg till, någonsin. I alla fall
inte på en vecka eller åtminstone några
dagar. Vad fel jag skulle få.

Fortsättning på sidan 21

Aktiv löparhelg

Gunnar Olsson unnar sig ingen vila

Lördag 4/10 USK-loppet i Uddevalla

När katten är borta ... heter det ju och när fru Olsson är borta springer herrn i skogen.

Helgen 4-5 oktober var det så och jag planerade in USK-loppet i Uddevalla på lördag och Vårgårdarhuset på söndag. Att delta i dessa arrangemang passade mig utmärkt både för att jag inte sprungit något av dom tidigare och för att USK-loppet var 10 km men Vårgårdarhuset bara 6. Dessutom hade jag på fredag hämtat de färdigtryckta inbjudningarna till Sylvesterloppet så det passade bra att ta med och sprida.

Jag har en ambition att springa många olika lopp dels för att veta hur de arrangeras men också för att stödja småloppen varav många riskerar att läggas ner om deltagarantalet minskar. Den frågan hade diskuterats i Vårgårda fick jag veta.

Det är ju alltid roligare med sällskap till tävlingar men min kallelse på hemsidan om medpassagerare klingade ohörd. Bra karl klarar sig själv stackare förutan sa min mamma och så fick det bli.

På vägen till Uddevalla tog jag en bunt inbjudningar med mig och lämnade på Löp- o Sko samtidigt som jag hämtade presentkort till Göteborg maraton. Kombinerade aktiviteter.

Det är ju lurigt att hitta rätt till Uddevalla. Förra gången hamnade jag av misstag på bron och fick köra tillbaka. Nu kollade jag med arrangören att jag skulle ta av mot Vänersborg och köra öster om stan mot sjukhuset och efter lite mindre velande än vanligt hittade jag rätt.

Det är far o son Aronsson som har hand om loppet hade Tommy berättat och den förste jag mötte var sonen Lennart. Han fick mina inbjudningar och visade mig till nummerlappsutdelningen.

Kenneth Örtendahl som har sina föräldrar i Uddevalla var redan på plats och även Ernst som har ganska nära dit men i övrigt var det naturligt nog mest folk från trakten. Efter inträdet i M60 har jag ofta "medaljchans" och den förhoppningen fanns även nu fast om jag misstänkte att superveteranen och

hemmalöparen Stellan Olsson född -44 lurade i vassen.

Han är allagångare i Varvet och har den bästa snittiden. Jo då, han var på plats och "värmde upp" för VSM på halvmarathon helgen därpå då han skulle stöta på en annan superveteran, Åke Palmkvist född -46 som gjorde 2.17 i Lidingö där han naturligtvis vann M60. Michael Wågström -45 blev 6:a och jag -46 blev 10:a av 182 st men efter lité kreativ resultatmanipulation d.v.s att vi strukit utlänningar och de yngre så är han nu tvåa och jag trea.

Själva USK-loppet avverkades på vad som såg ut att vara en ganska lätt grusbana på 5 km som följaktligen löptes två gånger. Min plan var att hänga på Ernst som slog mig med två minuter i Lidingö och kanske tappa fem minuter på Stellan. Verkligheten blev att jag tappade Ernst redan efter en km men hade honom länge inom synhåll och var inom en minut efter i mål. Tid- en blev föga imponerande 47.42 vilket antyder att banan kanske inte var så lätt som den såg ut och skillnaden till Stellan blev för mig deprimerande nästan 8 minuter men trots det en andra plats i klassen. Bengt Ohlsson Tanum, segrare i M55 på 38.57 är också en imponerande veteran som dock avböjde min inbjudan att komma till Göteborg och springa VSM.

Prisutdelningen var en generös tillställning där nästan alla fick pris och arrangemanget som helhet var trivsamt och väl genomfört.

När jag kom hem saknade jag min overall. Jag trodde att den blivit kvar i omklädningsrummet och mailade arrangören att den var namnad och bad att de skulle skicka den till Göteborg med någon som skulle springa Göteborg maraton. När jag kom hem från Vårgårdarhuset fanns ett Uddevalla-nummer på presentatören. Jag trodde att det var arrangören som ringt men det var Kenneth. Han hade hittat min overall när han kom till samma ställe som loppet gick för att plocka svamp.

- Jag trodde att det stod en Solviking kvar vid starten, sa Kenneth, men det var någon som sett overallen och bundit upp den på lyktstolpen, med jackan överst och byxorna nedanför så att det såg ut som en människa.

Kenneth tog naturligtvis med sig overallen och på så sätt fick jag tillbaka den redan kommande tisdag.

Söndag 5/10 Vårgårdarhuset.

Till Vårgårda slapp jag åka ensam. Vår tidigare klubbkompis, Ann Hellgren, har vunnit tre gånger och kunde tänka sig att ha resällskap när jag frågade eftersom ingen i klubben uttalat att de tänkte tävla där.

Om vädret i Uddevalla var bra höstväder var det nu ordentligt regnigt och det pekade mot att det skulle bli klafsigt den halva av loppet som gick i skogen. Jag var uppenbarligen ensam om att ha varit i Uddevalla dagen innan vilket var lité kul. Här var det mest Göteborgare och västgötar, t ex "klasskamraten" i H60 Ronny Bäätz från Trollhättan född -47 som slog Kjell-Erik Ståhl -46 i Lidingö och också han en superveteran. I omklädningsrummet såg jag en Wilske-löpare och frågade om han var den berömda Bengt Andersson som jag förväntade mig ordentligt med stryk av. Nej sa han, Bengt står där borta, jag är Gunnar Freedh, men stryk kan du få av mig också eftersom vi båda är H60, Bengt är H65. Jaha, inte frivilligt, tänkte jag men sa inget.

På plats fanns också Klas Ö och Fredrik L. Ann o jag värmde upp i det föga inbjudande duggregnet och konstaterade att det skulle bli halkigt värre i skogen. Återstod också att se om jag hade några krafter kvar från dagen innan. Medveten om att jag skulle tävla dagen därpå hade jag tagit det lité lugnt sista biten.

Starten gick och jag försökte hålla koll på Gunnar utan att gå ut för hårt. Efter c:a 2 km fick jag sällskap av K55:an Lubov Posphešina Skövde, en mycket duktig löpare och ännu bättre skidåkerska som jag "sällskapat" med och slagit i Billingshusloppet. I en uppförsbacke gick hon iväg och jag passerades även av Kjell Persson, Bollebygd. Jag lät båda få ett visst försprång trygg i att jag skulle vara starkare på slutet. Med c:a 2 km kvar passerade jag Kjell och kort därefter Gunnar som stänkade som ett ånglok. Jag kände mig ganska stark och skulle knappast riskera att bli passerad av honom igen. Kjell däremot hängde på. Det var som förväntat fruktansvärt

kladdigt och man riskerade att dratta på ändan hela tiden och det var precis vad Lubov gjorde på gräset i en utförsbacke. En rejäl bit dessutom innan hon kom på rätt köl.

