

# Solvikingen

Nr 4, 2010, årg. 48



Barbro Nilsson är en av klubbens mest framträdande kvinnor i kraft av sina ultraprestationer. Strax före löparhelgen i våras hade hon sprungit GAX 100 i Skåne. (100 miles ungefär 16 svenska mil). Efter helgens sista pass från Särö till Sisjön och avverkade c:a 22 km var vi mycket nöjda med detta. I det läget hade Barbro alltså haft ytterligare c:a 140 km kvar. Hatten och mössan av för Barbro som nu ska flytta till Småland. Glädjande för oss är att hon har trivts så bra i klubben att hon vill vara kvar som medlem.

## Kallelse till årsmötet

Årsmötet 2011 kommer att hållas i klubbstugan i Skatås onsdagen 2 februari klockan 18.00. Mer info på sidan 4.

## Lucia

Lussekväll blir torsdag 16/12 efter träningen. Lucia med stalletdrängar kommer och det vankas lussemat. *Mycket välkomna till en trevlig afton.*



”Vi dominerade Sverige-statistiken, gjorde tider som man inte är i närheten av i Göteborg idag i mot-svarande åldrar” skriver Curt-Roland Ljung på sid 11.

## Sylvesterloppet

I år gör vi en särskild och för våra förhållanden annorlunda satsning på vårt främsta arrangemang. För att ro det i hamn behöver vi många funktionärer. Läs mer om detta på sidan 14.

## Solvikingen

önskar alla sina läsare och klubbkamrater  
God Jul och Gott Nytt År



## Ordförandens rader

Vår stuga står i vinterskrud och erbjuder oss fräscha utrymmen med varm go bastu som känns som en härlig belöning efter iskalla träningsrundor. Visst är det en skön känsla att komma in i vår fina stuga som nu är anpassad mer till den ökade tillströmningen av medlemmar. Löser man dess utom ut en nyckel kan man nyttja stugan maximalt i samband med egen eller tränarledd träning. Solvikingarna brukar inte backa för stränga väderleksförhållanden, men hu vilken kall vinter det spås om. Det kanske blir aktuellt för oss veteraner att lösa kort i FIH ( Fri Idrottens Hus) och träna på deras nylagda banor?

I slutet av ett verksamhetsår knyts säcken samman för att samla ihop vad vi, Solvikingar, har utfört och presterat. Tävlingsresultat, funktionärsuppdrag, arrangemang av våra tävlingar, träningspass, veckans profil, ja allt i en bra mixning har du kunnat följa via hemsidan och via Solvikingen. Förutom att vi försöker sköta vår hälsa genom att hinna med löpträning så har vi haft ett stort engagemang kring stugrenovering, utveckling av våra tävlingar, tränargruppen som bemannar för träning fem dagar i veckan, med ca tio olika gruppindelningar, en styrelse som har ledamöter med engagemang inom flera arbetsgrupper. Orkar vi? Ja, om vi lyckas med att fördela och sprida arbetsuppgifter mot fler medlemmar. Klubben behöver ditt engagemang, framför allt inför våra arrangemang.

Midnattsloppet, Göteborgs maraton och Sylvesterloppet är våra större lopp som vi kan vara mycket stolta över. Loppen kräver mycket av huvudfunktionärerna av tid och kunskap där bästa belöningen är all det positiva gensvar ni har fått från löparna. Som funktionär är man med och bygger varumärket för klubbens kompetens som arrangör. För vårt 30-årsjubilerande Sylvesterlopp arbetas det intensivt med sedan september månad. I år sprudlar kreativiteten för loppets jubileum och som vi hoppas ska bli spännande och attraktivt för många nya och gamla Sylvesterlöpare.

"Natten går tunga fjät runt gård och stuva". Det är bekanta toner vi säkerligen får höra på Lussekvällen den 16/12. Det känns alltid trevligt när vi kan träffas i stugan efter träningen, läs mer om detta längre fram i tidningen.

I årets sista utgåva vill jag gärna lyfta fram vår medlemssekr och ansvarig utgivare av Solvikingen, Gunnar Olsson samt redaktören, Kurt Karlsson. Utan er hade vi bl a ingen veckans profil eller vår tidning. Tack för att ni alltid kan leverera trots sviktande tillförsel av stoff till tidningen. Er kan man alltid lita på, lika säkert som att tomtén kommer till jul.

*Önskar dig God Jul  
och Gott Nytt År*

Din ordförande  
Helén



Två för klubben betydelsefulla kvinnor - vår ordförande Helén och på fotot i bakgrunden, Ebba Waerland, som bidrog med grundplåten till stugan då den byggdes.

### Solvikingen

återkommer med nästa nummer i början av mars. Material till tidningen skall vara inlämnat senast måndagen den 21 februari antingen till Kent i stugan eller till kurt@kurt.se *Mycket välkomna.*

## 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: Thor Wahlberg

Dammgrens väg 18  
433 70 Sävedalen. Tel. 031-268443  
thor.wahlberg@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:

Sofia Johansson  
Bårdskäraregatan 6.  
415 07 Göteborg. Tel: 031-165145  
sofia-johansson@live.se

### 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

### Ansvarig utgivare:

Gunnar Olsson  
gunnar.olsson46@comhem.se  
031-877924; 0705-760309

### Redaktör:

Kurt Karlsson  
Blåmusslegatan 6  
426 79 Västra Frölunda  
031-29 43 38  
kurt@kurt.se

### Tryck:

Combi-Tryck HB

Utgivningsbevisnr: 28 527



Grattis på  
födelse-  
dagen!

- 90 år 25 jan. Erik Östbye
- 60 år 2 feb. Kenneth Ohlson  
10 feb. Lars-Göran Dahl  
25 mars Robert Oldén
- 55 år Karin-Eriksson Widdblom
- 50 år 7 jan Tony Andersson  
14 feb. Christina Törnquist
- 45 år 27 mars Krister Stoltz
- 40 år 16 feb. Elisabeth Björk Brämberg  
16 mars Jonas Carlson  
27 mars Peter Lindeström  
28 mars Kai Hanssen
- 35 år 26 jan. Linda Petersson  
1 mars Johan Gustafsson
- 30 år 9 feb. Ingela Johannesson  
16 feb. Jerrie Kullberg
- 25 år 20 jan. Robert Nelje  
30 jan. Clara Stigring
- 10 år 2 jan. Olle Leibe Bergstedt och Petter  
Leibe Bergstedt



Gunnar  
grunnar:

Jag vill vara  
annorlunda, precis  
som alla andra vill.



Ingmar Rahm, Emma Åhberg, Niklas Knappe, Paulina Bernhardsson, Filip Carlström, Victor Carlström, Camilla Carlström, Ivan Delmon, Stefan Gustafsson, Martina Andersson, Thomas Dahl, Eva Hjort, Carolina Karlsson, Peter Lindeström, Jon Larsen, Bengt Backlund, Emma Nilsson Keskitalo och Björn Tidland.

#### Medlemsinfo

Observera att alla medlemmar förväntas ställa upp minst två gånger 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 friidrottsförbunds arrangemang, t ex GöteborgsVarvet.

Du vet väl att du kan lägga in en bild i medlemsregistret? Gör det för att underlätta identifiering. Kolla också att dina uppgifter är korrekta och kompletta under "Ändra i medlemsregistret". **Nya medlemmar** uppmanas ändra klubb till Solvikingarna om ni redan är anmälda till t ex GöteborgsVarvet, Stockholm marathon eller Lidingöloppet. Kontakta arrangören eller gör ändringen direkt på deras hemsida.

#### Utträdda

Lars Ryberg och Kai Hanssen.

#### Medlemsantal

Vid presstopp 447 inklusive familjemedlemmar.

## Babyboomen

Prick på beräknat förlossningsdatum, den 23 oktober kom hon. Efter 12 sköna, långa och underbara timmar var Stina ute. Nja, med tiden bleknar även den värsta känslan av smärta och känslan av lycka blir desto starkare. Från ett vitt och kallt Göteborg skickar vi Varma och Stolta hälsningar /Ingela och Magnus.



Vi hälsar Stina välkommen samt gratulerar Ingela på hennes trettioårsdag i febr. 2011





## Träna med oss

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

### **Måndag 17:30-18:30 Nybörjargrupp:**

Fokus på löpskolning, teknik, taktik m.m. och social samvaro. Varvat med smidighet typ skogsterräng, styrka och löpning av varierande slag. Vissa måndagar gemensam träning med båda grupperna.

### **Måndag 17:30-18:30 Fortsättningsgruppen:**

Fokus på lite tuffare träning med intervaller och backträning. Styrka och spänst samt löpskolning och social samvaro.

### **Tisdag 18:00-19:30 Tävlingsgruppen:**

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

### **Tisdag 18:00-19:30 Tävling Elit:**

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

### **Torsdag 18:00-19:30 Distansträning,**

Kvällen då vi alla kan träffas.

Vi delar upp oss i olika grupper. Per grupp gäller att man bör klara av att springa en (platt) mil på viss tid.

Basgruppen: Milen på 46 min, ur den bryter 2 snabbare grupper ut med tids-krav 42 min och 38 min.

Mellangruppen: Milen på 52 min.

Lugna gruppen: Milen på 60 min.

För alla tids-krav gäller att man ska klara av dom även när det inte är tävling.

### **Lördag 10:00-12:00 LSD (lång sakta distans) i lugnare tempo**

i 2 grupper. 2 timmar där man tror sig klara sträckan på 18 km.

1,5 timmar där man tror sig klara sträckan på 13 km.

### **Söndag 10:00-12:00 LSD i två timmar - det blir ca 22 km.**

Man ska ha klarat eller planerar klara Göteborgsvarvet på ca 1:45.

### **Söndag 09:00-12:00 LSD (lång sakta distans) i tre timmar det**

blir ungefär 33 kilometer. För dig som funderar på maraton.

Ej varje söndag. Kontrollera i Gästboken på hemsidan (om du men ingen annan är på plats: spring 50 min och följ sedan med 2-timmarsgruppen)

Bilder på alla våra tränare finns under fliken Arbetsgrupper på hemsidan. Vi har åldersgräns 16 år utan målmans

sällskap ock krav att inte använda hörlurar etc.

Icke medlemmar är välkomna att prova på, bara att dyka

upp. I stugan finns möjlighet till dusch och bastu.

Efter måndags- och torsdagsträningen 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 2011 kommer att hållas i klubbstugan i Skatås onsdagen 2 februari klockan 18.00 då klubben också bjuder på någon form av förtäring.

**Röstberättigade** är de som betalat medlemsavgift för 2010 eller 2011 om de är nya medlemmar.

**Motioner** skall vara inlämnade senast tre veckor innan mötet d v s onsdag 12/1. Ta en kopia för eget bruk.

Årsmöteshandlingar kommer att finnas tillgängliga i en pärm märkt **"Årsmötet 2011"** i stugan senast den 19 januari och innehålla

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

Medlemmarna i **valberedningen** är:

Kenneth Ohlson 031-706 92 70  
0702-87 53 53

0317069270@telia.com

Klas Östbye 0302-184 40  
0734-04 08 29

klasse\_x1@hotmail.com

Josefin Andersson 031-713 54 55  
0737-29 93 44

jossan161399@hotmail.com

**Välkomna**, önskar Styrelsen



Stefan Litzén och Eva Håkansson, mötessekr resp ordförande på senaste årsmötet

# Så var man tillbaka i Sverige igen!

En av årets stora begivenheter i franska alperna är UTMB (Ultra Trail du Mont Blanc, [www.ultratrailmb.com](http://www.ultratrailmb.com)). Denna ultratrailtävling går av stapeln i slutet av augusti varje år och sträcker sig som namnet antyder runt Mont Blanc. Precis som Vasaloppet har tävlingen mynnat ut i ett antal varianter, vilka har något olika sträckningar och tidpunkter och platser för start. Målgången är dock hela tiden på stora torget i Chamonix. Huvudtävlingen startar även i Chamonix och sträcker sig 166 km (9000m ack. höjd) runt berget. Utöver detta huvudlopp genomförs ytterligare tre tävlingar näst intill tids-mässigt parallellt. Det längsta (PTL= Petite Trotte a Leon) är 240 km och startar ett par dagar innan huvudloppet (så att målgången kan bli ungefär sam-tidigt). Denna tävling är en lag-tävling med tre i varje lag (tot 19 000m ack. höjd). Utöver detta finns även CCC = Courmayeur-Champex-Chamonix som är 98km (5600m ack. höjd) där starten går i Courmayeur (Italien) och går sedan norr om Mont Blanc via Schweiz in i Frankrike. Dessutom finns även TDS= Trans Ducs Savoie som är 111 km (7000m ack höjd) vilken också startar i Courmayeur, men går sedan söder om Mont Blanc in i Frankrike.

Då vi för ca 2,5 år sedan första gången läste om loppet, lät distanserna och höjderna som skulle passeras under loppet som ogripbara. Dock anmälde vi oss till CCC (enligt ovan) för deltagande 2008. 98 km upp och ner för alptoppar visade sig dock vara smärtsamt (i första hand för framsidan låren). Efter ca 25 timmar var vi dock i mål den gången. Det vackra vädret och den fantastiska miljön gjorde att vi efter ett par dagar (när de värsta plågorna lagt sig) tittade på varandra och sade att vi kanske borde göra detta igen. Sagt och gjort, vintern 2009/2010 valde vi att anmäla oss till den något längre varianten, TDS (111 Km och 7000m ack höjd). Man ville ju höja ribban lite! Efter lite skadebekymmer under våren, löpte dock träningen på fint. Problemet var dock att hitta höga berg att träna i. Göteborg lider stor brist på toppar över 2000 m. Trots backträning upp och ner för diverse backar i Skatåsterrängen, blev det trots allt magert med den typen av träning.

Utrustade i våra sponsrade kläder (från Prospero TM AB), för vi ner till tävlingen ett par dagar innan. Tanken vara att vi skulle acklimatisera oss på lite högre höjd för att vinna lite extra röda blodkroppar. Sålunda tillbringade vi några timmar på Aguille du Midi (3842 m) ovanför Chamonix för lite höghöjds träning dagen innan loppet.

Starten på loppet skulle sedan gå i Courmayeur 24:00 natten mellan fredag/lördag (27/28 aug). Fredagen började dock inte så bra med ihållande regn. Dock var det uppehåll en stund vid 18:00, då huvudloppet (UTMB) startade (166 km) från Chamonix. Vid 18:30 tiden startade dock regnet igen. Denna gång med inblandning av åska. Vår buss skulle gå 22:00 till Courmayeur, där starten skulle gå. Vid avgångsplatsen för bussarna blev vi dock informerade om att starten på loppet hade blivit förskjuten framåt i tiden p g a regnet och jordskred (säkerhetsrisker). Huvudloppet (166 km) blev samtidigt avbrutet och cancelleades p g a säkerhetsrisker. Efter nattliga möten i stora idrottshallar blev vi till slut ombedda att gå hem och lägga oss vid ettiden på natten. Loppet skulle eventuellt bli inställt helt. 03:30 pep det dock till i telefonen. Ett SMS hade kommit som sade att vi skulle få springa ett lopp med en annan sträckning istället (88 km) med start 10:00 lördag morgon (från Courmayeur). Bussen skulle gå 06:30!

10:00 stod vi till slut vid starten i Courmayeur tillsammans med ca 1300 andra. Starten gick 10:15. Det började bra, men snart visade det sig att vi skulle springa näst intill samma sträcka som ca 1500 löpare sprungit dagen innan (CCC- loppet som vi sprang för 2 år sedan). Detta innebar lervälling. Snart började även regnet komma tillbaka. Efter ca 2 mil hade vi fått på oss samtliga våra sponsrade Prospero-kläder (inkl mössa, keps, vantar och en nyinköpt Gore Tex-jacka). Dessutom var det rejält kallt och blåsig på höjderna. Trots allt var det bara att mala på – upp och ner. Ungefär var 10:e km var det mat och dryckstationer, då man kunde äta soppa, choklad, ost och russin samt fylla på sina förråd av vätska. Efter 64 km (13,5 tim) fick dock Mats stiga av då en efterhängsen förkylning markerade sin närvaro mer än önskat (hosta, frossa och halsbesvär). Ola fortsatte dock hela vägen fram till Chamonix och kunde gå i mål på den utmärkta tiden 21 timmar.

Vad kan man då lära sig av detta?

Ja....vad skall man säga? På jobbet tycker dom mest att man är dum i huvudet! Men då vet dom självklart inte vad dom talar om. Dom har ju själva inte upplevt den euforiska känslan av att dyngsur stappla fram i lervällingen i mörkret med dålig pannlampa och ben som värker. Den känslan är ouppnåelig!

**Ola Hultkrantz och Mats Andersson**



Ola vid första matstationen, molnen börjar dra ihop sig i bakgrunden



Mats ett par hundra meter ovanför Courmayeur, än så länge var det sol



Två förväntansfulla löpare på väg till start för 1:a gången av 3, skulle det visa sig.

På tävlingens hemsida finns en utmärkt video från loppet.



# Bokrecension

Du som inte vill veta varför jag läste dessa böcker kan hoppa direkt till uppställningen i slutet på artikeln. Mest skönlitteratur men det finns en bok om löpning på listan.

Tröttnar du inte på att lösa korsord, frågade frun

- Nej, svarade jag sanningsenligt, inte ofta.

Det är ju så med korsord att varje löst nyckel ger en kick. Inte kanske de små, korta och ganska givna. Men de långa och svåra. För att inte tala om hur bra man mår när man löst ett svårt korsord själv och utan hjälpmedel. Att läsa en bok innebär, som jag ser det, att man får vänta på belöningen till boken är slut. Visserligen kan svåra korsord också ta timmar att lösa men då får man som sagt kickar på vägen.

Göran Persson sägs ha retat upp Sveriges samtliga korsordslösare härom året och som en följd därav förlorat valet. Han hävdade uppenbarligen att man "måste" börja i nedre högra hörnet och får inte gå vidare förrän en lösning hänger ihop med en annan. Som lök på laxen skall han ha lagt till att man inte får använda hjälpmedel. Eftersom antalet korsordslösare i Sverige är en miljon människor varje dag så fick han därigenom många emot sig och kanske blev effekten maktskifte.

Må vara hur det vill med den saken. Enklare korsord ska man inte behöva hjälpmedel till men de allra svåraste klarar i a f inte jag själv eller utan hjälpmedel. I korsordstidningar är kryssen graderade efter svårighetsgrad om du inte själv skulle märka skillnaden. Vissa är så svåra att man kan få pris om man bara klarat hälften av ledtrådarna.

Jag börjar ofta också i i nedre högra hörnet, men måste ibland ta de lösningar till hjälp som jag kan få på andra ställen för att därigenom komma vidare. Dessutom har jag inga skrupler när det gäller att lösa ett svårt kryss färdigt med hjälp av Internet, eller kolla om ett svar verkligen är rätt. Det förekommer att en bokstavskombination verkar (hel) galen men ändå stämmer och det vill jag gärna veta. Inte för att jag skickar in lösningen utan för att det bär mig emot att kasta ett kryss som inte är rätt löst.

När man tömt ut möjligheterna på Google rent faktamässigt kan man skriva in nyckeln i sökfönstret precis som

den lyder och kanske får man då träff genom att någon annan också kört fast och fått svar. Nästa steg är att kontakta någon krysskompis vilket är nästan 100%-igt och endast i mycket speciella fall behöver jag invänta lösningen som kommer efter en till två veckor upp till fem-sex beroende på krysstyp.

Men det skulle ju handla om böcker?! Visst ja!

Min bakgrund som litteraturkonsument består i att jag i tidiga tonåren faktiskt var en bokslukare. Under några år lånade jag på biblioteket och läste ut den sista boken på bussen till centralorten för att låna fler. Genom detta tillfredsställde jag, tydligen, mitt behov för lång tid framöver. För efter 15-årsåldern blev det inte mycket läst, varken skönlitteratur eller läxor.

