Välkommen till Majornas Idrottsklubb,Friidrott, Fotboll,Handboll o Bowlings gästbok

Majornas Idrottsklubb 91 år

Välkommen att skriva i vår gästbok

[Skriv nytt] - [Skapa ny gästbok]
[Spara som favorit] - [Tipsa en kompis]

97 181 personer har besökt gästboken som innehåller **516** meddelanden.
Senaste meddelandet postades **måndagen den 10 september 2007, 22:02:30.**

Nu visas alla meddelanden!

Datum: Måndagen den 10 september 2007, 22:02:30
Namn: anders <83.248.139.*>
E-post: orientanders@hotmail.com
Nummer: 516

Med anledning av Gunnars meddelande 501 så kan jag tillägga att jag inte spurtade förbi Helen utan coachade henne in över mållinjen i hennes premiär i löparsammanhang.Jag är säker på att tidtagningen var fel och att jag egentligen var efter.Annars hade jag nog varit ett par minuter snabbare, kanske. Snart i träning igen och då jävlar...

Datum: Måndagen den 10 september 2007, 20:07:36
Namn: Lars <84.217.231.*>
E-post: laufen@laufen.de
Nummer: 515

Din nya hemort låter mer lockande än den gamla

Datum: Måndagen den 10 september 2007, 19:01:42
Namn: Bjorn H <81.208.83.*>
E-post: billy@billy.se
Hemort: Riccione
Nummer: 514

Titta inte sa mycket pa tiden Lars, jag hade betydligt mer att ge an 4.24. Det ar bara det sista heatet som hade varit tufft att hamna i, men jag tror att jag hade kunnat klamma mig in pa tid om det hade givits ett sadant lopp. Jag var nastan oberord i ett extremt taktiklopp dar alla trodde pa sin spurt. Amerikanen (3:a) var given pa forhand och styrde loppet sedan drog jag och britten langsta strat i spurten. Spanjoren och italienaren jag slog ut var anmalda pa 4.11 resp 4.12 sa det var inga blabar men mot MRST rackte det inte denna gangen.
YES!
Fredag 20.00 VM-FINAL.

Datum: Måndagen den 10 september 2007, 17:56:23
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: l@l.se
Hemsida: http://www.dbwma2007.org/results/atwma/2...
Nummer: 513

Breaking news:
1500 m Uomini M45 - 1500 m Men M45
10/09/2007 - 17:30 Semifinale
Semifinale 2 - Vento - Wind: m/s
Classifica - Ranking

2. 8282 Bjorn HELLGREN SWE 1962 4:24.75 Q

Björn kom tvåa i sitt seminalfinal heat 2. Tur att han inte var med i heat 1. där skulle han ha blvit 7 ochutan finalplats. (där gick de tre bästa till final) I björns heat gick de två bästa till final. I heat 3 hade de klart sämsta tiderna. 4:32, trean i det heate hade 4:35 och kvalificerade sig till final. Han hade egentligen 18 bästa tid. Fem pers från heat 1 och fyra pers i heat 2 hade bättre tid men kom inte till final.) Det gäller att hamna i rätt heat och gå hänga med helt enkelt.

Datum: Måndagen den 10 september 2007, 17:15:52
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: l@l.se
Hemort: Gamla goa Majorna
antal Marathon i dag: Jag slipper helst
Nummer: 512

- att dra ifrån några meter från totaldistansen sker bara när det är andra än Gunnar som springer.
- att lägga till några meter sker bara när Gunnar springer.
-jag dyker inte upp ikväll men springer intervaller imorgon på vallen mellan 17,21-18,22 ca

Datum: Måndagen den 10 september 2007, 14:46:35
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer: 511

4,9 är nog Fredsloppet. GPS:en visade lite mindre, men man får lägga till lite.
10:e plats 19.29, 10-15 s. efter Halvar på 8:e plats.
4 rejäla backar, Säldammsbacken 2 ggr och Pliktabacken dito. 1200 m kraftiga uppförsbackar alltså. Trodde nog att jag skulle göra bättre tid på knappa 5 kilometer, men så nära Halvar trodde jag däremot inte att jag skulle vara.
Änggården ikväll kl. 18.00.
Vilka ansluter?