Strax före upploppet gick jag förbi och lyckades hålla både henne 4 sek, Kjell 6 och Gunnar 16, bakom mig efter ett betydligt bättre lopp än dagen innan. Min tid blev 27.34, Ronny var ju inget att göra åt 25.28 och inte heller Ingmar Lemel Tibro 25.50, men det blev en tredje plats. Så nu fattades prickken över i, en klassegger, och den kunde komma i Skövde om inte de bästa dök upp. Hade varit kul att försvara segern från ifjol.

Ann lyckades ta sin fjärde seger med tiden 24.02.

Peter Gross Hässelby vann på 18.59 före Karl Borgö Alingsås 20.06. Klas blev trea på 22.26 och Fredrik fyra med 22.57

Vårgårdarhuset var precis som USK-loppet ett trevligt och välarrangerat lopp som förtjänar fler deltagande Solvikingar.



Fortsättning från sidan 19 **SUM**

Smidigaste sättet att ta sig tillbaka till stan från målet i Haninge är att ta pendeltåget. Vi närmar oss perrongen och ser då ett tåg komma in men enligt kompisen är det inte vårt tåg. Han ändrar sig snabbt varpå vi tvingas till en rask språngmarsch över perrongen. Jag hinner läsa på en skylt att det är ett "kort tåg" och det stannar givetvis längst bort på det som känns som norra Europas längsta perrong. Ruschen är maximalt 200 meter men det var 200 meter mer än vad min kropp klarade av för tillfället. Jag lyckas ta mig ombord på tåget men faller sedan ihop på sätet likt någon som fått sin första omgång av Blossom i programmet Toppform.

Eftersom SUM alltid sammanfaller med vårt Marathon får jag väl inte rekommendera loppet men jag gör det ändå. Jag tycker att det är en av årets roligaste tävlingar där givetvis den stora utmaningen är dess längd. Att terrängen varierar mellan usla stigar och slät asfalt ger inspirerande variation även om det faktiskt är svårt att växla underlag. Både fart och löpsteg

Solvikingarnas julklapp...

är den att vi kommer att få behålla Kent Johansson som kanslist t o m sommaren 2011! Sen har Kent gjort sig förtjänt av att få bli "dagledig". Kents insats för både stugan och vår verksamhet betyder oerhört mycket för Solvikingarna. Hur skulle vi klara hans insats med ideellt arbete?



Kent är ju omvittnat mån och om-tänksam om sina klubbkamrater. Men, inte nog med det. Han känner även dupt för fyrfotadjur.

Under en av sina arbetsdagar i augusti/september i år märkte Kent att det strök en katt omkring klubbstugan. Katten var avvaktande och skygg och Kent lyckades inte att locka den till sig trots att han ville ge den mat. Istället började han att placera ut maten till katten under stugan och av den lät sig katten väl smaka.

Kent känner väl till katters beteende då han har en snart fyraårig katt, Skrållan, så han jäktade inte på. När Kent bjudit katten på mat i fjorton dagar chansade han på att kunna få tag i den för att ge den en bättre tillvaro än den han hade som strykkatt. Kent tog med sig en gammal hundbur till stugan. Med hjälp av tonfisk i buren gick katten in i den och fick följa med hem till Kent.

Katten var i mycket dåligt skick. Mager och nästan pälslös. Kent lät avmaska katten och skötte om den på bästa sätt. Efter fjorton dagar gick Karin, Kents fru, till en veterinär och fick katten undersökt och konstaterat att han inte hade någon sjukdom. Det visade sig att katten var märkt med chip och med hjälp av det gick det att spåra ägaren. Denne var bosatt i Luleå och berättade att katten försvann från honom i maj i år i samband med en kattutställning i Göteborg. Han överlät utan vidare katten till Kent och hans fru. Katten var döpt till Felicia men Kent hade kallat den för Ida, vilket namn den nu bär.

Red.

(Det var reds. avsikt att få med Ida på en bild men hennes päls hade blivit så yvig att hon mer såg ut som en stor ulltuss än en katt. En bild hade inte gjort henne rättvisa. *Reds.anm*)

måste hela tiden justeras. Om jag ställer upp nästa år igen? Självklart, och då kommer 4 timmar inte längre vara en omöjlig dröm utan ett reellt mål.

Mer fakta om det tävlingspaket i vilket SUM ingår:

Sveriges största trailruntävlingar bildar tillsammans Peppes Trailruncup. De

tävlingar som ingår i den är:

Ursvik Ultra 75 km terränglöpning i april. **Sote-leden** Terräng Marathon, 42 km terränglöpning. i maj.

Sörmland Ultra Marathon 50 km terränglöpning i oktober och **Markusloppet**, 50 km terränglöpning. senare hälften av oktober.

Reds anm

Stipulationstider

Klubben har länge haft stipulationstider för att kunna erbjuda klubbens snabbaste löpare en sponsring på 1500 kr per år. Stipulationstiderna utgår också från en person på 50 år. Utgångsvärdet för A-gränsen är 3:00:00 för herrar och 3:30:00 för damer, B-gränsen använder 3:05:00 respektive 3:35:00. 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. Den som klarar A-gränsen får 1500 kr och den som klarar B-gränsen får 750 kr.

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.

Bidraget kan användas från 1 oktober det året man klarar stipulationstiden till och med 31 december året efter. Pengarna betalas dock ut året efter man klarat stipulationstiden.

Pengarna skall användas till löparrelaterade utgifter, t.ex. skor, kläder, startavgifter eller träningskort.