Inte ens under min tid på Wettergrens Bokhandel vaknade läslusten. Jag jobbade ju med kontorsmaterial. Däremot har jag under alla år försökt, och i viss mån lyckats, hålla koll på

*Gunnar Olsson botaniserar  
i litteraturen*

vem som skrivit vad. Till fruns stora förtrytelse. Hon som läser hela tiden men sällan minns varken författare eller titlar. Genom åren blev det under en period ekonomi- och managementlitteratur kombinerat med livsstilsböcker typ, (titt i bokhyllan), just det, Sikta mot stjärnorna. Därefter alla slags skrifter om löpning, mest tidningar och som sagt nu korsord för hela slanten.

Så blev det i alla fall så att jag i ett svagt ögonblick sänkte garden och frun fick in en fullträff. Du borde läsa "100-åringen som klev ut genom fönstret och försvann" av Jonas Jonasson.

- Jaha, sa jag, varför då?

Alltför spännande böcker klarar jag



inte och varför deckare är så populärt förstår jag överhuvudtaget inte. Ibland kan det hända att man fastnar framför dem på TV:n men det händer väl fullständigt nog mycket elände i verkligheten.

Den är inte direkt spännande sa hon, men riktigt underhållande. Och så som den är uppbyggd kan man läsa några kapitel och börja om. Sagt och gjort. Någonstans i bakhuvudet hade jag också en rekommendation från Erkki på Goda nyheter.

Så jag tog tjuren vid hornen och fick en mycket trevlig upplevelse som jag kan rekommendera till alla läskunniga. Visserligen bör man känna till vissa historiska personer från 40-talet och framåt men även utan denna kunskap kan man ha utbyte av boken. Dessförinnan hade jag, även det på fruns rekommendation läst "Ers Majestäts olycklige Kurt" om Haijbyaffären av journalisterna Lena Ebervall och Per E Samuelsson. En fullständigt osannolik historia om ett märkligt människoöde. Inte heller spännande men fascinerande.

En tredje bok snubblade jag över av en tillfällighet. Den heter "Tillfälligheten är ingen slump" av Jan Cederquist och handlar om synchroniciteter d v s osannolika sammanträffanden. Under vår Italienresa stod vi i Passo Pordoi och väntade på att åka upp i en linbana. Jag vände på huvudet och såg en i mitt tycke välbekant profil.

- Är det inte Arne från grannlängan hemma i Råvekärr?

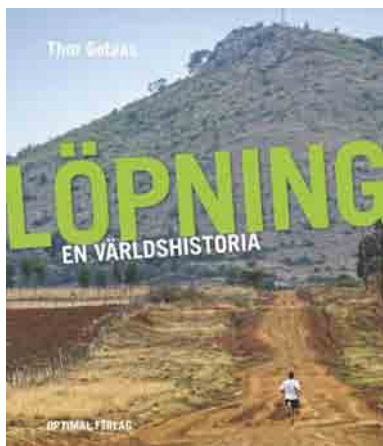
- Jo, sa Gerd. Med den mustaschen och skinnstället måste det vara Arne. Han och frun skulle åka mc i Europa under semestern.

-Arne!

Jomensen, det var han och frun Gunnilla inte långt borta.

Väl hemkomna berättade vi om detta osannolika för ett par andra bekanta som då rekommenderade boken. De hade likadana upplevelser som var kopplade till författaren som är Göteborgare och bror till korsordskonstruktören i GP Sten Cederquist.

Dessutom hittade frun en bok om mitt favoritområde nämligen Löpning – en världshistoria av Thor Gotaas som verkligen handlar om löpning under alla tider. En riktig bibel på området. Ett citat ur boken väckte mitt intresse: Det sägs att en löpare kunde få huvudet rakat för att man där skulle skriva



ett meddelande. Om håret hunnit växa ut innan han nådde fram blev man tvungen att raka av håret igen för att kunna läsa meddelandet”.

Så där har ni min boklista:  
Ers Majestäts olycklige Kurt - Lena Ebervall och Per E Samuelsson

100-åringen som klev ut genom fönstret och försvann - Jonas Jonasson

Tillfälligheten är ingen slump - Jan Cederquist.

Löpning – en världshistoria av Thor Gotaas. Dessutom kan man lägga till

Stefan Einhorn's böcker

Konsten att vara snäll och Med-människor som jag läst och Väger till visdom som står min väntelista och som jag hört honom föreläsa om.

Dessutom Goda nyheter av Camilla Borgström i samma genré. En bok om att allt inte är så eländigt som media lätt kan få oss att tro.



## Billingshusloppet -10

Gunnar Olsson refererar

Årets upplaga blev en märklig upplevelse. Att det skulle bli en resa till Skövde var redan inplanerat av ett annat skäl eftersom Gerd och jag skulle besöka en vandringskompis där, Gun 71, och sedan fortsätta till våra kompisar i Mariestad. Så först fikade vi hos Gun och sedan lämnade jag Gerd där och körde till start.

Den förkylning som jag fått dagen efter Göteborg maraton höll sig kvar och jag var ett tag tveksam till start men träningarna hade fungerat och jag hade ju också tävlat med hyfsad framgång så ...

Dessutom hade jag lyckats för-handla mig fram till en gratis start som kompensation för att det inte blev någon prisutdelning ifjol vilket jag som klassegrare naturligtvis tyckte var tråkigt.

Vädret var inte kul. Det brukar det inte heller vara men i år betydligt värre än vanligt. Snöslask och kallt. Men bland de som stod på startlinjen var vi några tappra Solvikingar och när starten gick bar det iväg. I olika hastighet visade det sig. Frank klagade bittert efteråt på att det var slippigt på startsträckan. Men jag kom iväg hyfsat och trummade på. Milloppen är ju sådana. Händer det inget i början så blir det inte bra. Men det var slaskigt och man riskerade hela tiden att halka. Och banan är kuperad så det var inget fäste varken i upp- eller nedförsluten. Lika för alla? Tveksamt. Man blir stelare och fegare (förnuftigare) med åren.

Redan i starten blev jag passerad av Ljubova Pospishina IFK skövde, en D-55:a som jag haft flera fighter med genom åren och slagit ibland men inte



Rolf Wallin, Klas Östbye, Joachim Persson, Gunnar Olsson och Ingemar Svensson

de senaste åren. Hon är fantastisk på skidor och faktiskt bättre än Bibi men också en bra bit yngre. Jag tyckte att det kändes hyfsat och efter halva sträckan började jag ta in på henne. Vis av tidigare övermod tänkte jag lägga mig bakom henne till 500 kvar men 1500 kvar kände jag att jag kunde försöka gå förbi. Där såg jag också att Rolf W brutit och började fantisera om klasser. Det skulle i så fall bli den tredje på fem försök i H60 så det inspirerade. Jag

visste att Urban från Lidköping också var med och ett hot.

I målfällan fick jag se att jag slagit både Frank och Bengt-Åke vilket jag inte räknat med och inte heller gjort på länge. Tiderna var inte bra men jag hörde att man beräknade att banan var två minuter långsam för täten och då gör det ju minst tre på min nivå. I omklädningsrummet efteråt träffade jag Urban och han hade sprungit dåligt på grund av underträning så där åkte förhoppningen om klassegger upp ytterligare. Tyvärr försvann den lika fort när jag fick se resultatlistan eftersom det dykt upp några okända efteranmälda men jag fick vara nöjd ändå.

Jag var ju i a f snabbast i D-55.

Besöket i Skövde avslutades med lunch hos vår kompis innan vi som planerat fortsatte till Mariestad.



Damsegrarinnan Meraf Batha, Hälle IF



## Sub-2.30 och (en liten del av) vägen dit

Av Göran Sander

Till att börja med: tidsgränser är konstgjorda påhitt. Varför skulle det vara så mycket mer värt att springa en mara på 3.59 än på 4.01 när skillnaden inte ens är 1 procent? Jag avstår från att fördjupa mig i detta men konstaterar att löpare på alla nivåer, inkl. jag själv, har en klar fixering vid tidsgränser.

För egen del har jag alltid formulerat mina löpmål i termer av att komma under en viss tid på en viss sträcka. Det krävdes sex försök innan jag kom under 3 timmar på maran (2.57) och jag kände mig extremt nöjd när jag väl klarat detta. Efteråt kände jag mig färdig med maratondistansen för ärligt talat så är väl 4,2 mil lite väl långt att springa? Detta var 2002.

Vi tar ett steg fram till sista oktober 2010 och jag står i startfällan på Frankfurt Marathon. Jag har hamnat lite väl långt bak men bryr mig inte så mycket om detta. Det är en småkyllig morgon, det är svag vind och perfekta förhållanden för att springa bra. Målet är solklart: Idag ska jag springa en mara under 2.30!

Startskottet går och jag försöker så snabbt som möjligt hitta en fri väg att springa. Det är lite rörigt i början som det ofta är när folk är laddade och sugna att komma iväg. Ända sedan jag en gång blev fälld och stöp handlöst i starten på Stockholm marathon tar jag det lugnt alldeles i början. Första km går på 3.50, en bra bit över min tänkta snittid på 3.33 min/km.

**Träning 1:** För att nå under 2.30 ska man ha 3:33 min/km i 42 km. För att hålla så länge får inte 3:33-tempo kännas alltför ansträngt utan man måste kunna springa avslappnat. 2009 gjorde jag för första gången ett försök på sub-2.30 och för att vänja kroppen vid tempot lade jag ofta in denna fart på delar av träningspassen. Detta gjordes både på långpass och vanliga distanspass.

Som vanligt hade jag delat in loppet i femmor, dvs jag klockar tiden var 5:e km och börjar sedan på ny kula. Den första femman går på 17:38 brutto, dvs från det att startskottet gått. Även den andra femman slutar på 17:38. Detta var en perfekt inledning eftersom jag hade bestämt mig för att beta av femmorna på 17:30 men inte över 17:45. Kroppen kändes precis som den skulle i detta läge. Benen var aningen tröga av kolhydratladdning och det kändes som om jag hade fyllt på med tillräckligt med energi för att det skulle räcka ett tag.

**Kolhydratladdning:** Det verkar finnas lika många varianter på laddning som det finns löpare. Min egen beprövade variant är att dricka en påse Vitargo två dagar innan och två påsar en dag innan. Tillsammans med pasta till samtliga måltider de sista dagarna ger detta en lagom känsla av att depåerna är laddade, samtidigt som man inte blir för tung i benen. Om man skulle testa att springa riktigt snabbt efter en kolhydratladdning så skulle det antagligen inte gå något vidare, men det är bra för uthålligheten.

När tredje femman börjar är det glesare i leden. Det har bildats en liten klunga på 3-4 löpare som verkar hålla samma tid och jag bestämmer mig för att haka på dessa så länge allt känns OK. Vi får även sällskap av löpare som verkar slita riktigt hårt för att hålla farten. Vissa andas som ånglok och kommer knappast att hålla särskilt länge. Det visar sig att det även finns en stafettklass i loppet och dessa löpare bidrar till att hålla uppe farten, även om det blir lite ryckigt.

**Taktik 1:** Ta rygg eller köra sitt eget lopp? Detta är en svår fråga. Man måste ha klart för sig vilken fart man kan hålla på egen hand. Men vad gör man om man hamnar i en bra klunga som springer lite snabbare än man själv tänkt? Det är alltid lockande att haka på om alternativet är att springa själv. Man tar alltid en risk i att haka på andra så här måste känslan för stunden få avgöra.

Klungan börjar sakta öka farten och tredje och fjärde femman går på 17:26 och 17:24. Fortfarande känns allt helt OK. Efter lite funderande bestämmer jag mig för att fortsätta med klungan eftersom farten bara är aningen över min tänkta maxfart. Det är ganska glest med löpare runtomkring och alternativet är att redan nu springa solo. Under den fjärde femman börjar jag mattas av en aning. Jag slås av tanken att det är mer än dubbelt så långt kvar. Hur skall detta hålla? Jag ser fram emot att få en energigel som jag placerat vid 20-km-passeringen.

**Gel:** Om man springer under 2.45 så har man förmånen att få ställa ut egna flaskor vid vätskestationerna och även detta kräver sin planering. Förra året missade jag ett par flaskor av den enkla anledningen att jag inte hittade dem, kanske hade andra tagit fel. I år hade jag lindat in mina flaskor i färggrann tejp så att jag skulle se dem på lite håll. På varje flaska hade jag tejpats en påse gel med koffein som brukar pigga upp. I år hade jag placerat en gel var 5:e km mellan 20 och 35 km, i övrigt drack jag bara vatten.

Halva loppet passeras på 1.14:00 brutto. Perfekt! Jag tänker att oavsett hur detta går så har jag gjort allt rätt hittills. Jag har nått halvvägs utan att slita för hårt och ändå har jag lite marginal över till de tuffa km som kommer mot slutet.

**Taktik 2:** Kan man "spara undan" tid i ett maratonlopp? Är det vettigt att medvetet springa fortare på första halvan eftersom man vet att den andra blir jobbigare? Egentligen svarar jag definitivt nej på detta. Det är lite som att säga att man ska passa på att shoppa upp lönen i början av månaden eftersom man vet att det blir knapert på slutet. På de bästa marorna har jag sprungit negativt, dvs andra halvan har gått fortare än den första. I Berlin 2008 hade jag 1.16.11 och 1.15.44 på halvorna och hade ett extremt flyt på slutet. Skillnaden var att jag då inte hade en tanke på att gå under 2.30, det bara flöt på och jag blev själv överraskad hur bra det gick.

Femte femman blir den snabbaste, 17:23, och här börjar jag bli lite tveksam om det inte gått lite fort ändå. Sjätte femman klockas till 17:38 (den tredje på exakt samma tid) och det dröjer ända till sjunde femman innan jag går över den tillåtna maxtiden och den slutar på 18:07. Denna del av loppet är ganska tråkig och man springer i utkanten av staden. Just här tappade jag mycket tid förra året. Jag är ännu inte orolig eftersom jag vet att jag har en del "sparad" tid. Efter 35 km ändrar banan karaktär. Man kommer in i de centrala delarna igen, det blir mer folk och man ser slutmålet vid mässan. Samtidigt blir banan knixig; det är svängar hela tiden och man får syn på täten som är på väg in mot mål. På denna del blir det jobbigt på allvar och ovanligt nog börjar jag få krampkänningar, först i ena benet, sedan i andra. Detta kommer och går, men jag blir orolig när jag även känner lätt kramptendens i ena armen (!). Detta kan jag skaka loss och jag kommer att tänka på en intervju jag just läst med hårdingen Kjell-Erik Ståhl, där han säger att man inte har anledning att bryta förrän man har kramp i hela kroppen. Nä just det: nu kör vi, tänker jag (tack Kjell-Erik!). Jag får verkligen anstränga mig för att hålla farten fram till 40-km-passeringen då jag kan få ett skarpt besked hur jag ligger till.



**Taktik 3:** Jag brukar som sagt börja om tidsräkningen på varje ny femma. När man har ett klart tidsmål måste man också ha koll på totaltiden mot slutet. Jag hade bestämt mig för att fortsätta klocka femmor ända till jag började tappa för mycket, då skulle jag ställa över klockan till totaltid för att få klart besked om läget.

”Tappa för mycket” gör jag definitivt på åttonde femman som rinner iväg till 18:39, en knapp minut över maxtiden. Jag hade memorerat en hålltid på 2.22:00 vid 40 km. Om jag ligger på denna tid så skulle jag kunna fixa det om jag kunde hålla upp snittfarten. Klockan visar 2.21:56! Under sista milen hade jag sjunkit ihop i steget och hållningen hade blivit allt sämre. Krampkänningarna gör detta ännu värre men nu gäller det allt eller inget. Jag rätar upp kroppen, går upp på framfoten och försöker framkalla ett stöd i magen och bälten. Kroppen protesterar givetvis, men när jag väl rätat upp mig så får jag ny energi.

**Träning 2:** Det var faktiskt inte tänkt att jag skulle springa någon mara i år utan satsa på att bygga upp snabbhet. Under försäsongen tränade jag bana inomhus med målet att komma under 9 minuter på 3000m. När man tränar snabbhet så får man också ett bättre steg och kombinerat med styrketräning för bälten så kan man motverka den lätt lufsiga löpning som det kan bli om man bara tränar distans. Styrketräningen har varit ganska sporadisk men har ändå hjälpt en del

Mässhallen är inom synhåll, jag har återfått ett någorlunda löpsteg och det är ”bara” att köra på. Jag försöker föreställa mig att jag springer ett 3000m-lopp. Det är garanterat bara jag själv som tror detta, men inbillningstricket har effekt och när jag närmar mig löpare framför blir fartkänslan ännu starkare. Loppet avslutas med en lång raka, följt av en skarp sväng in i mässhallen. Det är en enorm känsla att komma in på mässhallens röda mjuka matta och se målklockan

visa låga 2.29. Jag fixade det! Efter målgång kramar jag om en tysk triatlet som legat i samma klunga större delen av loppet. Även för honom var det premiär för sub-2.30.

**Träning 3:** Snabbhetsträningen under vintern och våren gav så bra utdelning att jag blev otålig och ville se vilken effekt detta kunde ha på marathon. Under sommaren bytte jag därför spår och började träna mer distans. Jag lade in fler pass till och från jobbet och de tio sista veckorna före maran snittade jag 13 mil, den högsta träningsdosen hittills. Det blev också långpass varje vecka, ofta tidigt på morgonen för att få ihop det med livet i övrigt.

På baksidan av målet sätter jag mig på marken. Då kommer krampen! Senan på ena smalbenets framsida är spänd som en fiolsträng och den tyske triatleten får hjälpa mig att böja tillbaka ena foten samtidigt som jag kämpar för att den andra foten inte ska göra likadant. Jag inser att jag har haft tur och att krampen lika gärna skulle kunna kommit vid 41 km. Under mitt simulerade 3000m-lopp fanns i bakhuvudet att jag lika gärna kunde bli stillastående vid en lyktstolpe på utsidan av mässan medan klockan tickade iväg. Efter två tyskmäror i rad på 2.32 fick det i så fall vara värt det, tänkte jag. Sista 2,2 km gick f.ö. på 7:41, dvs 3:30/km. Den fart som jag upplevde som extremt snabb var i verkligheten precis den snitttid som jag bestämt att ha under hela loppet. Efter 40km löpning får saker ofta helt andra proportioner...

Det var sub-2.30 det. Är jag nöjd nu då? Ja, jag är såklart jättenöjd med att ha nått mitt stora mål med marathon. Samtidigt får man inte glömma att det egentligen var vägen dit som var den stora behållningen - bara för att löpning är så j-a kul! Som tur är finns det gott om ”sub-” kvar att stängas mot. Sub-70 och sub-32 ligger närmast tillhands, sedan har vi sub-1.50, eller varför inte sub-15, men det blir något att bita i!



Göran på Varvet 2008

# Göran "2.29 på maraton" Sander

Gunnar Olsson om Göran

Inte klokt! Hur bra kan karln bli? Och hur lyckas han hålla sig skadefri?

Jag blir inspirerad att berätta en sannsaga.

Det var en gång två löpare. En redan då inte längre ung, den andre (föga överraskande) några år yngre än idag. Vi kan kalla dom Gunnar och Göran för det är så de heter.

De åkte tillsammans till Växjö maraton 07?. Detta var på den tiden när det inte var fråga om Gunnar skulle springa maraton alls utan hur många det skulle bli varje år. Två, tre eller fler.

Göran var i bra form och skulle nog ha chansen på totalseger. Av någon outgrundlig anledning blev det stressigt att hinna fram i tid så dagen startade inte på bästa sätt. Men det var säkert som det brukar. De flesta förseningar uppstår innan resan börjat.

