

Solvikingen

Nr 4, 2011, årg. 49



Göteborg Marathon samlade i år rekordmånga deltagare. Det är klubbens avsikt att till nästa år göra särskild satsning på tävlingen för att få än fler deltagare, vilket bör vara möjligt med tanke på det ökade intresset för långlopp. Läs vad Gunnar Olsson skriver om tävlingen på sidan 14.

Årsmötet 2012 i faggorna

Det kommer att hållas

onsdagen den 15 februari kl. 18.00

i klubbstugan. Mer info sid. 6.

Sylvesterloppet

behöver som vanligt många funktionärer ca 150. Vi är 83 som anmält oss till idag den 5 december. Du kan anmäla dig via hemsidan eller direkt till Gunnar på kansliet. Det behövs några arbetsvilliga till kvällen innan för att lägga ut skyddspapper på golvet.



Lussefirande i stugan

torsdagen den 15 december. Mer om det på sidan 7.

Nyheter på gång

Styrelsen kommer att presentera ett förslag till ny logotype. Red. har gjort ett eget förslag på sidan 12.

Skall vi lägga ner Solvikingen som papperstidning? Red. föresår det i sina funderingar på sid. 28.

Ordförandens rader

År 2011 går mot sitt slut där tävlingssäsongen lämnas bakom oss, med endast några "Lucialopp", i förhoppningsvis lätt vinterskrud, som återstår. Löpträningen fortskrider med lämpliga upplägg för start med grundträningen där du som vill testa din kapacitet kan göra det via deltagande i Terrängserien. Ett annorlunda och allt för sällan inslag av träning-tävling sker i stugan på Lucia. Solvikingarnas tränargrupp ansvarar för detta delmoment i Terrängserien, nämligen stafett. Visst är det kul och medryckande att ett antal individualister, som vi löpare är, kan engagera sig och tänja ännu mer av sin prestation för att man har ett lag att kämpa för. Det stämmer nog allt som Gunde säger – kämpa nu, tänk på laget!

Det har varit en fantastisk säsong under 2011 med många fina prestationer och utmärkelser för Solvikingarna, individuellt som lag. Vilka veteraner och "sub-veteraner vi har i klubben, seger i Vasastafetten, många fina prestationer i Lidingöloppet och vilka maratontider som har presterats under året! Bra träningsupplägg av tränargruppen och väl förvaltning av sin hälsa, så kommer dessa fina framgångar...

Vi kan dock aldrig vara så bra, än att vi ska kunna ta kritik och framför allt kunna vara självkritiska. Jag tänker närmast på klubben som arrangör av våra tävlingar. Varje tävlingskommitté eller tävlingsledare har avslutat sitt uppdrag med att samla ihop synpunkter från funktionärer och löpare. Dessa synpunkter leder till reflektion och till en dokumenterad utvärdering som är värdefull och en förutsättning för utveckling av oss som arrangör. Det är i just detta moment som vi behöver vara självkritiska.

Inför nästa års Midnattslopp behöver den lokala styrgruppen, aktörer från Solvikingarna och Utby, där Solvikingarna ansvarar för banan, ha ett ökat fokus med att arbeta med säkerheten av loppet för löparna som för trafikanten. Stadslopp av den här kalibern kräver mycket av arrangören för att vi ska bli godkända av myndigheterna såsom trafikkontoret och polisen. Vi får se detta som en utmaning att utveckla arrangemanget av det femte Midnattsloppet i Göteborg.

Flitens lampa lyser ständigt i vår klubbstuga. Tänker inte då främst på all träning som utgår därifrån utan på all underhåll som sker med plattläggning, uppsättning av nya cykelställ, byte av sko-borsttället osv. De som håller just denna låga lysande är Kent och Frank, våra allerta pensionärer. Tack för er service!

God Jul och Gott Nytt löparår önskar eder ordförande

Helén Freyschuss

Vi syns på Sylvesterloppet!



Frank i färd med att tillsammans med Kent lägga i ordning plattorna framför stugan. Kent var vid fototillfället sysselsatt bakom stugan.

Solvikingen

planeras återkomma med nästa nummer i början av mars. Material till tidningen skall vara inlämnat senast tisdagen den 21 februari till antingen till Gunnar i stugan eller skickas 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 Freyschuss

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

Vice ordförande: Sten Thunberg

Nösundsgatan 8
416 74 Göteborg. Tel: 031-3372668
sten.thunberg@comhem.se

Sekreterare: Thor Wahlberg

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

Kassör: Stefan Litzén

Skomakaregården 25
423 55 Torslanda
stefan.litzen@gmail.com

Ledamöter:

Jörgen Feltenby
Björn Amfors
Åsa Nilsson

Kansliets öppettider:

Måndagar, Tisdagar och Torsdagar
kl. 14.00 - ca 20.00

Solvikingen

Ansvarig utgivare:

Gunnar Olsson
gunnar.olsson46@comhem.se
031-877924; 070-5760309

Redaktör:

Kurt Karlsson
Ängås Gård 12. 42147 Västra Frölunda
031-29 43 38; 070-3294338
kurt@kurt.se

Tryck:

Combi-Tryck HB

Utgivningsbevisnr: 28 527



Grattis på
födelse-
dagen!

70 år	13 feb.	Lennart Bengtsson
	2 mars	Jan Krantz
	3 mars	Roger Carlson
55 år	3 feb.	Magnus Andersson
50 år	9 jan.	Maina Anter-Sagerström
	13 jan.	Margareta Bruhn
	9 feb.	Lars Andersson
	13 feb.	Ulla-Karin Färnhage
	18 feb.	Stephan Verdier
	20 feb.	Maria René
	27 feb.	Jari Kinaret
	14 mars	Bengt Backlund
45 år	13 jan	Jörgen Feltenby
40 år	22 jan	Sarah Skogberg
	1 feb.	David Schönström
	9 mars	In-Anna Knutsdotter
	13 mars	Fredrik Anberg
35 år	20 dec.	Niklas Knape
	4 jan.	Lars Teljå



*Gunnar
grunnar:*

Jag är 65, springer
som 45 och ser ut
som sjutton.



Aarne Pikerpöld, Anders Sandegård, Anna Lundahl, Beata Sandegård, Clas Östergren, Daniel Luoto, Elin Lyckestam, Eva Karin Anderberg, Felix Magnusson, Henrik Setterstig, Inger Walfridson, Jonas Olsson, Jonas Svensson, Josefin Olsson, Karin Sjölander, Karl Björnermark, Malin Larsson, Malin Wallander, Marcus Lihnell, Martin Syk, Peter Magnusson, Petra Wieveg, Sara Birgersson, Simon Roos, Teresia von Sicard och Thomas Lindström.

Medlemsinfo

Observera att alla medlemmar förväntas ställa upp minst två gånger per år som funktionär i någon av våra öppna tävlingar Vårtävlingarna, Midnattsloppet, Göteborg marathon eller Sylvesterloppet. Kvalificerande är också våra fyra klubbmästerskap och Göteborgs friidrottsförbunds arrangemang, t ex Göteborgs-Varvet.

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 uppmuntras ändra klubb till Solvikingarna om ni redan är anmälda till t ex GöteborgsVarvet, Stockholm marathon eller Lidingöloppet. Kontakta arrangören eller gör ändring- en direkt på deras hemsida.

Utträdda

Anders o Sofia Sundholm och Krister Norén.

Medlemsantal: Vid presstopp 426 inklusive familjemedlemmar.

Som vanligt säljer klubben Enjoyhäften.

Finns på kansliet, betalas på nätet.

För de som inte vet är det ett i Göteborg välkänt rabathäfte inriktat i första hand på restauranger där du går två för en d v s du får den billigaste rätten utan kostnad.

Det ingår även rabattcheck- er i en lång rad butiker.

Är du företagare?

För endast 395.- kan du ge bort ett häfte till din kund som kommer att känna sig uppskattad

Är du privatperson?

Ge bort ett häfte till någon i din närhet och du kommer att bli bjuden.

Enjoy – presenten som blir vad mottagaren gör den till Naturligtvis kan du även köpa ett häfte och behålla det för egen räkning, eller varför inte bådadera. Om du delar notan med någon kommer du att ha sparat kostnaden efter tre tillfällen bra genom att gå ut och äta.





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 målmannas sällskap och 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 (15:-).

För mer information, ta kontakt med vårt kansli eller kom upp till vår stuga en träningskväll.



Nytt från kansliet

Gunnar Olsson om sin första tid som kanslist

Hur går det?

Se där en vanlig (och motiverad) fråga från medlemmarna. Egentligen är det ju ni och styrelsen som ska bedöma det men jag kan ju beskriva hur jag upplever det från min position.

Jo tack, vissa inkörningsproblem uppstår naturligtvis men det amini-strativa tycker jag fungerar och kanslisvenska behärskar jag redan så det är det sanitära och köksbestyren som jag försöker få grepp om.

Naturligtvis ska saker fungera men eftersom min närvaro är mindre än Kents så blir det viss skillnad. Men visst, det ska vara rent och snyggt när ni kommer för att träna.

Efter att jag översvämmat kaffebryggaren två gånger på kort tid började vissa medlemmar titta konstigt på mig och förklarade vänligt men bestämt att det inte var så bra att fylla på med tio koppar när den bara kan ta emot sju. Så det ska jag nu försöka komma ihåg att inte glömma.

Beträffande städningen i omklädningsrummen så tog det litet tid att förstå vilka hjälpmedel jag ska använda och vilken frekvens som behövs på olika ytor för att det ska kännas fräscht.

Jag trodde inte att det skulle vara så märkligt men efter ett par veckor blev jag uppmanad från högsta instans att tillbringa mer tid i damernas omklädningsrum så jag fick återkalla Kent som gav mig en lektion och de senaste veckorna har det varit lugnt så nu hoppas jag att det fungerar bättre. Jag vill ju inte bli en sanitär olägenhet. Styrelsen jobbar också på att skapa en ordning där det sker en professionell genomgång ett antal gånger per år.

Mariestad marathon -11

Gunnar Olsson var på grund av tidigare bruten mara orolig för om han skulle klara denna

Det fanns en tid, för inte så länge sedan, när mina tankar inte handlade om huruvida jag skulle springa något maraton alls utan hur många det skulle bli just det året. Som mest 4 st -05.

Jodå, jag har sprungit längre än så, 6-timmars t ex, men i år skulle det bli tre år sedan förra egentliga maratonloppet. Sunne -08. Jag gjorde ett försök ifjol i VSM i Lidköping men det tog en ände med förskräckelse och jag fick bryta vilket jag inte trodde att jag någonsin skulle behöva göra. Men verkligheten grinade mig i ansiktet. Jag var helt enkelt inte tillräckligt genomtränad. För många millopp - för få långpass. I öppningen gick jag förbi Conny Persson och frågade honom om det var han som tog det lugnt eller jag som sprang för fort. Båda visade sig stämma. Barbro Nilsson brukar disponera bra och vi hade sällskap en bit men jag sprang ifrån även henne vilket jag fick ångra. Så vid 30 (var annars) dök den där väggen upp som jag tidigare aldrig sett och vid 32 fick jag tag i en vänlig dam som körde mig till målet. Då hade redan några medlöpare bekymrat sig om mig och sett att jag knappt kunde hålla rak kurs. Illa, pinsamt och skämmigt men tyvärr inget att göra. Jag skulle kanske kunna skylla på regnet som verkligen forsade ner men eftersom de andra hanterade det så borde jag också kunnat.

Sedan dess har jag vändats över om jag skulle våga satsa igen. Ett nytt misslyckande hade kunnat bli förödande. OK, jag klarade 55 km på 6-timmars inomhus i Karlstad i februari men marathontiden 4.14 var inte alls vad jag hoppats på och inte slutresultatet heller. På alla mina fem st 6-timmars i Skövde hade jag klarat 60km. Sommarmaror är inte längre aktuella eftersom det är för varmt, Mariestad maraton sprang jag, bra, -05 och årets upplaga skulle gå 20/8. Då behöver det ju inte vara över 20+. Men när jag fick reda på att

starten gick redan kl 10 så blev jag tveksam och när jag inte hittade någon kompis att samåka med så tvekade jag ytterligare. Kanske skulle jag göra som Frank och ta Prinsens minne istället. Halvmarathon vet jag ju att jag klarar. Men så kom jag på att försöka få med mig Gerd och bo över hos våra kompisar i Mariestad på fredag kväll. Sagt och gjort, så blev det.

Som tur var kollade jag var starten skulle gå innan jag gav mig iväg dit. Jag hade blandat ihop Snapen, där starten skulle gå nu och Ekudden där vändpunkten skedde förra gången. På plats fanns många av de bekanta ansiktena men också ett nytt. Halvdan Mustad, norsk Göteborgare och en av de som i fjol i Lidköping frågat om jag var OK. Han påminde mig, jag hade glömt.



Frank Brodin, främst, kämpar på

Staffan Malmberg från Hyltebruk var den andre Solvikingen, Lennart Bengtsson var anmäld men kom inte. Redan på väg mot omklädningen kunde jag kyssa adjö till segern i H65 eftersom jag mötte Åke "den omöjlige" Palmqvist från Akele i Linköping. Han borde ställts utom tävlan eftersom han är i en klass för sig. Medaljtid på Lidköping t ex. 46:a liksom jag.

Ett annat hot slapp jag. Sture Axén som bor längs sträckningen ställde inte upp. Banan var till c:a hälften identisk med vid mitt förra besök och gick nu från Snapen på cykelbanan in mot stan, förbi Karlsholme, in i hamnen och till

vändpunkten strax efter en gångbro. Totalt 5,25km vilket när varvet var fullbordat betydde en kvarts mara och alltså skulle löpas fyra gånger. Arrangörerna är nu trygga i att ha hittat en sträckning som de räknar med att kunna behålla, vilket är en trygghet för oss löpare.

Ingen rusning, totalt c:a 75 löpare vara ett tiotal på kvartsmarathon. Vädret var OK. Lite ruggigt med duggregn men hyfsat varmt. Lite sidvind som tilltog och efter två timmar kom solen. "Ambitionerna" fick den här gången bli, i den ordningen

fullfölja
4 tim
gå ut löst
inte gå längs banan, bara
vid vätskestationerna

Sedan är det klart att det inte hade varit fel att krypa under Lennart B:s tid från Viby 3.50. Med milar på 55 i snitt så skulle det bli 20 minuter över till de förargliga sista 2195 meterna och det kan ibland behövas. Men naturligtvis hoppades jag på 53-milar, i a f den första.

Starten gick och många till synes rutinerade marathonlöpare rusar iväg. Jag lockades nog kanske också att öppna för fort men fann efter några km sällskap i Peter Svensson, stockholmare från Skövde som, sympatiskt nog, hejdade sig för att hålla sällskap. Agnezon från Kungälv som jag räknar som en 4.30-man och Halvdan, född -41 var också före. Halvdan dessutom hela första varvet.

Efter första kvartsmaravarvet noterade speakern mellantiden 55.30, alltså precis där jag hade hoppats ligga. Dit hade Peter och jag haft sällskap men jag nu krängde jag av mig t-shirten som jag haft under linnet och han fick ett försprång. Andra varvet kändes hastighetsmässigt som det första och mellantiden var 1.51.30, alltså 56 på varvet. Nu hade jag två tim på mig för att göra 3.52.

Jag försöker ju ibland skoja med konkurrenter och funktionärer för att få tankarna på annat än hur trött man är och ner mot hamnen dök det upp en polisbil längs banan. Så jag ropade och

frågade flaggvakten om det var hastighetskontroll.

Tredje mellantiden missade jag men när jag gick ut så ropade Lennart Hjalmarsson från Lidköping:

- Om sista varvet går bra så går du under 3.50.

Lennart hade med ålderns rätt kortat ner sträckan till kvartsmarathon.

Jag tyckte att det gått bra så när jag kom i mål och hörde speakern säga 3.57 blev jag både besviken och glad. Nöjd att ha klarat 4 tim men ledsen för att ha tappat ruskigt på slutet trots att det känts bra. Men så kom nästa målgång damtrea alldeles bakom mig och hon fick 3.47. OK, jag hade hört fel, så bra. Då hade jag ju i stället hållit bra fart. 3.47.37. Härligt!

Bara tappat 6.07 på andra halvan. En efterkonstruktion tyder på att tredje kvartsmaran kan ha gått på 57.30 och sista på 58.30 eller kanske t o m tvärt om. Hur som helst ganska små skillnader mellan snabbaste och långsammaste kvartsmaran.

Vid 25 och 27 km kom Gerd och kompisen Leif och hejade på och tyckte att jag så pigg ut, och så kändes det också. Men så kändes det också i Lid-

köping fram till dess. Sen kom problemen. Jag blev litet pirrig när jag närmade mig varvningen efter 31,5 men väggen var inte där idag. Och ingen annan stans på banan heller. Jag hade lyckats över förväntan och klarat alla mina mål. Det viktigaste att känna sig hyfsat pigg i kroppen, förutom obligatorisk stelhet, var också uppfyllt. Naturligtvis var jag trött som man lätt blir efter fyra mil på asfalt men jag blev kaxig, som jag ibland också blir men sällan efter maraton, så när jag pustat ut några minuter gav jag mig ut på banan igen för att få ihop totalt 45 km. Det har jag aldrig provat förut och se det gick inte alls. Jag fick avbryta, stappla tillbaka och nöja mig med 44,5.