Sammanfattning

Klarat A-gränsen:

- Anders Hansson (6 A-gräns)
- Anders Sundholm (4 A-gräns)
- Anders Öhgren (5 A-gräns och 1 B-gräns)
- Andreas Magnusson (2 A-gräns och 1 B-gräns)
- Annika Kihlström (8 A-gräns och B-gräns)
- Bibbi Lind (3 A-gräns och B-gräns)
- Bo Freyschuss (1 A-gräns och 2 B-gräns)
- Cecilia Lindström (1 A-gräns och 1 B-gräns)
- Charlotte Ardfors (1 A-gräns och 2 B-gräns)
- Göran Sander (6 A-gräns)
- Helén Axelsson (3 A-gräns och 1 B-gräns)
- Ingela Berrum (4 A-gräns och 3 B-gräns)
- Jaana Jobe (8 A-gräns)
- Jonas Carlson (4 A-gräns och 1 B-gräns)
- Kenneth Ohlson (3 A-gräns och 1 B-gräns)
- Martin Lidström (3 A-gräns)
- Robert Oldén (4 A-gräns)
- Rune Svensson (3 A-gräns)
- Tommy Bäckström (2 A-gräns och 1 B-gräns)
- Helena Wallin (1 A-gräns)•

12 herrar och 7 damer

Klarat B-gräns:

- Göran Johansson (1 B-gräns)
- Jan Swenson (1 B-gräns)
- Jonas Birgersson (1 B-gräns)
- Kent Davidsson (3 B-gräns)
- Kent Wågdahl (1 B-gräns)
- Klas Östbye (1 B-gräns)
- Lars Lundsjö (1 B-gräns)
- Magnus Janson (1 B-gräns)
- Mattias Jonson (1 B-gräns)
- Michael Wågström (3 B-gräns)
- Rolf Wallin (1 B-gräns)
- Sofia Löytynoja (1 B-gräns)
- Stefan Lemurell (2 B-gräns)
- Sten Thunberg (1 B-gräns)
- Thor Wahlberg (1 B-gräns)

14 herrar och 1 dam



Sofia vs Gunnar

Gunnar Olsson summerar

Först kanske jag ska tala om att Sofia erbjudits att ändra och komplettera i materialet men avböjt.

Sofia Löytynoja är en av våra tävlingsgladaste damer och ibland ganska ensam på den sidan men lika glad ändå även om hon gärna skulle se att det fanns fler tjejer som gillade att tävla lika ofta som hon. Rubriken antyder hårda tag, ungefär som om det vore boxning, men så illa är det inte. Visste ni förresten att vs betyder mot och är en förkortning av latinets versus? Fast att förneka att det finns rivalitet vore att dölja en del av sanningen. Ingen vill ju vika ner sig. Men bäst kanske Sofias och min ”relation” kan beskrivas som ärlig tävlan där

båda unnar bäste man att vinna, framförallt jag. Vi har mötts hela tretton gånger under året och turats om att vara före den andre vilket gör det roligare att berätta om. Däremellan har vi tävlat var för sig så båda kommer nog upp i c:a 20 starter.

”Matchreferat”

Under vintern tog vi varsin ”seger” i Vintercupens entimmeslöpningar i Skatås. 080124 var Sofia inte i bästa form och hamnade på 11857m, jag 12111. 080221 blev resultaten 12208 resp 12165. Sammanlagt 24065 resp. 24276.

Ställning 1-1

Den ”riktiga” säsongen började med KM på 5 km 080408 där jag ledde i 99.9 % av loppet men Sofia spurtade bra och fick 1 (en) sek. bättre tid. En tidtagningsteknisk effekt enligt min åsikt, man kan inte registrera två målgångar på samma tid, så jag räknar det som dött lopp, men med en viss respekt för resultatlistan så blir det ändå seger till Sofia. Jag hade hoppats komma under 22 men fick 22.08 och Sofia följaktligen 22.07. Även om jag var missnöjd efter loppet så visade det sig att WAWA tiden blev 17.46 vilket var nytt pers. med 2 sek mot -06 då jag fick 17.48 för 21.44. Det lönar sig att bli äldre!

2-1 fördel Sofia

Nästa match var Göteborg cross country 080412. Där gjorde jag, i mitt tycke, ett riktigt bra lopp och lyckades hålla Sofia bakom mig hela vägen. Min tid 47.01 innebar en sänkning av fjolårets notering med hela 1.44 efter att ha disponerat klart bättre i år. Sofia var inte långt bakom på 47.10

2-2.

Nu var det tätt på given och Kungsbackaloppet kom redan 080419. Sofia är väldigt duktig på att disponera sina lopp och min plan var att inte gå ut för hårt, som jag brukar, utan hänga på henne. Så vi och Peter Laanemets följdes åt första fem men där stack Peter och strax därefter fick jag släppa Sofia. Trots att jag fick ordentligt med stryk tyckte jag efteråt ändå att det var klokt disponerat eftersom jag annars troligen skulle tappat ännu mer på slutet. Sofia gick med 1.39.28 under 1.40 vilket jag också hoppats men min tid blev 1.41.47, 47 sek. sämre än i fjol. Peter hamnade på 1.40.26 och blev alltså upphunnen och passerad av Sofia.

3-2

Bara fyra dagar senare 080423 Terräng-DM i Kungälv. På en 4 km bana är det ju järnet från början. Mest riktigt snabba löpare och den stora frågan är om jag ska bli sist eller näst sist av herrarna. Svaret blev det senare. Sofia är ju normalt inte så startsnabb och här kom hon aldrig ikapp. Tider 18.05 – 18.17

3-3

Navåsen 080511 var nästa gång Sofia och jag möttes öga mot öga. Men, ärligt talat, vad i h-e hade jag där att göra? Bara åtta dagar efter maran i Sunne. Jag borde insett att jag var övertävlad. Men Michael W och Bibbi åkte med och även Gerd så det blev en trevlig utflykt. Det kändes hyfsat i uppvärmningen och jag höll tempo de sex första kilometerna men sedan kom Sofia, och även Lars Andersson och Bibbi förbi och det blev ett mycket tungt andra varv. Tidmässigt blev jag krossad av Sofia på 1.07.43 och fick själv 1.11.58. Min särklassigt sämsta tid därnere. Enochenhalv minut sämre än -04 när jag nästan brutit nacken i Varvet tio dagar tidigare. Inte bra.

4-3

GöteborgsVarvet 080517. Varvet är ju en tuffare bana än Kungsbacka, i alla fall mer kuperad, men för de flesta mer inspirerande och jag hade ifjol 1.41.34. Med samma skillnad som ifjol borde min Varvstid hamnat på 1.42.21 men jag fick 1.42.04 och borde kanske vara nöjd med det också i ljuset av maraton två veckor tidigare där gjorde jag ett av mina bästa lopp i ”karriären”. Jag tyckte naturligtvis att om jag kunde göra två halvmaror i Sunne på 1.47 så borde jag gjort ännu bättre på Varvet men allt är inte logiskt. Sofia gick återigen under 1.40 och hade 1.39.28, alltså exakt samma som Kungsbacka. Imponerande.