Datum: Lördagen den 8 september 2007, 12:08:34
Namn: Elisabeth <130.241.92.*>
E-post: elisabeth@elisabeth.se
Nummer: 510

Är det några som ska ut och springa imorgon söndag? När och var i så fall? /Elisabeth

Datum: Lördagen den 8 september 2007, 11:07:54
Namn: Lars <84.217.230.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 509

Bjorn sänkte sig en sekund i semin 2:06,48 men kom tyvärr inte final. Bra jobbat ändå.
Snart börjar tävlingarna på ullevi.

Datum: Fredagen den 7 september 2007, 11:40:49
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: l@l.se
Hemsida: http://www.dbwma2007.org/results/atwma/2...
Nummer: 508

Bra jobbat Bjorn.
Oscar skulle helt klart kunna utmanat och jag skulle inte heller varit bortkommen i M35 på Veteran VM.
Denna veckans träningsbok blir tom. Dunderförkylning och ryggskott. Knappast så kul.

Datum: Torsdagen den 6 september 2007, 23:20:02
Namn: Oscar Sjölander <83.248.19.*>
E-post: oscar.sjolander@comhem.se
Tränat i dag: jA
Nummer: 507

För intresserade; såg att Björn Hellgren är vidare efter första kvalomgången på 800, veteranVM Italien. Tid 2.07 nånting.

Datum: Torsdagen den 6 september 2007, 16:34:11
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: L@l.se
Nummer: 506

...Ni har säker hört uttrycket ”man blir bra på det man gör”. Många löpare använder frasen för att övertyga sig själva och sin omgivning om att de absolut inte behöver bedriva någon som helst styrke- eller alternativträning. Självklart beror det på vad man har för mål med sin löpning; joggar man bara för hälsans skull finns knappast någon anledning att jobba med specifik muskelgruppsträning. Men tillhör man gruppen av löpare som vill kunna springa bättre och snabbare utan att dra på sig en massa skador bör man definitivt ge styrketräning av löpspecifika muskler en rejäl funderare. ...läs mer här:
http://www.marathon.se/news/article.cfm?Them...

Datum: Torsdagen den 6 september 2007, 15:32:40
Namn: Fredsloppet <217.28.207.*>
E-post: gamla@goatiden.se
Hemsida: http://biphome.spray.se/brendab/fred.htm...
Tränat i dag: ha
Nummer: 505

---

ett gäng glada (och något yngre) herrar/pojkar för länge länge sedan så där 15 år sedan.

Datum: Torsdagen den 6 september 2007, 11:52:42
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer: 504

Kjell vi är ju många som varit med förr i deras lopp. Både själva och med våra barn, och deras ideologi har nog inte förändrats något.
Jag är miljöpartisympatisör och tycker att de är rätt harmlösa trots deras hårda utfall både till höger och vänster.

I år är det Israel som skall bojkottas, kanske är det bättre med dialog.

Datum:	Torsdagen den 6 september 2007, 10:41:49
Namn:	Gunnar Olsson <195.67.70.*>
E-post:	gunnar.olsson46@comhem.se
Hemsida:	http://www.solvikingarna.se
Hemort:	Skatås, Göteborg
antal Marathon i dag:	0, men dagen är inte slut
Tränat i dag:	0, men dagen är inte slut
Nummer:	503

0, men dagen är inte slut
Solvikingarna inbjuder till Göteborg hel- och halvmarathon lördagen 6 oktober.
Löpvänlig asfaltbana på cykelbanan mot Särö med vändpunkt vid Amundön.
Anmälan och information på vår hemsida www.solvikingarna.se
VSM på halvmarathon 11 oktober 08

Datum:	Onsdagen den 5 september 2007, 22:32:18
Namn:	kjell <83.248.251.*>
E-post:	millenniumgruppe@hotmail.com
Nummer:	502

Varför ska man springa ett lopp utan tidtagning,i all synnerhet om man INTE skulle sympatisera med arrangörens mål/ideologi?
Gör man det kan jag förstå,faktiskt.