Därefter hörde jag att man annonserade prisutdelning. De snabbaste hade ju varit i mål i en hel timme. Så jag gick dit oombytt och kunde hämta 2:a pris i H65. Åke vann på 3.28.50.

Totalt vann Mikael Lundin från arrangörsklubben Mariestads AIF på 2.50.47 före klubbkompisen Andreas Magnusson på 2.51.01 och Kaj Nironen IFK Skövde på 2.53.53

Staffan vann H55 på 3.24,13 före vår forne klubbkarat Thomas Forsell.

Nu var jag nöjd och glad och tänkte inte springa någon mer mara i år. Ända tills jag kom hem och la in resultatet i min egen maratontabell och såg att snittet i år ligger över 4 tim. 4.14 i Karlstad och 3.47 nu blir litet över 4.01. Det hade jag inte räknat med. Så nu vet jag inte ändå. Både Växjö och Luciamarathon i Bovallstrand återstår ju. Men Om det inte blir så att jag åker med mågen till Lissabon halvmarathon 10/12. Hans italienska kompisar som jag också träffat skall springa där.

När jag skickade resultatlänken till SvdB frågade han vilken klubb han skulle notera mig för.

Jag förstod inte vad han menade med att jag flugit fram men han bad mig kolla igen i resultatlistan och där stod klubb Solvingarna.



Kallelse till årsmötet

Årsmötet 2012 kommer att hållas i klubbstugan i Skatås onsdagen 15 februari klockan 18.00 då klubben också bjuder på någon form av förtäring.

Röstberättigade är de som betalat medlemsavgift för 2011 eller 2012 om de är nya medlemmar.

Motioner skall vara inlämnade senast tre veckor innan mötet d v s onsdag 25 januari. Ta en kopia för eget bruk.

Årsmöteshandlingar kommer att finnas tillgängliga i en pärm märkt "Årsmötet 2012" i stugan senast den 1 februari 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	031-21 77 37	0734-04 08 29	klasse_x1@hotmail.com
Josefin Andersson	031-713 54 55	0737-29 93 44	jossan161399@hotmail.com

Välkomna,
önskar Styrelsen

Vår ordförande, Helén Freyschuss, tackar Eva Håkansson för att hon, som alltid, briljant lett årsmöteshandlingarna 2010.



Äventyrlöpning i Sverige duger gott men gräset är grönare på andra sidan

Björn Suneson välkänd långlöpare som sprungit bland annat tvärs över USA (510 mil) utan följebil.

Alla behöver inte springa över Amerika. Ett flerdagarslöp i Sverige kan ge nästan samma upplevelse. Men bara nästan.

Nog är det lite speciellt att springa i utlandet. Inför valet att springa långt på hemmaplan eller i utlandet väljer jag utlandet. Mest för att det blir ett större äventyr. Men visst, Sverige duger gott. Och har du funderingar på att göra ett långskubb på några dagar eller längre, tycker jag du först ska testa i Sverige.

Jag är lite förvånad över att inte fler provar sina vingar. Klarar du att springa ett maraton, ja då klarar de flesta att springa minst lika långt under några dagar. Men sen kan det bli stopp, skaderisken ökar och handlar det om löp över en vecka och doser på 5-7 mil om dagen, ja då måste du vara mycket vältränad. Min erfarenhet är att om du inte har några skadekanningar efter cirka tio dagars oavbruten löpning med 4-7 mil om dagen, ja då kan du i princip springa hur länge som helst. Under mina coast to coast-löpningar var jag därför ganska "säker" på att det fysiskt skulle gå vägen när allt kändes bra efter att ha varit igång under någon vecka eller två. Men om detta vågade jag inte andas ett ord på bloggen.

En av mina första flerdagarslöpningar var att sommaren 2004 springa mellan Stockholm och Göteborg, drygt 50 mil på elva dagar. Jag sprang med ryggsäck, sov på vandrarhem och hotell och en del nätter under bar himmel. Det var Rune Larsson som inspirerade mig. Det hela höll på att sluta med katastrof; drygt halvvägs i Skövde svullnade fotleden upp. Förmodligen var det de slutande vägrenarna som orsakat skadan men efter att ha sovit på saken en timma återupptog jag löpningen med en hårt virad strumpa runt vristen och efter någon dag var skadan borta. Vilken enorm lyckokänsla att springa in i min barndomsstad Göteborg!

Att springa med ryggsäck är dock ingen höjdare. Ska du springa mer än 1-2 dagar är rådet att i stället välja en

löpvagn. Då får du med dig allt och slipper garanterat skavsåren på ryggen. Mitt tuffaste långlöp var 2005 då jag i närmast tropiskt klimat sprang från norr till söder i USA, 160 mil mellan Chicago och New Orleans. Trots att jag



Framme vid vandrahemmet och hotellet i Vrigstad efter dagens dryga fem mil. Elva dagar och totalt 63 mil från Stockholm till Mölle gick helt problemfritt. Men nog är äventyrlöpning utomlands lite roligare.

innan tränat enormt mycket med en fullpackad ryggsäck fick jag ändå skavsår.

Jag har också sprungit Stockholm-Kramfors, 60 mil med babyjogger, samt gjort flera 1-2-dagarslöp i Mälardalen och i Gävletrakten. I somras kutade jag ner till Mölle by the sea för att bada och hälsa på en gammal arbetskamrat. Vilka underbara små äventyr! På de lite kortare löpen blir upplevelsen nästan lika stark som på de längre. Prova, får du se!

Nog är det lite förvånande att inte fler ger sig ut på den här typen fotvandringar. Varför inte nästa gång springa

till sommarstugan, på bilse mestern springa delar av resan medan familjen kör bilen eller varför inte kuta från Göteborg till Oslo alternativt Malmö, båda sträckorna cirka 30 mil? Hela Sverige, ja hela världen ligger öppet.

Enda begränsningen är din fantasi. Bäst detaljplanerar du tripopen på Google maps.

Gräset är inte alltid grönare på andra sidan. Men nog tycker jag att det är roligare och mer spännande att springa utomlands, i synnerhet i USA. Att USA toppar beror främst på att människorna där är så entusiastiska, man gillar löpargalningarna som gör något till 100 procent, oavsett vad det är, uppfattas som en hjälte. Dessutom är USA billigt, vackert, säkert, har bra vägar och massor av motell. Fast just övernattningssmöjligheterna och vägarna är minst lika bra i Sve-

rige även om en hotellnatt i Sverige är 2-3 gånger dyrare. Den svenska alliansrätten slår dock ingen, i Amerika måste camparen smygga.

De flesta, även inbitna joggare, ser äventyrlöpen som främst en fysisk prestation. Att springa veckovis, ja flera månader i sträck måste väl vara jobbigt? Nej, det behöver det inte vara. Det mentala är det svåraste för många, att vara borta från familjen under så lång tid kan knäcka den bästa. Själv ser jag ensamheten som den stora friheten men ensam är man egentligen aldrig, luffaren träffar alltid massor av människor längs vägen. Välkommen ut i friheten!

Luciafest

Välkommen till Lussefirande i Solvingstugan direkt efter träning torsdagen den 15 december!!! Vi räknar med att börja ca 19:30 Det bjuds på allt som hör till ett riktigt luciafirande. Gröt, lussebullar, glögg, pepparkakor, vörtbröd.... För att vi ska veta hur mycket som ska köpas in ber vi Er att anmäla er här eller på listan i stugan senast måndagen den 12 december.

Lussekommittén



The North Face Ultra-Trail du Mont-Blanc 2011 - TDS

Ola Hultkrantz om hans och Mats Anderssons alpina äventyr

Så skulle vi göra ett nytt försök med The North Face Ultra-Trail du Mont-Blanc - Sur les Traces des Ducs de Savoie - TDS, 112km och 7100 höjdmeter (förra året ställdes loppet in, se tidigare inlägg nedan). Förberedelserna hade inte varit på topp då jag haft problem med vänster ben, höft, knä hela våren, men någon gång under början på juni så bestämde jag mig för att åka, för min kompanjon Mats var det tvärt om, han hade problem förra våren men kört på bra i år.

Vi åkte ner till Chamonix ett par dagar innan och hade kanonväder, tillbringade en dag uppe på Aiguille du Midi, 3842m. Där laddade vi blodkroppar, fyllde på med kolhydrater (Vitargo) samt käkade medhavda baguetter med ostar och korvar, en härlig dag!



Vi hade tur med vädret upp på Aiguille du Midi, 3842m

Torsdag morgon laddade vi upp på hotellet med en rejäl frukost innan vi begav oss in till bussarna som tog oss till Courmayeur. Även denna dag var vädergudarna med oss och solens strålar värmdde gott, kanske tom lite för bra. Framme i Courmayeur intog vi kaffe och varsin croissant precis som vi gjort de tidigare åren, en bra tradition skall man hålla fast vid.



Kaffe och Croissant smakade bra strax innan starten i Courmayeur

Starten gick och solen sken, mycket publik som hejade längs vägarna och allt kändes bra, när 1:a backen började efter någon km stannade vi och lättade på både klädsel och tryck, var sedan i stort sett sist i fältet, men vänta bara tänkte vi....

Allt flöt på bra, kom till 1:a vätskekontrollen mitt i backen (7km) och fyllde på vatten, körde vidare mot La Thulie (21km) som var 1:a riktiga stationen. Väl där stressade vi i oss så mycket vi bara kunde på kortaste tid. Vet inte hur vi tänkte, eller rättare sagt det gjorde vi inte, och när vi väl satte igång igen så skumpade all mat och dryck runt i våra magar vilket vi (främst Mats) skulle få lida av framgent. Mats blev illamående och vi tvingades till ett antal stopp, han klarade sig ganska bra då det gick utför men så fort vi tog i uppför så kunde man se att det kom tillbaks. Vi höll trots detta ett bra tempo, när vi körde på men fick stanna ganska ofta (dock när man ser våra placeringar så har vi klättrat i listan i stort sett vägen).

Under de ljusa timmarna flöt det trots allt på ganska bra, trots de urusla stigarna som var otroligt svårforcerade, mycket sten och gropar, på många ställen var det svårt att trots vi inte var så trötta så klarade vi inte att springa pga terrängen. Dessutom var inte stigarna speciellt breda så när backarna kom blev det tom kö för att komma upp.



På många ställen var stigarna svårframkomliga, då blev det lätt köer vilket kunde kännas frustrerande

Fram på natten så var det min tur att gå ner i träsket, blev trött både fysiskt och rent sömning, kände att jag slumrade till medan vi tog oss framåt. Var glad över skyddet fram på skorna, det räddade mina tår då jag vinglade och snubblade ganska många gånger då jag slumrade till. Under denna fas fick jag ta till allt pannben (eller träskalle som en del hävdar) jag hade för att inte ge upp. Fick i och för sig bra mental sparring av att tänka på sponsorn (Prospero, TACK) men även av

Mats. Mitt i natten råkade han häva ut sig att han måste i mål då han fick bryta förra året och inte skulle ha några poäng kvar om han bröt igen, och det fick ju inte hända. Alltså bara att borra ner hornen och köra på! På vägen upp från Bourg St-Maurice fick vi reda på att nästa station var stängd pga att en storm och kallt väder var på väg in, halvvägs upp fick vi köra ner hela vägen till dalen igen för att sedan följa bilvägen upp till Cormet de Roselend. Denna bilväg var den längsta jag någon-



När väl dagsljuset kom igen så kändes allt bättre :-)

sin varit med om, den var inte speciellt brant men lång och det visade sig att banan blev förlängd med 8km (tror jag det att den upplevdes lång då), till totalt 120km! Å andra sidan det var inte första gången som de ändrar sträckningen så att den blir längre!

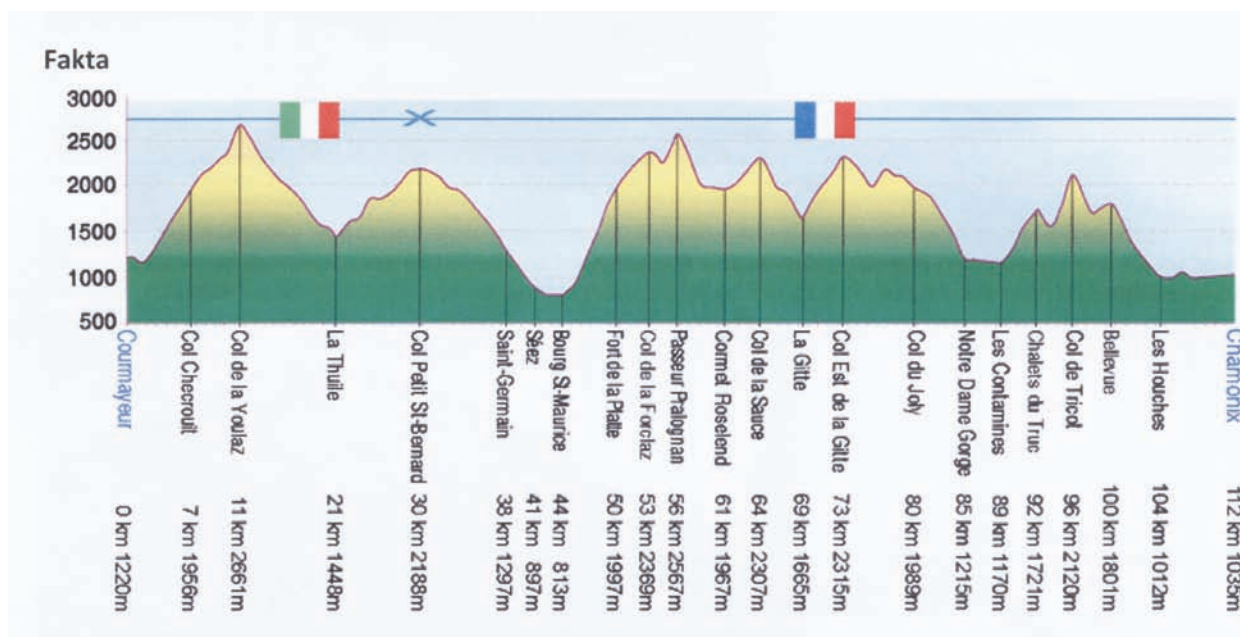
När det väl ljusnade så var vi inne på den delen av banan vi trodde skulle bli lätt, hmmm hur dum får man va, finns

ingen del på TDS som är lätt! De backarna som såg små ut på banskissen var bara mellan 500-700 höjdmeter, lätt som en plätt.....särskild efter 7-8 mils löpning och ca 5000höjdmeter i benen...

Nåja vi delade hela tiden upp banan i små avsnitt, 3km dit, 5km hit osv och tillslut var vi framme i Les Houches och det kändes riktigt skönt, först då var jag säker på att vi skulle ta oss i mål. Härifrån var det ca 8km nästan platt sträcka kvar och det vis-

ste jag att vi skulle fixa.

Även dessa sista 8km kändes dock som betydligt längre, även om GPS klockan inte visade mer än ganska prick 8km! Väl framme i Chamonix var vi dock båda MYCKET nöjda med att vi faktiskt hade tagit oss i mål, och som fransmännen säger courage!!



Efter korrigeringar av banan pga dåligt väder så blev det 119km & 6900m positiv höjdskillnad 1181, av 1200 anmälda, löpare varav 116 var kvinnor (9,82%), ställde upp till start. 781 (varav 79 kvinnor), 66.13%, slutförde loppet, finishers, och 401 tvingades att bryta.

Det går för fort

Pia Vingros om sitt första marathonlopp. Pia återkommer i annat sammanhang på sidan 12

– Det går för fort, sa mannen vid min sida.

– Hur fort går det, frågade jag?

Han tittade på sin pulsklocka igen.

5.45. Vi borde ligga på närmare 6 eller långsammare än så.

Jag skulle lyssnat på honom. Då hade jag kanske inte fått ont i höften och brännande känsla i knäna, utan förmått att springa alla 42 kilometer. Nu tvingades jag gå några kilometer.

Mannen jag sprang bredvid på mitt första Marathon borde veta vilken fart som är lämplig, eftersom han klarade Berlin Marathon på 4,15 två veckor tidigare. Men jag lyssnade inte på denne okände man från Sisjön. Jag tyckte att det sjöng härligt i kroppen i början av den andra milen på Göteborg Marathon 2011. Vi talade dessutom om så trevliga saker, som löpning och segling. Två intressen vi delade.

– Vi springer för fort, upprepade han ett tag senare när jag tyckte vi dämpat farten.

– 5.50, men fortfarande för snabbt.

Hur dämpar man farten när det känns bra? Kanske kan den som har rutin, som sprungit ett eller flera Marathon tidigare, ta tag i sig själv bättre än jag förmådde. Men jag var debutant. Började träna löpning som 52-åring 2008. Anmälde mig till Göteborgsvarvet som en träningsmorot. Efter två Göteborgsvarv lockade Lidingöloppet 2010. Började träna med Solvikingarna och lärde mig löpteknik av Frank.

Vad lockar efter ett Lidingölopp på 30 kilometer? Ett Marathon såklart. Vilket Marathon finns närmast och är alltså mest klimatsmart: Göteborg Marathon såklart. När det dessutom är en platt fin bana är det ett plus.