5-3

Nu hade jag tävlat väldigt flitigt under April/maj och det kom också en reaktion. På några av de därefter följande träningarna var jag helt orkeslös och hängde inte med långsamma torsdagsgruppen utan fick gå i backarna. Det tog ett par veckor att hitta tillbaka till (löpar-)livet. En duktig löpare sa att tävlandet skall vara ett avbrott i träningen. För mig hade det nästan varit tvärtom.

080610 var det KM på 1000m, normalt en av mina paradgrenar. Den andra är 6-timmars. Jag hade förhoppningar om att göra neråt 3.40 men sviterna av det myckna tävlandet låg nog kvar. Här springer vi ju inte samtidigt men under liknande förhållanden så jag tycker att loppet är representativt, inte minst för att jag här lyckades något bättre 3.43.8 än Sofia 3.46.7.

5-4

Jag började nu räkna min maratontid som ett trumfkort och trodde att Sofia skulle få svårt att matcha den. I marathonvärmen i Stockholm hade hon 3.45 men jag kunde ju inte ta in det i statistiken förrän hon fått chansen att räkna sin bästa mara under året. I Lidingöloppet 080926 hade jag sagt i förväg att jag siktade på 2.45 via milar på 54,54, 57. Vid kontrollen 20 km fick jag besked av speakern att jag hade 1.51, och var alltså tre minuter sen. Obra, som norrlänningarna säger och det vet ju ni som sprungit att man inte särskilt lätt tar in minuter på sista milen. Hur det nu var kom jag in på 2.45.43. Hade jag då plockat 2.17? Nej kontrollen 20 km ligger på 20.2 så det blir nog bara en enda minut men jag är glad för den. Sofia 2.45.31

6-4

I Göteborg maraton 081011 fick Sofia 3.39.41, klassegger i K45 och silver i DM men tack vare mina 3.34.04 från Sunne kunde jag nu räkna hem den grenen och reducera till

6-5

Billingehusloppet 081026. Nu var det dags visa var skåpet skulle stå för på den banan brukar jag av någon anledning kunna slå henne. Jag hade i förväg även planer på att försöka upprepa klassegern från ifjol vilket även Sofia hade chans till. Hur som helst ville jag göra en bättre tid än ifjol, 49.14.

Jag blev dock bara femma efter flera duktiga gubbar som inte var med ifjol och även 13 sek bakom Frank. Inte heller tiden var bra, det var blött och kletigt, MEN med 50.44 var jag i a f före Sofia som fick 51.12. Hon blev den av oss som upprepade klassegern.

6-6 och oliidligt spännande.

Korploppet i Skatås 081109 blev nästa duell. Jag hade för mig att jag ledde med 4-3 och nämnde det för Sofia. Kanske skulle jag inte gjort det för istället för att gå ut lugnt som hon brukar började hon nu grilla mig redan efter ett par hundra meter. Jag förstod att om jag skulle ha en chans så måste jag hänga på men hon kändes starkare och efter c:a 7 fick jag släppa. Skillnaden i mål blev 53.47 - 54.29. Till saken hör att vägvisningen var dålig och Sofia var på väg att springa fel men man är väl sportslig så jag visade henne rätt och fick som tack se henne glida ifrån mig strax därpå. Även den här gången tror jag dock att jag gjorde klokt i att släppa och min tid blev faktiskt bättre än ifjol, det hade jag inte vågat hoppas på.

Slutställningen 7-6 i Sofias favör. Bara att gratulera!

Resultatbörser

Stockholm Halvmarathon 6 sep

1 Henrik Skoog	
Spårvägens FIK	1.04.36
27 Anders Sundholm	1.11.46
133 Martin Lidström	1.20.55
405 Jonas Birgersson	1.28.14
431 Joachim Persson	1.28.38
1079 Erik Johansson	1.36.42
4345 Dalibor Eminefendic	2.07.18

Hamnloppet Kullavik 6 sep

M 10 km, delt 110

1 Philip Rosen Göteborg	33.40
6 Fredrik Larsson	38.03
7 Tomas Lindh	39.09
10 Andreas Olsson	40.32
18 Ulf Johansson	42.33
30 Gunnar Olsson	47.18
61 Ingemar Henriksson	48.39
71 Dennis Forsmark	50.25

K 10, delt 33

1 Helena Brisby Kullavik	35.46
5 Linda Bergholtz	46.01

Uppsala 100 km 13 sep

K 50 km

1 Barbro Nilsson	4.58.31
------------------	---------

KM 10 km terräng

Skatås 16 sep

K -sen

1 Charlotte Ardfors	40.44
2 Annika Kihlström	42.07
3 Linda Karlsson	42.41
4 Moa Björkqvist	54.39

K 35

1 Malin Lemurell	49.19
------------------	-------

K 40

1 Anna Adriansson	50.15
2 Ann-Louise Helminen	53.40
3 Hillevi Björkqvist	55.26

K 45

1 Ann Ericson	51.58
2 Lena Larsson	1.02.53

K 55

1 Lena Linder	52.18
2 Sofia Arvidsson	54.59

K 60

1 Bibbi Lind	47.16
--------------	-------

M-sen

1 Anders Öhgren	34.58
2 Olle Dahlberg	36.13
3 Mattias Jonson	36.57
4 Klas Östbye	37.35
5 Joakim Röstlund	38.47
6 Fredrik Larsson	39.10
7 Patrik Nilsson	39.23
8 Bertil Johansson	40.46
9 Jerrie Kullberg	40.52

M 35

1 Jonas Carlson	36.12
-----------------	-------

2 Rickard Varnfors	39.40
3 Mats Boström	40.17
4 Björn Amfors	40.42
5 Stefan Litzén	41.28
6 Patrik Johansson	41.31
7 Fredrik Anberg	43.59
8 Lars-Åke Johansson	45.56
9 Niclas Nilsson	46.59

M 40

1 Stefan Lemurell	37.29
2 Kent Davidsson	38.26
3 Martin Yttring	38.50
4 Tomas Lindh	39.58
5 Joachim Persson	41.17
6 Jörgen Feltenby	41.22
7 Niclas Carlsson	42.39
8 Peter Landegren	43.45
9 Jan Back	44.48