När tävlingen kom igång rullade det på bra för både Göran och Gunnar fast i olika takt. Göran hade länge sällskap i ledningen med Henrik Olsson TV-88 och Gunnar tänkte att det släpper han nog inte. Men det blev han tvungen till och det var inget att säga om det. Henrik var också i bra form och blev ju några år senare t o m världsmästare på 24-timmars.

Göran gick i mål på 2.43 och Gunnar på strax under 3.40. Ett av Gunnars mål var att inte släppa en hel timme till Göran så han räknade sig som segrare i den interna matchen och tänkte att det nog aldrig skulle behöva bli så eländigt att Göran skulle gå segrande ur denna match i matchen. Men så gick det några år. Göran fortsatte att utvecklas och Gunnar avvecklades.

Göran gjorde 2.32 och Gunnar hamnade uppåt 3.45. Nu är det 2010 och Göran har gått under 2.30 och Gunnar har inte fått till en enda vanlig maraton på två år. Visserligen ett par 6-timmars och 09 även ett par ultra till men som sagt ingen riktig maraton varken 09 eller 10. Försöket på VSM i Lidköping misslyckades nesligen och även om försättningarna var eländiga så framstod det tydligt att Gunnar kört för många millopp och för dåligt med långpass.

Snipp, snapp snut så var sannsagan slut.

Jag minns -04 när Göran var ny i klubben. Det pratades efter en tisdags-träning om att någon matchat Tommy på intervallerna och då var jag ju bara tvungen att ta reda på vem.

Så jag hittade Göran och började intervjua honom. Han berättade att han var Göteborgare och anställd på Schenker. Efter att ha jobbat några år i Stockholm hade han nu flyttat tillbaka och skulle börja på deras ekonomiavdelning här.

Då kommer du säkert att träffa min kompis Uno.

Uno har fått ett annat jobb internt så det är honom jag ska efterträda.

Vad säger ni om det sammanträffandet?

Han fortsatte att berätta om att han i Stockholm tränade med Studenterna och bl a med Lorenzo Nesi som fortfarande är en mycket duktig veteran.

Tyvärr har ju Göran inte synts så ofta på våra träningar men ingen kan väl säga annat än att han klarat sig bra på egen hand (fot). För att utnyttja tiden springer han ofta fram o tillbaka från hemmet i Eklanda till jobbet vid Lilla Bommen. Och kanske inte heller rakaste vägen. Ibland en utvikning upp i Änggårdsbergen eller som i somras när jag var på väg till stan efter ett möte med Göteborg marathonkommittén på Slottsskogsvallen. Jag kom cyklande utför backen vid Plikta i god fart och nästan kolliderade med Göran som kom

löpande från stan i riktning mot Björngårdsvillan. Jag lyckades få stopp och vände för att cykla ikapp vilket inte var det lättaste. Först kämpa sig uppför men sedan i utförsbacken rullade jag ikapp.

Tjänare Göran, på väg hem?

Ja men jag kör några varv här runt dammarna i min tänkta tävlingsmarathonfart.

OK, jag förstår. Jag tänkte bara berätta att Patrik Gustafson Björkkvist tänker satsa på att göra under 2.30 på Göteborg maraton och då behöver han ju någon som kan dra halvmaran i 1.15 tempo.

Men hur gärna jag än ville cykla bredvid en stund förstod jag att det bästa jag kunde göra var att låta Göran fortsätta enligt plan. Man snackar inte så gärna i den farten. Jag trodde i det läget inte att Göran satsade på maraton eftersom han mest sprungit kortare sträckor i år.

Att han var i kanonform visade han ju mycket tydligt genom att sätta ett prydligt pers. i Göteborg marathon med 1.10 men det är ändå en helt annan sak att hålla (nästan) den farten i ett halvt maraton till.

Efter ett tips kollade jag på Sverige springer och fick då höra Yannick Tregaro berätta att han utnämnt Göran till sin idol. Och det var före Frankfurt.

Härligt Göran. Med den här utvecklingstakten är du medaljör i SM på marathon om några år!

---

## Intervall, LSD, eller bara springa

Bland oss löpare, duktiga och medelmåttor, unga och gamla, diskuteras ständigt hur man ska träna för att bli bättre. Räcker det med LSD, long slow distance eller måste det till intervaller av olika slag. Ska man hålla på med intervaller om man är äldre eller är det bara skadeframkallande? Som någon sa, man vill ju bli bra på att hålla hög fart under lång tid, då räcker det väl att man tränar på det? Svaret är kanske att det beror på vad du tränar för. Om du vill bli bra på medeldistans eller maraton? Vissa av oss tävlar på både och vilket ger ett dilemma. Ska man köra skiten ur sig på varje träning eller ska man lämna kvar några procent till tävling?

Vi har i stugan haft besök av duktiga löpare som förordat enbart LSD och andra som vidhåller att långpass kombinerat med intervaller är det bästa.

Så vitt jag kan förstå finns ingen facit. Man ska naturligtvis lyssna på välmentat råd men du måste själv söka dig fram till det som fungerar för just dig. Jag citerar gärna Anders Gärderud:

- Vill man bli riktigt bra på löpning måste man springa mycket. Hur och var och när är en annan fråga.

Detta tycks de flesta vara överens om. Se artiklarna av Curt-Roland Ljung och Bo-Gunnar Bogge som inlägg i debatten.

Vi ser fram mot att kunna presentera fler synpunkter. Kanske dina.



# Tankar om löpträning

Curt-Roland Ljung. Medel o långdistanstränare i Utby IK/Ullevi FK  
<http://www.currestrunningteam.se/Filosofi.html>

Efter uppmaning från Gunnar Olsson, när jag berömde honom för alla väldigt trevliga-roliga-humoristiska inlägg i Solvikingarnas klubbtidning, delger jag lite av min uppfattning om löpträning.

## 2 olika filosofier om i medel-långdistanslöpning

Det finns enligt mitt förmenande 2 "skolor" hur träning i medel-långdistans skall bedrivas. Själv företräder jag, som gammal gubbe (54 år) "naturligtvis" den dominerande metoden på 70-80-talet att i princip ju mer-längre man sprang ju bättre blev man!

Jag och många med mig speciellt på 70-80-talet förespråkar lugn lång distanssträning i 90-120min redan i unga år dvs 14-17 årsåldern för att utveckla den viktigaste ingrediensen av dom alla i uthållighetsidrotter nämligen syreupptagningsförmågan. Många hävdar idag att så hårt träningen klarar väl inte ungdomarna! Vad då hårt! Efter ett distanspass i lugn fart på 90 minuter är man återhämtad på några timmar men efter tex 10x200m i hög fart kan det ta upp till 48 timmar innan mjölksyran går ur kroppen! DET kallar jag hårt! Men är det inte tråkigt att bara springa distans? På 70-80-talet var vi i IF Kville ett 10-20-tal killar som varje dag sprang och lekte oss igenom träningspass på minst 90 minuter, ofta 2 timmar (till och med 3 timmar på söndagarna) och det var inte särskilt hårt men roligt var det och bra blev vi. Vi dominerade Sverigestatistiken, gjorde tider som man inte är i närheten av i Göteborgs idag i motsvarande åldrar och vann hur många ungdoms och juniormästerskap som helst! Sören Hellmark var en av dom som senare lyckades som senior genom att tex vinna marathon-SM 1987 på 2.15.50. Naturligtvis måste man stegra träningen efter hand men man kommer snabbt uppe i 10-12 mil i veckan! Naturligtvis måste man hela tiden ha möjlighet att öka både kvalitet och kvantitet när man kommer upp i åldern. Vid en intervju förra året av Mustafa Mohammed frågade vi hur han skall kunna bli ännu bättre till nästa år? Han svarade - helt självklart måste jag träna ännu lite mer och ännu lite hårdare!

Så "enkelt" är det! Man skall inte krångla till det!

## Snabbhet kontra uthållighet

Den andra tränarskolan inom friidrotten som har vunnit mark de senaste 10 åren vilket innebär att man mer betonar snabbhet, styrka och teknik i träningen. Jag har själv tyvärr låtit mig påverkas men lovar att aldrig mer göra det! Den nya skolan lägger ner ungefär lika mycket tid på träning i antal timmar. På den "gamla goda tiden" var det 90% löpning och 10 % styrketräning. Idag är det kanske 50% löpning, 30 procent styrketräning och 20 procent teknikövningar i tid räknat.

Varför denna förändring? Jag tror att man ser på TV hur världstjärnor som tex Bekele är grymt snabb på sista 100-

*Curt-Roland Ljung är i dag 58 år ung med fru och 3 st utflugna barn. Har jobbat inom idrotten hela mitt 35 åriga arbetsliv. Efter 3 års universitetsstudier i USA där jag tävlade för University of Arizona i Tucson började jag jobba i GKIK ett halvår därefter 20 år i IF Kville - 1 år i Svenska Gångförbundet och nu sedan 11 år tillbaka i Utby IK/Ullevi friidrott. Var Hinderlöpare som aktiv med några juniorlandskampen som största meriter o pers på 800 - 1.52.7 - 1500m - 3.48.9 - 5000m 14.25 - 3000m Hinder 8.53.2. Träningsmeriterna är att jag haft ett 10-tal aktiva i olika landslag och tränar just nu bl.a. Charlotta Fougberg, Fredrik Johansson och Mathias Borg.*

200-400m i loppen. Alltså måste man vara snabb och bra i spurtan som dom. Grattis..... men det gäller väl att vara med fram till sista varvet i första hand, eller har jag missförstått det??. Våra bästa medel-långdistansare orkar ju inte hänga med tex Bekele ens 2000m i hans 5000m's loppen. Är det snabbheten som saknas då?

Naturligtvis är det en stor fördel att vara snabb men tyvärr är vi födda med en viss naturlig snabbhetspotential som visserligen går att förbättra men bara marginellt och tar i så fall mycket kraft och lång tid att förbättra marginellt i bästa fall! Nej - det är mycket bättre att springa 30 minuter mer om dagen så kanske "vi" kan hänga med Bekele i åtminstone 3000m i hans 5000m'slopp. Kom inte och inbilla mig att det är snabbheten som gör att Bekele och dom andra "spurtkanonerna" är så "snabba" i spurtan.. Nej saken är den enligt mitt förmenande att dom är "utvilade"(lite

mjölksyra i benen) när det är dags för spurt och "våra" svenska löpare har fått ge upp eftersom dom har mjölksyra upp till öronen redan efter en 1/3-del av loppet! Kan slå vad om att många av våra löpare är ungefär lika snabba som Bekele på 100m i utvilat tillstånd.

## Statistiska "bevis"

Statistiken visat helt otvivelaktigt också att vi på 1970-80-talet hade mellan 80-120 löpare i Sverige som sprang under 4min på 1500m och 70-80 som sprang under 15min på 5000m. På 2000-talet har antalet mer än halverats till 40-50 under 4min och ett 30-tal under 15 min. På de längre distanserna som Marathon är det ännu tydligare då vissa år i mitten på 80-talet var det 120st som sprang under 2timmar 40 minuter medan de senaste åren varit ca 30st. Javisst men det var fler som utövade konditionsidrotter och ungdomar rörde på sig mer spontant på den tiden. Ja det är sant och påverkar säkert resultatnivån men jag tror inte det är hela sanningen. Man tränar helt enkelt för lite distans-uthållighetsträning-syretransporterande träning idag jämfört med för 20-30 år sedan.

## Samma problem i andra uthållighetsidrotter

Tror att Orienterarna hamnat lite i samma fälla som medel-långdistansarna i friidrott speciellt sedan man infört sprintvarianter. Alltså "måste" snabbheten prioriteras. Grattis. På sträckor upp till 2min är snabbheten av stor vikt men på tävlingsdistanser på 10 min och längre är det till 90% syreupptagningen dvs uthålligheten som är avgörande vilket är vetenskapligt bevisat.

Man kan ju undra varför de svenska orienteringsherrarna den senaste tiden haft svårare att hävda sig på speciellt långdistanserna men något bättre på kortdistans (annat var det på Mårtenssons, bröderna Anderssons, Kringstad .... tid).

Tjejerna har däremot lyckats bättre i orienteringen. Tror att svenska och även nordiska tjejer vågat börja träna lika hårt som herrarna och har ett för-språng gentemot större delen av övriga världen som i många fall inte kommit så långt i jämställdheten mellan könen.

Skidåkarna och skidskyttar är i detta avseenden föregångare när man verkligen tränar långa träningspass. Inte sällan springer-åker skidor i 2-3 timmar och ibland 2 gånger om dagen t.o.m. och skidåkarna tillhör ju därför också världseliten.

## Båtkrabba?

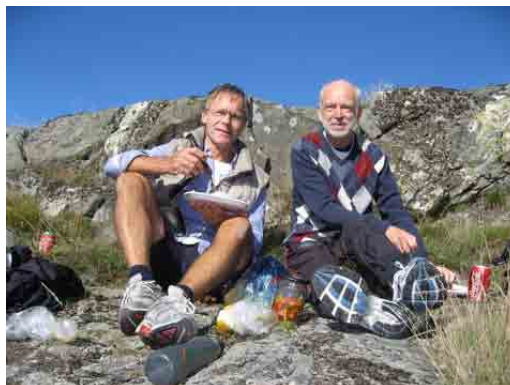
Gunnar Olsson om ett upplägg

Min fru har bestämt sig för att tacka ja till alla trevliga förslag och jag vill jag ju inte vara sämre. Fast jag ser gärna ett strapatsromantiskt inslag eftersom det är vad som gör det trevligt för mig. Följaktligen tackade jag ja när dubbelkompisen Hans Vitell frågade om jag ville följa med och köra ut hans båt till vinterförvaring. Jag har nog inte varit till sjöss i snitt en gång per år så för mig var det en ovanlig aktivitet. Dubbelkompis? Jo han är medlem i klubben och dessutom i Korsordshörnan på Stadsbiblioteket. Det är där vi träffas oftast eftersom han bor nära.

Förslaget kom upp i höstas. Han ringde på måndag och frågade om jag kunde på tisdag eftersom det skulle bli bra väder. Efter en kort fundering accepterade jag. Hur det skulle gå till? Jo Hans/hans (stryk det som ej önskas) en Windy 27 motorbåt, låg i Långedrag och skulle köras till Hönö. Och hur skulle vi ta oss hem? Jo, vi skulle ju cykla dit, ta cyklarna ombord och cykla hem. Och där kom det strapatsromantiska inslaget.

Jag körde hemifrån i hyfsat god tid men utan att vara helt klar över vägen. Borta i Högsbo blev det problem och jag hamnade på Västra kyrkogården, inte dödstrött som tur var.

Lyckades på något sätt krångla mig ut mot Kungsten och vidare mot destinationen. Kom fram en akademisk kvart för sent och hittade Hans som börjat greja.



Hans och Gunnar tar en fikapaus

Så småningom var vi på väg ut med destination Björkö där Hans hade barndomsminnen och hade tänkt ut en lämplig plats för lunch. Hans hade fixat en kyckling sallad som vi avnjöt solande i en sydsluttning som bilden visar.

Så bar det av igen mot Hönö och till läggsplatsen. Jag fick prova på att styra

vilket var svårare än det såg ut. Det var en hel del som skulle fixas för att det skulle vara klart för vinterförvararen att ta vid.

Och så var det hemfärden. Hans har cyklat en hel del och körde racer med bockstyre. Jag hade breda däck och är ingen riktig cyklist. Dessutom hade vi en kraftig motvind så jag fick verkligen bekänna färg. Vid Västerbrons södra fäste skildes vi efter en mycket trevlig dag, tack Hans.

Jag kom på att ringa Anders B och Lena Doris som talat om att träffas för att planera Göteborg maraton på kvällen nu när jag ändå var på språng och vi träffades också på Brogyllen vid Kämpebron. Så det blev kväll innan jag styrde min Cycletrac hemåt mot Mölndal.

Ni har väl hört om kommunen projekt med låncyklar, Styr o ställ. Vilket häftigt namn, önskar att jag kommit på det själv. Men i samma anda föreslår jag att man köper elbilar och ställer vid Centralen för pendling till Landvetter: Far och flyg.

Eller så kan man göra som Hans och jag. Cykel på båt, men då låter det klatschigare som Hans föreslog Skepp o hoj!

## Torsten Olsson

om hur han tränar inför en mara

Tiden går, upptäcker att det nu var den 13:e gången jag avverkade GBG-Maraton. Glädjande är att det blir fler deltagare med åren och att arrangementet blir alltmer proffsigare. Nytt för i år att chipen har kommit och mellantider som strålas ut. Nu kan de som vill följa mellantiderna från soffan. De som springer halva sträckan "harar" dra upp tempot så att vi som tar 42Km får upp farten redan från början. Stor eloge till funktionärer som får ägna hela dagen att serva oss. Det är fantastiskt att spurta in på Slottsskogsvallen och ha en speaker som hedrar oss alla. Tack för detta. Jag har alltid gillat utmaningar och målsättningar. Vill nu ge lite tips utifrån mina erfarenheter.

En maraton är inte en lätt uppgift men ger mycket efter en genomförd sådan. Har själv genomfört snart 40 och är inte fullärd. Positivt tänkande är nummer ett och att samtidigt ha roligt. Regelbunden träning är av vikt, men också det du äter. Före ett lopp måste kroppen förses med bränsle inte minst

fett. Pasta är inte det bästa all ladda med. Jag har under året kört med GI metoden och minskat med i runt 10KG. Inför STHLM Maraton blev detta ett gissel, bränslet tog slut efter 29 Km och benen lydde inte alls, för första gången var det bara att ge upp!

Mitt recept på att må gott, inte bara inför långa lopp:

- >10KM per vecka
- >10Km i snitt per dag räknat över helår
- Varierande miljö, asfalt, grus och backe
- Variera med 3 par skor, byt efter varje pass
- Bygg upp en buffert så du har km att ta av i slutet av året
- Varia med andra sporter t.ex. badminton, simning, gång ...

Själv har jag nu varit i gång i över 1000 veckor utan att bryta mitt mönster. Upplever att kroppen faktiskt orkar. Har inte varit borta från jobbet som sjuk på 21år. Träningar med solvikingarna ger väldigt mycket men även att ensam dra ut i naturen efter en lång arbetsdag är avkopplande. Har vid flera tillfällen

botat begynnande förkylningar med att ta ett pass. Målsättning att följa schemat har inte alltid varit lätt, haft en rad ryggproblem och stukningar men eftersom ett pass inte har någon tidsgräns fungerar det. Springer du en mara så har du tjänat in tre dagar! Ett pass på en måndag kan ge vila ända till påföljande vecka söndag. Börja året med att om möjligt köra 100Km i veckan. Målsättningar tycker jag är viktigt annars blir det oftast inte av. Testa gärna min metod. Dra av eller lägg till på sträckan med att notera alla dina träningar!

Jag har varit med på flera utlands resor (Madrid, ROM, Barcelona, Istanbul och Antalya) med Solvikingarna. Vi har alltid haft det fantastiskt roligt under våra maror. En upprepning av Antalya "Runatalya" är under planering (2011-03-06). Se tidigare artikel i Solvikingen nr:2 2010.



Torsten, här som efterlöpare på Genrepet



## Vila / Nedtrappning kan löna sig....

I maj/juni började jag få ont i benhinnor o fotleder men som vanligt så lyssnade jag inte på kroppens signaler utan körde på som vanligt.

19 juni sa det stopp och jag kunde knappt gå efter lördagspasset jag höll, stoppade i mig värktabletter och på söndagen tog jag mig till akuten med hemska smärtor och svullna underben/fotleder.

Fick starka värktabletter och blev sjukskriven några dar; fick absolut inte varken gå eller springa, det var bara att ligga still i soffan. Ingen löpning alls på drygt två veckor sen började jag lite lätt igen men då började höger höft krångla så vila igen från löpningen under semestern. Att man aldrig lär sig, man borde fatta att man inte är nån "Spring Chicken" längre även om det känns så ibland ute i spåren!!