Första milen söderut, med fin medvind i ryggen var jag hög och glad och stark och hejade glatt på varenda en i orangegrönt linne. De orangegröna Solvikingarna hejade tillbaka. Det gav energi, en energi som fick mig att hålla samma fart som en del av dem som sprang 21 kilometer. Mitt alltför höga tempo de första två milen fick jag betala för när jag vände och skulle ta min nästa tvåmila tur söderut. Trots medvinden från norr blev det tungt ganska snabbt. Inte minst mentalt.

En anledning var att det blev glest på löparbanen. Då kom tankarna. De negativa: Du klarar det inte. Och lusten väcktes att bryta: Nää, jag lägger av. Varför ska jag plåga mig, tvinga mig? Ingen skulle bry sig ett dugg om jag bröt. Möjligtvis jag själv. Jag började gå. Då kom någon bakifrån och ropade, heja på, ge inte upp nu. Det gav energi. Någon annan brydde sig.

Strax därpå kom Sofia från Solvikingarna springande i fint prattempo. Hon var liksom jag, i K55 klassen såg jag på hennes ryggslapp. Inspirerades och hängde på henne och hennes manlige medlöpare ett tag. Sedan började min vänstra höft att ömma. Den spökade innan Lidingöloppet, men det onda gick bort under loppet. Ignorerade den därför först. Men sedan kom smärta. Stannade, gick.

Resten var en mental övning. Jag ville i mål, men inte till vilket pris som helst. Inte till priset av bestående skador. Så jag gick och sprang omväxlande. Strax innan vändningen vid Amundön vandrade jag dystert och håglös och blev omgången av en gångare. – Använd armarna, ropade han och passerade med armarna i vinkel. Ta hjälp av energin från dem, ropade han vidare.

– Kanske det kan hjälpa? tänkte jag och började jogga igen med armarna svingande i färdriktningen och faktiskt det kändes bättre. Mindes att Frank alltid påmint om hur viktiga armarna är i sin löparskola på måndagarna. Kroppen kom igång igen och jag vände och löpte tillbaka mot Göteborg. Visserligen i motvind, men tänkte på att snart är det vätskekontroll. Åtta kilometer från start fanns den efterlängtdade kontrollen där. Tog allt de hade – banan, russin, Coca cola, energidryck och vatten. Sprang och gick vidare under växande smärta, till takten av Peps Persson, Rolling Stones och Amy Winehouse på min iPhone. Sista kilometrarna beslöt jag mig för att försöka springa på allvar igen. Det var ju i alla fall ett Marathon, inte promenadtur. I fjärran såg jag min man komma cyklande. I flaskan hade han honung och citronvatten. Så gott. Han tyckte att jag såg stark ut. I kurvan upp mot målet stod flaggvakten Stefan från Solvikingarna och ropade Heja, Heja! När jag passerade övergav han

sin vaktposition (det gjorde inget eftersom jag var ganska ensam, om man säger så) och sprang bredvid mig; Du klarar det, bara upp här, snart är du framme, uppmuntrade han mig. Tack, tack, sa jag, vad snäll du är. Jag dör, stönade jag högt, för ont gjorde det.



Pia omkrämas av Lena. Foto: Andreas Hamnebo

På krönet fick Lena «Doris» tränare i Solvikingarna syn på mig, som är en av hennes adepter och hon började springa bredvid mig, peppade mig: Du klarar det! Du är snart framme. Äntligen dags för den sista, alltför långa svängen innan jag fick ta mig in under portalen. Tackade, tackade Lena för att hon stöttat mig de sista hemska, hemska metrarna där jag hoppade runt på mina värkande ben. Kunde inte stå stilla. Medaljen om halsen av Kurt Karlsson, kram av min man, mamma och pappa och Solvikingarnas Gunnar och Lena igen och var nog trots allt - lycklig. Särskilt när de försäkrade mig att jag kunde se mig som en Marathon-löpare, trots jag gått stora delar i slutet.

Tiden: 4,38.

Aldrig mer lovade jag mig när jag satt i bilen hem. Inte ett löpsteg till. I fortsättningen ska jag promenera. Bara promenera.

På söndagen vilade jag mig.

På måndag morgon dök tanken upp: Nästa Marathon ska jag disponera min tid bättre. Jag ska lära mig att springa i rätt tempo. Jag ska göra upp en strategisk tidsplan. Det hade jag inte till mitt första Marathon. Enda syftet var att ta mig i mål. Och det gjorde jag ju.

Mitt första år i Solvikingarna

Av Eva Hjort

I slutet av Augusti 2010 stod jag med darrande ben utanför skidklubbens stuga i Skatås för att springa mitt första löppass tillsammans med Solvikingarna, utan någon som helst aning om vad jag hade att vänta. Nej jag hade inte kommit fel, den ordinarie klubbstugan höll på att renoveras och enligt instruktioner från klubbens hemsida var det hit man skulle gå för att få gemensam träning. Jag kände mig lite malplacerad och obekvä, men sedan den gången har jag inte ångrat mina första stapplande löparkliv i klubbens regi.

Hur hittade jag Solvikingarna? Vad var det som gjorde att jag börja träna med klubben? Hur har det första året varit?

Samtliga frågor har jag själv formulerat och får väl ligga till grund för det jag skriver. Svaren är enkla; För det första hur kan man missa något så orange i så många skepnader i löparspåret. Två, jag tycker helt enkelt om att springa, inga konstigheter där. Tre, första året har inneburit nya erfarenheter vilka i korthet består av, dryga tvåtimmars löppass, intervaller, banlöpning, backlöpning, stadslopp, terränglopp, träningsläger, springa baklänges i snölopning, Vasastafett och sist men inte minst nya bekanskap. Kan inte nog uppskatta alla trevliga människor jag lärt känna.

Bakom mitt beslut att börja springa i grupp låg en längtan om att utvecklas som löpare, mest hade jag hasat omkring och njutit av naturen, dock inget fel i det. Under drygt 10 år har jag följt mina barns friidrotts- träningar och tävlingar och har lärt mig att träningen måste varieras för att utveckling skall ske. Men det var främst när min mellanflicka började loppträna med Midde Hamrin som jag fick insikt i hur loppträning bedrivs för att utveckling skall ske, inget hasade där inte. Många tävlingar stod jag vid sidan om, flera av dessa löptävlingar var i Skatås. Där såg jag de orange linnena för första gången. Bredden hos löparna lockade mig, unga löpare, äldre löpare, snabba löpare, de som tog det med ro, många var de och glada var de, vad kunde gå fel.

Det tog mig nästan ett år innan jag sökte upp klubben och tog steget att

pröva. Där stod Gunnar bland många fler på den sluttande gräsmattan framför skidklubben. Gunnar, mannen som inte missar en ny löpare. När Gunnar fick reda på att jag var Jennifers (min löpande dotter) mamma, blev han överlycklig, inte för jag hade charmat honom, det hade tydligen Jennifer gjort vid något tävlingstillfälle. De följande träningstillfällena därefter var jag helt enkelt bara "Jennifers mamma". Kan upplysa om att jag numera är Eva.

Första passet var ett intervallpass med Frank på gräsängens rundbana i



Skatås. Jag hade ingen som aning om hur fort jag våga springa, hur länge vi skulle springa, hur fort det skulle gå. "Rör på armarna" skrek Frank, men kul var det. Passet avslutades med att Frank berättade någon av alla hans löparvårstinghistorier, ett sus hördes från samtliga grönköpingar, vårsting Frank har många historier på lager. Efterföljande intervallpass var lika roliga, men tuffa, jag var djupt imponerad av de "tjejer" som sprang intervaller på måndagarna, dom var ju i min ålder, så starka, så snabba, om ni bara visste Lotta, Lotta, Lotta, Ulla-Carin, Elisabeth mfl, mfl hur impad jag var, eller som en måndagssnubbe tröstade mig med, "det är tuffa tjejer det där, hårda och tuffa" vi gjorde så gott vi kunde snubben och jag för att hänga dem. Intervaller gav mersmak och man vänjer sin kropp relativt fort, så man orkar både mer, längre och snabbare.

Första gången jag hörde talas om två timmarslöpningspass, trodde jag inte att det gick att springa så långt,

varje vecka. Det går, man vänjer sig fort, sedan är man beroende. Ett tre, fyra timmars pass hade inte skrämmt mig idag. Mina första långpass var på lördagar under Bengans trygga ledning. Ett långpass med Bengan är aldrig det andra likt. De är väl genomtänkta, tempot är behagligt, man får verkligen möjlighet att njuta av naturen och det trevliga sällskapet. Det finns ingen som kan hålla så bra ordning i leden på ett långpass som Bengan, "bakom ledaren, håll höger" blir snabbt välbekanta fraser för en solviking.

Tävla skall man ju göra när man tränar så regelbundet?! Det är ju så roligt?! Det tycker jag också, när jag anmäler mig. Sedan kommer tävlingsdagen, då är den känslan som bortblåst. Jag vill alltid åka hem, benen bär mig knappt, torr i munnen, linnets skaver. Det blir en mental kamp på liv och död, men envisheten får mig att starta till slut. Jag tycker själv att jag är jättelöjlig, vem bryr sig om mig och mina resultat? Svaret är enkelt, jag själv och jag är hård. Har provat många varianter för att få ordning på tävlingsnerverna, men samtliga är lika dåliga. Bl.a har försökt ställa mig längst bak i startfältet. För att vänta tills alla har sprungit iväg. Kan meddela att det är ingen bra ide, det blir alldeles fört trångt de första kilometerna, resterande dumheter behåller jag för mig själv. Därför kan jag med glädje säga att sista tävlingen för säsongen var en glädje från början till slut. Lidingöloppets tre mil gav bara gav goda minnen. Resan var väl arrangerad av Tommy, det var en fantastisk bana runt underbart vackra Lidingö, jag var lugn och nertaggad, trots att Gunnar hade mutat(?) personalen i Lidingöloppskanslit så jag fick starta i första ledet. Klocklös löpning i tufft men behagligt tempo, trevligt sällskap på Bosön, silvermedalj och ett fantastiskt väder. Innan jag hann ångra mig skickades en anmälan till Stockholm Marathon in. Lite sugen är jag också på Lidingö ultra, det är ju som sagt roligt att anmäla sig.

Försöker springa med klubben minst en helst två dagar i veckan. Det är värdefulla dagar för mig. För i klubben trivs jag, bland löpare behöver man inte förklara eller ursäkta sitt intresse, ingen säger "du är inte klok" inte

för att man springer i alla fall. Man delar ett intresse, vad man gör utanför löpningen är inte så intressant eller viktigt. Ibland vill man prata ibland vill man bara vara tyst, båda delarna går bra ingen kräver något. Jag imponeras av många, de som utvecklas hela tiden och gör tider man inte tror är möjligt, oavsett ålder, de som tränar ihärdigt med ett leende på läpparna, utan att bry sig ett dugg om resultat. De som bekymmerlöst anmäler sig till varenda tävling, de som aldrig anmäler sig till en enda tävling. De som vill utvecklas för att slå sina egna tider och som delar med sig av erfarenheter och kunskaper. I'll be back, ty, för mycket av det goda är ändå aldrig tillräckligt!

Ny logotype?



På årsmötet kommer förslag om en ny logotype. Kanske denna?

Motsatsen till "shit happens"

Gunnar Olsson

Jag vet ingen svensk översättning och det kanske är typiskt. Att det händer tråkiga saker har vi gott om ord och begrepp för men inte lika många för att det sker trevliga saker också.

På mina vandringar i Mölndal med omnejd hittar jag ibland saker i "naturen". Häromveckan ett skatteutbetalningskort men naturligtvis för det mesta skräp. Eftersom jag tycker att det är mer genant att gå förbi skräp utan att ta upp det, så gör jag det.

Tar upp. Och jag börjar få bra koll på var det finns papperskorgar så jag behöver inte släpa på det så länge.

Man kan tycka att det skulle vara en självklarhet att alla gjorde så men det är det inte. Fråga dig själv, när tog du upp skräp senast? Minns du inte var det alltför länge sedan.



Vill du bli frisk, lycklig och kreativ?

Självklart tänkte Pia Vingros och hoppade på den svenske hälsoprofeten Are Waerlands råd om hur livet ska levas. I sin bok Jakten på den fulländade hälsan berättar hon om sitt äventyrliga sökande in i hälsans hemligheter, kärlekens mysterier och om meningen med livet.

Boken börjar med berättelsen om en nittonårig journalistvolontär som just fått diagnosen reumatism. Hon lever som om sjukdomen inte fanns. Mötet med en äldre kvinnlig konstnär förändrar allt. Handen som konstnären sträcker fram för att hälsa med är kro-

Häromdagen hittade jag ett körkort. Jag tog det med hem och hittade lätt telefonnumret eftersom namnet som var ovanligt. Jag ringde och berättade på tel. svararen som det var. Damen ifråga ringde tillbaka och sa att det var bra att jag hittat körkortet men att det inte var bråttom att få det tillbaka eftersom hon mest använde det som legitimation.

OK, sa jag. Då stoppar jag ner det i brevlådan nästa gång jag går förbi.

Så skedde fredag morgon och runt lunch fick jag se en dam komma fram

kig och förvärt. Som i blyxtbelysning ser den unga kvinnan sin framtid.

"Bli vegetarian, uppmanar konstnären. Själv orkar jag inte ändra min mat eller livsstil, men du har en chans. Läs böcker av Are Waerland. Låt maten bli din medicin. Då kan du slippa mitt öde."

Konstnärens råd blir början på ett livslångt äventyr. Strävan efter hälsa för henne till perioder av fasta, vandringar i Himalayas berg, till terapioffan och zonterapeuten. Berättelsen landar där den började – hos Are Waerland, som en gång startade Solvikingarna. Som hustru, trött trebarnsmamma och egenföretagare läser hon hans böcker med nya ögon och inleder en tid av helt vegetarisk kost, löpträning (med Solvikingarna), sova-ute-perioder, yoga och meditation. I jakten på den fulländade hälsan förändras allt – hälsan, arbetslusten, livsglädjen och relationerna till nära och kära.

Utöver berättelsen innehåller boken 108 frågor om hälsa som vi ställer oss själva. Är det nyttigt att dricka kaffe? Vilken är bästa metoden för att gå ner i vikt? Varför är det så viktigt att kunna slappna av? (och 105 frågor till). Svarar gör Sveriges främsta experter.

En bok som bör tilltala en Solviking. Kan köpas hos vingros@gmail.com för 130 kr + ev frakt

mot vårt hus sneglande på husnumret med något i handen som såg ut som en blomma.

Hon har säkert kommit fel, sa jag till Gerd. Öppna du.

Gerd öppnade och damen frågade om det var hos Gunnar Olsson.

Gerd blev något förvånad om man säger så, men damen förklarade att hon var så tacksam för att ha fått sitt körkort tillbaka att hon ville tacka med en blomma. Och inte vilken blomma som helst. En fin orkidé.



Här är mycket att göra. Skräpet dumpades i november intill Välnäs idrottsplats.



Skövde Ultrafestival har ju varit ett arr. som jag deltagit i ett par år i rad. I år så krockade det med Midnattsloppet, vilket gjorde att jag valde bort denna tävling. Tidigare i somras så ställdes ju sex-timmars i Trollhättan in med kort varsel, så det verkade inte bli någon "Ultra" i år, men så fick jag syn på denna utmaning; Karlstad 6-timmars Utomhus, på nätet och tänkte direkt – Aha, detta skall jag delta i. Tävligen gick helgen efter Midnattsloppet, så det låg ju bra i tiden.

Banan var kontrollmätt till exakt 1000 M/ Varv och gick långs med Klarälvens "Strand".

Vandrarhemmet jag bodde på låg ca tusen meter ifrån banan så jag ägnade kvällen före åt att reka lite, och känna på "distansen" till och från.... 10:00 Lördag förmiddag så gick startskottet.

Först så passeras två stycken gångbroar av trä, som leder över till andra sidan älven. Sedan följer en nedförslut samt att man gör en sväng åt vänster,

denna "utförlöpa" kändes brantare ju längre loppet pågick. Från denna så följde en grusväg som passerade genom en gles dunge för att sedan gå upp till en asfalterad gång/ cykelväg, även denna "backe" blev ett monster under dagen. Vägen övergick via en vänstersväng till grus och slutligen gräs precis innan varvning.

Kom nästan direkt in i ett behagligt tempo, satte målet till + 60 Km. Första varvet var förlängt med 195 M så att en Marathonpassering sker efter 42 varvningar.

Vid dryga 20 Km började jag känna av vänster knä. Aj aj. Ändrade min målsättning till att åtminstone fixa "Ultra-distans" d.v.s. längre än 42195 M. Jag hade ju bara hållit på drygt 1:40h, så även om jag skulle behöva gå runt en del varv så skulle jag hinna. Nu blev ju det onda inte värre utan fullt hanterbar så långa stunder glömde jag av det. Marathonpassering vid 3:47h. Fortfarande hyfsad känsla i kroppen. Fem timmar, 54 varv. Mitt personliga ord från Skövde 2010 lyder på 62,2 Km, behöver alltså nio varv till, och har en hel timme på mig. 62 varv; speakern säger någonting om 7-8 minuter kvar.