M 45

1 Stéphane Verdier	43.33
2 Mats Lavenius	47.12
3 Bengt-Åke Andersson	50.13

M 50

1 Tommy Bäckström	38.14
2 Benny Eriksson	45.46
3 Lars Sjöland	49.41
4 Seppo Suomalainen	50.28

M 55

1 Kenneth Ohlson	42.48
2 Lars Appelgren	44.36
3 Torsten Olsson	46.02
4 Bengt Dahlberg	46.22

M 60

1 Kent Wägdahl	44.27
2 Michael Wägström	45.39
3 Gunnar Olsson	48.08
4 Per-Erik Melander	1.01.17

M 65

1 Göran Johansson	47.59
2 Frank Brodin	49.15

DM Slottsskogsvallen 18 sep

M 10000 m

1 Göran Sander	32.49,5
4 Anders Öhgren	34.00,7
5 Jonas Carlson	34.08,7
11 Olle Dahlberg	36.04,8
13 Mattias Karlsson	36.31,4
15 Johan Lagerqvist	36.38,0
18 Stefan Litzén	39.17,5

K

1 Karin Schön IF Kville	37.57,0
2 Annika Kihlström	39.14,3
3 Cecilia Lindström	39.18,7

Tjurruset Karlstad 20 sep

K 10 km

1 Annika Kihlström	51.24
--------------------	-------

M

1 Per Jakobsen	
IF Göta Karlstad	42.47
7 Anders Öhgren	45.47

Lidingöloppet 27 sep

K 30 km

1 Anna Rahm Rånäs 4h	1.53.20
8 Cecilia Lindström	2.12.10
11 Annika Kihlström	2.14.20
23 Karin Johansson	2.19.43
46 Elisabeth Sundeman	2.26.18
100 Bibbi Lind	2.33.23
103 Ingela Berrum	2.33.27
144 Babitta Jacobsson	2.37.19
166 Linda Bergholtz	2.39.22
237 Katja Leibe Bergstedt	2.44.18
260 Sofia Löytynoja	2.45.31
424 Ingela Johannesson	2.52.54
520 Petra Runevik	2.56.21
739 Johanna Olsson	3.03.38
740 Anna Jensen	3.03.39
795 Anneli Östling	3.05.04
872 Marie Semmelhofer	3.07.32
876 Sofia Arvidsson	3.07.39
1299 Christina Koponen	3.22.59
1611 Anna Berggren	3.37.09
1747 Sofia Johansson	3.45.57
1751 Lisbeth Karltorp	3.46.11

M 30 km

1 Mustafa Mohamed	
Hälle IF	1.37.10
43 Anders Öhgren	1.55.18
62 Jonas Carlson	1.58.18
113 Olle Dahlberg	2.03.15
162 Kent Davidsson	2.07.21
221 Mattias Karlsson	2.09.54
228 Klas Östbye	2.10.11
262 Martin Yttring	2.11.46
284 Marcus Morin	2.12.23
306 Mats Boström	2.12.47
339 Sten Thunberg	2.13.30
493 Joachim Persson	2.16.51
515 Tomas Lindh	2.17.23
526 Rickard Varnfors	2.17.40
573 Thor Wahlberg	2.18.38
584 Bo Freyschuss	2.18.55
679 Mattias Larsson	2.20.58
685 Stéphane Verdier	2.21.03
691 Daniel Sols	2.21.06
848 Kenneth Ohlson	2.23.44
875 Mats Perélius	2.24.07
919 Stefan Litzén	2.24.56
959 Jonas Kalandar	2.25.30
964 Patrik Johansson	2.25.37
1045 Fredrik Anberg	2.26.31
1061 Niclas Carlsson	2.26.46
1073 Anders Bogelius	2.26.54
1317 Anders Björkqvist	2.29.36
1389 Jan Back	2.30.32
1548 Berzani Anter	2.32.27
1555 Lars-Åke Johansson	2.32.31
1570 Benny Eriksson	2.32.38
1622 Glenn Gustavsson	2.33.11
1673 Tor Strömland	2.33.46
1748 Bengt Dahlberg	2.34.27
1761 Björn Södahl	2.34.37

1920 Anders H Johansson	2.36.09
1981 Hans Jochens	2.36.42
2056 Roger Antonsson	2.37.26
2155 Martin Lidström	2.38.16
2390 Erik Palmgren	2.40.09
2421 Michael Wågström	2.40.27
2499 Göran Johansson	2.41.12
2690 Stefan Johansson	2.43.05
2700 Ernst Knutsen	2.43.10
2925 Kristoffer Frank	2.44.43
30.31 Gunnar Olsson	2.45.43
3332 Lars Teljä	2.48.02
3375 Frank Brodin	2.48.21
3538 Jörgen Sjöberg	2.49.31
3715 Bengt-Åke Andersson	2.50.52
4096 Thomas Esebrant	2.53.38
4983 Lars Sjöland	2.59.28
5132 Sven-Eric Fredricsson	3.00.27
5389 Petre Laanemets	3.02.56
5707 Jonas Carselid	3.05.55
6495 Anders Aaröe	3.13.48
7551 Bengt-Inge Larsson	3.27.13
7627 Stefan Elmgren	3.28.24
7898 Alexander Wyblad	3.33.42
8730 Bertil Eriksson	3.59.00

M50 15 km

1 Carl-Johan Olofsgård	
Hässelby SK	56.29
10 Tommy Bäckström	1.00.00
114 Thomas Krantz	1.13.44
152 Rolf Andersson	1.17.06
162 Roger Karlsson	1.18.08
270 Per-Erik Melander	1.32.54

M/K motion 15 km

1 Tapani Virtanen	
Helsingin-Kisa –Veikot	51.52
51 Sarah Skogberg	1.05.06
282 Albin Svensson	1.13.59
434 Lotta Hallenberg	1.16.59
453 Jenny Kolterud	1.17.17
708 Sara Hellsmark	1.21.14
1112 Jari Löytynoja	1.25.37
1579 Pirjo Gustavsson	1.30.34
1881 Ann-Christin Varnfors	1.33.56
2737 Lars-Göran Dahl	1.45.22

Berlin Marathon 28 sep

1 Haihe Ggebrselassie	
Etiopien	2.03.59
72 Göran Sander	2.31.55
17286 Seppo Suomalainen	4.08.31

K

1 Irina Mikiteoko	
Tyskland	2.19.19
6299 Helene Suomalainen	5.05.55

USK- Loppet Uddevalla 4 okt

M 10 km	
1 Mikael Ekvall	
Strömstad LK	33.09
M 45, delt 8	
1 Lennart Björkman	
Håfeströms IF	38.25
7 Kenneth Örtendahl	44.51
M 55, delt 5	
1 Bengt Ohlsson	
Tanums IF	38.57
4 Ernst Knutsen	46.48

M 10, delt 3	
1 Stellan Olsson	
Uddevalla SK	39.51
2 Gunnar Olsson	47.42

Vårgårda Ruset 5 okt

M sen 6 km, delt 9	
1 Peter Gross	
Hässelby SK	18.59
3 Klas Östbye	22.57
4 Fredrik Larsson	23.24