Datum: Onsdagen den 5 september 2007, 13:48:54
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer: 501

Nu är jag tillbaka!
Fick mitt internet förra onsdagen, men har inte haft tid att skriva något.
Såg resultaten från Vrångövarvet på Vrångö IF:s gästbok.
Anders lyckades tydligen spurta ner sist inkommande dam med 72 hundradelar, grattis Anders till!
Lennart kom 5:a och Berndt 10:a.
Var tyvärr ensam med barnen, så jag hade ingen möjlighet att närvara.
Kanske springer jag Fredsloppet på lördag kl. 15.00, direktanmälan senast ½ timma innan start.
Det finns även ungdomsklasser:
8 år 1.2 km (1180m) kl. 13.40
11 år 2.2 km (2350m) kl. 14.00
13 år 2.2 km (2350m) kl. 14.30
K5, M5 5 km (4780m) kl. 15.00

INGEN TIDTAGNING!!!!!
Dessutom är det ett propagandelopp, men man måste ju inte sympatisera med Proletären för att deltaga.

Formen börjar bli bättre efter den senaste skadan, men nu blir jag väl förkyld eller...

Datum: Onsdagen den 5 september 2007, 13:41:57
Namn: fernando <83.248.173.*>
E-post: fernando.riquelme.morales@gbgsd.se
Tränat i dag: nada, jag är sjuk
Nummer: 500

Jag viste inte att Bergsjön ligger på Hisingen.Jag hoppas att min fru inte har läst förra inslaget, annars kommer hon att mistänka nåt med den där om Kville. ☺

Datum: Onsdagen den 5 september 2007, 13:04:19
Namn: Curt B <159.190.251.*>
E-post: curt.borglund@dom.se
Nummer: 499

Läste i gästboken att Fernando är på väg att lämna Majorna. Det stämmer nog för jag såg honom häromdagen på väg norrut mot den där konstiga ön på andra sidan bron. Kan det vara Kville han är på väg till???
Till Björn: att åka till Stockholm för att springa 2 000m en tisdagskväll är väl ändå att ta i. Det måste ha något med det där konstiga VSM att göra.
ViSomMåste.
Vi ses.
Curt B.

Datum: Tisdagen den 4 september 2007, 17:03:47
Namn: Lars <84.217.230.*>
E-post: l@l.se
Hemsida: http://www.runnersstore.se/Other/Pimp.as...
Nummer: 498

Pimp my shoes!. Vinn 3000 kr på att fixa till ett par fräcka skor. delta i tävlingen...

Datum: Tisdagen den 4 september 2007, 09:00:52
Namn: Lars <84.217.230.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 497

Stort tack till de föräldrar, aktiva och tränare som hjälpte till att ro iland lördagens UDM, där vi fick ta större ansvar än det tänkta. Anders, Håkan, Kajsa, Christian, Ulrika, Kenneth, Edibe, Gus, Hans, Göran, Torbjörn och de fantastiska yngre aktiva som agerade krattare, prisutdelare, kanslipersonal etc: Bea, Emilia, Diana, Fabian, Emma, fanny, Elsa, Elin, Agnes och Jakob. Bra jobbat. Utan er skulle det inte gått.

Datum: Måndagen den 3 september 2007, 09:24:57
Namn: Info <217.28.207.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 496

---

http://www.kaik.nu/Lopturen2007_Inbjudan.pdf
Löpturen 5 och 10 km i Kungälv på söndag.

Datum: Söndagen den 2 september 2007, 13:07:07
Namn: fernando <83.248.173.*>
E-post: fernando.riquelme.morales@gbgsd.se
Tränat i dag: nada
Nummer: 495

1.50 i höjd igår och 4.71 i längd i mycket stark mot vind idag blev resultaten för Victor i UDM som gick denna helgen. Med detta blir Victor den enda från Majorna som klarade kvalgräsen till Götalandsmästerskapen.
Victor förväntar sig hoppa över 5 meter i Malmö.

Datum: Söndagen den 2 september 2007, 12:41:01
Namn: Lars <84.217.230.*>
E-post: lars.wingfors@majornasik.se
Tränat i dag: ja
Nummer: 494

---

7 man och 1 kvinna gav sig ut vid nio. Från Dalens lekfält tog vi oss upp i terrängen i Änggårdsbergen över Sisjön, Oxsjön, Askim, Säröleden åter vallen. Några vek av efter rundan pga andra åtaganden men vi var fyra som tog oss runt hela sträckan som mätte ca 26 km. Härligt.