Kom igen; manar jag mig själv, ett varv till, det hinner du

Visst hann jag. Gick över "Målmatan" en sista gång och ställde mig någon meter fram på bron och väntade in tutan som förkunnade att tiden var ute. 63,2 km lyder det nya rekordet, nästan exakt 10000 M efter segaren som representerade TV 88. Ytterligare två personer nådde 70 km eller där omkring, med andra ord bra kvalitet på motståndet.

Blev 7:a bland herrarna, nia totalt! Mycket trevligt arrangemang som jag varmt kan rekommendera, efteråt så ingick stor buffé, samt bildvisning från loppet, som avnjöts i Hotellets matsal, Även prisutdelningen skedde då! Karlstad i övrigt har ju också en del att erbjuda, men de e en annan historia!



Glömsk

Gunnar Olsson kåserar

Är du glömsk, eller disträ, en sådan som kommer till stugan utan schampo och lämnar den utan skor? (Om du kommer dit utan skor får du oftast åka hem igen utan att ha tränat.)

Om det inte är du så måste det vara någon annan för det händer oftare än sällan att kamraterna ondgör sig över att de glömt ett eller annat. Och inne i hittegodshörnan på kansliet växer högen av framförallt handdukar. Mig händer det ibland, det får jag erkänna. Inte så ofta med skorna men ibland med annat.

T ex har det hänt att jag glömt plånbocken i värdeskåpet och inte upptäckt det förrän jag kommit hem. Vad göra? Om jag hade skåpnnyckeln i fickan var det ju ingen panik så då brukade jag i ringa Kent och be att han

- använde huvudnyckeln
- plockade ut innehåll
- tog dom med sig
- lämnade hemma hos mig i Råvekärr

- när han cyklade förbi på väg hem till Källered.

Det var aldrig några problem och verkligen vad jag kallar service.

Hur jag kunde glömma plånbocken? Det brukade hänga samman med att jag hade ärende till kansliet och då tog ut nycklarna och låste värdeskåpet igen. När jag åkte hem hade jag ju bilnycklarna och tänkte då inte alltid på att kolla om allt annat var med.

En gång när vi hade möte i kommittén för Göteborg marathon hade jag cyklat dit och på den tiden brukade jag inte ha med mig nyckel till kansliet. Ingen annan hade det heller. Problem! Lösningen blev att stugan fick stå olåst tills jag hunnit cykla hem, tagit bilen tillbaka och låst. Det man inte har i huvudet, ... ja ni vet.

För ett par månader sedan hade jag bilen på service och använde då den extranyckel som jag fått vid köpet. Speciell så tillvida att den bara funkade till dörrarna och tändningen men inte till handskfacket. Vad som hände med den direkt efteråt vet jag inte men

härnveckan letade jag efter andra nycklar och kom på att jag saknade den (också). Inte bra, var sjutton kan den ha tagit vägen? Letade i alla jackor och byxor jag kunde tänkas ha haft på mig vid tillfället men fann inget.

Byxfickorna går frugan igenom före tvätt så det var inte troligt att den blivit kvar där. Så någon vecka senare stod jag inne på kansliet och ringde. Min blick svepte runt väggarna och där, på en spik, hängde den. Kent hade hittat den i ett skåp och snyggt och prydligt hängt den på väggen. Förmodligen hade jag den dagen haft andra nycklar också så jag hade inte saknat den. Om jag inte stått just där och ringt hade jag inte återfunnit den, Kent kunde ju inte veta vems den var. Världen hade gått vidare ändå men det var trots allt skönt att den inte var på drift.

Men nu är det nya tider. Nu är det jag som kan få ett samtal där någon undrar om det som saknas finns kvar i skåpet. Om man då bor söder om Skatås men norr om Varberg så kan man få det saknade levererat samma kväll. Eventuellt får man själv möta upp på vägen.



Bibbi har haft en av sina bästa säsonger. Bland annat med sitt 13:e åldersrekord i Lidingöloppet, återigen en förbättring med c:a en halvtimme. Om hon håller formen kan nästa års kapning bli en hel timme. Hon hade 2.36 i år och 68 års rekordet är 3.38. Marathonåldersvärldsrekordet i Växjö gjorde att hon uppmärksammades av GFIF och genom det stora reportaget i GP framgår att hon nu nått en status som innebär att hon intervjuas av en sportjournalist och inte som tidigare av allmänreporters.

Göteborg Marathon 2011

Av Gunnar Olsson

8 oktober kördes årets upplaga av klassikern Göteborg Marathon med start o mål på Slottsskogsvallen. Första gången var -72. En skillnad mot tidigare år var att banorna inne på Vallen i år byggts om så allt som vi gjorde där inne var vi nu tvungna att göra utanför.

Tävlingskommittén bestod i år av Gunnar Olsson (planering, samordning och speaker), Anders Bogelius (planering och tävlingsledning), Björn Amfors (banan och vätska), Lars Teljå (material och transporter), Stefan Litzén (tävlingsledning), Lotta Hallenberg Wallin (café och service). Även Tommy Bäckström (material), Johan Lagerqvist (grafisk assistans) och Helén Freyschuss (styrelserepresentant) medverkade i planerings- och ledningsarbetet för loppet.

Den förkortning av banan som det innebar starta utanför Vallen löste vi genom att låta löparna fortsätta Margretebergsvägen fram till rondellen och där svänga in vänster för att därefter följa muren norr om Vallen och gå i mål eller varva på startplatsen. Banan var kontrollmätt i sin nya sträckning.

Styrelsen har beslutat att Göteborg marathon skall vara ett av våra priorite-

rade lopp eftersom där finns potential att öka antalet deltagare men med tanke på begränsningarna just i år var det lämpligt att vänta med satsningen till -12.

Som vanligt hade vi förhandlat oss till bra väder även om det blev litet kylslaget på eftermiddagen. Deltagarmässigt blev det succé med nytt rekord, 523 startande och 506 fullföljande vilket är fler än VSM-tävlingarna och ytterligare en bekräftelse på den starka löpartrend som råder. Arrangörsmässigt fungerade det mesta, t ex kom alla anmälda funktionärer, det vet jag inte om jag varit med om tidigare och planeringen fungerade ganska bra. Vi har utökat antalet funktionärer och delat upp ansvaret vilket är ett bra drag. Vissa tyckte t o m att det var trevligare och rymligare utanför Vallen.

Ett par saker som strulade drabbade inte merparten av löparna nämligen ljudanläggningen som sprakade och att prisutdelningen blev rumphuggen delvis beroende på strul med tidtagningen. Vi hade övertalat tidtagarna att köra med nettotider och det fungerade inte så bra.

Även sportsligt var loppet lyckat

med bra tider genomgående. Segraren på herrar halvmarathon Nuray Yassin, Hälle IF, spurtade för att gå under 1.10 och hade inte tid att ta emot lagerkansen av Annika men fick nöja sig med i och för sig utmärkta 1.10.19. Här gjorde hans klubbkamrat Fernando Dinis ett kanonlopp och klämdes sig in framför vår egen Göran Sander.

Snabbaste dam var den för alla okända, och klubblösa, Therese Olin på utmärkta 1.21.38. Jaana Jobe gick som 3:a återigen under 1.30 och var följaktligen snabbast av våra damer.

Herrarnas maraton vanns av ultraspecialisten Henrik Olsson TV-88 på 2.42. Det var Henriks andra triumf. Bäst i klubben var nye Jonas Swenson på 2.54.

Damsegrarinnan, Ullevi Katarina Åström hade med sina 3.05 en av de bästa tiderna på många år. Sofia L var vår bästa på utmärkta 3.41, det hade jag varit nöjd med.

Musse(l)loppet

Gunnar Olssons refererat av lokala arrangemang kan ge intryck av att det rör sig om en rafflande OS-uppgörelse

Några av oss sprang ifjol och tyckte att det var ett trevligt arrangemang, vart att återkomma till och i år även med GP-status. Vi blev en bil bestående av chauffören Tommy, Anders K, Sofia L, Lena Linder och jag själv. Förra året blev det hemskt stressigt eftersom jag tagit till alldeles för lite tid på vägen upp så i år såg vi fram emot en lugn uppresa eftersom Tommy räknar omgivningarna som sina gamla hemtrakter. Men det var långa köer vid färjan så blev det ändå bråttom, ingen panik visserligen, men ändå. Det var ju seglingar i stan och vi trodde att vi skulle vara tvungna att köra samma väg som seglingsåskådarna men som löpare fick vi fortsätta åt rätt håll och som tur var hittade vi en perfekt parkering.

Vi var fler medlemmar i år och loppet hade också ökat totalt, inte mycket men något. Det fanns en premie för nytt banrekord och Tommy och jag sa att om vi träffade Musse så skulle vi råda honom att göra en Isenbajeva. Alltså kapa lite grann av banrekordet i år och lite ytterligare nästa år. Tiden från ifjol, 32.41 var noterad av Trollhättebon Andreas Åhwall som tävlar för Hässelby och en bra tid, men naturligtvis inom gott räckhåll för Musse. Jodå, vi träffade Musse men han skulle inte springa. Andreas som har sommarställe i närheten var däremot på plats för att försvara fjolårssegern.

Tommy är ju alltid kandidat till H50-segern men förstod att det skulle bli tufft eftersom Klevestedt, även han från Trollhättan och fjolårsklasssegare, var på plats. I H65 kunde jag från start bara identifiera Ernst W som jag räknade med att förlora mot. Förra gången vi tävlade samtidigt var Näsetloppet i maj och då slog han mig med över två minuter. Jag räknade, bl a mot bakgrund av Kraftprovet, med att jag var bättre nu men det kunde ju han också vara.

Ut från start gick Ernst ifrån lite grann men jag tänkte att det kan faktiskt vara H65 segern som ligger i vågskålen så jag försökte hänga på. Efter c:a en km var jag nära och kunde vila lite grann i stället för att kämpa för att komma ikapp. Efter backen upp mot torget fick jag genom ett snävarare vägval några meters försprång och funderade på hur jag skulle förvalta det. Bära eller brista! Utan att riktigt inse vidden av att det faktiskt var åtta km kvar eldade jag

på och höll försprånget. Varje gång det kom upp någon bakifrån trodde jag att det var Ernst, vända mig om vågade jag inte. Vid varvning fick jag via speakerkommentar en bekräftelse på att han låg alldeles bakom och att mellantiden var något sämre än ifjol. Jag hade sett Sofia L framför mig länge men märkte nu att hon drog ifrån vilket jag tydde som att hon höll tempo och jag tappade. Två km kvar i en hårnål såg jag att det skilde bara c:a 30m till Ernst. Att beskriva min känsla som stress är en rejäl underdrift, panik är nog rättare och jag fick ligga på och ändå försöka att inte ta slut i väntan på den elaka backen en km kvar.

Uppför gick det ganska sakta och jag befarade att det var kört men väl uppe rullade jag på bra utför och plockade några placeringar in mot mål, precis som ifjol. På upploppet hörde jag speakern annonsera segraren i H60 Gunnar Olsson Solvikingarna. Aha, det var bara 10-årsklasser, så mycket bättre. Wågström vann ifjol så det var ju kul att föra den traditionen vidare. Futtiga nio sekunder skilde till Ernst som blev tvåa. Tiden var som väntat sämre än ifjol 48.38 mot 47.53. I eftersnacket berättade Ernst att han stannat vid vätskestationerna vilket jag hade tänkt men inte gjorde eftersom de låg så märklit till att jag missade dom. På det sättet fick Ernst kämpa sig ifatt och det blev naturligtvis jobbigt även om man ibland upplevt att de som tankat drar förbi efter en stund. Han berättade också att han var ganska nära mig på toppen en km före mål men att han inte orkade öka när jag gjorde det.

Tommy blev också tvåa efter omöjliga Klevestedt och David Cooper trea, Anders K trea i H40, Lena vann K60 och Sofia blev fyra i D40. Så det var en placeringsstinn bil i åkte i. Andreas vann i år igen men hade tydligen inte hört talas om Isenbajeva för han kapade en minut på banrekordet och det blir naturligtvis svårslaget nästa år.

Efter loppet tog vi oss ner till stan och kåkade tillsammans med Lotta o Patrick, Bogelius och Daniel som var snabbaste Solviking för dagen. Daniel sprang precis som jag Kretsloppet i Borås i fjol och bedömde att Musselloppsbanan är en minut långsammare. Det innebär att jag borde kunna göra en bättre tid i Borås

i år. Ska bli intressant att se. De yttre förhållandena är ju inte helt oviktiga.

Sedan sammanstrålade vi med Varvsgeneralen, Tommys chef, Bosse Edsberger och hans fru innan vi med väl förrättat värv åter styrde kosan mot Göteborg. En trevlig dag med bra PR för klubben.



Gunnars ordlek i rubriken syftar på att den kände långdistanslöparen Mustaf Mohamed är loppets beskyddare.

Resultaten för Solvikingarna

K 60	1	Lena Linder	52:30
M40	3	Anders Kadmark	37:41
	17	Björn Tidland	45:26
	24	Martin Widegren	47:23
M50	2	Tommy Bäckström	40:16
	3	David Cooper	40:30
	7	Anders Bogelius	42:52
	10	Rolf Mattsson	45:41
M60	1	Gunnar Olsson	48:38
	2	Ernst Wiggen	48:47
MS	11	Daniel Sols	37:37
	24	Stefan Madjar	43:06



Medlemmar kommer och medlemmar går

Solvikingen presenterar gärna nya medlemmar och försöker i görligaste mån ta reda på orsaken till att medlemmar lämnar klubben genom att be dem brätta om varför de gör det.

Anders och Sofia Sundholm är ett par som nu lämnar oss och här berättar Sofia om skälen därtill och med hälsningar från dem båda:

6 år av medlemskap i Solvikingarna har medfört många roliga minnen och upplevelser. Det främsta som kommer upp i tankarna när jag tänker tillbaka på de åren är Vasastafetten 2007. Denna tävling var min första Vasastafett (Anders hade sprungit den tidigare i annan klubb) och jag kan inte över huvud taget nämna något negativt om denna helg. Gänget var helt super, vi hade så roligt, både i spåret, i Oxberg, ute på restaurang Järnet under kvällen där festen fortsatte långt in på senkvällen (vi är ju alla seriösa idrottare så något vidare nattliv händer inte). Varför den-

na helg har fastnat så hårt i minnet kanske beror på att det var här som jag träffade min blivande man (Anders) och en helt ny fas i livet startade vid detta tillfälle. Vasastafetten är bara en av väldigt många roliga tillfällen som jag haft i klubben under mina 6 år. Stämningen är alltid på topp, är man lite nere innan en träning är man definitivt "uppe" efteråt. Tävlingsresor där alla orangea linnen är många och alla stöttar och peppar varandra till tusen.

Att springa Göteborgsvarvet med Solvikinglinnet är också en höjdpunkt då det inte finns något ställe utmed banan där det saknas Solvikingsupport, så härligt! Vill också framhäva allt det enorma arbete som många i klubben lägger ner helt frivilligt, så fantastiskt.

Hoppas verkligen att det kommer fler personer med sådan drivkraft framöver så klubben fortsätter utvecklas. Allt har dock sin tid och under det senaste året har det tillkommit annat i tillvaron i form av vår dotter Isabelle som gjort att vårt engagemang i klubben minskat. Vi vill båda vara aktiva i den klubb vi är med i och nu när vi inte längre är det så har vi beslutat att gå ur. Vi har visserligen fortfarande ett stort intresse för löpning och kommer inte sluta med detta så vi hoppas träffa många av er på tävlingar framöver. Vi vill tacka för denna tid som varit och för alla positiva minnen som det fört med sig. Önskar er alla fortsatt Lycka till med löpningen och med allt annat. Och kanske det blir en come-back i klubben om några år, vem vet?

Krister Norén som kom till klubben 2001 berättar varför han lämnar den.

Hej!

På grund av ett knä som inte vill bli bra och även bristande motivation säger jag upp mitt medlemskap i Solvikingarna.

Anledningen till att jag en gång gick med var att jag ville ha stöd för min Maratonsatsning. Något i ryggen så att jag inte vek ner mig inför mina arbetskompisar. Det fick jag. Jag har avverkat tre maraton. Aten, Medoc och Rom varav det sista gick hårt åt mitt knä.

Nu är vännerna borta men knäet är inte bra och det känns som jag sprungit färdigt både mentalt och fysiskt.

Mina barn har tagit över efter mig. Grabben har varit med mig o sprungit vårtävlingarna, halvmaram till Särö o Genrepet.

Lidingöloppet tog han med. Min dotter har sprungit midnattsloppet o blodomloppet. De springer bra. Jag kan alltid hoppas att jag inspirerat dem väl.

Jag tackar för den tid som varit. Ni gör ett bra arbete. Fortsätt med det!

Snabba tryck

Gunnar Olsson

En måndagförmiddag när jag satt i godan ro med mina kryssarkompisar i Korsordshörnan ringde min mobil.

- Hej, det är Johan Wettergren.
- Hej Johan.
- Göteborgs friidrottsförbund (GFIF) ska göra ett utskick till föreningarna i Göteborg och vi undrar om ni vill bifoga något om Sylvesterloppet.
- OK, det ska vi naturligtvis försöka.
- Men jag måste ha det idag, allra senast i morgon bitti.
- OK.