Höften ville inte riktigt läka så jag bokade tid hos en kiropraktor, Mattias Luppert (*som tillsammans med en kollega är grundare av Ortopedmedicinska Institutet - reds.anm*). Han ville att jag skulle vila helt från löpning 6-8 veckor men det ville inte jag. Blev mycket bättre av besöken hos honom men var tvungen att halvera träningsdosen, 2 inflammerade muskelfästen fann hann.

Började känna mig som ett kassaskåp ute i spåren och de extrakilona, som jag

lagt på mig under Frankrikesresorna de satt där de satt! Blev lite orolig för två inplanerade tävlingar, bla Tjejmilen och Lidingöloppet. De fick jag lov till att springa av Mattias om jag vilade helt från löpning en vecka innan lopp och det gjorde jag. Var hemskt lydig (inte likt mig alls)!

Vad hände jo jag "persade" på båda loppen, inte mycket men några minuter per lopp.

En sak ska ni veta jag är alltid **FRUKTANSVÄRT** nervös inför lopp så jag knappt minns nåt av loppen.

Frank har sagt till mig att det bara är att tävla på så går det över... jag bara undrar, vilket år då????

Bestämde mig för att lämna nervositeten hemma nu när jag ändå inte var på topp. Lyckades inte riktigt när det gällde tjejmilen, var så himla nervös innan start, grät en skvätt av lättnad efter och sa till Lena Linder att det nog var fel på min klocka för så fort kan jag inte ha sprungit så spänd/otränad som jag var men det hade jag.

57.06 blev det, kanske ingen tid att skryta med men pers. var det på en tävlingsmil för mig och med tanke på min kroppsliga status då så var jag mer än nöjd.

Men när det gällde Lidingö så bestämde jag mig för att försöka njuta av loppet och inte ha några krav på mig själv mer än att ta mig runt på hyfsad tid, kliva av om det skulle börja göra för ont i höften.

Detta var fjärde gången jag sprang dessa 30 km men första gången jag njöt av det. Var så "upp i hejsan" hela dan, hejade fram de som sprang korta sträckan och hann också med lite hejrop till de snabbfotade såsom Lagerqvist, Röstlund o Yttring men sen blev det bråttom till egen start.

Var lugn o fin under loppet, benen var lätta, jag tyckte verkligen att det var "görskoj", fick tom lägga lite band på mig själv det var ju trots allt 30 km jag skulle springa och hade inte tränat mer än 10 km som längst sen i våras.

Allt gick toppenfint de första 20 km, enligt Sofia Johansson så var jag till och med snygg i håret nånstans vid 17 km sprungna, det ni!!

Sen kom krampen och då var det inte lika "görskoj" längre, det var bara att hoppa in i skogen och krama lite träd med jämna mellanrum (fanns inget annat att krama tyvärr, fniss)!

Men i mål kom jag och pers. blev det, herregud vad lycklig jag var, mådde verkligen som en prinsessa.

Ja, jag vet Marcus Morin, är man inte bland de 10 bästa (eller vad du sa häromdan lite skämtsamt) så räknas det inte men alla har vi olika mål som tur är annars hade det blivit bra trångt där framme!

Summa summarum vila/nedtrappning kan löna sig om man är lite skadad och tänk på att inte öka träningsdosen allt för snabbt för det var det (tror jag) som har gjort att jag varit/är lite sliten o skadad.

Att inte stressa upp sig för mycket inför lopp visade sig också ha go effekt ska försöka komma ihåg detta till nästa tävling.

Tack alla som hejade på mig under loppet, det blir man verkligen glad över och tack för ett toppenarrangemang av Lidingöresan. Det var verkligen en höjdarresa, tack Tommy, Gunnar, Bosse Bus och alla andra som bidrog till alla goa skratt!

Hälsningar

Lena "Doris" (som fortsatt tar det lite lugnt)

PS Det var verkligen skönt att få känna på att springa ett lopp utan att ha nerverna på utsidan! DS



Träningsvila i Frankrike

## Sylvesterloppet 10 30:e gången

Snart är det nyårsafton och dags för Sylvesterloppet. Det mesta blir som vanligt eftersom antalet löpare ökat kraftigt i flera år i rad, utom ifjol då vi tror att kylan skrämde bort ganska många. I skrivande stund ligger anmälningsläget i höjd med de bästa siffror vi haft de senaste åren.

För några av oss i kommittén började planeringen på en parkbänk i Trädgårdsföreningen i somras och har pågått sedan dess med ett stort antal möten. Fortfarande finns möjlighet att påverka arrangemanget men ju närmare vi kommer desto mer benägna blir vi att köra så som planerna redan nu ligger.

*Ändringar:*

– Med anledning av jubileet tar vi hjälp av Kreativitet AB, anført av Martin Lidström, som fått i uppdrag att

skapa en spektakulär inramning kring start och mål på Heden.

– Vi satsar på radioreklam i Bandid Rock (frekvens 104,8) med en sk spot, ett klatschigt 20-sekundersinslag från början av december fram till sista anmälningsdag. Ett grepp för att locka yngre.

– Vi har klart med att Rune Larsson med familj kommer och springer och vi ska också försöka få till en intervju.

– Namn på nummerlapparna till alla föranmälda.

Som ni vet så behövs alla klubbmedlemmar som funktionärer och vi Solvikingar får alltså inte springa loppet men det är det 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 gör det nu! Direkt på hemsidan, på lista i stugan eller genom att kontakta Kent på kansliet eller mig som förste funktionärsinpiskare.

Senaste nytt om loppet hittar du på [www.sylvesterloppet.se](http://www.sylvesterloppet.se). Sprid gärna denna adress till alla potentiella deltagare.

**Väl mött på nyårsafton!**



Kvällen före loppet är det full aktivitet i tennishallen. Dock inte lika många bollar i luften. Golvet täcks med kasserat mjölkkartongpapper. Ett styvt jobb som tar många timmar att få klart. Bertil Fritzell, ordföranden Helén Axelsson, Annika Khilström med Felicia på armen samt Linda Bergholm var några av alla de som jobbade förra året.

## Göteborg Marathon 2010

Gunnar Olsson summerar

9 oktober kördes årets upplaga av klassikern Göteborg Marathon med start och mål på Slottsskogsvallen. Tävlingskommittén bestod i år av Anders Bogelius, ansvarig för Vallen, Björn Amfors banan, undertecknad som samordnare och speaker samt Tommy Bäckström och Stefan Litzén Friidrottens hus. Johan Lagerqvist bidrog med grafisk assistans.

Jag brukar presentera loppet som GöteborgsVarvets motsats. Billigare, nästan ingen kupering, ingen trängsel och ingen publik men har kommit på att det också finns likheter. Alltid bra väder och samma upplopp. Vädret är ofta t o m bättre om man tänker på löpväder.

I år var ett sådant år. Perfekta förhållanden vilket också syntes på många deltagare och bra resultat. De senaste åren har det varit vanligt att många föranmälda inte hämtar ut men inte så nu vilket tillsammans med många efteran-

mällda gjorde att medaljerna tog slut.

Själva arrangemanget innehöll inga större förändringar från 2009, vi fortsatte med chiptidtagning som introducerades ifjol vilket inneburit att vi kan redovisa mellantider för marathonslöparna. I år hade vi också lyckats bra med att få ihop priser. Det går åt många i och med att det är full klassindelning på marathonen.

I takt med att stora lopp blir fulltecknade och att vissa andra lopp t ex Midnattsloppet har stora resurser till kringaktiviteter blir det svårt att motivera sin existens för "mindre" arrangemang men vi i kommittén vill värna om det familjära och det kan vi inte behålla om loppet skulle t ex fördubblas. Nu är det fortfarande möjligt att som speaker uppmärksamma de allra flesta vid varning och/eller målgång. Och loppet ger, tack vare låga omkostnader, ett hyfsat överskott till klubbkassan.

Den sportsliga höjdpunkten för oss Solvikingar var naturligtvis Göran San-

ders 1.10 på halvmaran vilket innebar pers. med två minuter och att han gick under det gamla banrekordet. Trots detta fick han inte vinna men det tror jag att han tar som en man.

Joakim Röstlund gjorde också ett kanonlopp på 1.14. Mattias Jonson var just hemkommen efter kanonloppet i Berlin maraton men "gick" ändå in på 1.16 och Martin Yttring gav oss en antydan om sin kanonform med 1.18.

Flickorna Jaana 4:a totalt och Bibbi gjorde som vanligt habila insatser och Jaana var bara några sekunder efter den gamle storlöparen Mats Erixon som är ett år yngre.

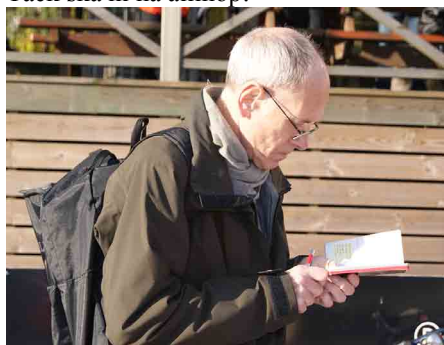
Ibland dyker det upp helt okända löpare och gör bra prestationer. En sådan var i år marathonsegraren Tomas Kallin Dalsjöfors GOIF som öppnade hårt och höll. Segertiden 2.36 var den bästa som noterats på flera år. Imponerande även om det var utmärkta förhållanden. När jag intervjuade honom efteråt försökte han verka som motionär men det kröp



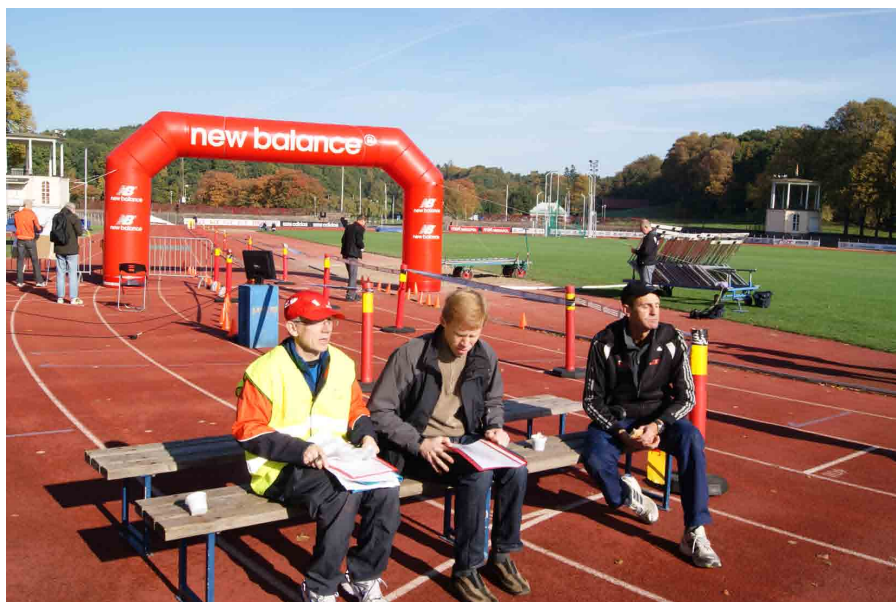
fram att han kör 13-14 mil i veckan. Johan Lagerqvist tog DM för Göteborg på 2.50

Jättekul var det också att återse våra tidigare klubbkompisar bröderna Broms på banan. Urban och Mikael. En annan sportslig höjdpunkt var att tidsregistreringsleverantörens fru Torill Fonn Hartikainen noterade pers. på maran med en kvart. Fullständigt osannolikt av en löpare som springer så ofta och så långt. Torill är litet unik (om man kan vara det) eftersom hon haft både svenska och norska rekord i ultralöpning. Hon bytte medborgarskap på senare tid.

Jag vill här passa på att harangera de övriga i kommittén för bra samarbete samt alla funktionärer för en god insats. Det är vad de flesta löpare brukar ha med sig efteråt, att våra flaggvakter och vätskepersonal är väldigt peppande. Tack ska ni ha allihop!



Peter Hansen, biträde speakern Gunnar.



Några ur tävlingskommittén, Anders Bogelius, Björn Amfors och Tommy Bäckström, gjorde ett styvt jobb även om det ser ut att vara lugnt just här.



Sven-Eric Fredricsson, loppets äldsta deltagare, vann sin klass, M70, i maran.



Gunnar Olsson intervjuar Torill Fonn Hartikainen

## Lidingöloppet 10

Av Gunnar Olsson

Den här rapporten börjar exakt lika som förra året.

”Mina egna förväntningar inför årets upplaga var att göra ett lopp ungefär som ifjol.”

Jag visste att det saknades långpass vilket tydligt visade sig när jag blev nödgad att bryta Lidköpings maraton. Men att göra 56, 56, 58 och hamna på 2.50 trodde jag skulle vara möjligt. För att inte behöva skämmas alltför mycket om det gick åt pipsvängen satte jag 2.54 i vår ”gissadinegentidtävling” som vi kör på bussen och som nästan alla är med på. 2.46 från ifjol skulle jag nog inte nå.

Som vanligt de senaste åren förväntade jag mig att Bibbi skulle ta sitt elfte raka åldersrekord och att vi skulle ligga runt 100 fullföljande på alla sträckor.

Det kommer mer från Lidingö så jag ska ”bara” berätta om ett par saker som

hände under loppet. Enligt ett gammalt talesätt har den som gjort en resa alltid något att berätta och det gäller även om mina flesta långlopp.

I startfällan skojade vi litet med en tjej från Hisingens CK.

Mitt lopp präglades i år av en mycket trög inledning. Inte så illa som härom året då jag fick gå redan vid 5-6 km men inget flyt. Något uppmuntrad blev jag över att passeras av Bengt-Åke och Elin vid 8 km. Jag hade uppenbarligen öppnat hårdare än dom trots att det kändes så dåligt. Men den glädjen blev kortvarig eftersom de försvann ganska snabbt och jag hade aldrig någon tanke på att hänga på. Heller ingen koll på mellantider.

Framåt 16-17 kom jag ikapp Dan Sjölander som börjat gå. Jag frågade status och han hann säga att han fått problem. Jag fortsatte förbi men kom att tänka på den f d medlemmen Mikael Gustavson som för några år sedan gick skadad hela sista milen eftersom han inte visste att man passerar alldeles

förbi målet vid 20 km. Så jag vände i steget för att berätta det för Dan. Precis då hejade en passerande löpare och jag hann inte uppfatta vem. När Dan var inom hörhåll ropade jag men han svarade lugnt.

- Jag ska i mål. Det är sista sträckan i klassikern.

OK. Nu var ju det viktigaste att verkligen hinna ikapp hon som hejade. Det blev en snabb kilometer men till slut så.

- Känner du inte igen mig, sa hon. Det är ju Maria. Karlsson

- Jo herregud. Nu så.

Komiskt. Maria var en av de fyra (av 262) medlemsbilder som jag missade i gissa medlemstävlingen som Tommy körde på bussen. Jag mot alla andra. Jag skyller på att Marias bild var otydlig och det var även Marcus Morins. Alltså egentligen bara två fel. Godkänt får man väl säga. En klarade jag utan att ha träffat personen. Jennica Bodenfors. Det är ju bokstavsordning efter förnamn och Jennica passade in.

Efter den spurten att komma ikapp Maria var jag tvungen att hämta andan men kom igång ganska bra igen.

Min plan var att gå i Aborrbacken och golfbanebacken men i stället fick jag en impuls att gå redan vid vätskekontrollen 20 km. Så det gjorde jag glatt ropande.

- Hoppas att här inte finns någon jag känner som ser vad jag håller på med.

Men det gjorde det naturligtvis. Stefan o Lorentz från Falkenbergs RR.

De hade redan, med ålderns rätt, gjort sitt lopp på förmiddagen.

Med himlabacken avklarad började det kännas bättre. Jag tog Enervit vid kontrollen men den kan ju inte verka genast. Hur som helst rullade det på. Längre fram vid kanske 23 såg jag framför mig en svart dräkt med Fredahls på ryggen. Det enda Fredahls jag kände till var likkistetillverkarna i Åsarp som köpte wellpapp till enklare kistor från min tidigare arbetsgivare Papyrus. Jag tog mig fram jämsides och tilltalade den unge killen och berättade.

- Det stämmer, sa han det är vi.

- Och den ende jag vet som jobbar där heter Tomas för han besökte oss ibland.

- Det är min pappa och han som äger företaget.

Vilket sammanträffande.

- Så bra att jag träffade dig. Jag är nämligen dödstött och undrar om jag kan beställa en kista?

Han sökte efter orderblocket men förstod snart att jag skojade och vi skyndade vidare. Jag upprymd av händelsen och mer levande än innan. När mina tidsmål gått åt pipan söker jag distraktion i att prata med andra löpare.

Av och till under sista halvan av loppet hade jag bytt plats med en ung kille från Tolered Utby orientering och en nästan lika ung tjej från Sisu, Forshaga i Värmland. I ett av motluten låg vi jämsides, jag kände jag mig stark och ropade:

- Kom igen nu ungdomar, jag fyller inte 64 förrän nästa lördag.

Framme vid Aborrbacken fick jag för mig att springa i stället för att gå som jag ursprungligen tänkt. Det funkade

undrade om det skulle vara lika förkylt i Borås.

Jag annonserade på hemsidan efter resällskap, fick det av Ragnar i Högsbo och slapp rucka på min princip att inte åka bil ensam. Målsättningen var att gå under 50 för det hade jag gjort både i Lysekil tidigare på sommaren och i Kullavik men med tanke på KM kunde det bli vad som helst.

Mitt intryck av loppet var redan från det jag såg ifjol att det verkade proffsigt skött och det intrycket underströks ytterligare när jag anmälde mig. Ingen chans att bara betala, se glad ut och hoppas att man skulle slippa efteranmälningsavgift. Och visst. Vi vill ju också att de som anmäler sig efter utsatt datum ska betala högre avgift, av rättviseskäl.

Vi kom i god tid så jag kunde ta med Ragnar till några av de skulpturer jag själv fått mig förevisade på en skulpturvandring vi gjorde i vår vandringsgrupp tidigare under året ledd av Eva-Lena som bor där. Bl a Reutersvärd's pistol med knut på pipan inte långt från starten.

Det finns många med kort avstånd emellan alldeles i centrum. Värt en omväg som det kan stå i turistbroschyerna.

faktiskt men man tjänar inte särskilt mycket mot de som går. Men det känns bättre. På väg mot golfbanebacken såg jag Ingebrigt framför mig och förstod att han hade problem. Lite längre fram var jag ikapp och han klagade över kramp. Jag tänkte att vi kanske kunde hänga ihop men plötsligt ökade han. Konstigt att jag har den effekten på bättre löpare. Hur som helst så fick han ångra sitt tilltag och med en dryg kilometer kvar fick han ont igen. Jag däremot hade krafter kvar och gjorde en riktigt bra sista kilometer. Kanske inte så konstigt när man sprungit dåligt i 29 men kul ändå. Att det gick hyfsat på slutet bekräftades av reseledare Ove och busschaufför Bosse som tyckte att jag hade bra fart förbi deras åskådarposition samt efteråt när jag kollade placeringar efter banan. På sista milen tjänade jag 1000 (ettusen) placeringar.

Så det får bli vad jag tar med mig, som de säger i lagsportsammanhang, från Lidingöloppet 10.

Fenomenet Bibbi tog sitt 12:e raka åldersrekord, nu med c:a 40! minuter och vi fick 96 fullföljande. Nästa år är det återigen 100 som gäller.

Före start letade jag efter bra ställen att sätta upp reklam för Göteborg maraton och hittade några av loppets hänvisningsskyltar. Omklädning o s v. De hade man ju naturligtvis placerat så att de skulle synas och på dessa häftade jag "mina" affischer.