M 10, delt 4

1 Ronny Bätz	
Trollhättans IF	25.28
3 Gunnar Olsson	27.34

Sörmland Ultra Marathon 11 okt

M 50 km, delt 85	
1 Daniel Nilsson	
FK Studenterna	3.25.42
10 Mats Boström	4.01.04

Göteborg Marathon 11 okt

Veteran SM halvmarathon

K sen, delt 5

1 Annika Eriksson	
Trångsviks IF	1.24.54
2 Linda Karlsson	1.30.21

K 10, delt 7

1 Ann Hellgren IF Kville	1.25.47
5 Inger Roos	1.35.29
7 Hillevi Björkqvist	1.54.27

K 45, delt 11

1 Karin Wählestedt	
Järvsö IF	1.26.20
2 Ingela Berrum	1.35.18
4 Katja Leibe Bergsstedt	1.40.09
7 Ann Ericson	1.47.21
10 Lena Larsson	2.10.19

K 10, delt 6

1 Jaana Jobe	1.29.33
K 55, delt 2	
1 Lena Linder	1.49.14
K 10, delt 6	
1 Bibbi Lind	1.36.48

K motion, delt 33

1 Maria Thärnå Göteborg	1.34.11
13 Emma Lind	1.50.10
28 Annetta Vontenie	2.11.26

M-sen, delt 13

1 Ola Thorängen IF Göta	1.13.50
2 Joakim Röstlund	1.21.20
7 Andreas Olsson	1.30.37

M 10, delt 16

1 Peter Lublin TV 88	1.16.37
3 Jonas Carlson	1.18.07

M 10, delt 15

1 Göran Sander	1.13.01
4 Kent Davidsson	1.21.54
5 Martin Yttring	1.24.08
6 Tomas Lindh	1.24.37
7 Joachim Persson	1.24.44
8 Anders Björkqvist	1.31.02
10 Peter Landegren	1.33.16
11 Hans Jochens	1.33.22
12 Tor Strömland	1.34.31

M 45, delt 14

1 Stefan Hult TV 88	1.15.06
2 Anders Hansson	1.18.55
7 Sten Thunberg	1.25.14
12 Björn Södahl	1.32.23

M 10, delt 21

1 Enrique Vera Ibanez	
Eskilstuna FI	1.16.31
5 Bo Freyschuss	1.25.38
6 Thor Wahlberg	1.27.49
7 Halvar Albertus	1.29.22
11 Berzani Anter	1.33.34
15 Peter Laanemets	1.44.37
20 Seppo Suomalainen	1.51.36
21 Dalibor Eminefendic	2.07.37

M 55, delt 15

1 Jörgen Thorsell	
Kvarnsvedens Goif FIK	1.23.22
6 Robert Oldén	1.27.36
7 Kenneth Ohlson	1.30.08
12 Anders Holmqvist	1.42.45

M 10, delt 11

1 Stellan Olsson	
Uddevalla SK	1.26.21
4 Michael Wågström	1.35.28
5 Thomas Krantz	1.39.17
11 Per-Erik Melander	2.04.46

M 10, delt 3

1 Sture Axén	
Mariestads AIF	1.28.05
3 Göran Johansson	1.38.57

M 10, delt 3

1 Jan Andersson IK Akele	1.46.05
2 Kjell Johansson	1.52.43S
Söland	

M-motion, delt 142

1 Jesper Ahlqvist	
Kvarnbyns Löparsällskap	1.18.59
51 Jörgen Fältenby	1.38.55
132 Krister Norén	2.06.45

Marathon

K sen, delt 4

1 Karin Johansson	3.25.10
3 Moa Nilsson	3.56.48

k 45, delt 2

1 Lena Stockman Estuna IF	3.36.37
2 Sofia Löytynoja	3.39.41

K 55, delt 2

1 Barbro Nilsson	4.03.41
2 Sofie Arvidsson	4.11.07

M sen, delt 6

1 Johan Lindqvist	
FK Studenterna	2.39.54
2 Mattias Jonson	2.53.05

M 35, delt 6

1 Johan Lagerqvist	2.51.26
--------------------	---------

M 45, delt 7

1 Mats Magnusson	
Triathlon Väst	3.01.42
4 Jörgen Sjöberg	3.38.48

M 55, delt 6

1 Torsten Olsson	3.23.42
2 Bengt Dahlberg	3.35.15

M 65 , delt 5	
1 Frank Brodin	3.37.47
M 70 , delt 1	
1 Sven-Eric Fredricsson	4.14.08
M-motion , delt 68	
1 Kaj Lahti Kungsbacka	2.55.13
11 Patrik Nilsson	3.26.07

Ferrari Marathon Italien 12 okt	
20 Thomas Forsell	3.18.37

Öxabäcksloppet 16 okt

Pojkar 7 700m

1 Edvin Jonasson	
Öxabäcks VIK	4.23
4 Olle Leibe Bergstedt	4.54
5 Petter Leibe Bergstedt	5.15

K 45 7000 m

1 Lena Andersson IK Dran	31.31
2 Katja Leibe Bergstedt	32.38

Almsterdam Marathon 19 okt

1 Pauk Kirui Kenya	2.07.50
237 Fredrik Larsson	2.58.00
1178 Lars-Åke Johansson	3.26.09

Sävedalsloppet 18 okt

M 8 km, delt 131

1 Eric Senorski	
Örgryte IS	25.03
17 Klas Östbye	28.54
46 Benny Eriksson	34.49

K 8 km, delt 40

1 Ann Hellgren IF Kville	31.28
3 Jaana Jobe	32.14

Terrängserie Fontin 21 okt

Omgång 1

M.sen, 7,5 km delt 35

1 Dan-Erik Archer	
Sävedalens AIK	26.07
15 Klas Östbye	29.11
31 Peter Landergren	34.27

Billingehusloppet 26 okt

K elit 10,5 km, delt 5

1 Karin Sennvall	
Hässelby SK	38.57
2 Annika Kihlström	42.16
3 Cecilia Lindström	43.33

K45, delt 3

1 Sofia Löytynoja	51.12
-------------------	-------

M elit, delt 12

1 Oskar Käck IF Hagen	33.21
3 Anders Öhgren	37.25
5 Klas Östbye	40.11

M 22, delt 8

1 Andreas Åhwall	
Hässelby SK	34.47
2 Olle Dahlberg	37.48
6 Mattias Karlsson	40.59

M 35, delt 13

1 Rickard Westergren	
IK Wilske	36.20
3 Jonas Carlson	38.56
5 Mats Boström	42.53
9 Stefan Litzén	44.07

M 50 , delt 6	
1 Tommy Bäckström	41.17
4 Berzani Anter	47.26
M 55 , delt 5	
1 Kenneth Ohlson	44.23
M 60 , delt 8	
1 Ronny Bätz	
Trollhättans IF	46.50
4 Frank Brodin	50.31
5 Gunnar Olsson	50.44