Datum: Lördagen den 1 september 2007, 20:45:40
Namn: pph <213.66.90.*>
E-post: per.lilja@delta.telenordia.se
Nummer: 493

Får Får Får ?
Nej. Får får lamm!

Datum: Fredagen den 31 augusti 2007, 20:47:45
Namn: fernando <83.248.173.*>
E-post: fernando.riquelme.morales@gbgsd.se
Nummer: 492

Gjör , göra, göra-

Datum: Torsdagen den 30 augusti 2007, 12:42:28
Namn: fernando <62.88.128.*>
E-post: fernando.riquelme.morales@bgsd.se
Nummer: 491

Kära Kjell. Jag har inte sagt att jag lämnar Majorna. Det är min son som gjor det.
Vilken färg?? Inte rött och inte blå heller.

Datum: Torsdagen den 30 augusti 2007, 11:58:01
Namn: kjell selander <62.88.128.*>
E-post: millenniumgruppe@hotmail.com
Nummer: 490

Men käre Fernando,lämnar du klubben?
Vad är det för klubb som får dra nytta av det då?
Är det våra gröna vänner?

Datum: Torsdagen den 30 augusti 2007, 09:00:58
Namn: Björn H <192.138.111.*>
E-post: billy@silly.com
Tränat i dag: vila
Nummer: 489

---

18 sept arrangerar Studenterna "Löparnas kväll" på Sätra IP (STHLM). Där finns bl.a 2000m på programmet och alltså möjlighet att slå ett udda distriktsrekord.
För M35 gäller 5.55 (Lutner), tufft men inte omöjligt.
För M50 finns inget rekord noterat (billigt) och för M55 är det så svagt som 7.12 (innehavs för övrigt av en viss cross-americalöpare från Majorna). Det svenska rekordet i M45 är 6.08 så själv har jag ett visst intresse av att åka upp. En semesterdag kanske?

Datum: Onsdagen den 29 augusti 2007, 23:06:29
Namn: fernando <83.248.173.*>
E-post: fernando.riquelme.morales@gbgsd.se
Nummer: 488

Flickan bor i China. Pappan cyklade efter henne hela vägen.
Varför? Fråga hennes pappa.
Hela historien finns att läsa i gårdagens Aftonbladet.
Efter Victor har tävlat i DM kommande helg drar han vidare till Malmö där han tävlar i Götalands Mästerskapen. Det blir han sista stora tävling i Majornas färg innan han börjar tävla för sin nya klubb.
Victor lämnar efter sig många klubbrekord som han gärna vill att andra slår.
Jag kommer att hjälpa till i den klubben som tränare framöver.

Datum: Onsdagen den 29 augusti 2007, 17:20:17
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: l@l.se
Hemort: Gyllene Kungsladugård en del av MAJORNA
Tränat i dag: snart blir det tur i Torrekulla
Nummer: 487

Vem var denna flicka? Varför? vart bor hon? Var har du hittat denna nyhet?

Datum: Tisdagen den 28 augusti 2007, 20:03:30
Namn: fernando <83.248.173.*>
E-post: fernando.riquelme.morales@gbgsd.se
Tränat i dag: 14 km
Nummer: 486

Åttaårig flicka sprang 355 mil på två månader.
Du där Björn.
Men det är anorlunda att springa frivilligt än att blir tvungen av sin pappa.
Heja Björn där borta i America, och Grattis Mustafa för den stora prestationen idag.

Datum: Tisdagen den 28 augusti 2007, 14:05:32
Namn: Heja <217.28.207.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 485

Fantastiskt bar jobbat av Musse. Fyra!

Datum: Tisdagen den 28 augusti 2007, 12:26:37
Namn: Lennart Bengtsson <64.18.139.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Nummer: 484

Helt riktigt! Visst är det ett Jippo!

Datum: Tisdagen den 28 augusti 2007, 12:08:25
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: l@l.se
Tränat i dag: inte ännu
Nummer: 483

...trodde att det var ett "Lindholmsjippo!"