Men loppet då? Jo, vädret var Boråstrist med regnet hängande och p g a den stora tillströmningen av löpare blev det kaos med jätteköer till inlämningen av överdragskläder så uppvärmningen blev störd. Ragnar som stod bra till i kön hade erbjudit mig att hjälpa till men jag trodde att det skulle gå fortare så jag tog en egen plats. Efterhand som jag såg att tiden flydde fick jag ändra mig och spurta fram just som han skulle lämna.

Det var flera startgrupper vilket var ett bra drag från arrangörens sida med tanke på banan. Det blev vår tur och starten gick. Den senaste tiden har jag haft allt svårare att komma igång och det märktes nu att uppvärmningen inte blivit bra. Efter c:a 1,5 km fick jag dock farthållningssällskap av Stellan från Falkenbergs RR och bestämde mig för att haka på.

- Jag är född här, sa han så det är roligt att komma hit och tävla.

Det gick ganska fort, precis på mitt max.

## Kretsloppet i Borås

Av Solvikingens utsände,  
Gunnar Olsson

Ett nytt lopp så nära, där borde man väl ta chansen och vara med från början? Med en sympatisk inriktning, ett klat-schigt namn och när det dessutom är personer inblandade som man känner, tveklöst, absolut skulle nog Zlatan sagt.

Så gick tankegångarna inför första upplagan ifjol. Men som det blir ibland, det kom något annat mellan, i det här fallet 12-timmars i Slottsskogen. Efter-som det gick så pass bra kan jag ju inte säga att jag ångrar mig men visst hade det varit kul att kunnat vara på två ställen samtidigt.

Premiären fick bli i år istället, 18/9. Efter katastrofen i Lidköping var jag ordentligt deppig i flera dagar men blev så småningom revanschsugen så i stället för att ta det lugnt, som kanske varit det naturliga, fortsatte jag att träna som vanligt (och tävla). Hamnloppet i Kullavik 4/9 och KM på Skatåsmilen 16/9. För ovanlighetens skull körde jag tisdags-träning veckan före Kretsloppet och fick ett riktigt hårt pass. Ingen idealisk uppladdning för en som behöver ta det lugnt både före och efter. KM blev ju också ett historiskt bottennapp och jag



- Där gick jag i skola, pekade han efter c:a 3 km.

Vi fortsatte att hålla ihop och jag fick slita men lyckades ändå haka på, man vill ju inte ge sig.

Vid c:a 8,5 kände Stellan att det kom en hostattack och blev tvungen att stanna men ropade åt mig att fortsätta så det gjorde jag och trots en något kuperad och mycket knixig avslutning på loppet lyckades jag hålla farten uppe. Stellan var inte långt bakom och beräknade sin tid till lite drygt 48 vilket skulle betyda att jag gått en bit under. 47.46 visade det sig och ordningen var återställd. Vad som hände på KM får jag aldrig veta och vill egentligen inte heller.

Ragnar gjorde ett kanonlopp och sprang in på 9:e plats med 34.24 i hård konkurrens. Daniel gjorde också bra som nr 20 på 36.00 och Josefin var fin 4:a bland damerna på 40.18.

Vår nye kompis Mikael Waltersson blev 22:a på 36.31 i vad jag tror var hans debut för klubben i en extern tävling.



De fem främsta damerna från vänster: Karin Nilsson, Slagnäs IF; Annelie Johansson, Ginatricot 1; Sara Holmgren, Stena IR; vår egen Josefin Andersson och Emma Fredh, Borås.

Efter loppet träffade Ragnar och jag den tidigare elitlöparen Lars Andervang som brukar vara speaker i Navåsen och kunde ge honom en personlig och muntlig inbjudan till Sylvesterloppet i egenskap av tidigare segrare.

Ett trevligt lopp som rekommenderas som GP. För den (i o f s) dyra efteranmälningsavgiften fick man en t-shirt och

en tygbag, dock ingen minnesplakett. Imponerande på alla sätt att redan andra året ha 4000 löpare. Jag som gillar slogans föll ju också pladask för Borås energi: - Vi satsar inte bara på uppvärmning.

Helt rätt i löparsammanhang.  
<http://www.kretsloppetiboras.se>

## Varför korta intervaller?

Av Claes Runheim, Bo-Gunnar Bogges

**Om du är intresserad av intervallträning och att bli en bättre löpare ska du fortsätta läsa den här texten. Om du inte är det ska du fortsätta att läsa i alla fall. inte minst för att hylla "det Mänskliga lokomotivet".**

Det är inte många löpare som haft så stor betydelse för långlöpningsutveckling som just Emil Zatopek. Hans meriter är fantastiska. Zatopek satte sammanlagt 18 världsrekord och vann till exempel 38 lopp på 10 000 meter i en följd! Zatopek hade en säregen löpstil. Hans armar, överkropp och huvud krängde alltid på ett till synes plågsamt sätt. Trots det pumpade benen på, och det gick fort.

Zatopek föddes i dåvarande Tjeckoslovakien, i Prag 1922. Han blev 1.73 lång och vägde hela 70 kilo. 1948 visade han upp sig på allvar då han vid OS i London vann guld på 10 000 meter och silver på 5000 meter. Fyra år senare, vid OS i Helsingfors, stod han för den närmast omöjliga prestationen att vinna guld på 5000 meter, 10 000 meter samt på maraton. En prestation han är ensam om i historien.

Denna artikel har tidigare varit publicerad i Runners World med vars tillstånd vi publicerar den.



Bo-Gunnar

Det finns naturligtvis många förklaringar till varför Emil Zatopek kunde nå sådana oerhörda framgångar, men en av de främsta anledningarna torde ha varit hans sätt att träna. Han tränade hårt. Mycket hårt. Det är nog svårt att hitta någon i dagens löparvärld som skulle klara av samma ultrahårda träningsmängd som Zatopek gjorde. Förutom distanspass på upp mot 30 kilometer i militärkängor var han tidigt intresserad av intervallträning. Ibland

har han till och med kallats för intervallträningens fader.

Här är några korta, konkreta exempel på Zatopeks skoningslösa intervallpass. Inför OS i London bestod förberedelserna av en koncentration på fyrahundrametersintervaller. Fler intervaller än vad man kan förstå. Under tio dagar i sträck löpte han 60x400 meter med 200 meter joggvila mellan intervallerna. Inför OS i Helsingfors hade han intensifierat och vässat träningen ytterligare. Under de förberedelserna körde han ett pass om dagen bestående av 20x200 meter, plus 40x400 meter, plus 20x200 meter. Oftast med 200 meter jogg som återhämtning. Det är klart att han blev bra.

Den här texten har inte för avsikt att få läsarna att försöka träna som "Det Mänskliga Lokomotivet" från Prag. Det vore förstås fullständigt orimligt. Däremot är tanken att ni ska känna ett sug efter att prova på riktig intervallträning. Många långdistanslöpare maler på under sina dagliga distanspass. Eventuellt kör de tusingar någon gång för att kolla formen. Det är givetvis bra, men varför inte prova på att springa mer varierat,

oftare? Få långlöpare springer korta intervaller eftersom de inte tror att det ger någon riktig effekt. Det är fel. Naturligtvis är den aeroba kapaciteten fundamental och viktigast under längre löpningar, men med mer anaeroba intervaller på riktigt vass nivå kan man bli ännu bättre.

Så förklarar Bo-Gunnar Bogges fördelarna med att lägga in intervaller i sitt träningsprogram.

Långlöparens grundträning består till övervägande del av s.k. mängdträning och denna träning är alldeles utmärkt, men blir än bättre om den kompletteras med intervaller av olika slag. Risken vid enbart mängdträning är att du alltid hamnar i ett visst tempo som gör att din utveckling som löpare, även på motionsstadiet, inte blir vad du önskar.

Alla har vi väl en önskan om att träningen ska leda till att vi kan löpa lite fortare efter en tids träning och framför allt om man har vissa tävlingsmål eller motionslopp att sikta på. Löper du långa distanspass aktiverar du bara en del av din muskulatur och när du sedan ska tävla är kroppen inte förberedd på det lite högre tempo du då önskar hålla.

En muskel är uppbyggd av muskelfibrer och lite förenklat delar man in dem i tre fibertyper. Man kan bildligt säga att det gäller att "komma över tröskeln" till varje fibertyp och för att göra detta krävs snabbare löpningar.

- Uthålliga fibrer engageras vid låg belastning.
- Uthålliga och snabba fibrer engageras vid högre belastning.
- Snabba fibrer kräver mycket hög belastning.

Samma förhållande gäller också vid styrketräning. I distanslöpningen engageras bara de uthålliga fibrerna, men genom att löpa snabbare kommer fler "högröskliga" muskelfibrer att engageras och din kapacitet därmed att öka. Det är där såväl korta som långa intervaller kommer in i bilden. Andra inslag kan vara snabbdistans, fartlek, backträning, såväl upp som utför. Om detta återkommer vi och ägnar oss nu åt de korta intervallerna.

### Förbättrad löpteknik och Minskad risk för skador

Med korta intervaller nås, som sagt, flera typer av muskelfibrer. Andra effekter är att löptekniken förbättras och att kroppen vänjs vid att arbeta i ett högre tempo. Ytterligare ett skäl till att löpa intervaller är att det kan förhindra att man får så kallat löparknä. Löparknä uppstår ofta när man bara löper långt, i låga tempon, då man inte behöver ta ut steget rejält. Muskler, senor och ligament anpassar sig till den belastning de utsätts för. Vid för låg stimulans tillbakabildas de och när de väl behövs

så finns de inte där i tränat skick, och en skada kan uppstå.

### Korta intervaller

När doseringen ska göras är det bra att titta på hur dagens totala träningsmängd ska se ut. För en löpare mäts detta oftast i antal kilometer, och eventuellt också i tid. Bestämmer jag mig för att dagens pass ska vara åtta kilometer långt använder jag de första två kilometerna till uppvärmning och sparar två kilometer till en avslutande nerjogg. Kvar blir då 4 kilometer att använda till intervallövning. En lämplig dos bör ligga på 4–6 kilometer för de korta och 6–8 för de långa intervallerna. Detta för motionären och elitmotionären, medan elitlöpare har helt andra doseringar. Om du doserar efter totalt antal löpta meter är det lätt att se progression i träningen. Om man till exempel springer 4000 meter korta intervaller under en period blir det både mät- och kännbart när tiden är mogen för att öka på doseringen till 5000 meter. Vill du löpa efter ett minutschema i stället är det bara att byta ut distansen mot antal sekunder så

att till exempel 200 meter blir löpning i 40 sekunder, 300 meter i 60 sekunder, o.s.v. Andra varianter kan vara "lyktstolpsintervaller", där du löper mellan t.ex. tre lyktstolpar och går eller joggar mellan två.

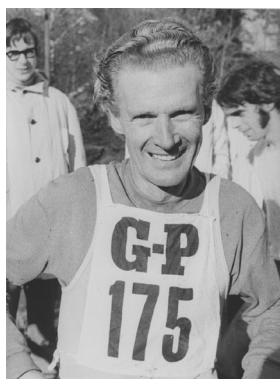
Enbart fantasin sätter gränser!



Emil Zápotek, legendarisk friidrottare.

## Solvikingarnas nestor fyller 90

Erik Östbye fyller alltså nittio år den 25 januari nästa år. Han presenterades senast i förra numret av Solvikingen och vi vill nu passa på att framföra våra hjärtligaste gratulationer på födelsedagen och hoppas att hälsan står honom bi. **Red**



På bilden längst till vänster får Erik en utmärkelse av Magnus Andersson. Bilden ovan är från Sylvesterloppet 2007 och bilden närmast till vänster är från Finalloppet 1971 då Erik vann långa banan 22,5 km på tiden 1.26.09.



# Några sommarlopp och en försvunnen klubbjacka

## Barbro Nilsson summerar sin löpsommar

Det finns många roliga, vackra, spännande och utmanande lopp att välja på nu. Det är roligt att både springa något nytt i ny natur och att försöka förbättra resultatet på ett känt, trevligt lopp. I sommar har jag sprungit tre nya lopp och ett "gammalt".

### St. Olavs Ultra

Den 1-2 juli gick St. Olavs Ultra från Levanger i Norge till Åre i Jämtland. Loppet är egentligen ett stafettlopp på fyra dagar från Trondheim till Östersund. Ultralöparna springer dag 1 och dag 2. Norska kondis.no står som arrangör för detta lopp och erbjöd ett bra "pakkepris" med hotell, transport, och vissa måltider. Loppet följer i stort sett den gamla pilgrimsvägen till Nidaros/Trondheim.



Jag tog bussen till Oslo mitt i natten och sedan tåg till Trondheim. Under tågresan genom vacker norsk natur såg jag för första gången en myskoxe. Lokföraren saktade in så att alla skulle få en chans att se detta mäktiga djur.

I Trondheim regnade det. Ett snabbt besök i den vackra Nidarosdomen hann jag med innan jag åkte vidare till Trondheims flygplats, där jag och några norska löpare skulle bli hämtade av arrangören. Där träffade jag bland andra Marit Bjerg Bjerknes, som också sprungit i både TEC 100 miles och på Bislett 2008. Vi åkte till en folkhögskola strax utanför Levanger, där vi skulle övernatta.

Det regnade fortfarande och vi funderade förstås på hur första löpdagen skulle bli. De flesta andra deltagarna var redan på plats och efter nummerlappsutdelning blev det pastamiddag.

Riktigt alla hade inte kommit. Mitt under måltiden kom norska ultralöparen

Vera Nystad. Det var ett riktigt trevligt återseende. Också hon var en kompis från Bislett. Vi hade kämpat om andraplatsen i 24-timmarsloppet och stått på prispallen tillsammans 2008. Då blev hon 3:a när jag blev 2:a. Nu var det hon som med lätthet skulle springa ifrån mig.

På morgonen regnade det fortfarande lite men det upphörde efter frukost och det blev fint löpväder. Vi startade från idrottsplatsen i Levanger och sprang till Sandvika vid gränsen till Sverige. En liten bit i början hade jag sällskap med Vera, men jag insåg snart att jag inte hade hennes tempo. Första dagen skulle vi springa 65,2 km. Avståndsmarkeringarna var enbart anpassade till stafettlöparna så när man hade sprungit 8 km fick man börja om från 1 igen och då kanske den sträckan var 10 eller 7 km. Det blev lite svårt att hålla reda på hur långt man hade sprungit och mot slutet fick vi veta att "det är inte långt kvar", men hur många kilometer det var kvar var det ingen som visste riktigt. Eftersom det var stafettlopp samtidigt blev man ofta omsprungen av snabba löpare. På så sätt sprang man sällan ensam.

Naturen var omväxlande och vacker. Skog, forsar, älvar, små samhällen, backar upp och ner. Vädret var bra, inget regn, men molnigt. Innan start kunde man skicka med depåpås till några kontroller med sådant man ville äta under loppet. Jag lade också min klubbjacka i en av påsarna, om vädret skulle bli sämre. Det var sista gången jag såg min nya snygga klubbjacka.

Vart den tog vägen var det ingen som kunde svara på. Ännu har jag inte fått något besked. Vi får se hur det går.

Löpningen gick bra, jag kom i mål på en tid under sju timmar, vilket jag var nöjd med.

När alla hade kommit i mål, vi var bara 11 ultralöpare, blev vi skjutsade till Åre där vi skulle övernatta. Efter frukost nästa dag åkte vi tillbaka till Sandvika för att springa till Åre 63,4 km. Denna andra dag var det sol och något varmare än gårdagen. Det började med en lång och seg uppförsbacke, annars var det mindre backigt än första dagen. Vera var snabb idag också och var långt före mig uppför backen. Jämtland är vackert med snöklädda fjäll och blommor längs vägkanten. Även denna dag klarade jag under sju timmar, helt nöjd. Jag blev nr 6 totalt. På hotellet blev det prisutdelning och fotografering. En snygg tröja

och en fin ryggsäck fick alla plus två medaljer. En som även stafettlöparna fick och en som var speciellt för ultralöparna.

Senare på kvällen firade vi med middag på hotellet.

På lördagen fick jag skjuts till Östersund, där jag tog tåget hem. Så det blev en fin rundresa genom Norge och Sverige.

### Favorit i repris

Det finns olika lördagskvällsnöjen. Ett av de bättre är att ställa sig på startlinjen inför ett vackert och omväxlande terränglopp som varar hela natten, där man får springa ett långt stycke på sandstrand.

Den 24 juli gick **Full Moon Race** 50 miles (80,45 km) från Haväng till Ystad. Det var samma sträckning som GAX 50 miles och andra halvan av GAX 100 miles. Jag hade alltså sprungit denna sträcka två gånger förut. Starten gick kl 21.00. Det var blåsigt och kallt på parkeringsplatsen vid Haväng, så det blev mer kläder på än jag hade tänkt mig. Nere på stranden, där starten gick, var det något mindre blåsigt. Efter några kilometer åkte extratröjan av.

Efter två tidigare lopp borde jag kunna sträckningen, men ändå är det lätt att komma in på fel stig eller att missa en stig mot stranden från cykelbanan. Fullmånen, som vi hade hoppats få hjälp av, hade dragit ett tjockt molntäcke över sig. Snart fick jag sällskap av Karin och Zingo. Karin var bra på att upptäcka markeringarna och Zingo hade GPS. Innan man kommer upp på Stenshuvud går leden genom en mycket tät och kolsvart skog. Plötsligt fick jag se fyra ögon lysa mot mig i pannlampans sken. Det var en tjur och en ko som hade stannat mitt på stigen. De flyttade snällt på sig och både kor och tjurar som man möter på detta lopp är snälla och lugna. Efter Stenshuvud var det omöjligt att springa torrskodd på stranden eftersom vattnet gick nästan ända upp till skogskanten. Sedan blev det en hel del äppelodlingar, förbi en golfbana och fram till kontrollen vid Sandhammaren vid 57 km blev det strandlöpning ett långt stycke. Nu regnade det ganska rejält så det var välkommet med något varmt att dricka. Det var fortfarande mörkt vid kontrollen, men i skogen därefter började det ljusna. Då hade jag bara sällskap med Karin, och snart satte hon fart och blev sugen på segern. Jag såg henne framför mig fram till Kåseberga

och över kullarna efter Ales Stenar, men sedan tappade jag bort henne. Plötsligt dök hon upp vid sidan av vägen nedanför kullarna. Hon hade sprungit fel när hon skulle ut på vägen. Vi hade sällskap ett tag, sedan var det jag som var piggst. Den sista biten, ca 5 km, går på cykelväg genom Ystads Sandskog. Där sprang jag av någon anledning fel och svängde in på en annan väg och kom ut på stranden. Jag fick vada över en bäck och efter kanske en halvtimme hittade jag cykelvägen. Då får jag se Karin och Zingo komma springande. Jag var övertygad om att Karin var före mig. Då kanske jag hade en chans i alla fall, tänkte jag. Men nej, den fart Karin satte av i var omöjlig för mig att hålla. Men Zingo kunde jag väl slå i alla fall! På gångbron över järnvägen med bara några hundra meter kvar till mål, hann han ifatt mig. Jag spurtade allt vad jag kunde och lyckades komma före honom i mål. Då hade jag naturligtvis väntat mig att få se Karin där, men istället fick jag höra att hon sprungit fel efter bron. Hon kom strax efter mig, trött och besviken, vilket man gott kunde förstå. Hon var i alla fall efter en stund nöjd med sitt första 50 miles-lopp.

Det händer mycket under ett så långt lopp och man vet aldrig riktigt när konkurrenterna är trötta eller pigga, eller när man själv eller någon annan springer fel och förlorar tid. Vi var bara 10 startande i detta lopp, varav 2 kvinnor. Jag kom in som nr 3 totalt.