Frankfurt Marathon 26 okt

K

1 Sabria Mockenhaupt	
Tyskland	2.26.22
50 Jaana Jobe	3.10.45

M

1 Robert K Cheruiyot	
Kenya	2.07.21
734 Robert Oldén	3.06.04

Dublin Marathon 27 okt

M/K

1 Andriy Naumov Ukraina	2.11.06
22 Larissa Zousko	
Ryssland	2.29.55
551 Niclas Carlsson	3.13.28
583 Stéphane Verdier	3.13.28
716 Anders Björkqvist	3.17.34
826 Torsten Olsson	3.21.04
1163 Bo Freyschuss	3.27.05
1288 Tomas Lindh	3.28.50
1323 Helén Axelsson	3.29.12
1934 Anders Bogelius	3.38.05
2098 Thomas Krantz	3.42.10
2826 Oeter Laanemets	3.50.36
3214 Barbro Nilsson	3.54.33

Finalloppet 1 nov

M-elit 18,8 km, delt 49

1 Japhet Kipkorir	
Sävedalens AIK	1.04.00
9 Anders Öhgren	1.10.06
18 Klas Östbye	1.15.41
20 Mattias Karlsson	1.16.55
24 Fredrik Larsson	1.17.43

M 35, delt 48

1 Svante Lundgren	
Högsbo AIK	1.12.34
6 Johan Lagerqvist	1.17.57
7 Rikard Varnfors	1.19.14
8 Thony Edelborg	1.19.34
9 Mats Boström	1.20.51
10 Patrik Johansson	1.22.20
11 Erik Tholin	1.22.32
17 Michael Grunwald	1.26.57
25 Lars-Åke Johansson	1.29.50

M 40, delt 48

1 Joakim Svensson	
Hultsfreds LK	1.15.38
2 Kent Davidsson	1.16.11
9 Tomas Lindh	1.23.56
10 Jörgen Feltenby	1.24.03
12 Christian Johansson	1.24.53
24 Tor Strömmland	1.30.33

34 Ricardo Pruner	1.37.08
-------------------	---------

M 45, delt 25

1 Tomas Bengtsson	
Stenungsunds FI	1.16.10
6 Sten Thunberg	1.22.59
10 Björn Södahl	1.26.33
12 Ulf Johansson	1.30.04
16 Mats Lavenius	1.34.39
24 Bengt-Åke Andersson	1.52.46

M 50, delt 26

1 Tommy Bäckström	1.17.09
3 Thor Wahlberg	1.21.45
6 Berzani Anter	1.29.33

M 55, delt

1 Ulf Johansson	
Stenungsunds FI	1.20.15
3 Kenneth Ohlson	1.24.46

M-motion, delt 262

1 Johan Berngdahl	
Mölnåls CK	1.15.23
19 Björn Amfors	1.24.52
26 Anders H Johansson	1.26.10
41 Peter Pettersson	1.28.17
101 Michael Wågström	1.34.23
123 Jörgen Sjöberg	1.36.16
131 Kristoffer Frank	1.37.20
133 Adrian Nilsson	1.37.34
226 Seppo Suomalainen	1.50.57
231 Sven-Eric Fredricsson	1.52.18
238 Dennis Forssmark	1.53.41

K-motion, delt 77

1 Edibe Jacobs	
Majornas IK	1.28.47
15 Sofia Löytynoja	1.38.16
18 Ingela Johannesson	1.39.15
19 Lisa Engström	1.39.25
28 Emma Lind	1.43.50
35 Lena Linder	1.43.50
48 Barbro Nilsson	1.50.08
51 Lucy Jonefjäll	1.50.46
69 Eva Lindh	2.02.28
74 Annetta Vontenin	2.07.53

K-elit 8,8 km, delt 19

1 Ida Nilsson Högby IF	31.27
12 Annika Kihlström	35.33
18 Erika Karlsson	42.05

K 35, delt 20

1 Karin Swenson IF Kville	38.15
6 Malin Lemurell	41.00
7 Sarah Skogberg	41.45
8 Lotta Hallenberg	42.47

K 55, delt 5

1 Bibbi Lind	41.21
--------------	-------

M 60 8,8 km, delt 20

1 Ronny Bätz	
Trollhättans IF	37.53
13 Kjell Johansson	46.39

M-mot, delt 214

1 Daniel Tidholm	
Sävedalens AIK	30.39
38 Jakob Sellberg	38.14
47 Mårten Heslyk	39.26
176 Per-Erik Melander	52.36

P 8 1,6 km, delt 50	
1 André Mellqvist	
Qviding FIF	8.25
36 Tor Karlsson	12.55
F 8 1,6 km, delt 34	
1 Alice Källander	
Sävedalens AIK	8.38
26 Tilda Wallin	12.33
28 Klara Lemurell	14.48
32 Ebba Francois	19.17
F 10 2,1 km, delt 26	
1 Ida Hilmerström IF Rigor	9.41
23 Elin Wallin	12.56
P 12 2,1 km, delt 30	
1 Gustav Stensjö	
Sävedalens AIK	8.26
20 Felix Löytynoja	10.30

New York Marathon 2 nov

1 Marilson Gomes Do Santos	
Brasilien	2.08.43
1182 Joachim Persson	3.04.47
1732 Martin Lidström	3.10.48
9954 Staffan Malmberg	3.37.36
11228 Göran Lindskog	4.03.46

K

1 Paula Radcliffe	
Storbritannien	2.23.56
510 Ingela Berrum	3.27.45
1273 Inger Roos	3.31.51
7487 Eva Håkansson	4.56.04
8653 Sofia Johansson	4.56.04
8898 Eva Johansson	4.56.04