Utan att ha en aning om hur jag skulle fixa det hörde jag mig säga.

- Jag försöker lösa det.

Så vi la på och ringde Johan Lagerkvist.

- Hej Johan, kan du skicka en fil med reklamtext för Sylvester till vår kontakt på Storbildsbolaget så ringer jag honom och frågar om han kan trycka det under dagen.

Johan som alltid ställer upp om han kan svarade ja och jag ringde Mats Ekholm. Mats som också alltid ställer upp, om han kan, sa OK.

Så efter bara minuter kunde jag återgå till kryssandet.

När jag på eftermiddagen från stugan kollade hur det gått så fick jag veta att

trycket redan var klart. Men hur skulle jag få tag i det och hur skulle jag få över det till GFIF cyklande som vanligt. Kanske genom att lämna det till Tommy i Mölndal på hemväg från stugan så att han kunde ta det med sig till jobbet dagen därpå och lämna till Johan.

Men först måste jag ha tag i materialet. Tryckeriet stänger ju vid 17-tiden och då är jag kvar i stugan. Att cykla dit och tillbaka till kändes inte som bästa lösningen även om det inte är så långt till i närheten av Danska vägen där tryckeriet finns. Så jag ringde och bad dom lägga ut paketet på trappan så att jag kunde hämta det på hemvägen.

Så ringde jag Johan och sa att det var klart och frågade var jag kunde lämna.

- Jag bor där i närheten, sa Johan. Var kan vi träffas?

Så vi bestämde tid och mötesplats och vid 20.30-tiden var kedjan sluten.

 GÖTEBORG FRIIDROTT

Fars dag

Gunnar Olsson om ett annorlunda firande av dagen

Fick du något trevligt på Fars dag?

Jag undvek ordet present, allt handlar ju inte om prylar och jag fick precis vad jag önskat mig. Ett besök på ett ställe där man blir ordentligt mätt som jag bestämt mig för att frekventera två gånger om året. Min frus hälsocentral. Vadå ordentligt mätt?

Jo på en hälsoundersökning brukar man noga mäta längden (kropps-). I mitt fall var det inte nödvändigt eftersom den inte ändrat sig särskilt mycket den senaste tiden och inte heller vikten. Min fru tycker inte ens att det känns nödvändigt att mäta blodtrycket, det har legat stabilt i många år. Men det jag var ute efter var ett aktuellt testvärde sex månader senare för att jämföra med de 45 som jag fick när jag kom ”ner” från Nepal. Då skällde jag på henne för att det var fel på värdena, så dåligt skulle värdet väl inte vara efter tre veckors höghöjdsträning? Men så sprang jag Näsetloppet och fick fem! minuter sämre tid än året innan och då insåg jag att värdet verkligen stämde. Anledningen var troligen att jag varit förkyld innan jag åkte och även efter att jag kom hem så det blev fem, nästan sex veckor utan riktig löpträning. Men jisses vad jag blev besviken. Och så lång tid det tog att jobba sig tillbaka, flera månader.

Nu har dock formen känts bra de senaste veckorna och kulminerade (?) med ett euforiskt långpass lördag 12/11. Jag valde 5.30-gruppen och det kändes OK i början men jag ångrade mig under ”himlafärden” från Vallhamra

till Furulund, en minst två km lång uppförsbacke beroende på hur man räknar. Genom Öjersjö kändes det hyfsat och jag tänkte att jag nog kanske skulle orka hänga med ändå hem, det var ju inte så långt kvar, c:a 5 km från parkeringen ovanför Bertilsson och närmaste vägen tillbaka. Men så fortsatte Emma Lind som ledde passet förbi parkeringen och ner mot Rådahill och jag började undra om orken skulle räcka. I långa backen tillbaka mot Delsjöarna blev jag akterseglad igen men gav dock inte upp utan kom ikapp utför bl a med god hjälp av Anders Björkkvists uppmuntrande tillrop.

I första motlutet efter att vi passerat grillplatsen vid lilla Delsjöns södra strand fick jag hjälp med en hand i ryggen av Anders och han sa att jag sett stark ut tidigare. Den kommentaren fyllde mig bokstavligt med både fysisk och mental energi och jag blev som en annan och bättre människa. Nästa backe klarade jag på egen hand (fot) och när vi kom ut på åttan kände jag en släng av hybris.

Rolf Andersson hade i samband med några tidigare långpass i 6.00-gruppen positivt kommenterat att jag vågat ta den jobbigaste vägen hem i slutet på passet så jag frågade honom vad jag kunde göra för att imponera på honom denna dag.

- Det skulle vara om du rycker nu, sa Rolf och då gjorde jag det.

Inte för att det gick särskilt mycket fortare men jag fick i a f ett visst förspår och efter c:a en km vände jag och väntade in gruppen. Ingmar Svensson hade dittills skött utbrytningarna och i långa utförsbacken efter parkeringen frågade jag om det inte var dags igen.

- Nej, sa Ingmar, jag är nöjd nu.

Utför vet jag att jag är stark så jag körde ändå och blev ytterligare uppmuntrad när Emma ropade:

- Gunnar leder utbrytningen.

Den enda som hakade på var Patrik Nilsson och vi körde hela backen ner.

Nu var jag rejält mör men vi var ju nästan hemma. Trodde jag. Men Emma fortsatte rakt fram i stället för hem när vi kom till starten för 8:an så det var bara att försöka hänga med. Hon var ute efter att fylla de två timmarna som var utlovat. Som tur var körde hon inte hela vägen runt stenen utan genade in och förkortade därmed mitt lidande. Tack Emma! Storhetsvansinnet var på väg att straffa sig själv men jag kom undan med blotta förskräckelsen. C:a 22 km på något under 5.30 i snitt med en hel del kupering var jag helt nöjd med.

Och hur gick det nu med hälsokontrollen? Jo, testvärdet blev 57. Inte det bästa jag haft de senaste åren (60) men i närheten och ett kvitto på att känslan av att vara tillbaka i form stämde.

Hoppas bara inte att jag drabbas av den kända sanningen: Nu känns det så bra så det måste vara något som är fel

Sommarmöten

Av Gunnar Olsson

I juni kom jag cyklande på väg till Rambergsvallen för att springa KM 1000m och mötte vid Wieselgrensplatsen Annie Rydström som börjat träna igen efter barnafödsel. Hon räknar med att komma tillbaka till klubben i höst.

På en promenad i mina hemtrakter mötte jag en av Sveriges bästa damtriathleter och även duktiga löparen Eva Nyström som var ute och långcyklade med den ganska nyfödde sonen i en cykelkärra bakom. Inte många cyklister gör sig besväret att stanna och prata så det var roligt.

Under ett besök på Mjörn, den lilla ön mellan Orust och Tjörn mötte vi på vägen Erik Billerby som jag känd igen från Skatås och många tävlingar. Det visade sig att han bodde granne med vårt värdfolk i vandringsgruppen och vi fick en kort pratstund på väg hem från badet då han var hemma igen efter löpturen.

Under en annan av mina promenader slog jag följe med en man som kom löpande. Vi pratade och han berättade om att han hade haft sviktande hälsa men att han uppmuntrats av sina barn att jogga och börjat med det. Efter att han nämnt sitt efternamn kunde jag identifiera honom som ”Veteranen” för det var hans klubbnamn i våra lopp, t ex Sylvester och då blev han lätt imponerad.

Löpande på väg hem från dottern o mågen i Öjersjö en kväll i somras mötte jag först Anne Edenro Kvarnbyns löparsällskap som också var ute på en träningsstur och strax därpå Elisabet Brämberg som var ute med hunden.

Den dagen xx hade konsert på Liseberg träffade jag och Gerd Stellan Lundqvist från Falkenberg (Road runners). Vi har träffats ute på tävlingar och hade sällskap största delen av Kretsloppet i Borås ifjol. Vi satt jämte varann under konserten och pratade bl a om att Rune Larsson och Susanne Johansson var på väg löpande hem från Portugal. Falkenbergarna planerade att möta dom och slå följe sista biten och han lovade informera mig om detaljerna för det hade jag tyckt vara roligt att

forts. på sid 18

Midnattsloppet 2011 - en summering

av Anders Bogelius

Nu är det ett tag sedan vi plockade undan de sista konerna, staketen och banden från Midnattsloppet 2011. Det som blev kvar av de fina marschallerna vid Universitetsbiblioteket ser vi fortfarande i stugan och kan säkert höja stämningen på någon av våra vinteraktiviteter framöver.

I år var det 13 828 anmälda, varav 48,3 % kvinnor. Antal startande var 10 604 st och 10 540 st av dessa kom i mål. Det var första Midnattsloppet för 8 550 stycken medan 795 hade sprungit alla fyra loppen. Den som är resultatfreak rekommenderas att läsa mer på webbplatsen www.midnattsloppet.com.

Av olika skäl blev det en ganska stor ändring av banan. Stefan Litzén som var huvudarkitekt hade fått ihop en intressant sträckning **givet** myndigheternas ramar. Ur planeringssynpunkt är det inte idealiskt att ändra bana år från år då nya oförutsedda saker dyker upp. En del av förseningen av starten kan skyllas på detta. Tävlingsområdet var



Vattenguden Poseidon önskar löparna Lycka till.
Foto: Midnattsloppet AB

vid vätskestationerna. Förutom egna medlemmar hyrde vi också in ett antal funktionärer från andra idrottsklubbar i stan. Totalt var vi 267 stycken utmed banan fördelade på tre bandelar och 15 flaggchefer. En erfarenhet vi drog var att man bör återgå till ca fem bandelar då kommunikationen från ledning ned till flaggvakt

inte helt säkrat då starten skulle gå och då gick det naturligtvis inte att starta. Det fanns också en del andra brister i arrangemanget som vi behöver titta på till nästa års lopp.

Solvikingarna och Utby är de klubbar som är funktionärsansvariga. Vi svarar för att bygga och bemanna banan och Utby för att bygga och bemanna vid start, mål och

behöver gå snabbt i vissa situationer.

När tidens tand har fått verka och man ser tillbaka på tävlingen så kan vi vara hyggligt nöjda. Att separera en löpande amöboid massa på drygt 10 000 personer från lönehelgysstrabiler och fotgängare är inte helt lätt. Vi hade många duktiga och engagerade funktionärer som gjorde det möjligt; allt från bandelschefer till enskilda flaggvakter. Nu blev det också ett midnattslopp på riktigt (målgång efter midnatt) för många motionärer. Midnattsloppet börjar nu bli ett etablerat och för många uppskattat arrangemang i Göteborg. Det är kul att vi kan vara med och hjälpa till att göra Göteborg lite festligare – och kanske en smula friskare. Nu har planeringen för nästa år påbörjats och vi hoppas kunna göra ett lika bra och kanske t.o.m. bättre lopp nästa år.



Löparna passerar Kungssportsplatsen.

Foto: Midnattsloppet AB

forts. från sid. 17

vara med på. Tyvärr blev det för kort varsel så jag fick avstå. Han berättade också om att de är ett gäng som planerar springa långa Swiss alpin -12 och försökte intressera mig. Intresserad blev jag men det är en mäktig uppgift att ta på sig. Kanske övermäktig. Maxtiden är 14 tim och jag vet klubbmedlemmar som klarat det runt 11 men men

På en annan av mina promenader passerade jag Sisjön badplats och eftersom det var varmt ville jag skölja mig på huvud och överkropp. Först valde jag ena sidan men vattnet var djupare på andra sidan och på väg dit såg jag Karin o Lorentz Nordlund, även de från Falkenberg (Road runners). De hade

sällskap med sin grabb Peter som varit medlem hos oss och hans barn och Peter "dök" också upp efter en stund.

Cyklande riktning hemåt mötte jag någon också på cykel som jag tyckte kunde vara Hans Öberg som tränade med oss för flera år sedan men som jag vet gick över till cykel. Jag vände mig om och såg att han stannat vid rött, så jag vände också och mycket riktigt det var Hans. Han berättade att han inte tålde att springa längre och att löpning ju inte är något för äldre. Jag tänkte att det måste jag berätta för Rune, Roger, Frank, Ernst och Bibbi, alla äldre än Hans. Jag har ju ingen aning, jag är ju ett år yngre.



Borgerligt själlsliv enligt Storm P. I vart fall inga Solvikingar.

Jag klarade

Jag fullföljde den 6 augusti i år för andra gången en triathlon på järnmannen-distans. Denna distans är på 3,86 km simning, 180 km cykel och ett maratonlopp, i direkt följd.

Jag klarade denna utmaning för första gången 2007 i Kalmar, och det var för mig en höjdpunkt. Jag hade tiden 14.58, något under maxtiden 15 timmar, efter en jobbig och långsam simning, en bra cykling och en ganska bra löpning.

Jag hade inte planerat göra det igen, men när jag hösten 2010 fick ett mycket bra resultat på halva distansen bestämde jag mig att försöka igen. Jag hade blivit bättre på både simning och cykel, och bland annat kört två stycken flerdagars 100 mils cykelpass under 2009 resp 2010. Anledningen till att jag över huvud taget startade i detta lopp 2007 var att jag ville testa mina gränser.

Jag är inte det minsta talangfull utan rätt långsam. Om jag klarar ett sådant lopp bevisar jag något för mig själv om min förmåga. Många andra Solvikingar är rädda för järnmannen, även de som sprungit flera maratonlopp, men det behöver man inte vara. Denna andra järnman 2011 startade jag i för att jag ville förbättra mig. Jag hade indikationer på att det skulle gå bra, med en prognos på 14 timmar och en bästa tänkbara tid på under 13.

Min träning under 2011 inför järnmannen bestod av klart mer simning än tidigare, totalt 45 km, bland annat ett simträningsläger, med råd om teknikförbättringar. Detta har gjort nytta för jag märkte att jag blev klart snabbare simmare, bland annat en 2,1 km klubbträning på 50 minuter, vilket kunde räknas om till 1:40 på järnmannens simning, mycket snabbare än 2007. Cykelträningen var på cirka 200 mil från årsskiftet, varav ett träningsläger på Kanarieöarna (45 mil på 6 dagar), och en långtur från Ystad till Göteborg (37 mil på 2 dagar). Jag köpte också en snabbare cykel, dels för att den jag hade var gammal och hade växelproblem och dels för att den nya var snyggare. 200 mil var ganska mycket cykling på ett halvår för att vara mig, så jag räknade med att cyklingen skulle gå bra. Löpträning fick jag inte lika mycket, eftersom jag cyklade och simmade mycket och för att jag efter



Fotot från tävlingen 2007

Göteborgsvarvet kände av ena lårets baksida. En del blev det ändå. Sedan ska det sägas att man inte tränar upp sig för järnmannen på ett halvår utan man behöver en grund sedan flera år tillbaka.

Bengt-Inge Larsson om sin personliga triumf i Kalmar.

Loppet startade klockan 7 den 6 augusti i centrala Kalmar. Simförhållandena var ganska goda med solsken och bara lite vågor. Vi simmade två varv på knappt 2 km var, från badplatsen i centrala Kalmar mot Ölandsbron, sedan längs kusten och tillbaka med varvning på land. Det gick bra, med en tid på 1.44, ungefär som förväntat. Det är rätt långt med 3,86 km, men kändes ändå som överkomligt. Cyklingen gick 30 km norrut till en plats i de djupa skogarna och sedan samma väg tillbaka, och detta tre varv. Att man kör samma väg tillbaka gör att man inte känner sig ensam utan man möter cyklister hela tiden, liksom det är på löpningen. Jag försökte ta det lugnt, men blev ändå sliten efter bara ett varv cykling. Jag fick ta mig fram i den takt det blev, för att benen inte ville riktigt denna dag. Vädret var dock fint med solsken om än med en viss motvind norrut och medvind söderut. Efter en cykeltid på 7.10 för 180 km nådde jag växlingen, en tid jag var ganska missnöjd med, men jag hade

Järnmannen

inte vågat dra på. Växlingen gick snabbt, bara placera cykeln, ta av hjälmen och byta skor. Löpningen gick längs en av Sveriges vackraste maratonbanor, 7 km längs stigar med grus eller asfalt och villagator och bitvis med utsikt över Kalmar sund. Sedan samma väg tillbaka och man möter hela tiden andra deltagare. Detta görs tre varv. Det finns många som hejar, både anhängare till deltagare och boende. Vädret var soligt, drygt 20 grader, dock med mycket skugga. Många tyckte det var för varmt att springa, medan jag klarade mig delvis för att jag började lite senare på dagen än många andra. Jag kände mig dock sliten och stel i benen redan från början av löpningen. Jag undrade hur detta skulle gå, springa ett maraton så här. Jag lade mig i ett bekvämt lugnt tempo, 7 min/km, och halvmaran gick på 2:40.