#### **Wértex Fjällmaraton 7 augusti 2010**

En dryg mara, 43 km i fjällmiljö. Det lät tillräckligt roligt för att jag skulle anmäla mig och återigen springa i Jämtland denna sommar. Tävlingscentrum var Vålådalen, som jag nu besökte för första gången. Starten gick kl 9 på lördagsmorgonen från Edåsen, dit vi åkte buss. Vid starten träffade jag två andra Solvikingar, Malin och Stefan Lemurell. Vädret var perfekt, sol och lagom varmt. Första toppen vi skulle upp på var Vål-liste. Där sprang vi upp och sedan ner igen samma väg, vilket innebar att man mötte löpare både på upp- och nervägen. Leden var delvis tekniskt svår med stenar och rötter och blöta, leriga partier. Mina vita strumpor blev aldrig vita igen. Hjortronen lyste mot oss och vi träffade på flera bärplockare. Hjortronsylt fick vi smaka tillsammans med våfflor efter målgången. Men ännu var det långt dit. Vid 27 km serverades lunch. Många satt i lugn och ro i gräset och åt pasta. Jag var varken tillräckligt hungrig eller tyckte jag hade tid till det så jag nöjde mig med att fylla

på vattenflaskan och äta några brödbitar. Därefter skulle man upp på Ottfjället, en riktigt brant stig uppför. Däruppe låg sista kontrollen och sedan var det bara nerför de återstående ca 8 km till mål. De sista tre gick på grusväg och motionsslinga, med en för sådana typisk brant backe alldeles på slutet. Tiden blev 7.16.55. Då var Malin och Stefan sedan länge i mål. Det var ett rejält backigt lopp och en hel del stock och sten, men mycket vackert och jag springer det gärna igen. Det gav mig lite av Swiss Alpine-känsla, även om höjden inte var densamma. På kvällen blev det stor prisutdelning och prisutlottning (jag hade inte tur denna gång) och en gemensam middag med mycket löparsnack.

#### **Lidköping Marathon med Veteran-SM 28 augusti 2010.**

På lördagsmorgonen tog jag tåget till Lidköping. Det stannade lämpligt nog vid Framnäs IP där starten skulle gå.

Vi var fyra Solvikingar som deltog i loppet. Gunnar, Frank och Conny träffade jag innan start. Sofia Kay, en ultralöparkompis från Vänersborg hann jag också prata med en stund. Träffade också min enda konkurrent i min åldersklass Britt Hellman från Lidköping. Jag visste att hon var snabb, hon slog mig med god marginal i Göteborgs Marathon 2006.

Vädret var mycket ostadigt, men solen visade sig i alla fall vid starten. Vi sprang först 2,5 varv inne på idrottsplatsen, sedan ett varv i stan och efter det fyra varv på 7,9 km. Alla med varvning på Framnäs IP. Banan var trevlig och omväxlande. Villaområden, skog,

sjöstrand, idrottsplats. Starten gick kl 12 och efter en timma började det regna. Snart hördes åskan också och himlens alla portar öppnade sig och regnet, under en stund blandat med hagel, studsade mot marken och stora pölar bildades snabbt. Att försöka hålla fötterna eller något annat torrt var meningslöst. Efter en stund tyckte jag att det ljusnade och jag trodde regnet skulle avta, men jag hade fel. Till och från hade jag sällskap med Gunnar och vi var överens om att det var lite för blött för att vara riktigt roligt. Det störtregnade fram till 14-tiden då solen tittade fram lite igen. Muggarna med sportdryck blev ordentligt utspädda med regnvatten. Snart var det bara sista varvet kvar och jag räknade med att klara mig under 4 timmar. Tiden blev 3.49.28. Då var Britt Hellman redan i mål sedan några minuter, men jag var nöjd med andraplatsen i min klass. Conny kom också i mål under 4 timmar med god marginal, Gunnar tvingades bryta, men Frank tog guld i H65 på tiden 3.42.29. Efter prisutdelningen gick jag med klubbkompisarna och åt en god middag och fick en trevlig pratstund innan det var dags för hemfärd.

#### **Småland**

I fortsättningen blir det fler träningsrundor i de småländska skogarna än i Skatås. Nu flyttar jag till Lessebo. Jag kommer att sakna träningen med klubben, men jag håller kontakten via hemsidan och tidningen och kommer också och hälsar på någon gång när jag är i Göteborg. Träna på, så ses vi på olika tävlingar och alldeles säkert på Göteborgsvarvet!



Babro bredvid vinnaren i damklassen Vera Nystad och trean Marit Bjerg Bjerknes



# Rainer

Gunnar Olsson berättar  
om en resande

Ibland träffar man människor som man instinktivt känner att det skulle vara intressant att lära känna närmare. För mig var mötet med Rainer Stalvik ett sådant tillfälle. Min fru och jag gick Vättlefjällsleden, en tur på c:a två och en halv mil vilket tar c:a fem timmar. I kuperad skogsterräng och med pauser når man sällan mer än fem km/tim i snitt.

En gång om året är vandringen organiserad med kontroller och vi hade valt den dagen.

Efter en stunds vandring kom Rainer ikapp oss. Jag blev litet förvånad för vi anser att vi går ganska fort, för vår ålder, men här kom en man, minst lika gammal och med betydligt högre tempo. Vi makade på oss för att släppa förbi honom och bytte ett par ord. Han hejdade sig och vi började prata. Efter en stund fortsatte han i sitt tempo och vi i vårt.

Efter hemkomst sökte vi fram hans hemsida och fann en guldgruva för reseentusiaster och jag mailade för att lägga en grund för fortsatt kontakt. Sedan dess har vi vandrat tillsammans när han inte varit ute på sina resor och skapat en kontakt som jag sätter stort värde på. Här följer en intervju.

Den goda nyheten är att du kan resa långt och ofta om du planerar väl och accepterar att leva billigt dit du kommer.

## Berätta om din bakgrund

- uppväxt
- utbildning
- yrkesliv

Jag föddes i januari 1944 i staden Linz i norra Österrike. I mars 1948 kom jag till Sverige efter att mina föräldrar arbetskraftsinvandrat. Största delen av min uppväxt har jag i en liten by i södra Dalarna som heter Grängesberg.

När min pappa dog var jag 13 år gammal och som femtonåring blev jag skoltrött och började istället att arbeta som kontorsbud på Grängesbergsbolaget. Nu fick jag göra det jag tyckte var roligast av allt – köra moped! Ganska snart insåg jag att min utbildning inte skulle räcka till att förverkliga mina framtidsdrömmar varför jag på hösten 1968 flyttade till Göteborg för att vidareutbilda mig. Under sju år stude-

rade jag på kvällstid vid sidan om mitt arbete.

Först läste jag in ett antal studentämnen och fortsatte att studera personaladministration och marknadsföring vilket ledde till att jag fick olika befattningar som under nära 25 års tid gav mig möjlighet att resa ut i världen för Volvos räkning. Jag har också varit utlandsstationerad i USA och Tyskland. Ett drömarbete för mig som alltid varit intresserad av resor, människor och andra kulturer.

I längden blir resandet slitsamt varför jag bytte till en administrativ tjänst de sista tio yrkesverksamma åren vilket gav mig mera tid, och ork, över att förverkliga mina privata drömmor. På hösten 2002 lyckades jag förhandla mig till en avtalspension och den 30 juni 2003 gjorde jag min sista arbetsdag. Sedan dess har mycket av min tid gått till resor över hela världen.

## Hur ofta brukar du vara ute på resa?

Jag försöker göra 4-6 resor per år beroende på hur långa de är. I tid är jag bortrest mellan fem och sex månader per år.

## Hur väljer du resmål och tidpunkt?

Jag väljer resmål bland de länder som intresserar mig, där det finns en intressant kultur, ett rikt djurliv, vacker natur, spännande människor etc. Tidpunkten för en resa måste anpassas efter respektive lands årstider eller när det, till exempel, är regnperiod i landet. Det finns en fördel med att årstiderna varierar på jorden för då kan man åka iväg till ett land där solen skiner när det är grått och trist hemma i Sverige. Tänk så härligt det är att resa runt i Australien i november när de fuktiga dimmorna sveper in Göteborg i ett grått täcke i november....

## Jag vet att du oftast reser ensam.

### Hur kommer det sig?

Jag föredrar att resa ensam för att få ha största möjliga flexibilitet under mina resor men även för att jag prioriterar upplevelser framför mat och sömn när jag är ute och reser och det är inte många som klarar av. Jag kan hoppa över sömnen en hel natt om jag får vara med om någonting spännande och åter gör jag när det finns tillgång till mat. Många klarar inte detta utan måste ha ett visst antal timmars sömn eller mat på vissa tider för att ”fungera”. Sådant ”stör” resandet.

Och dessutom har jag ingen att resa tillsammans med just nu.

## Har det hänt dig något obehagligt?

Om jag summerar mitt fyrtio år långa resande så har jag klarat mig bra, men visst har det hänt några ”tråkigheter” under mina resor. När jag var i Marocko blev jag hotad av fyra ynglingar i 20-25 årsåldern i en gränd i staden Fez som sade att detta var min sista dag på jorden. I Costa Rica blev jag brutalt rånad klockan halv åtta på morgonen i en nationalpark när jag skulle fotografera vrålor. I Nepal höll jag på att falla ner i en flera hundra meter djup ravin när jag ramlade ned från busstaket på väg till en vandring i Himalaya. Att jag överlevde det olyckstillbudet berodde enbart på att jag lyckades hänga i en arm på utsidan av bussen tills chauffören lyckades stanna den.

Annars har det inte hänt några farligare saker trots att jag gillar att ”exponera” mig på mina resor. Det är viktigt att lyssna på råd från lokalbefolkningar, de vet i regel vad som är farligt, eller inte. Fast i Costa Rica hjälpte det inte. Här fick jag besked om att det var helt ofarligt att åka in i nationalparken helt ensam!

## Hur har du råd att resa så ofta?

Alla hobbys kostar pengar. Jag har varit förständig nog att se till att pensions-spara och dessutom lever jag ett enkelt liv när jag är hemma. Jag prioriterar upplevelser framför det materiella. Reser man som jag gör behöver det inte bli speciellt dyrt heller. Genom att resa på egen hand och inte köpa ett resepaket blir det betydligt billigare att resa. Jag behöver ju inte finansiera några löne- eller lokalkostnader mm.

## Berätta hur du bor och förflyttar dig på resorna

För att hålla nere reskostnaderna bor jag oftast på enklare, men säkra, hotell, i privatrum eller på vandrarhem och jag använder mig oftast av lokala transporter, vilket alltid är spännande. Överfulla tåg eller bussar och många kontakter med lokalbefolkningar.

## Vad gör du för att hålla dig i form?

Eftersom jag försöker lägga in ett vandringsslag på varje resa krävs det att jag håller mig fysiskt aktiv. Jag har en målsättning att vandra minst 1 580 kilometer per år, vilket motsvarar sträckan Treriksröset – Smygehuk fågelvägen. Denna målsättning har jag uppfyllt sedan 1994 och förra året vandrade jag mer än 2 200 kilometer.

Mitt vandringsintresse har gett mig fantastiska naturupplevelser och jag har

gjort fem långa vandringar i Himalaya (som högst upp till nästan 6 000 meters höjd), jag har vandrat 350 kilometer på Grönland, nästan lika långt i Klippiga bergen i Kanada, vandrat fyra gånger i Anderna, i Sibirien samt bestigit Kilimanjaro och gjort många, många fler fantastiska vandringar runt om i världen. Att vandra skänker frid i kropp och själ!

### **Du har ju en mycket omfattande och informativ hemsida. Har du något bredare syfte med den?**

När jag var verksam som föreläsare var den ett hjälpmedel att "sälja" mina föredrag. Nu vill jag främst dela med mig av mina reseupplevelser och sprida kunskap om vår spännande värld.

Besök den gärna och få en inblick i vår oerhört fascinerande värld!

Adressen till den är [www.stalvik.com](http://www.stalvik.com)

### **Du har berättat att du tidigare ofta höll föreläsningar men inte nu längre. Varför?**

Efter tolv år och nästan 600 föreläsningar tycker jag att jag fyllt min kvot som "folkbildare" och dessutom är det oerhört tidskrävande att vara föreläsare. Att färdigställa ett föredrag tar lång tid

och dessutom går det åt mycket tid att föreläsa. Den tiden lägger jag nu på att resa istället. "Var sak har sin tid..."

### **Vilka delar av världen saknas i dina erfarenheter?**

Jag har besökt 88 länder hittills, och det kommer att bli 90 innan årets slut. Det finns nästan ytterligare 100 till att besöka. Jag kommer inte att kunna besöka alla dessa, men mitt mål är att komma till 100 länder innan jag tröttnar (?) på att resa.

Dessutom har jag världsdelen Antarktis kvar att besöka. Får se hur det blir med den eftersom jag har lätt för att bli sjösjuk.

### **Vilka står närmast på tur?**

Närmast på tur att besöka står Malaysia, Singapore och Chile. Flygbiljetterna är redan bokade!

### **Finns det några länder du inte tänker besöka och varför?**

För tillfället skulle jag inte vilja besöka Irak, Sudan, Afghanistan eller vissa afrikanska länder på grund av det politiska läget. "Jag är inte rädd av mig, men jag är inte dum hur spännande det än skulle vara!"



"Vandringar bjuder ofta på oväntade möten, som här med en byhövding och en av hans fruar på Nya Guinea."

Bilden är tagen av en vandringskamrat, Jerker Gustavsson

## **Slutord om stugutbyggnaden**

Thor Wahlberg summerar

Några rader om den nya klubbstugan...

Nu är vi i mål med utbyggnaden och jag mycket nöjd. Omlädningsrummen är större och vi behöver inte trängas som förut. Färgsättning och material går bra ihop med stugans äldre delar. Ventilation och värme är mycket bättre. Duschutrymmen är större med fler duschar. För bastun återstår att montera ett nytt aggregat. Entreprenören, Flodéns Byggnads AB, har gjort ett bra arbete av god kvalitet, vilket besiktningsmannen särskilt påpekade. Vi har haft en god stämning i projektet och sådant underlättar!

Vad har det då kostat? I den budget som presenterades på vårt extra medlemsmöte för ett år sedan var summan, exklusive bidrag 3 375 000 kr. Slutnotan hamnade på 3 484 000 kr och i den extrakostnaden har vi fått ett inrett förråd, bakom kopieringssummet, som inte var med i kalkylen. Bidragen vi fått från kommunen och riksidrottsförbundet är på sammanlagt 378 000 kr vilket betyder att den totala kostnaden hamnar på 3 106 000 kr.

Jag tror att vi lyckas pricka in byggkonjunkturen någorlunda då byggpriserna

har ökat under 2010 och säkert så även 2011. Klubbens ekonomi är fortsatt god och vi kan se framåt med tillförsikt.

Nu återstår lite pappersarbete innan jag kan lägga det mesta till "handlingarna" förutom att följa upp och se så att det fungerar. Skicka gärna ett mail till mig om det är saker som ni lägger märke till.

Jag vill passa på att tacka alla som har varit engagerade från klubben, konsulter, arkitekter och entreprenörer. Ni har alla gjort ett mycket bra arbete.



Den 23 sept invigdes den nya stugan med stor festlighet. Det var med mat och dryck och spännande tävling. Här avtackas projektledningen Lars Sjöland, Robert Bergman och Thor Wahlberg för sitt gedigna arbete.





|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  |    | 4  | 5  | 6  | 7  |    | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12 |    |    |    | 13 |    |    |    |    | 14 |    |    |    |
| 15 |    |    |    |    |    |    |    | 16 |    |    |    |    |
| 17 |    | 18 |    |    | 19 |    | 20 |    | 21 |    |    |    |
|    |    | 22 | 23 |    |    |    | 24 |    |    |    |    |    |
| 25 |    |    |    |    |    | 26 |    |    | 27 |    |    |    |
|    |    |    | 28 | 29 |    |    | 30 | 31 |    |    |    |    |
|    |    | 32 |    |    |    |    | 33 |    |    |    |    |    |
| 34 | 35 |    | 36 |    |    | 37 |    | 38 |    |    |    |    |
| 39 |    |    |    |    | 40 |    | 41 |    |    | 42 | 43 |    |
| 44 |    |    | 45 |    |    |    | 46 |    | 47 |    |    |    |
| 48 |    |    |    |    | 49 | 50 |    |    |    |    | 51 |    |
| 52 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

### Namn:

Korsordsnycklar Solvikingarnas Lidingöresa -10

Vågrätt

1. Bör tävlingsledare vara
12. Störst utbyte av vinst i Solvikingarnas Grand prix
13. Ofrivillig dvala
14. Ferdinand
15. TV-reklamärke (Life's good)
17. Sjöfågel
19. Tubinnehåll
22. SAAB-konkurrent om tillverkning
24. Ett slags villkor för viss potatisodling
25. Kents kompis i stugan
26. Där tilldrar sig inofficiella Back-KM
27. Ungdomligt uttryck för att vilja vara med
28. Årsbästa på engelska
30. Där tog Noaks resa slut
33. Ska du vara om din hälsa
34. Söderlingvapen
37. Nissan
38. Nerikes elektriska
39. Kent, klubbens kalenderpojke
42. Populärt avdrag, reparation om- och tillbyggnad
44. Johan Gustavsson
45. Lugnt-förstärkning på sjön
46. Slarvigt om automatisk behandling av uppgifter
48. Storhelg utan j
49. Två hål i väggen
51. Tvåårigt arbete
52. Där förvaras t ex. hammare, skyffel och stege

Lodrätt

1. Huskatt och kakhund
2. Alltså på latin och prefix i arbetsställningsvetenskap
3. Drev med Tor Heyerdahl
4. Felstavad livsmedelsaffär
5. Kolmonooxid
6. Lind och Tingberg i klubben
7. Materialadministration
8. Andra delen av historisk "bestseller"
9. Kihlström och Erika
10. Efter EG
11. Favoritläge
16. Kort adress
18. Trafikplats
19. Tommy Lundmark
20. Där kan du hitta det mesta
21. Avhuggna
23. Post och Telestyrelsen
26. Hisingen
29. Är knappast djurstigar
30. 100 kvadratmeter
31. Kuta omkring
32. Lieskaft
35. Mellan birdie och albatross
36. Skall väl tävlingslinnet innan du lägger tillbaks det i skåpet
37. Getryggen
40. Alla svenskers "moder"
41. Uppsalasångare
43. Fågel som gör ont
47. ... och tjim
50. Vinyl

Detta korsord presenterades på Lidingöresan och därför blir det ingen pristävling

# Löparfusk

Björn Sunesson har kollat resultatlistor

Inte fuskar väl vanliga motionärer på löpartävlingar? Jo, på de större är det ganska vanligt och fusket är inte alltid så oskyldigt som många tycks tro.

Det var efter en snöplig fjärdeplacement i min ålderklass på årets Stockholm Halvmarathon jag började intressera mig för hur korrekta resultatlistorna egentligen är. Jag upptäckte att segraren i M60 inte var någon gubbe i 60-årsåldern utan en 25-åring. Det gick enkelt att avslöja genom att titta på bilderna från loppet. Men arrangören hade inte orkat göra den kontrollen och efter mycket om och men ströks resultatet och jag fick mitt pris.

Nu var nyfikenheten väckt. Jag började granska 25-bäсталistorna från Göteborgs Varvet (här tävlar man visserligen inte i veteranklasser men Varvet gör ändå en åldersuppdelning). Jag upptäckte då mängder av märkliga resultat. Fotona visade att män sprang med kvinnors nummerlappar, en 85-åring var en medelålders man och i min egen klass var fem av de tio främsta löparna någon annan än den i resultatlistan! Och så där såg det ut i åldersklass efter åldersklass.

Fusket bestod i att man låtit någon annan springa med ens egen nummerlapp, ofta en yngre och snabbare person. Resultatlistorna blev då helt galna.

Kan då detta kallas för fusk? Både ja och nej. Nej, om man betänker att de flesta är omedvetna om konsekvenserna. Om 60-årige Kalle Karlsson, som normalt gör halvmaran på 2 timmar, lämnar nummerlappen till 40-årige Anders Andersson som också springer

på 2 timmar spelar det ingen som helst roll. Men om samme Anders Andersson skulle springa på 1,25 och komma in bland de tre främsta i M60 blir det plötsligt problem.