Bromölla Marathon 9 nov

1 Ludovic Vaugarny	
Rysdbergets IK	2.47.55

M 50, delt 9

1 Thomas Forsell	3.21.09
------------------	---------

K-motion 10 km, delt 17

1 Sandra Södergren	
FIF Gnistan	38.36
2 Jaana Jobe	41.14

Mölnåls SK:s stuglopp 9 nov

M/K 18 km, delt

1 Joakim Johansson	
Hälle IF	1.18.51
3 Tomas Lindh	1.23.01

!00 Km Tarquinia Italien 8 nov

1 Giorgio Calcaterra	
Italien	6.36.41
81 Stefan Lindvall	9.23.46

Korproppet Skatås 9 nov

M-sen 12 km, 3

1 Olle Dahlberg	41.47
-----------------	-------

M 30, delt 5

1 Magnus Bergh IF Rigor	42.22
2 Klas Östbye	42.23

M40, delt 4

1 Kent Davidsson	43.22
------------------	-------

M 60, delt 4

1 Thomas Krantz	52.38
-----------------	-------

2 Gunnar Olsson	54.29
-----------------	-------

K 12 km, delt 2

1 Sofia Löytynoja	53.47
-------------------	-------

M 60 8 km, delt 9

1 Ernst Wiggen	35.25
9 Tommy Straus	1.00.25

M 70, delt 2

1 Sven-Eric Fredricsson	41.41
-------------------------	-------

K 50, delt 3

1 Lotta Wilkens	45.30
-----------------	-------

Novemberflåset 15 nov

M 10 km, delt 24

1 Anders Soovik	
Mölnåls AIK	33.28
6 Mattias Karlsson	37.17

K, delt 7

1 Helena Wallin	39.37
-----------------	-------

Facit till anagrammen på sidan 14:

1. Hjälms, Mats
2. Holm, Bosse
3. Jacobsson, Torbjörn
4. Jakobsson, Niklas
5. Johansson, Göran
6. Jochens, Hans
7. Johansson, Patrik
8. Johansson, Ulf
9. Karlsson, Kurt
10. Karlsson, Mattias
11. Knutsen, Ernst
12. Laanemets, Peter
13. Landsem Ingebrigt
14. Larsson, Bengt-Inge
15. Larsson, Fredrik
16. Larsson, Mattias
17. Lavenius, Mats
18. Lemurell, Stefan
19. Lidström, Martin
20. Lindh, Tomas
21. Lindskog, Göran
22. Lindvall, Stefan
23. Lundgren, Hans
24. Lundmark, Tommy
25. Lundsjö, Lars
26. Löytynoja, Jari
27. Melander, Per-Erik
28. Niklasson, Mikael
29. Nilsson, Patrik
30. Nilsson, Peter
31. Ohlson, Kenneth
32. Olsson, Gunnar
33. Olsson, Torsten
34. Pensjö, Lars
35. Perelius, Mats
36. Persson, Joachim
37. Peterson, Peter
38. Pettersson, Mathias
39. Rasmussen, Niklas

Fortsättning från sidan 8

Göteborgs Marathon

Stämningen var som vanligt trevlig och kan med ett klassiskt Göteborgsskt uttryck beskrivas som festligt, folkligt, fullsatt. Ja inte på läktarna men nästan fullsatt på banan. Någon beskrev i kommentarerna efteråt atmosfären som "nästan familjär" och familjär stämning är precis vad vi som arrangörer försöker skapa.

Det mesta runt arrangemanget fungerade bra med undantag för två fallissemang. Avprickningen av VSM-löparna påverkades genom att underlagen försenades av ett printerhaveri och prisutdelningen blev rörig eftersom allt material inte var klart. I bägge fallen löses det hela med improvisation från funktionärerna och tack vare tålamod och gott humör från löparna.

Även på herrarnas maraton blev det favoritseger genom Johan Lindkvist Studenterna som vann på 2.39.54. Tvåan Stefan Gustafson Örebro var distanserad med 5 min. till 2.45.05 och Johan Lagerkvist Solvikingarna fick nöja sig med tredje plats trots att han pressade sitt pers. ordentligt till 2.51.26. Johan tog DM-tecknet för Göteborg.

Damernas halvmarathon vanns av Annika Eriksson Trångsviken på 1.24.54 före Ann Hellgren Kville 1.25.47, VSM-Guld K40 och Karin Wåhlstedt Järvsö 1.26.20, VSM-Guld K45. Här förtjänar att nämnas att Jaana Jobe Solvikingarna blev totalfemman på 1.29.22, VSM-Guld K50 och visade därmed många yngre ryggen. Även K55 och K60-tidlarna blev kvar i hemmaklubben genom Lena Linder respektive Bibbi Lind.

Segrarinnan på maraton blev distansdebutanten även hon vår klubbkamrat Karin Johansson med 3.25 före åtskilligt mer rutinerade danskan Brigitte Munch-Niesen på 3.34 och Lena Stockman Estuna 3.36.

Fortsättning från sidan 23: Sofia vs Gunnar

Som ett halmstrå började jag räkna sammanlagd differens oss emellan men även där fick jag stryka på foten, 3.39 till Sofias fördel. Så här står jag nu som en slagen man men är trots detta inte nedslagen. Att tävla mot jämbördiga är oerhört inspirerande.

Redaktörens funderingar



Jag började mina funderingar med att skriva om hur girigheten slår hårt omkring sig i världen och att jag aldrig tidigare under mina drygt sjuttio år upplevt att samhället varit i en sådan ekonomisk kris som det nu är. Jag kom in på hur min far på trettioalet stämp-lade på A-kassan och hade AK-jobb. I bjärt kontrast till många finansiärs girighet framhöll jag all den ideallitet som finns i landets alla föreningar och skulle skriva ungefär som så att "tänk om den oegennyttan som finns inom föreningslivet skulle kunna prägla samhället i stort, så mycket bättre

allting skulle bli." Där slutade jag ty jag tyckte att det blev litet väl dystert nu när vi närmar oss jul och nyår och alla skall vara glada och förväntansfulla.

Jag kan dock inte släppa mina tankar på föreningslivets och det ideella arbetets betydelse för samhället i stort och inte minst för den enskilde person-ligen. Det finns en oerhörd rikedom i det ideella arbetet och det är väl tur att den rikedom inte är börsnoterad och beroende av riskkapitalister och andra som sysslar med stora värden. Det är nog ingen tillfällighet att jag har de här funderingarna just nu. Det hänger

säkert samman med att Sylvesterloppet är i faggorna och behöver massa funktionärer av vilka jag blir en.

Det är väldigt roligt att vara med att jobba för loppet och träffa dels många klubbkamrater, som jag eljest inte möter så ofta och dels gamla kändisar som jag tampats med på olika tävlingar.

Ni, som ännu inte haft förmånen att vara med som funktionär, passa på. Det är en upplevelse, jag lovar.

Solvikingarnas samarbetspartners



TAGENE BYGG- & INDUSTRISTÄLLNING AB
031-50 03 60