Jag var nu mer sliten och började gå eftersom jag inte vågade pressa mig. Längs banan satt Ted Ås och hejade och bad om korrekt löpstil etc. Han är från Göteborg, dagens trea, segrare två tidigare år. Det var många andra som hejade också. Jag kunde gå ganska raskt så det stod klart att jag skulle klara maxtiden på 15 timmar. Vid 2 km kvar stod det tre killar i 12-årsåldern och en av dem frågade när jag börjat loppet. Jag svarade 7 i morse varvid han sa till de andra: "Han ljuger". De sista 2 km sprang jag i hårdare tempo, så fort jag orkade. Jag var egentligen inte riktigt så sliten som jag trodde och på upploppet sprang jag snabbast på hela loppet. Sluttid 14.47. Jag var lite besviken för att jag hade hoppats på under 14 timmar, men borde jag inte vara för jag hade klarat Järnmannen på nytt personligt rekord. Cyklingen som brukar vara min bästa gren och den jag nu tränat mest på, var den sämsta grenen denna dag och träningen kändes lite bortkastad. Simningen blev helt otippat bästa gren. Den brukar annars vara klart sämst. Löpningen blev hyfsad med tanke på att jag var sliten redan vid dess start. Summeringen är ändå att jag är ganska nöjd med loppet, att jag klarar järnmannen utan att ha en perfekt dag. Till nästa nummer planerar jag skriva en artikel mer allmänt om triathlon och tips för den som vill prova.

Medlemsresultaten på Solvikingarnas hemsida

Jag heter Stefan van den Berg och har varit medlem i Solvikingarna sen 2007 och sen i våras ansvarar jag för att registrera medlemsresultat på Solvikingarnas hemsida. Jag har här sammanställt frågor och tillhörande svar om just medlemsresultat.

Fråga: Medlemsresultat, vad är det?

Svar: Det är det som medlemmar i Solvikingar presterar i tävlingar.

Fråga: Läger du in alla resultat?

Svar: Jag sköter bara de resultat som görs i tävlingar som inte anordnas av Solvikingarna.

Fråga: Vem gör då resultaten i Solvikingarnas egna tävlingar?

Svar: Tävlingsledningarna i respektive tävling. KM-gruppen sköter exempelvis resultaten från Klubbmästerskapen. GP-gruppen ansvarar för Grand Prix-redovisningen.

Fråga: Hur fick du den här uppgiften?

Svar: Jag blev tillfrågad i våras om jag hade lust att sköta detta då Bengt-Inge Larsson som skött detta tidigare under många år hade svårt att hinna med.

Fråga: Vad är det som registreras?

Svar: Tävlingens namn, ort och datum registreras. Dessutom vilken tid och placering som har noterats på deltagande Solvikingar även sträcka och eventuell klass. Även resultaten från klassegrare noteras, som jämförelse. Om det är relevant noteras även antalet deltagare. Även länk till tävlingen och eventuell resultatlänk tas med. Det finns noterat vad det är för idrott och om det gäller löpning vilken typ av löptävling det är.

Fråga: Hur hittar du alla resultat?

Svar: Det mesta ligger på nätet. Oftast kommer resultat upp samma kväll eller dan därpå. Så det är bara att söka. Jag brukar kolla de tävlingar som ligger i Solvikingarnas eminenta kalender. Jo, för att underlätta är det jag som lägger in de flesta tävlingarna i kalendern också. Dessutom brukar jag göra en sökning med en sökmotor (Google) på de nätsidor som uppdaterats senaste veckan och innehåller ordet Solvikingarna och då hittar jag också en

del resultat. Tyvärr finns det arrangörer, som lägger upp sina resultat på ett sådant sätt att de inte blir synliga för sökmotorer. Dessutom försöker jag följa de Solvikingar som har öppna träningsdagar på funbeat.se och jogg.se om de sprungit några tävlingar under veckan..

Dock finns ingen möjlighet att försöka följa Solvikingar på Facebook och Twitter, det skulle kräva heltidsarbete.

Fråga: Jag sprang en tävling men var inte anmäld som Solvikingarna. Kommer det resultatet med?

Svar: Alla resultat som medlemmar i Solvikingarna gör i tävlingar kommer med, även om de valt att inte representera Solvikingarna. Dock kan det vara så att sådana resultat är betydligt mer svårfunna. Lägg märke till att du måste tävla för Solvikingarna för att kunna delta i klubbmästerskap och i vår egen Grand Prix-tävling. Det är också ett krav om du vill få ut din ersättning för att ha klarat någon av klubbens stipendiumstider.



Stefan t.v. höll i trådarna för Moss KM i somras. Här tillsammans med Fredrik Persson och Sofie Arvidsson

Fråga: När måste man tala om man sprungit en tävling?

Svar: Om resultaten inte dykt upp på Solvikingarnas hemsida på några dagar. Om du inte är anmäld som Solvikingarna, eller om det inte står Solvikingarna efter dig i resultatlistan. Särskilt svårt är att hitta resultat för de medlemmar som har vanliga namn, för om det bara står Sofia Johansson Göteborg så kan jag inte vara säker på att det är en

medlem. Om det är ett mindre lopp som inte står med i står med Solvikingarnas kalender, så är chansen betydligt mindre att jag hittar resultatet. Det är också stor chans att jag inte hittar resultat från utlandet eller platser utanför Västra Götaland och Halland.

Fråga: Hur talar jag om att jag sprungit en tävling?

Svar: Du kan skriva en rad i Gästboken eller Intern debatt. Du kan mejla till medlemsresultat@solvikingarna.se. Men kolla gärna medlemsresultat på hemsidan först, ibland är jag snabb.

Fråga: Jag sprang en liten tävling på semestern och det var kanske ett trettio-tal deltagare sammanlagt. Finns det verkligen något intresse av min sjuttonde plats?

Svar: Det är de riktigt små tävlingarna, som är allra roligast att registrera och att läsa om. Ju längre bort från Göteborg ju bättre.

Fråga: Är det något man bör tänka på när man anmäler sig?

Svar: Se alltid till att du springer för Solvikingarna. Speciellt gäller detta Göteborgsvarvet som har en anmälningsprocedur där klubbnamnet lätt försvinner. Observera att klubbnamnet inte är Solvikingarna IF eller liknande, utan vi heter bara Solvikingarna. Om du springer för ditt företag eller liknande, försök ändå att få med Solvikingarna på något sätt. Exempelvis Solvikingarna/Företagsnamn eller att du modifierar ditt namn, som Sofia Solvikingarna Löytnoja som brukar springa Blodomloppet. Det underlättar för mig som letar Solvikingar i resultatlistor. Tänk på att det finns tävlingar som inte har tidtagning, som exempelvis Potatisjoggen och Våruset. Om så är fallet

får du själv notera din tid och eventuell placering och meddela mig, har du eventuell segrare och segrartid så är det bra.

Fråga: Det finns både tävlingsklass och motionsklass i löpartävlingen. Vilken klass skall jag anmäla mig i?

Svar: Du bör välja tävlingsklass. Motionsklass är egentligen avsett för de som inte är med i en klubb som är med-

lem i Friidrottsförbundet. Dessutom om det finns åldersklasser som K40 och M50 eller liknande, så underskatta inte möjligheten att hamna på en prispall. Ibland är konkurrensen inte så hård som du tror. Glöm inte att ha på dig klubbdräkt.

Fråga: Kan mitt barn eller partner tävla under Solvikingarna?

Svar: Du måste först se till att barnet eller partnern är noterad som familjemedlem i Solvikingarna. Kontakta kansliet för detta.

Fråga: Tas alla resultat med?

Svar: I stort sett gör jag det. Resultat som är gjorda före att någon blivit medlem tas inte med. Har man inte betalat medlemsavgiften, så blir inte det heller något medlemsresultat registrerat. Finns det ingen noterad tid eller placering, så är det inte heller någon större idé att ta med resultatet. Har någon annan sprungit än den som är anmäld, så kommer givetvis inte ett sådant resultat med.

Fråga: Hur många medlemsresultat blir det 2012?

Svar: Uppskattningsvis blir det runt 1800 medlemsresultat för 2012. Det finns ingen statistikfunktion för just det. Det innebär att varje Solviking gör i snitt 4 resultat var.

Fråga: Är det inte lite riskabelt att lägga in medlemsresultaten samma dag som tävlingen har varit? Ofta står det ju att det är inofficiella resultat?

Svar: Resultat har ett nyhetsvärde och bör serveras färskt. Tider ändras sällan. Det som oftast kan hända är att något chip inte registrerats, så oftast är det placeringen längre ner i resultatlistan som kan ändras. Exempelvis så fluktuerar placeringssiffrorna i Göteborgsvarvet veckovis efteråt.

Fråga: Resultat i andra sporter än löpning tas de med?

Svar: Jo resultat i andra sporter registreras också. De är dock svårare att finna.

Fråga: Kan jag tävla för Solvikingarna i andra sporter?

Svar: Du kan oftast tävla för Solvikingarna i de flesta sporter så länge du är anmäld i motionsklass. Exempel är Vansbrosimningen och Vasaloppet Öppet spår. I riktiga Vasaloppet krävs dock ett medlemskap i en klubb som är medlem i Skidförbundet, vilket Solvikingarna inte är. Solvikingarna är medlemmar i Friidrottsförbundet och Triathlonförbundet. Så även i triathlon-tävlingar kan du tävla i tävlingsklass.

Fråga: Måste du skriva in allt för hand?

Svar: Jag har blivit rätt bra på att funktionerna att klippa ut och klistra in när det gäller resultatlistor. Men ofta får jag redigera det inklistrade underlaget en hel del innan det duger till att registrera i Solvikingarnas databas. Det är inte alltid resultaten levereras i fina Excel-filer. Det har förekommit att man lagt ut mobilbilder av pappersutskrifter av resultaten på sin hemsida. Som en notis kan sägas att Brännölloppet resultatlista är exempelvis handskriven och sitter på anslagstavlan utanför Brännö livs och inte finns på nätet.

Fråga: Vilka tävlingar är besvärligast att hitta resultat på?

Svar: Blodomloppet i Göteborg så tävlar de flesta för sin arbetsgivare under konstiga lagnamn, då krävs det ibland att man försöker känna igen Solvikingar på målgångsvideon. Vätternrundan där man bara ser namn, ort och ålder, då är det enbart för Göteborg över 700 namn att ögna igenom. Det skulle bli alltför tidskrävande att söka på 450 Solvikingar individuellt. Vasaloppet har ungefär samma sökproblematik som Vätternrundan.

Fråga: Hur kollar jag mina registrerade resultat på www.solvikingarna.se?

Svar: Gå in på hemsidan och klicka på **Resultat**. Välj **Medlemmars resultat från de flesta tävlingar**. Skriv in ditt för och efternamn och avmarkera rutan **bara Solvikingar** och tryck på sök. Då får du upp resultat från och med 2007. Resultat före 2007 ligger på ett annat ställe under **Resultat** på hemsidan.

Fråga: Om jag har gamla resultat som inte finns med i medlemsresultat på hemsidan eller har hittat felaktigheter i mina resultat, kan jag höra av mig?

Svar: Mejla uppgifterna till medlemsresultat@solvikingarna.se så kommer de in så småningom. Jag kan erkänna att det har under tidigare år funnits luckor i rapporteringen.

Fråga: Solvikingarna fyller 50 år 2012 och långlöpningen har varit med sen slutet av 60-talet. Blir de gamla resultaten från 70-80-90-tal inlagda någon gång?

Svar: Det skulle vara kul att ha en gedigen databas och de mesta uppgifterna från före sekelskiftet finns kvar på papper eller som filer. Det krävs dock en stor mängd manuellt arbete. Det får väl visa sig vad det finns tid och plats för när den nya hemsidan blir klar 2012. Intresserade kan höra av sig.

Fråga: Jag hade så dålig tid i ett lopp att jag skäms och jag vill att den tas bort ur statistiken?

Svar: Normalt sett skall alla resultat in, men hör av dig på medlemsresultat@solvikingarna.se så får jag tänka på saken.

Fråga: Finns det några tävlingar som du hoppas se resultat från 2012?

Svar: Fler Solvikingar borde försöka springa Veteranmästerskap. Det finns dom som skulle kunna ta medalj på SM-NM-EM-VM om de bara ställde upp.

Sen finns det också några tävlingar som låter väldigt utmanade som jag hoppas någon Solviking försöker sig på, som exempelvis halvmaran nerifrån fjorden i Geiranger i Norge ända upp på fjället med hela 1500 meters stigning på vägen.

Det finns också mystiska småtävlingar som jag hoppas någon prövar på, som Von Döbelnloppet i Dalsland, Bondemilen på gränsen mellan Västergötland och Småland, och Toltorpsvarvet i Mölndal. Alla dessa och många fler tävlingar finns eller kommer att finnas i kalendern på www.solvikingarna.se för 2012.

Fråga: Ska man verkligen springa många tävlingar är det inte bättre att träna?

Svar: Jag tror att tävling är ett bra sätt att träna. Att springa en mindre tävling oftast bättre träning än vilket pass som helst. Det är framför allt roligare. Se möjligheten att få se Sverige samtidigt som du får bra träning, när du åker iväg en lördag för en tävling någonstans i Västsverige. Använd gärna gästboken på hemsidan för att samordna samankning. Ju fler i orange ju trevligare tävling.

Fråga: Kan du hitta någon bra löpar-tävling till mig i början av april då jag är i Trondheim?

Svar: Har jag blivit bra på att hitta resultat, så har jag även blivit skaplig på att hitta tävlingar, så hör av dig.

Fråga: Till sist, varför är du inte på tränarna numera?

Svar: Småskador har lett till dålig form. Dålig form har lett till motivationsproblem. Men jag tränar fortfarande så smått och när jag blir tillräckligt bra löpform för att hänga med på måndagspassen igen så kommer jag.

Mot nya mål

Staffan Malmberg Solviking sedan 1997 berättar om sin maratonkarriär

Gunnar bad mig skriva ett inlägg i Solvikingen om min resa mot bättre tider på maratonsträckan.

Jag är långdistansmedlem i dubbel bemärkelse eftersom jag bor i Småland ca 15 mil från Göteborg. Det gör att jag aldrig är med på några träningar och därmed troligen är okänd för de flesta i klubben. Därför kan det kanske vara på sin plats med en kort bakgrund innan den mer löpspecifika berättelsen tar vid.



Bakgrund

Född och uppväxt i Hyltebruk

Ålder: 57 år

Längd: 178 cm

Vikt: 68-69 kg, helst inte mer, gärna något mindre

Utbildning: Kemi Chalmers 1978-1982

Sysselsättning: tekniska beräkningar på pappersbruket i Hylte

Civilstatus: gift med Jyoti (f. Thapa) i Kathmandu 1987. 2

barn, Carl 22 år (studerar bioteknik på KTH i Stockholm),

Isabell 16 år (NV-programmet på Drottning Blanka i Halmstad)

Intressen: löpning, fotografering (landskap, makro), klassisk musik.

Stark löpupplevelse 1: mitt första maraton i Stockholm 1997, när jag svängde in på Stadion och äntligen, efter en lång pina, fick se målet. Fruktansvärt ont i benen efter målgång, fick gå med små steg baklänges nedför trapporna till Östermalms IP. En vecka senare började jag fundera på att anmäla mig till ett nytt lopp!

Stark löpupplevelse 2: när vi 2008 släpptes iväg över Verazanobron mellan Staten Island och Brooklyn till tonerna av Frank Sinatras "New York, New York". Synen av Manhattan med Empire State Building från bron var kolossalt mäktig.

Stark naturupplevelse 1: mars 1986, jag står på 3000 m höjd på nordsluttningarna i Ghorepani (Hästvatten) i Nepal och tittar norrut mot Dhaulagiris snö vita topp, 8300 m, med en fond av blommande rhododendronskogar. (Bilder finns på min sida www.staffanmalmberg.se)

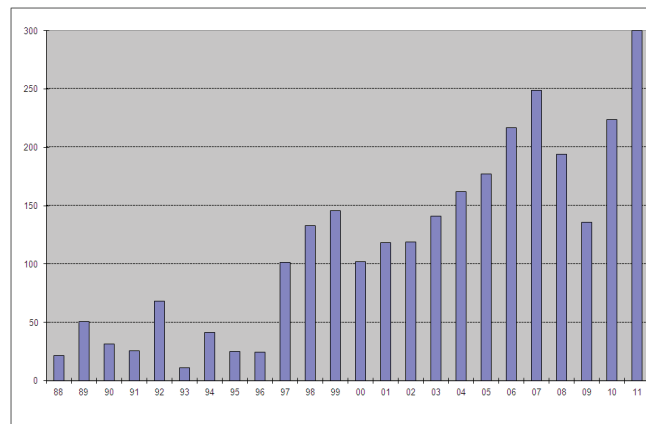
Stark naturupplevelse 2: oktober 1993, från Kala Pattar (5600 möh) kan jag se isfallet och vägen upp mot Mount Everest (Sagarmatha på nepali). Trots att jag är närmare 1000 m ovanför Europas högsta topp är det fortfarande mer än 3 kilometer i höjddled upp till världens högsta topp.

Stark musikupplevelse: framförandet av Anton Bruckners 8:e symfoni (symfoniernas symfoni) i S:t Florian utanför Linz 2004. Anton Bruckners kista finns i kyrkans krypta, ovanför orkestern står den stora Brucknerorgeln.

Löpning 1988-1996

Under min Chalmertid bodde jag på Stenströmsgatan i Källtorp och hade således väldigt nära till Delsjön. Dock var jag aldrig speciellt intresserad, det blev några sporadiska pass på 5 km-slingan under de fyra åren. Jag kommer fortfarande ihåg hur imponerad jag blev att det på informationstavlan fanns en bana som var 18 km lång! Jag tänkte tyst för mig själv hur är den människan skapt som klarar av en sådan sträcka?