När trixandet med nummerlappar sätts i system är det fusk, menar jag. Och det ger min granskning belägg för. Det är just på Varvet det fuskas mest. Det visar sig att duktiga veteraner, som av en eller annan anledning inte kunnat ställa upp, sällan ger nummerlappen till en långsammare löpare utan till en minst lika bra eller bättre löpare. Jag har ringt upp några av fuskarna- ingen erkänner att man medvetet fuskat men ingen har i efterhand försökt rätta resultatet.

Varför fuska i veteranklasserna? Främsta skälet är naturligtvis att framstå i bättre dager. Men med ett bra resultat ökar också chansen att behålla startpositionen till nästa år. Den, som på Varvet får starta i grupp 1B, alltså efter eliten, har en stor fördel jämfört med dem längre bak.

Egentligen är det inte fuskarna man ska racka ner på utan snarare arrangörerna. Varken Göteborgs Varvet, Stockholm Marathon eller Stockholm Halvmarathon tillåter överlåtelse av startplatser, däremot Lidingöloppet mot en administrationsavgift. Ett sådant system inbjuder till fusk och det är märkligt att det kunnat fortgå så länge.

Varför säger då arrangörerna nej till alla som på ett schysst sätt vill överlåta nummerlappen och få ett nytt namn registrerat? Skälet är rent ekonomiskt, inte tekniskt eller resursmässigt, som arrangörerna gärna vill framhålla. Man överbokar, ungefär som på flyget, väl medveten om att alla inte kommer till start. Av de 20 000 anmälda till årets

är glada för att nästan alla (98%) som springer GöteborgsVarvet, har det som mål med sin träning.

GöteborgsVarvets löparservice har tidigare pratat med Björn om det problem Björn beskriver och svarat att vi utreder möjlighet till byte av nummerlapp, men GöteborgsVarvet kan ju aldrig förhindra någon från att ge sin nummerlapp till annan person. Andrahandsmarknaden med byte/försäljning av nummerlappar förekommer tyvärr.

Det är olyckligt att någon upplever sig förfördelad på grund av att GöteborgsVarvet ej kan säkra identiteten på att de 58000 anmälda är de samma som de som står på startlinjen. Givetvis

Stockholm Marathon uteblev 5 000. Miljonbelopp står alltså på spel.

Löparkansliet i Stockholm är inne på att man ändå kanske ska tillåta omregistreringar i framtiden. Men från Göteborg har inga sådana signaler sänts ut. Tvärtom, där har man svarat mig att 25-bäсталistan kanske tas bort eftersom den är så missvisande och att man saknar resurser för att granska kvaliteten. Tråkigt eftersom de åldersindelade resultatlistorna är en sporre för alla duktiga veteranlöpare.

Vad ska vi löpare då göra? Naturligtvis kräva att omregistreringar blir möjliga. Då skulle fusket troligen minska samtidigt som Svenska Friidrottsförbundets veteranstatistik skulle bli mer tillförlitlig. Nu kommer rena fantasireultat in i rekordtabellerna och de står kvar för evinnerliga tider. Och kanske värst av allt: skulle en tävlande med en annans nummerlapp segna ner riskerar personen att få felaktig läkarhjälp.

Det är inte löparna man ska racka ner på utan snarare arrangörerna, som inte tillåter överlåtelse av startplatser. Varför säger de nej till detta?

När jag på några löparforum tog upp fusket utbröt en enorm debatt med hundratals inlägg,

Björn Suneson, snart 63 år, började med långdistanslöpning 1981 och har sprungit 59 maraton med ett personbästa på 2.51. Han är född och uppvuxen i Göteborg och medlem i Majornas IK och sedan 1980 bosatt i Stockholm. Där har han tills i år varit ekonomireporter på Svenska Dagbladet och är nu avtalspensionär. Han är gift med Sophia, har fem barn varav ett bor hemma. Under senare har han genomfört flera ultralöp, bland annat två ensamloppningar på över 500 mil tvärsöver den amerikanska kontinenten, den senaste sommaren 2010. Han bloggar om sin löpning på: [www.suneson.se](http://www.suneson.se)

beklagar vi att detta påverkar bl a veteranklassernas resultatlistor och eventuell status bland löpare. Att felaktigheter uppstår i resultatlistorna händer så fort en löpare ger bort sin nummerlapp till annan löpare.

Om det är fusk får varje individ avgöra själv.

Mvh, Bosse Edsberger, tävlingsledare



## GöteborgsVarvet

bemöter Björns artikel

GöteborgsVarvet arrangeras av Göteborgs Friidrottsförbund och hela över-skottet går tillbaka till friidrotten och då bl a till Solvikingarna.

GöteborgsVarvet har två tävlingsklasser, män och kvinnor. Vi försöker se till att 100 bästa listorna är korrekta. Åldersklasserna som redovisats på webbsidan är mer av kuriosas, och vår uppfattning är att de har varit mindre efterfrågade de senaste åren.

Det viktigaste är givetvis att många springer/tränar under hela året och vi



# Resultatbörser

## Östersund Marathon 26 juli

|                       |         |
|-----------------------|---------|
| 1 Jörgen Holmqvist    |         |
| Heleneholms IF        | 2.53.23 |
| 17 Lars-Åke Johansson | 3.34.20 |
| 29 Thomas Forsell     | 3.51.41 |

## Mariestads Marathon 21 aug

|                    |         |
|--------------------|---------|
| 1 Per Carlsson     |         |
| Mariestads AIF     | 3.04.36 |
| 2 Glenn Gustavsson | 3.37.58 |

## Ultra-Trail du Mont-Blanc 26 aug

### M 166 km

|                            |          |
|----------------------------|----------|
| 1 Jez Bragg Storbritannien | 10:30.37 |
| 741 Ola Hultkrantz         | 21:16.05 |

## I Form-Loppet Göteborg 2 sep

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 10 km             |       |
| 1 Jaana Jobe      | 40.53 |
| 4 Ann Hammarstedt | 44.00 |

## DM Slottsskogsvallen 2 sep

### M 10000 m

|                      |         |
|----------------------|---------|
| 1 Göran Sander       | 32.30,8 |
| 2 Mattias Jonson     | 33.35,7 |
| 4 Joakim Röstlund    | 33.52,4 |
| 10 Martin Yttring    | 35.38,3 |
| 11 Klas Östbye       | 36.25,3 |
| 13 Mikael Waltersson | 36.53,7 |
| 14 Tommy Bäckström   | 36.55,1 |
| 16 Joachim Persson   | 37.40,4 |
| 18 Martin Lidström   | 38.22,2 |
| 19 Lars Teljä        | 39.07,2 |
| 20 Torbjörn Gelotte  | 39.16,0 |
| 21 Berzani Anter     | 40.53,4 |

## Kullaviks Hamnlopp 4 sept

### Herrar 10 km, delt 116

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 1 Patrik G Björkkvist |       |
| Brittatorp TK         | 32.27 |
| 74 Gunnar Olsson      | 47.33 |
| 97 Ingemar Henriksson | 50.51 |

### M 35 Damer, delt 30

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 1 Terese Karlsson       | 42.02 |
| 2 Linda Bergholtz       | 44.21 |
| 6 Liselotte Hammarström | 47.22 |

## Stockholm Halvmarathon 11 sep

### Herrar, delt 6457

|                         |         |
|-------------------------|---------|
| 1 Erik Pettersson       |         |
| Mölndals AIK            | 1.06.07 |
| 37 Mattias Jonson       | 1.15.30 |
| 44 Joakim Röstlund      | 1.16.22 |
| 230 Joachim Persson     | 1.26.40 |
| 254 Martin Lidström     | 1.27.04 |
| 1427 Lars-Åke Johansson | 1.39.49 |
| 3252 Patrik Norrlund    | 1.50.46 |
| 4979 Jan Olausson       | 2.01.26 |
| Damer, delt 2976        |         |
| 1 Isabellah Andersson   |         |
| Hässelby SK             | 1.11.52 |
| 20 Jaana Jobe           | 1.26.53 |

|                         |         |
|-------------------------|---------|
| 1092 Mathilda Johansson | 1.58.10 |
| 2783 Cecilia Lagerdahl  | 2.29.08 |

## Medoc Marathon 11 sep

### M/K, delt 6726

|                      |         |
|----------------------|---------|
| 1 David Antoine      | 2.28.15 |
| 208 Stéphane Verdier | 3.47.26 |

## Klubbmästerskap 16 sep

### 10 km terräng Skatås

#### K

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 1 Josefin Andersson   | 42.03 |
| 2 Anna Almqvist       | 47.27 |
| 3 Cecilia Emanuelsson | 51.02 |
| 4 Emma Tingberg       | 53.03 |
| 5 Martina Andersson   | 57.25 |

#### K 35

|                            |         |
|----------------------------|---------|
| 1 Jeanette Pettersson      | 52.37   |
| 2 Elisabeth Björk Brämberg | 53.54   |
| 3 Ann-Charlotte Lagerqvist | 1.05.14 |

#### K 40

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 1 Malin Lemurell      | 49.39 |
| 2 Ann-Louise Helminen | 52.04 |
| 3 Åsa Nilsson         | 53.21 |
| 4 Heleen Frings       | 56.30 |
| 5 Polly Jensell       | 57.09 |

#### K 45

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 1 Maria René             | 48.09 |
| 2 Liselotte Hammarström  | 48.39 |
| 3 Lotta Gillén           | 48.57 |
| 4 Ulla-Carin Färnhage    | 49.26 |
| 5 Pia Eriksson           | 54.04 |
| 6 Maina Anter Sagerström | 58.28 |

#### K 50

|                         |         |
|-------------------------|---------|
| 1 Katja Leibe Bergstedt | 48.02   |
| 2 Helena Orsenmark      | 1.01.08 |
| 3 Sofia Arvidsson       | 1.02.00 |

#### K 60

|               |       |
|---------------|-------|
| 1 Bibbi Lind  | 49.17 |
| 2 Lena Linder | 54.12 |

#### M

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 1 Mattias Jonson    | 35.43 |
| 2 Joakim Röstlund   | 36.47 |
| 3 Mikael Waltersson | 38.44 |
| 4 Hannes Rasper     | 39.52 |

#### M 35

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 1 Johannes Öhlin   | 39.17 |
| 2 Jonas Melke      | 41.24 |
| 3 Fredrik Anberg   | 42.26 |
| 4 Peter Lindeström | 52.29 |

#### M 40

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 1 Martin Yttring     | 37.43 |
| 2 Björn Amfors       | 40.55 |
| 3 Björn Lindblad     | 42.30 |
| 4 Bengt-Inge Larsson | 56.25 |

#### M 45

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 1 Tomas Lindh         | 38.55 |
| 2 Joachim Persson     | 40.16 |
| 3 Martin Lidström     | 41.07 |
| 4 Ingemar Svensson    | 42.55 |
| 5 Lennart Andersson   | 45.43 |
| 6 Bengt-Åke Andersson | 48.48 |

|                  |       |
|------------------|-------|
| 7 Lars Andersson | 49.28 |
| 8 Johan Brämberg | 51.39 |
| 9 Jan Wilderöth  | 57.25 |

#### M 50

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 1 Tommy Bäckström | 39.42 |
| 2 Thomas Dahl     | 43.42 |
| 3 Berzani Anter   | 44.07 |
| 4 Benny Eriksson  | 48.26 |

#### M 55

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 1 Bo Levinsson    | 48.58 |
| 2 Hans Röcklinger | 54.22 |

#### M 60

|                  |       |
|------------------|-------|
| 1 Rolf Wallin    | 44.41 |
| 2 Lars Appelgren | 44.46 |
| 3 Bengt Dahlberg | 48.08 |
| 4 Gunnar Olsson  | 51.19 |

#### M 65

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 1 Michael Wågström | 46.09 |
| 2 Frank Brodin     | 49.12 |

## Lidingöloppet 25 sep

### K 30 km

|                               |         |
|-------------------------------|---------|
| 1 Ulrika Johansson            |         |
| Rånäs 4 H                     | 2.00.40 |
| 30 Elisabeth Sundeman         | 2.21.24 |
| 154 Annika Kihlström          | 2.35.25 |
| 185 Lotta Mattsson            | 2.36.58 |
| 191 Anna Ericsson             | 2.37.09 |
| 218 Bibbi Lind                | 2.38.42 |
| 246 Linda Bergholtz           | 2.40.08 |
| 287 Lotta Gillén              | 2.42.25 |
| 323 Maria Karlsson            | 2.44.32 |
| 353 Malin Lemurell            | 2.46.10 |
| 371 Emma Ljung                | 2.47.09 |
| 409 Elin Hagemann             | 2.48.00 |
| 428 Liselotte Hammarström     | 2.48.39 |
| 671 Marie Semmelhofer         | 2.56.17 |
| 720 Cecilia Emanuelsson       | 2.57.33 |
| 954 Ulla Stigring             | 3.04.21 |
| 1288 Lena Linder              | 3.12.56 |
| 1388 Anna Ericsson            | 3.15.46 |
| 1464 Maria Strandh            | 3.17.45 |
| 1940 Lena Larsson             | 3.30.31 |
| 1962 Sofia Andersson          | 3.31.12 |
| 2003 Sofia Arvidsson          | 3.32.31 |
| 2352 Ann-Charlotte Lagerqvist | 3.46.54 |
| 2354 Siv Herbertzon           | 3.47.00 |

#### M 30

|                       |         |
|-----------------------|---------|
| 1 Japhet Kipkorir     |         |
| Sävedalens AIK        | 1.36.30 |
| 70 Johan Lagerqvist   | 2.01.27 |
| 191 Joakim Röstlund   | 2.03.50 |
| 143 Mikael Waltersson | 2.06.44 |
| 152 Martin Yttring    | 2.07.21 |
| 224 Tommy Bäckström   | 2.11.01 |
| 276 Tomas Lindh       | 2.12.47 |
| 327 Thor Wahlberg     | 2.13.39 |
| 348 Anders Kadmark    | 2.14.04 |
| 417 Klas Östbye       | 2.15.52 |
| 425 Fredrik Persson   | 2.16.13 |
| 503 Hannes Rasper     | 2.17.58 |
| 508 Jonas Boman       | 2.18.02 |

|                               |         |
|-------------------------------|---------|
| 517 Joachim Persson           | 2.18.17 |
| 681 Stéphane Verdier          | 2.21.22 |
| 725 Fredrik Anberg            | 2.22.05 |
| 838 Björn Amfors              | 2.23.57 |
| 862 Krister Stoltz            | 2.24.21 |
| 973 Anders H Johansson        | 2.25.45 |
| 987 Jonas Melke               | 2.25.56 |
| 1051 Mats Perélius            | 2.26.45 |
| 1366 Rolf Mattsson            | 2.29.32 |
| 1547 Lars Appelgren           | 2.31.41 |
| 1559 Ingemar Svensson         | 2.31.57 |
| 1638 Kenneth Ohlson           | 2.32.42 |
| 1669 Jakob Sellberg           | 2.32.55 |
| 1684 Lars Pensjö              | 2.33.03 |
| 1707 Mikael Bergstedt         | 2.33.19 |
| 1864 Andreas Hamnebo          | 2.34.54 |
| 2572 Johan Eltes              | 2.40.17 |
| 2970 Magnus Carlberg          | 2.43.19 |
| 2992 Anders Bogelius          | 2.43.25 |
| 3335 Peter Olsson             | 2.45.31 |
| 3412 Glenn Gustavsson         | 2.45.58 |
| 3709 Frank Brodin             | 2.47.55 |
| 4261 Roger Antonsson          | 2.51.18 |
| 4327 Alexander Wyblad         | 2.51.37 |
| 5171 Bengt-Åke Andersson      | 2.56.34 |
| 5269 Gunnar Olsson            | 2.57.04 |
| 5473 Ingebrigt Landsem        | 2.58.14 |
| 6402 Mats Lavenius            | 3.04.52 |
| 6494 Christer Ingelsten       | 3.05.39 |
| 6650 Larry Herbertzon         | 3.06.56 |
| 7283 Seppo Suomalainen        | 3.12.08 |
| 7326 Bengt-Inge Larsson       | 3.12.33 |
| 7446 Per-Arne Kindberg        | 3.13.27 |
| 8037 Sven-Eric Fredricson     | 3.19.16 |
| 8503 Marcus Käppi             | 3.24.29 |
| 9176 Jan Wilderöth            | 3.33.35 |
| 9230 Dan Sjölander            | 3.34.25 |
| <b>M 50 15 km</b>             |         |
| 1 Lars-Åke Ekman              |         |
| Iksu Löpning                  | 56.17   |
| 50 Rolf Wallin                | 1.08.18 |
| 83 Rolf Andersson             | 1.11.44 |
| 145 Lars Sjöland              | 1.17.26 |
| 200 Roger Carlsson            | 1.23.59 |
| <b>MK 15 km</b>               |         |
| 1 Niels Verwer NLD            | 50.53   |
| 170 Sofia Johansson           | 1.12.41 |
| 249 Lotta Hallenberg          | 1.14.57 |
| 359 Patrik Norrlund           | 1.17.25 |
| 777 Johan Brämberg            | 1.23.25 |
| 819 Linda Eineving            | 1.23.53 |
| 897 Mathilda Johansson        | 1.24.54 |
| 960 Svetlana Oparina          | 1.25.30 |
| 1258 Elisabeth Björk Brämberg | 1.28.19 |
| 2107 Eva Lindh                | 1.36.00 |
| 2415 Helena Orsenmark         | 1.39.08 |
| 2390 Sofia Johansson          | 1.51.24 |
| <b>M 60 10 km</b>             |         |
| 1 Arne Johansson              |         |
| SAAB FF                       | 43.31   |
| 23 Ernst Wiggen               | 47.47   |
| 69 Thomas Krantz              | 52.42   |
| 119 Göran Johansson           | 57.55   |
| <b>K 50 10 km</b>             |         |
| 1 Maija Henriksson            |         |
| Lulekamraterna                | 44.34   |
| 123 Siv Andersson             | 1.16.27 |

## Lilla Lidingöloppet 26 sep

### F 8 1,7 km

|                   |      |
|-------------------|------|
| 1 Hanna Zakrisson |      |
| Finnspång AIK     | 6.47 |
| 170 Tilda Wallin  | 9.40 |

### F 11 1,7 km

|                  |      |
|------------------|------|
| 1 Frida Karlsson |      |
| Remsele Skidor   | 5.56 |
| 138 Elin Wallin  | 8.21 |

### P 11 1,7 km

|                    |      |
|--------------------|------|
| 1 August Mollén    |      |
| IFK Norrköping FI  | 5.37 |
| 17 Gustav Svennung | 6.10 |

### F 12 3 km

|                    |       |
|--------------------|-------|
| Lidiya Ararson     |       |
| Västerås friidrott | 11.29 |
| 116 Sofia Persson  | 17.51 |

### F 14 6 km

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 1 Lina Söderholm    |       |
| Sävedalens AIK      | 22.58 |
| 38 Alfrida Svennung | 30.23 |

## Berlin Marathon 26 sep

|                        |         |
|------------------------|---------|
| 1 Patrick Makau Kenya  | 2.05.08 |
| 119 Mattias Jonson     | 2.37.45 |
| 7956 Staffan Malmberg  | 3.37.56 |
| 10475 Anders Holmqvist | 3.47.00 |
| 24591 Bo Levinsson     | 4.57.38 |

## Göteborg Marathon 9 okt

### K

|                        |         |
|------------------------|---------|
| 1 Linda Karlsson Kjäll |         |
| FK Herkules            | 3.29.23 |

### K 55, delt 2

|                   |         |
|-------------------|---------|
| 1 Sofia Arvidsson | 4.31.41 |
|-------------------|---------|

### K 60, delt 1

|                  |         |
|------------------|---------|
| 1 Barbro Nilsson | 3.57.24 |
|------------------|---------|

### M-sen, delt 8

|                    |         |
|--------------------|---------|
| 1 Tomas Kallin     |         |
| Dalsjöfors Golf    | 2.35.56 |
| 2 Johan Lagerqvist | 2.50.34 |
| 6 Torbjörn Gelotte | 3.10.31 |

### M 45, delt 10

|                  |         |
|------------------|---------|
| 1 Mats Magnusson |         |
| Triathlon Väst   | 3.07.13 |
| 4 Mats Perélius  | 3.23.41 |

### M 55, delt 5

|                  |         |
|------------------|---------|
| 1 Björn Gjerde   |         |
| BUL Norge        | 3.15.36 |
| 2 Robert Oldén   | 3.17.53 |
| 3 Torsten Olsson | 3.24.19 |

### M 65, delt 4

|                     |         |
|---------------------|---------|
| 1 Frank Brodin      | 3.36.23 |
| 2 Lennart Bengtsson | 4.15.47 |

### M 70, delt 3

|                          |         |
|--------------------------|---------|
| 1 Sven-Eric Fredricsson  | 4.24.24 |
| <b>M-motion, delt 67</b> |         |
| 1 Thomas Rennemo         |         |
| VTD FF                   | 2.47.37 |
| 57 Per-Arne Kindberg     | 4.11.09 |

### K Halvmarathon, delt 70

|                         |         |
|-------------------------|---------|
| 1 Karin Schön IF Kville | 1.23.28 |
| 4 Jaana Jobe            | 1.28.41 |
| 12 Bibbi Lind           | 1.39.06 |
| 13 Ulla-Carin Färnhage  | 1.39.11 |
| 15 Lotta Hallenberg     | 1.39.39 |
| 20 Jenny Norlin         | 1.44.11 |
| 31 Ann-Louise Helminen  | 1.48.45 |
| 34 Lena Linder          | 1.50.29 |
| 56 Helena Orsenmark     | 2.03.23 |
| 62 Helene Suomalainen   | 2.13.21 |

## M, delt 236

|                         |         |
|-------------------------|---------|
| 1 Marcus Pettersson     |         |
| IK Jogg.se              | 1.10.06 |
| 2 Göran Sander          | 1.10.14 |
| 6 Joakim Röstlund       | 1.14.48 |
| 11 Mattias Jonson       | 1.16.10 |
| 15 Martin Yttring       | 1.18.46 |
| 23 Patrik Nilsson       | 1.22.13 |
| 26 Hannes Rasper        | 1.23.26 |
| 28 Anders Hansson       | 1.24.27 |
| 35 Joachim Persson      | 1.25.46 |
| 36 Jonas Boman          | 1.25.54 |
| 52 Bertill Johansson    | 1.28.04 |
| 53 Jonas Melke          | 1.28.20 |
| 65 Magnus Carlberg      | 1.29.52 |
| 69 Lars Appelgren       | 1.30.23 |
| 73 Rolf Wallin          | 1.30.37 |
| 77 Kenneth Ohlson       | 1.31.29 |
| 81 Thomas Dahl          | 1.31.42 |
| 85 Jakob Sellberg       | 1.32.14 |
| 94 Rolf Mattsson        | 1.33.27 |
| 103 Lennart Andersson   | 1.35.19 |
| 118 Brian Sexton        | 1.37.24 |
| 139 Lars Andersson      | 1.40.58 |
| 141 Anders Holmqvist    | 1.41.18 |
| 142 Lars Sjöland        | 1.41.33 |
| 156 Thomas Krantz       | 1.44.07 |
| 168 Bengt-Åke Andersson | 1.45.37 |
| 180 Mikael Johansson    | 1.49.14 |
| 191 Gabor Bellak        | 1.52.35 |
| 194 Seppo Suomalainen   | 1.52.51 |

## Växjö Marathon 16 okt

### M

|                      |         |
|----------------------|---------|
| 1 Michael Kålebo     |         |
| IFK Halmstad         | 2.43.41 |
| <b>M 40, delt 20</b> |         |
| 1 Christer Ryman     |         |
| Skillingaryds FK     | 2.43.58 |
| 15 Adrian Nilsson    | 3.49.08 |

## Sävedalsloppet 16 okt

### M 10 km, delt 113

|                  |       |
|------------------|-------|
| 1 Daniel Tidholm |       |
| Sävdalens AIK    | 34.00 |
| 18 Björn Amfors  | 38.56 |
| 23 Jonas Boman   | 40.11 |
| 28 Lars Teljä    | 40.47 |
| 83 Bo Levinsson  | 50.37 |

### K, delt 43

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 1 Jaana Jobe             | 40.52 |
| 8 Katja Leibe Bergstrand | 46.03 |
| 10 Sandra Palmqvist      | 47.44 |
| 11 Cecilia Emanuelsson   | 47.52 |

### Promenad 5 km, delt 28

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 1 Christina Örtorp     |       |
| Sävehof F97            | 23.44 |
| 4 Olle Leibe Bergstedt | 26.18 |

## TUI Marathon Mallorca 16 okt

### M/K Halvmarathon

|                 |         |
|-----------------|---------|
| 68 Marcus Morin | 1.25.34 |
|-----------------|---------|

## Running Lights Alingsås 16 okt

### M 10,9 km

|                     |         |
|---------------------|---------|
| 1 Marcus Pettersson |         |
| IK Jogg             | 36.10   |
| 8 Klas Östbye       | 41.09   |
| 25 Mats Boström     | 46.39   |
| 118 P-A Bäcklund    | 1.01.35 |

### K 10,9 km

|                       |         |
|-----------------------|---------|
| 1 Eva Fridman IK Jogg | 45.45   |
| 49 Sofia Johansson    | 1.07.02 |



**Billingehusloppet 23 okt**

|                              |         |
|------------------------------|---------|
| 1 Peter Gross                |         |
| Hässelby SK                  | 34.24   |
| <b>M 35 10,5 km</b> , delt 9 |         |
| 1 Klas Östbye                | 41.50   |
| <b>M 40</b> , delt 11        |         |
| 1 Kjell Danfors              |         |
| Mullsjö SOK                  | 39.12   |
| 10 Fredrik Linder            | 54.40   |
| <b>M 45</b> , delt 11        |         |
| 1 Magnus Almén               |         |
| Ryda SK                      | 41.39   |
| 4 Joachim Persson            | 43.16   |
| 8 Ingemar Svensson           | 45.45   |
| 10 Bengt-Åke Andersson       | 53.14   |
| <b>M 50</b> , delt 5         |         |
| 1 Sören Nilsson              |         |
| Mullsjö SOK                  | 47.19   |
| 3 Berzani Anter              | 48.11   |
| <b>M 55</b> , delt 2         |         |
| 1 Kenneth Ohlson             | 46.55   |
| <b>M 60</b> , delt 5         |         |
| 1 Leif Eklund Skultorp       | 49.48   |
| 3 Gunnar Olsson              | 51.16   |
| <b>M 65</b> , delt 2         |         |
| 1 Frank Brodin               | 52.59   |
| <b>K</b>                     |         |
| 1 Meraf Bahta Hälle IF       | 40.07   |
| <b>K 45</b> , delt 2         |         |
| 1 Karin Schön IF Kville      | 45.10   |
| 2 Maina Anter Sagerström     | 1.00.43 |
| <b>K 55</b> , delt 2         |         |
| 1 Lubov Pospeshina Skövde    | 51.38   |
| 2 Lena Linder                | 59.00   |

**Semi-marathon Bois Geuillamue Frankrike 24 okt**

|                                  |         |
|----------------------------------|---------|
| <b>M halvmarathon</b> , delt 444 |         |
| 1 Mohamed El Ghazouani           | 1.10.40 |
| 85 Stéphane Verdier              | 1.30.04 |

**Frankfurt Marathon 31 okt**

|                        |         |
|------------------------|---------|
| <b>M</b>               |         |
| 1 Wilson Kipsang       | 2.04.57 |
| 53/3 M 40 Göran Sander | 2.29.26 |
| 1535 Robert Oldén      | 3.19.20 |
| 2780 Anders Bogelius   | 3.35.47 |
| 3074 Lars Andersson    | 3.39.49 |
| <b>K</b>               |         |
| 1 Caroline Kikel       | 2.23.25 |
| 41 /1 K 50 Jaana Jobe  | 3.04.41 |

**Skanelloppet 6 nov**

|                                 |       |
|---------------------------------|-------|
| <b>M-mot 16,8 km</b> , delt 106 |       |
| 1 Johan Eriksson                |       |
| Östra Ljungby                   | 61.07 |
| 43 Anders Holmqvist             | 81.13 |

**Finalloppet 6 nov**

|                                 |         |
|---------------------------------|---------|
| <b>Långa banan 18,8 km</b>      |         |
| <b>M-elit 18,8 km</b> , delt 70 |         |
| 1 Eric Senorski                 |         |
| Örgryte IS                      | 1.02.27 |
| 13 Mattias Jonson               | 1.10.43 |
| 36 Fredrik Persson              | 1.20.16 |
| 51 Magnus Carlberg              | 1.28.16 |
| <b>M 35</b> , delt 98           |         |
| 1 Richard Westergren            |         |
| IK Wilske                       | 1.11.03 |
| 6 Johan Lagerqvist              | 1.15.23 |
| 10 Klas Östbye                  | 1.17.50 |
| 18 Bertil Johansson             | 1.21.34 |

|                                |         |
|--------------------------------|---------|
| 51 Ronnie Jönsson              | 1.34.26 |
| 63 Andreas Hamnebo             | 1.37.47 |
| 71 Christer Ingelsten          | 1.41.40 |
| 75 Peter Lindeström            | 1.43.04 |
| <b>M 40</b> , delt 78          |         |
| 1 Svante Lundgren              |         |
| Högsbo AIK                     | 1.12.36 |
| 11 Björn Amfors                | 1.22.36 |
| 16 Michael Grunwall            | 1.25.49 |
| 73 Fredrik Linder              | 1.48.13 |
| 74 Krister Stoltz              | 1.49.09 |
| <b>M 45</b> , delt 59          |         |
| 1 Mikael Zachrisson            |         |
| Hortlax SK                     | 1.18.21 |
| 5 Anders Hansson               | 1.19.50 |
| 8 Tomas Lindh                  | 1.26.25 |
| 10 Rolf Mattsson               | 1.27.44 |
| 12 Lars Pensjö                 | 1.28.17 |
| 13 Lennart Andersson           | 1.28.25 |
| 36 Mats Lawenius               | 1.40.48 |
| 41 Johan Brämberg              | 1.43.28 |
| 42 Jens Fougelberg             | 1.43.34 |
| 43 Bengt Åke Andersson         | 1.44.16 |
| 56 Tony Andersson              | 1.58.25 |
| <b>M 50</b> , delt 35          |         |
| 1 Harri Mäkinen IF Kville      | 1.20.32 |
| 2 Thor Wahlberg                | 1.21.26 |
| 8 Berzani Anter                | 1.27.23 |
| <b>M 55</b> , delt 20          |         |
| 1 Bengt Ohlsson                |         |
| Tanums IF                      | 1.22.04 |
| 4 Lars Appelgren               | 1.28.32 |
| 7 Kenneth Ohlson               | 1.32.17 |
| 9 Boris Ståhl                  | 1.35.13 |
| 14 Dan Sjölander               | 1.42.33 |
| 15 Hans Röcklinger             | 1.45.46 |
| <b>M-mot</b> , delt 324        |         |
| 1 Simon Andersson              |         |
| OK Kullingshof                 | 1.12.43 |
| 27 Anders. H Johansson         | 1.25.22 |
| 163 Bengt Dahlberg             | 1.38.15 |
| 183 Frank Brodin               | 1.40.16 |
| <b>K-mot</b> , delt 135        |         |
| 1 Annerie Johansson            |         |
| SOK Knallen                    | 1.20.25 |
| 3 Annika Kihlström             | 1.26.23 |
| 18 Maria René                  | 1.33.33 |
| 19 Lotta Mattsson              | 1.33.38 |
| 29 Ulla-Carin Färnhage         | 1.37.40 |
| 58 Kristin Hedelin             | 1.45.36 |
| 62 Ann-Louise Helminen         | 1.45.59 |
| 71 Carina Cametorn             | 1.47.04 |
| 79 Elisabeth Björk Brämberg    | 1.48.52 |
| 92 Lena Linder                 | 1.51.01 |
| 128 Lena Larsson               | 2.07.34 |
| <b>K-elit 8,8 km</b> , delt 14 |         |
| 1 Meraf Bahta Hälle IF         | 33.14   |
| 6 Emma Tingberg                | 43.31   |
| 7 Cecilia Emanuelsson          | 44.21   |
| <b>K 35</b> , delt             |         |
| 1 Ulrika Gullberg              |         |
| Brattås CK                     | 37.55   |
| 6 Lotta Hallenberg             | 41.51   |
| 9 Sarah Skogberg               | 43.49   |
| 22 Ann-Charlotte Lagerqvist    | 51.34   |
| <b>K 45</b> , delt 27          |         |
| 1 Karin Schön IF Kville        | 36.21   |
| 2 Karin Ohrankämnen            | 38.53   |
| 4 Liselotte Hammarström        | 42.31   |
| 6 Sofia Löytynoja              | 45.00   |

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 14 Maina Anter Sagerström | 48.55 |
| 17 Helena Orsenmark       | 50.34 |
| <b>K 55</b> , delt 8      |       |
| 1 Bibbi Lind              | 44.03 |
| <b>K-mot</b> , delt 200   |       |
| 1 Madde Calzon            |       |
| Sportreab Gbg             | 38.01 |
| 9 Emma Lind               | 42.58 |
| 10 Emma Åhberg            | 43.18 |
| 21 Anna Almqvist          | 44.44 |
| <b>M-mot</b> , delt 317   |       |
| 1 Karl Borgö Hälle IF     | 29.38 |
| 12 Lars Teljä             | 36.08 |
| 21 Björn Lindblad         | 37.28 |
| 109 Martin Widegren       | 43.48 |
| 138 Mikael Johansson      | 45.11 |

**New York maraton 7 nov**

|                          |         |
|--------------------------|---------|
| <b>K</b>                 |         |
| 1 Edna Kiplagat Kenya    | 2.28.20 |
| 1476 Helén Axelsson      | 3.43.56 |
| 12326 Helene Suomalainen | 5.16.49 |
| <b>M</b>                 |         |
| 1 Gebre Gebrmariam Kenya | 2.08.14 |
| 4209 Stefan Gustavsson   | 3.29.24 |
| 5300 Bo Freyschuss       | 3.35.11 |
| 20851 Seppo Suomalainen  | 4.41.21 |

**Le semi maraton de Beaune 20 nov**

|                     |         |
|---------------------|---------|
| <b>K 21 km</b>      |         |
| 456 Maria René      | 1.40.31 |
| 652 Ingela Berrum   | 1.45.02 |
| <b>M</b>            |         |
| 190 Joachim Persson | 1.31.44 |

**Marathon Des Alpes-Maritimes 14 nov**

|                           |         |
|---------------------------|---------|
| 1 Tsegaye Botoru Ethiopia | 2.10.27 |
| 73 Martin Yttring         | 2.49.48 |

**Bromölla Marathon 14 nov**

|                         |         |
|-------------------------|---------|
| <b>M 45</b> , delt 6    |         |
| 1 Petri Huhtala Finland | 2.45.03 |
| 2 Anders Hansson        | 3.13.25 |
| <b>M 50</b> , delt 6    |         |
| 1 Magnus Lindén         |         |
| Ystads IF               | 3.06.46 |
| 3 Berzani Anter         | 3.25.42 |
| 5 Conny Persson         | 3.53.16 |
| <b>M 65</b> , delt 2    |         |
| 1 Frank Brodin          | 3.47.58 |

**Valencia Marathon 21 nov**

|                           |         |
|---------------------------|---------|
| <b>K halvmarathon</b>     |         |
| 1 Joyce Chepkirui Kenya   | 1.09.25 |
| 30/8 K 35 Ann Hammarstedt | 1.34.31 |
| <b>M</b>                  |         |
| 1 John Mwangani Kenya     | 1.01.10 |
| 126/33M35                 |         |
| Andreas Magnusson         | 1.19.21 |



Edna Kiplagat, Kenya, damsegraren i New York Marathon är strax i mål.

## Redaktörens funderingar

Hur gick det sedan” efter mina funderingar i förra numret av Solvikingen? Ja, jag åkte till fjällen som jag planerat och började vandrigen men fann efter någon km att jag inte skulle kunna fullfölja mina planer om en flerdagstur. Efter många, många vilopausar kom jag efter sex timmar mot tidigare tre fram till Helags fjällstation (ca 13 km). Där stannade jag en dag och återvände därefter hemåt. Jag hade minimerat packningen till 10 kg. Twist bar drygt åtta, vilket inte bekymrade honom det minsta. Han sprang lekfullt omkring och det hände att han gav sig ut på längre tur efter renar, som det fanns gott om på fjället.

Jag hade den målsättningen med min rehabilitering att jag skulle återkomma till måndagsträningen men det ser inte ut som jag kommer att göra det. Mina träningspass under de senaste månaderna har inte lett till några framsteg. Jag vet inte orsaken därtill. Jag har att välja mellan tre möjligheter: det skadade hjärtat förmår inte mer; betablockerande mediciner, som skall hindra min puls att öka och till sist att jag helt enkelt inte orkar mer än vad jag presterar d.v.s att min kondition raserats under det år jag inte kunnat träna som jag varit van vid.

När det gäller medicineringen så är jag ju i händerna på de förskrivande läkarna. Jag har inte haft den blekaste

aning om vad jag stoppat i mig. Efterhand har jag läst en del om de mediciner jag ordinerats och just i dagarna har jag på eget bevåg för en tid slutat använda Simvastatin, ett kolesterolsänkande medel. Det är mycket omdiskuterat och det anses av flera skada mer än det gör nytta. Jag har uppfattat kritiken mot det att det är det som i hög grad bidrar till att jag inte kan förbättra min kondition. Nu skall jag en tid testa att undvara det.

Löpträningen är inte lika rolig att utföra i ensamhet. Under de tio år som jag hängde med främst måndagsgruppen höll jag kontakt med många klubbkamrater och var delaktig i klubbens verksamhet på ett annat sätt än nu när jag är aktiv på distans. Det är till nackdel för mig som redaktör för Solvikingen att inte oftare vara på plats i stugan.

Men, det finns lösningar. En är Twists behov av löpträning. Under hösten provade vi en gång i veckan i ett par månader att cykla på grusvägarna i Skatås och det utföll mycket väl. Twist blir hänryckt och sätter iväg när han får på sig selen och ser mig grensla cykeln. Han springer mestadels okopplad vilket jag kan låta honom göra då han aldrig hitintills har sprungit fram till okända människor i Skatåsområdet. Han är mer intresserad av löpningen i sig. Han lyder ganska bra mina höger och vänster och rakt fram eller stanna om det behövs.

Idet fall någon säger åt mig att koppla honom gör jag det. Han bryr sig som regel inte heller om hundar oavsett om de skäller ut honom eller ej.

Så snart grusvägarna blir synliga igen kommer vi att hälsa på de olika träningsgrupperna och det ser vi framemot.



Twist nyss inkallad efter att olovandes ha sprungit efter renar. Det är inte lätt att enligt föreskrifterna ha hund kopplad under vandring.

PS. Jag har inte nämnt något om mina planer för vintern. Jag har ännu inte slagit ur hågen att även i mars nästa år göra en liten långtur. Jag skall testa skidförmågan på golfbanan i Öjersjö. Faller det väl ut blir det en tur. På vinterturerna drar Twist hela utrustningen. Jag behöver endast åka på skidorna. DS

## Solvikingarnas samarbetspartners