Efter några år började jag, om än fortsatt sporadiskt, lägga lite mer tid på löpningen. Diagrammet nedan visar antal mil per år från 1988 till 2011 där jag för innevarande år räknar med att nå 300 mil. Mellan 1988 och 1996 sprang jag bara en gång i veckan, de veckor jag sprang, och då långpass upp mot 30 km. Sedan kunde det bli uppehåll i 5-10 veckor ibland, så kontinuiteten blev starkt lidande. Trots mina tankar i Delsjön blev, och är, långpassen min favoritdistans. Jag har aldrig tävlat på distanser under maraton. Dock ska jag göra ett undantag: jag är anmäld till Göteborgsvarvet 2012. Jo jag vet, som Solviking borde man ju ha gjort detta för länge sedan. Dock trivs jag bättre ju längre från mjölkssyratröskeln jag kommer. Att tävla på 10 km är nog bland det värsta jag skulle kunna tänka mig. Möjligen möjligen ska jag springa Laxaloppet i Halmstad 2012, bara för att få ett kvitto på mil-tiden.



1997-2006

Även 1997, när frekvensen började öka, sprang jag bara en gång i veckan. Medelpassets längd blev då 28 km. Det var alltid söndagsmornarna som var min tid. Jag kunde vara ute

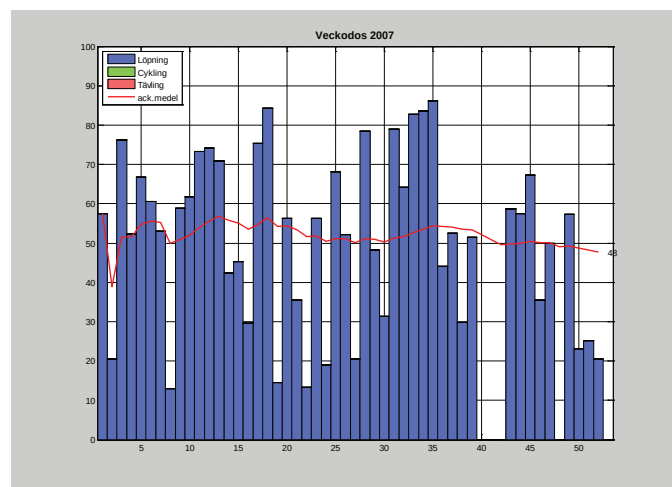
före 6 på sommaren. 1997 blev även året då jag gjorde första maran. Gick med i Solvikingarna samma år. Strax innan maran ringde jag till Solvikingarnas kansli och frågade Kent om maran blir inställd. Han var helt frågande och jag förklarade att Östermalms IP brunnit ner. Maran genomfördes dock, men någon dusch att tala om efteråt blev det inte.

Samma år kom jag i kontakt med KG Nyström efter att ha läst en artikel i RW där KG och Hans Orsing berättade om att de sprungit 240 maror var. En ny värld öppnades, det fanns de som sprang mer än en mara om året!

Mellan 1997-2006 avverkades 25 maror. Den första under 4 timmar gjordes i Stockholm 1998, fortfarande med ett pass i veckan. Efter Stockholm gick jag upp till två pass i veckan. 2000-2001 återgick jag till mestadels ett pass i veckan. Först 2004 blev det åter mer frekvens på löpningen i och med att jag gick över 150 mil för första gången. 2006 blev året då antalet pass kom upp i 3 stundtals. Nu började jag få blodad tand då tiderna började komma ner runt 3.40.

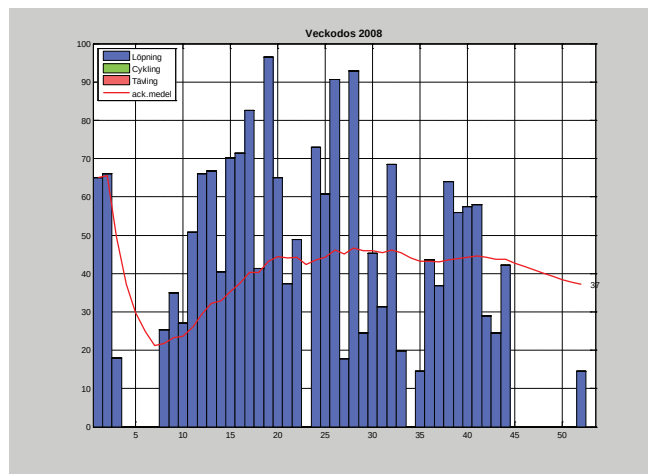
2007 prestationsnålen

2007 klarade jag äntligen av kravet för prestationsnålen, dvs en mara under 3.30. Det skedde i Köpenhamn på tiden 3.28.50. Jag kommer fortfarande ihåg hur vansinnigt jag kämpade för att inte släppa farthållarna vid 38 km. Med 3 pass i veckan och en årstotal på 250 mil kom jag upp i ett veckomedel av 48 km enligt diagrammet nedan. Dock var jag fortfarande en bra bit från ett av mina närmaste mål: WAVA-brons. För en 53-åring krävdes 3.22, det fattades 7 minuter.



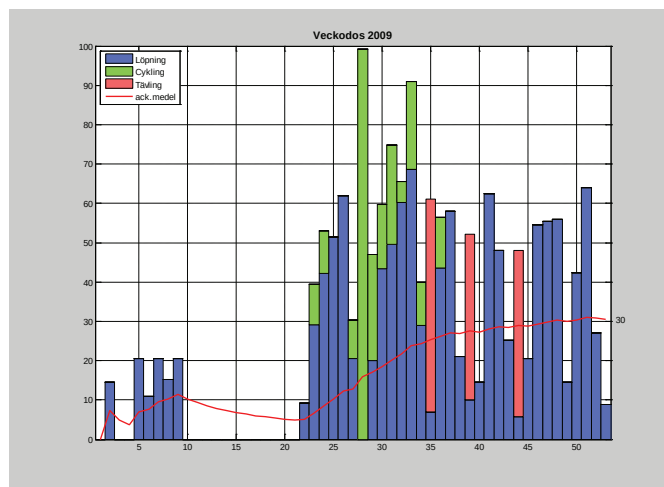
2008 avbrott

Året inleddes tveksamt med löpvila i ett par veckor, tappade lusten. Marorna i Stockholm och Öland hamnade på fel sida av 3.30. Knä- och framför allt vadproblem under hösten bidrog till en haltande träning. Maran i NY blev därför tidsmässigt inget att hurra för men i sig var den en fantastisk upplevelse. Tillbaks till den mörka årstiden och ett långpass på 27 km gav jag så upp efter 7 km och gick hem. Jag hade nu helt tappat lusten för löpning.



2009 omstart

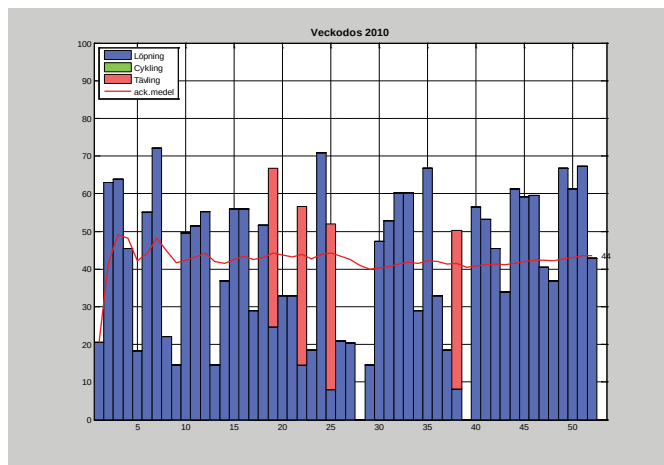
Med endast några korta sporadiska inlägg varade uppehållet närmare 7 månader. Samma dag som Stockholm Marathon vaknade jag dock till liv igen och beslöt mig för att testa en 20.5 km runda. Den tog 1.55, exklusive 4 ståpauser! Det var ett av mina värsta pass över huvud taget. Trots blåslagna ben fick jag blodad tand igen och sprang 3 månader senare Oslo Marathon på 3.44. Jag köpte en racercykel och började cykla. Dividerade cykelsträckan med 2.7 för att få en bättre överensstämmelse med löpt sträcka. Frågan är om man inte ska dela med 3.



En månad före Oslo gjorde jag min första ultra i Skövde, 6 timmars. Året avslutades med maran i Bromölla. Jag var på G igen, men långt från något WAVA-brons (3.25.20).

2010

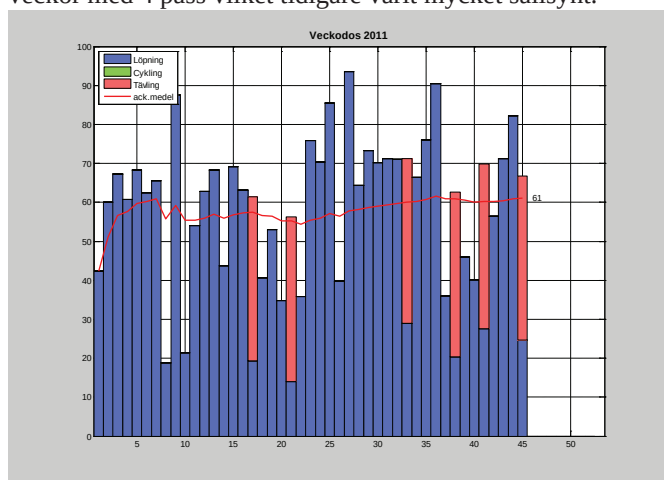
Över 200 mil igen. Bästa maran i Stockholm, 3.31. Fortfarande på fel sida om 3.30 och för långt från WAVA-bronset, 3.27.15. Veckosnitt 44 km.



2011 3 nya pers

I skrivande stund får 2011 betraktas som mitt allra bästa år hittills. Både under senare delen av 2009 och 2010 förekom inslag av fartlek och backträning i träningen men det var egentligen först 2011 som träningen blev mer strukturerad avseende kvalitet. Införandet av mer kvalitet och större mängd är väl förklaringen till den resultatförbättring som skedde i år.

Som nedanstående diagram visar är veckosnittet nu över 6 mil. Jag försöker springa varannan dag. Därmed blir det veckor med 4 pass vilket tidigare varit mycket sällsynt.



Första maran i Skövde tog jag mer som en loppsamlarmara. Trots en relativt kuperad bana tog jag mig med pigga ben i mål på 3.38. Veckan före Stockholm sprang jag snabbdistans i 7.4 km med tempo 4.17.

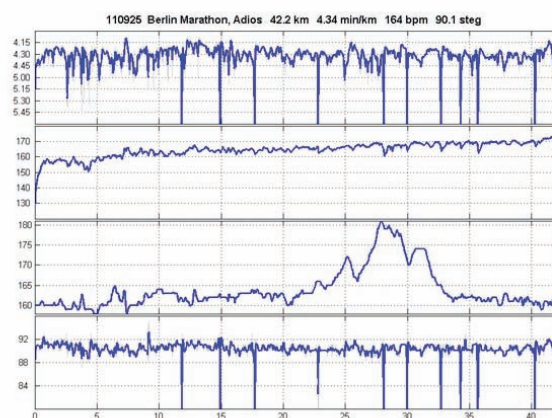
Vändningen kom så i Stockholm där jag äntligen kunde kassera in WAVA-bronset (3.29.05) genom att gå in på 3.22.44. Plötsligt kändes en tid under 3.20 inte helt omöjlig. Efter Stockholm blev det ett flertal 7-milaveckor. Jag fann att jag trivdes bäst med 7-8 mil i benen. Det blev mer "stuns" i benen.

På vägen mot Berlin gjorde jag ånyo en loppsamlarmara i Mariestad. Det var meningen så till en början. Efter halva sträckan började jag dock jaga ikapp medtävlare och gick in på 3.24 med en negativ split på närmare 5 minuter. Nu hade jag dessutom slängt mina "tjockskor" (New Balance 1064) och sprungit in mina Adizero Adios. Dock sprang jag fortfarande med pronationsinlägg som väger 40 g mer än ett par innesulor. Tillvägningen av Adios var jag tvungen att ta gradvis: 10, 15, 20, 25, 30 km. Efter första 10 km-passet

hade jag stickningar i vad och det brände lätt. Ånyo 10 km, sedan 15 osv. Veckan före Berlin testade jag på nytt 7.4 km och kunde nu göra det med tempo 3.58.

I Berlin beslöt jag mig för att så långt möjligt följa farthållaren för 3.15. 3.15 var min drömgräns som jag satte som ett ultimatum efter Stockholmsmaran 2010 (3.31). En nackdel med så många löpare, trots relativt bra startgrupp (3.00-3.15), var att det under de första 15 km blev ett ryckigt tempo. Först när jag sakta lämnade farthållaren efter 17 km blev tempot bättre.

Diagrammet nedan visar tempo, puls, höjd (dock felaktig referensnivå) samt kadens för Berlinmaran. Tempokurvan är filtrerad men man kan ändå se hur ryckig den första delen var. Med ett snitttempo på 4.34, medelpuls 164 och medelkadens av 90 steg/minut gick jag in på 3.12.43 med splittider 1.36.00/1.36.43. Drömgränsen var passerad! Under några korta veckor låg jag som 10:e man i M55 på Björn Sunesons veteranlista. Härlig känsla.



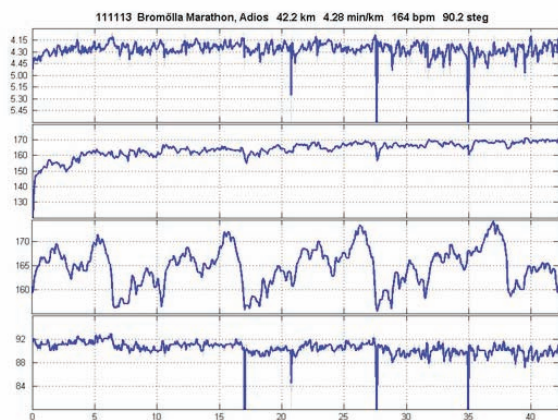
Två maror återstod. Växjömaran gick sådär, 3.19. Fick problem med magen, blev illamående och hade planer på att bryta efter 30 km. Fullföljde dock. Har hittills aldrig brutit en mara.

Inför Bromölla hade jag jobbat bort mina inlägg och hade nu endast en 4 g pelott i mina Adios. På ett halvår hade jag gått från tjocksko med pronationsinlägg till en neutral lättviktsko. Jag beslöt även att hoppa över nedtrappningen, ett test. Veckan före maran blev det 4 pass med en sammanlagd längd av 82 km. Dock inget långpass (med långpass menar jag pass över 25 km). Några veckor före Bromölla hade jag påbörjat ett nytt träningsprogram av Matt Fitzgerald som återfinns i boken Brain training for runners. Han menar att man redan i ett inledande skede av träningen måste aktivera de snabba muskelfiberna genom att i fas 1 köra back- och fartleksträning. Det låter vettigt tycker jag. I fas 2 övergår man till intervaller över 400 m och 1 mile. I fas 3 återfinns 1000 m intervaller och tempopass på 5-7 km. I den avslutande fasen körs mixade intervaller 800-1000-1600-2000 samt längre tempopass. Utöver dessa kvalitetspass görs naturligtvis långpass. Där tycker jag Christer Wernhults idé om blandade långpass, 25 respektive 30 km, passar mig bra. På vintermaran i Stockholm presterades 2 bättre tider i M55 varför jag ramlade ur veteranlistan. För att åter komma in på listan var jag nu tvungen att sätta nytt pers igen, under 3.09.41.

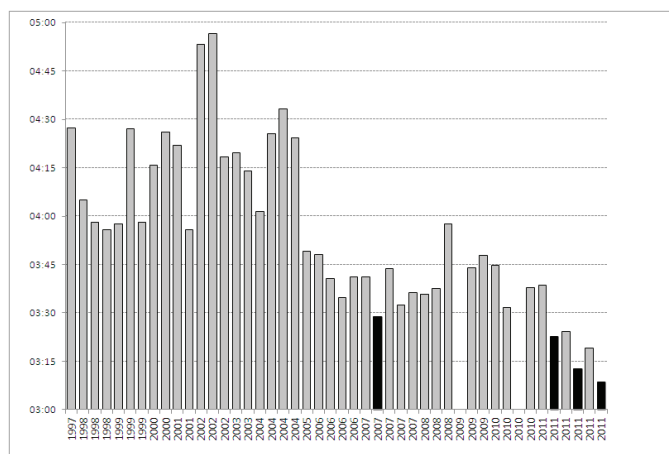
Med denna tid i tankarna genomförde jag Fitzgeralds dynamiska stretching före startskottet och kände mig allmänt tillfreds. Son of a gun, här ska springas!

Det gick vägen. Bromöllamaran genomfördes på nytt pers, 3.08.38 med splittider 1.33.10/1.35.28. Cirka 2 min differens är väl godkänt. Jag var nu under 3.10 för första gången och "bara" 2.48 från ett WAVA-silver (3.05.50). Dessutom var jag nu inne på listan igen, som 9:e man.

Diagrammet nedan visar på samma sätt som i Berlin tempo, puls, höjd och kadens över loppet.



De 46 maror/ultra jag genomfört hittills visas i diagrammet nedan. Ej återgivna är de bäge ultraloppen.



Lidingöloppet -11

Gunnar Olsson tar pennan i egen hand
Ingen har nappat på mitt förslag om att skriva så det blir som det brukar.

Resan var som vanligt de senaste åren fullbokad sedan länge och började med kors i taket. Alla kom i tid. Bara en sån sak och när vi passerade Ullevi kunde vi dessutom vinka åt Anders Öhgren som kom cyklande. I stället för att stanna och fika som vi gjort tidigare körde vi nu rullande d v s mat o dryck distribuerades i bussen vilket sparar tid men ställer stora krav på balansen hos de som "serverar". Som vanligt hade Tommy med sig klurigheter som avverkades under sedvanlig munterhet och vi hade matstopp i båda riktningarna på Östgötarasta. En av de lurigaste frågorna i quizzet var vem av chauffören Bosse och reseledaren Ove som var äldst. Svaret visade sig vara att de var

jämnåriga men att Bosse var en månad äldre.

Tommy förtjänar en stor eloge för det arbete han gör med att hålla i allt runtomkring. Från anmälningarna där många dillar o dolar och bestämmer sig och ändrar sig till själva resan med underhållning och inkvartering. Det är mycket tid som han lägger ner utan att vi vet om, stort tack Tommy.

Naturligtvis gissade vi också våra tider och trots att jag ramlat på altanen hemma tre veckor tidigare och spräckt några revben dristade mig till att gissa modigt, strax över 2.50, därtill peppad av att ha gjort 48.40 i Kretsloppet 10 km helgen innan. Egentligen borde jag fattat att det bara var en mil då och ganska snällt och visst började det kännas i ryggen efter åtta km. Trettio ganska kuperat är naturligtvis en helt annan sak men ja ja..... 55 på de två

2012 mål

Ett givet mål för 2012 är att gå under 3.07.30 som är gränsen för WAVA-silver för en 58-åring. Ett annat mål är att fortsätta ligga kvar på Björn Sunesons veteranlista.

Att gå under 3.00 låter sig nog inte göras så lätt, skillnaden mellan 3.00 och 3.08 är ju mer än 10 s/km. Dock ska det bli intressant att se om Fitzgeralds träningsprogram kan ge något tillskott i tempot.

Inplanerat under året är Boston, Stockholm, Jubileumsmarathon samt Berlin. Vad gäller Berlin ska jag se till att hamna längre fram, gärna i grupp C (2.50-3.00). Där borde det inte vara så trångt.

Jag är lyhörd och backar träningen om jag märker av skavanker. Visserligen har jag haft problem med hopparknä ett flertal år men det verkar ge med sig vid övergång till neutrala skor. Varför jag la av med löpningen i 7 månader vet jag fortfarande inte men förhoppningsvis var det en engångsföreelse. Jag har nu haft en hel veckas, nåja 6 dagar, vila efter Bromölla och känner mig sugen på att åter komma ut på en backrunda, följt av fartlek och en härlig 3-milare som avslutning på veckan.

första milarna skulle ge mig 60 på sista. Det funkade förstås inte i fjol men då var det något konstigt med dagsformen.

Övernattningen på Bosön var förändrad så tillvida att det för herrarna nu var dubbelrum i renoverade utrymmen i stället för som tidigare fyrrum med våningssängar och damerna var inhysta i det eleganta nybygget.

Efter att ha installerat oss gick vi som vanligt i spridda grupper för att hämta nummerlappar och kolla om sportmässan var värd att titta på i år. Jag tycker mest att det är rörigt men man träffar ju alltid löpare och leverantörer man känner och faktiskt köpte jag enervitprodukter av Anna på GFIF som var tillfälligt inlånad i montern. Efter besöket i mässan dividerade vi en stund om huruvida vi skulle satsa på arrangörens pastaparty eller gå någon annanstans men vid målområdet hittade vi en servering som kunde accepteras. En

festlig händelse i sammanhanget är att jag efter pastan kände mig sugen på kaffe och Tommy sa att det ingick i priset. Så det sa jag till killen som serverade kaffet. Jaha, sa han, då är det väl så. Jag fick mitt kaffe och gick tillbaka till bordet. Då erkände Tommy att han skojat.

Så var det fråga om hur vi skulle ta oss den ganska långa vägen till start morgonen därpå. Två Ullevitjejer som bodde i vår korridor skulle ta taxi men de flesta av oss var inne på att gå som vanligt. Jag bodde med Torsten som var bekymrad för sin hälsena men skulle ändå försöka fullfölja i sin debut.

Fredagskvällen förflöt i kamratligt samspråk i kafeterian utanför matsalen på Bosön och Ove och jag hann också med en promenad innan det var lördags.

Efter en stadig frukost med det mesta man kan önska sig blev det dags att förflytta sig mot start. Alldeles vid vägövergången möttes vi av en glädjestrålende Karin Johnsson d Ohrankämmen iklädd lagerkrans och i sällskap med dottern Siri. Hon (Karin) hade vunnit sin klass D50. Jätteroligt även om hon tävlar för SAIK. Vi hann också heja på några passerande klubbkamrater.

Jag hade skrivit på hemsidan och föreslagit att vi i startgrupp 3 skulle samlas i mitten av gruppen längst fram och det blev nog i alla fall ett tiotal av fyrtio som hörsammade kallelsen. Vädret var utmärkt med dragning åt för varmt och ända tills starten gick hade jag förhoppningar om att göra ett bra lopp. Visserligen hade det bara känts så där i värmningen men det skulle nog bli bättre när jag kom igång. Problemet var bara att det gjorde jag aldrig.

I det skick som jag var förtjänade jag inte min startgrupp och redan från början blev jag passerad av många eftersom jag tog det lugnt och så fortsatte det, hela loppet. Jag försökte tänka bort det men utan att lyckas. Första milen hade jag trevligt sällskap av klubbkompisen Svetlana Oparina som troligen hade fått tipset av Ingebrigt att följa mig eftersom han trodde att jag skulle springa jämnt och i ett tempo som skulle passa henne. Men nu sprang jag för hennes skull i ett tempo som var för högt och vid vätskan 10 km såsade jag medvetet för att "bli av" med henne och kunna hålla min egen, långsammare, takt.

Andra milen började smärtan i ryggen göra sig påmind och i utförsbackarna då man normalt kan få lité fart fick jag nu smyga ner eftersom det gjorde ont att stöta i fötterna. Allt fler passerade inklusive några klubbkamrater som såg att jag började bli sned. Redan vid 20 förstod jag att det skulle bli en jobbig sista mil och jag gick i den backen. Sedan blev det bara värre. Tre km kvar susade Bengt-Åke förbi mig i en fart som jag gärna vill tro att jag själv hade ifjol och i Karins backe 2 km kvar kom Liselotte ikapp mig och erbjöd mig all möjlig assistans utom att bära mig resten av vägen vilket ju var tråkigt eftersom det var precis vad jag hade behövt. Tack för omtanken Liselotte. Att bryta hade naturligtvis fallit mig in men en gång är visserligen en gång för mycket men förhoppningvis blir det inte fler. Så jag kämpade på och hade för längesedan gett upp kampen mot 3 timmarsskamgränsen. Det är sånt som vi kallar hjältemod och våra fruar kallar för dumhet. Vem som har mest rätt beror på konsekvenserna.

När jag studerar mellantiderna ser jag att den sista milen gått bara två minuter långsammare än den andra vilket känns underligt med tanke på att smärtan tilltog hela tiden.

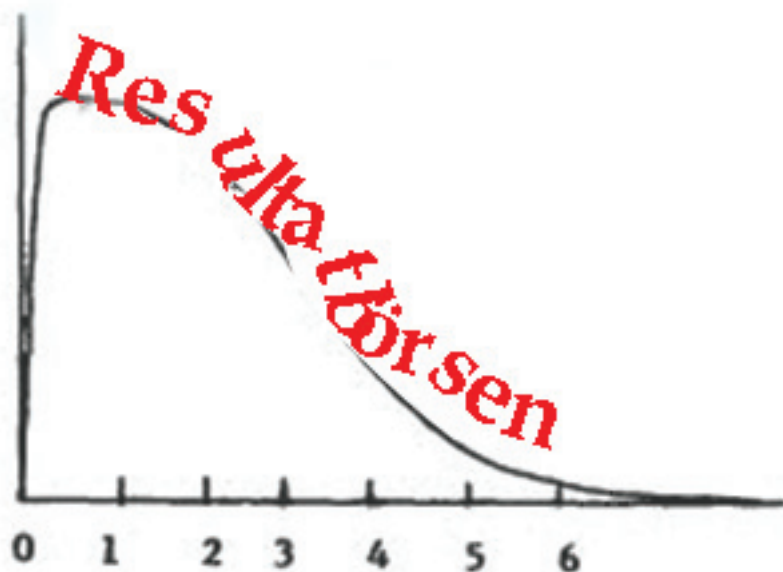
Till slut var det bara 150m kvar och då brukar jag kunna spurta men nu var upploppet väldigt långt och jag har nog aldrig varit så glad att komma i mål. Jag stödde mig på ett kravallstaket när den alltid glada Sofia Kay kom fram med något bekymrat i blicken och frågade hur jag mårde. Inte bra, fick jag tillstå och nu ville jag bara tillbaka till Bosön. Glädjande nog fick jag sällskap av Dan Sjölander och det gjorde mitt nesliga återtag något behagligare. Väl framme orkade jag knappt duscha innan jag intog ryggläge och blev kvar i sängen i ett par timmar. I det läget var jag väldigt nöjd att jag inte skulle iväg och hälsa på dottern på Ingarö som jag brukar. Alltså gå tillbaka till Lidingövädden med stora ryggpåsen, åka buss till Ropsten, tunnelbana till Slussen och buss till Värmdö marknad där jag brukar bli hämtad och inte vara framme förrän vid åttatiden och sedan åka tillbaka tidigt nästa morgon.

Tyvärr var jag inte i varken mental eller fysisk kondition för att glädjas åt kamraternas många bra prestationer vilket jag är ledsen för men efter att ha pustat ut ett par timmar var jag hyfsat pigg och kunde delta i After run som Tommy fixat in oss på. En uppsummering av loppet och intervjuer med segrarna men även

skidåkarna Emil Jönsson och Anna Haag.

Hemresan minns jag som odramatisk med hedrande av de som lyckats bra, Karin Axelsson som var snabbast av damerna på 2.17 och Mattias Jonsson som med 1.52 tog samma placering bland herrarna. Men även med prisutdelning i tidsgissningen och att vi kom fram till Göteborg i hyfsad tid och god ordning.

Enligt resultatlistan från tävlingen var det 109 Solvikingar som kom i mål. Ingela Berrum var enda Solvikingrepresentanten i Lidingö Tjejlopp 10 km. Fyra yngre medlemmar deltog i Lilla Lidingöloppet: Elin Wallin, F12; Tilda Wallin, F9; Isak Bjurströmer, P7 och Otto Strömland, P9.



Det är inte enbart börserna ute i världen som rasar utan även Solvikingarnas anrika Resultatbörser. Kent Johansson, vår nyligen pensionerade kanslist har skött den under många år men nu när han har slutat är det ingen som kommer att ta över efter honom. I fortsättningen redovisas resultaten enbart på hemsidan såsom framgår av Stefan van den Bergs information på sidan 20-21.

GP 11

Av Gunnar Olsson

I flera år såg det svårt ut att nå över 1000 poäng men de senaste sex åren har jag lyckats och nådde ifjol 1025,4 bäst hittills. I år verkar det dock omöjligt så jag får nog nöja mig med de 996,5 jag redan har. Visst, det finns (bort) förklaringar men de skulle jag helst inte vilja använda. Framförallt var det ju så att när jag kom hem (ner) från Nepal så var jag en skugga av mitt forna löparjag. Jag kände mig stark på cykeln och bad hustrun företagssköterskan om en snabb konditionstest för att bekräfta min höga nivå.

Döm om min förvåning när resultatet blev dåligt, för att inte säga urkass. 25% sämre än förra testet när jag trodde att det skulle bli bättre efter tre veckors höghöjdsträning med sex timmars vandring varje dag med ganska tung packning. Hustruns förklaring, som brukar vara träffande, var att jag faktiskt inte hade haft någon löpträning alls på sex veckor. Förkyld innan vi åkte och förkyld när vi kom hem. Dessutom hade jag cyklat strax före testet och hade högre startpuls. Katastrofen bekräftades när jag sprang Näsetloppet och fick fem minuter sämre tid än ifjol.

Dessutom hade jag missat KM 5 km som jag i alla år lyckats bra på och hann inte komma i form till KM på långdistansbana. Min forna paradgren KM 1000m blev också en besvikelse. Och dessutom missade jag flera tävlingar under våren med chans att få en bra tid på i alla fall någon. Varvet gick hyfsat, som tur var, men annars var det öken. Något som jag däremot lyckades med var konststycket att sabba Lidingöloppet genom fallet på altanen med ty åtföljande revbensproblem.

Så nu står jag där med nästan fullbordat faktum. Det blir inga 1000 poäng i år. En chans att ändra på det blev jag tvungen att släppa ur händerna eftersom det som oftast blev Värmlandsresa i stället för Finalloppet. Nu är det bara Lucia maraton i Bovallstrand kvar och där måste jag göra neråt 3.44 för att få de på poäng som behövs men att göra en bra tid där är inte hur lätt som helst, det vet alla som försökt. Dessutom kan förutsättningarna vara snöglöpp eller braskande minusgrader.

Att be GP-gruppen om 3,6 poäng extra för att jag haft det motigt i år har föresvävat mig men jag har bestämt mig för att inte ens försöka.

Solvikingarna inbjuder!



VÅRTÄVLINGARNA

i Skatås, Göteborg

8 km – 17 mars

16 och 32 km – 24 mars

GÖTEBORG MARATHON

Välj mellan 42 och 21 km

13 oktober 2012

www.goteborgmarathon.se

SYLVESTERLOPPET

10 km på Nyårsafton kl 12.00

Sveriges största Sylvesterlopp

www.sylvesterloppet.se

Anmäl dig enkelt på nätet
till alla våra tävlingar:
www.solvikingarna.se



kansli@solvikingarna.se

Tel 031-21 15 89 | fax 031-84 63 33

Solvikingarna, Skatås, Göteborg

www.solvikingarna.se

Redaktörens funderingar

I förra numret skrev jag om vår Resultatbörns att den var ”upplyftande och inspirerande” och hur den visar våra medlemmars aktivitet. Jag visste inte då att det var sista gången Resultatbörns skulle publiceras i Solvikingen. Jag trodde att Gunnar skulle ta över och skrev därför in honom som resultatansvarig, vilket visade sig vara förhastat. Stefan van den Berg kommer, som han berättar om i tidningen, att hämta och lägga in alla Solvikingarnas resultat på hemsidan under fliken Resultat. En fördel med Resultatbörns i tidningen var att den gav en samlad bild av solvikingresultaten under utgivningsperioderna. Det är lätt att hamna i slentrian. Det förhållandet att Resultatbörns under alla år varit en stående rubrik i Solvikingen innebär ju inte att den skall fortsätta att vara det. Och, det gäller ju även tidningen, Solvikingen. Dess fortsättning som papperstidning skall inte bero på att den har varit det i 49 år. Det har, s.m.s (som man säger) runnit mycket vatten under broarna sedan dess första nummer. Resultatbörns, som behandlats med stor omsorg av Kent, Gunnar och mig och som jag uppfattade vara ett viktigt inslag i tidningen blev oväntat inte längre lika viktig. Det gav mig osökt anledning att återigen fundera över Solvikingens fortsatta existens. För några år sedan aktualiserade jag

frågan om pappers- eller webbtidning. Det blev en viss diskussion och, tror jag, det gjordes enkät, som mynnade ut i att det inte blev någon ändring. Alltför få föreningar lämnar pappersformatet och går över till någon form av webbpublicering. Idag finns det otroligt bra program för att göra webbtidningar och Solvikingarna är ju förunnat att ha många IT-kunniga medlemmar som skulle kunna göra världens bästa webbtidning. Jag har därför föreslagit styrelsen att pröva frågan.

Vår Solvikingen hade en föregångare med samma namn. Den startades av Are Waerland 1940. Längre fram startade Waerland tidningen Hälsa utan att fortsätta utgivningen av Solvikingen. När klubben startades på sextioalet fick den överta rättigheterna till Solvikingen för vilken vi har utgivningsbevis. Det är sålunda en gammal publikation som i alla år varit i hälsans tjänst.

Jag har varit redaktör för tidningen sedan år 2000. Det har varit en mycket spännande och lärorik uppgift som bland annat inneburit att jag nödgats vara mer aktiv i klubben än vad jag annars hade varit och detta för att hänga med i klubbens verksamhet och försöka



lära känna så många av klubbkamraterna som möjligt. Mitt första nummer gjorde jag i Word och det omfattade 32 sidor och vägde långt utöver de 100 g som föreningsportot tillåter. Hade Posten upptäckt vikten hade portot höjts till det tre- eller fyrdubbla. Kent fixade det genom att lägga några ex i många olika brevlådor i hopp om att undgå upptäckt och det lyckades. Med en webbtidning slipper vi bekymret med portot och vi får en tidning som kan uppdateras varje dag om vi vill. Var sak har sin tid.