Jag prioriterar att hjälpa klubben och GFIF på UDM på lördag framför Vrångöloppet! trots att det är gp. Funktionärer behövs. Som Stefan holm säger på en annan reklamplats! "Du behövs"...

Datum: Tisdagen den 28 augusti 2007, 11:55:08
Namn: Lennart Bengtsson <64.18.139.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Hemsida: http://www.proteamonline.se/customers/co...
Hemort: Åsa
Nummer: 482

Lindholmenloppet 7,5 km ersätter Hisingsrundan redan i årets GP ett önskemål som framkommit från flera håll. 11 september klockan 17:30 anmälan kan göras t.o.m den 4:e sept. http://www.proteamonline.se/customers/conten...

Datum: Måndagen den 27 augusti 2007, 13:45:33
Namn: Morten <130.241.45.*>
E-post: morten.sager@hotmail.com
Tränat i dag: 40 min cykel
Nummer: 481

Ledsen att jag inte lyckades ligga närmare, Per. Det hade räckt att jag haft 500 m fram till dig så hade du kunnat känna flåset i nacken .

Jag instämmer om sista km på Edet runt. Nytt pers på 10 km: 35,57 och sedan 4,30 på sista 1100 m. Nog för att det fanns en liten uppförsbacke sista km, men nått mysko är det... Hoppas bara inte att de mätt fel på 10 km för nu

har jag redan räknat in det som nytt personligt och därmed börjat spåna på nya mål-tider inför framtida löpning.

Datum: Måndagen den 27 augusti 2007, 09:22:57
Namn: Magnus <130.241.17.*>
E-post: qwe@rty.ui
Nummer: 480

En lite rapport från Bollebygdsspelen igår är kanske på sin plats. En lite arena och tävling, t o m mindre än Edetspelen. Bara fyra banor i bredd, men arrangemaget flöt rätt bra förutom tidtagningen. Dåliga tidtagare som t o m behövde hjälp för att hålla reda ordningen i mål. Dessutom dömde de tydligt fel i några lopp där det var tätt i mål.

Lite tunga banor och kraftig blåst gjorde att resultaten inte blev så bra som jag hoppats, men det gick rätt bra ändå för våra aktiva. 17 starter och 10 personliga rekord, varav ett var klubbrekord. 5 av 7 Tigrar fick stå på prispallen. Roligast var nog finalen på 60m i P10 där tre av fyra kom från Majorna. Linn blev efter stora problem med att få ett godkänt kast till slut tvåa i spjut i F12 på drygt 15m (=klubbrekord). Hon satt dessutom pers i både höjd och tresteg. Alice var en lite besviken fyra i boll, där det bara fattades ett par dm till trean. Fanny blev tvåa i både boll och längdhopp efter att ha satt pers i sista kastet respektive hoppet. Jakob L överraskade i längdhopp med tredjeplats och pers på 3.20 (två ggr dessutom). Han slog både Fredrik och Henrik som inte alls fick till det. Fredrik vann 60m, där David var trea och Henrik fyra. Den sistnämnde fick till ett kanonlopp i försöken med nytt pers på 10,2, men kunde inte riktigt upprepa det i finalen.

Som vanligt var det god stämning både bland föräldrar och barn som ivrigt och högljutt stöttade varandra. Det är roligt att åka på tävling med Tigrarna.

Datum: Söndagen den 26 augusti 2007, 20:17:58
Namn: pelle under 35 <213.66.90.*>
E-post: per.lilja@delta.telenordia.se
Tränat i dag: en timme med Curt
Nummer: 479

Jag hade 17,11/5km 34.30/10km.
Sista 1100m gick på 4,30 hmmm? tror inte det stämmer riktigt med 11,1km.
en minut sämre än för två år sedan, saknade en rygg att jaga eller någon som hade flåsat mig i nacken under loppet, bitvis kändes det riktigt bekvämt att springa, så jag tror att jag hade kunnat pressa mig lite till i så fall...?
Kanske är nåt fel på mig. men hellre en tredje plats och bättre tid istället för en förste plats och sämre tid.
Tyvärr vann jag inget dasspapper, fick presentkort istället, så rent ekonomiskt med efteranmälan så gick det plus,
PS. när jag sprang med Curt idag så var han väldigt snedbelastad vid fotknölarna vilket senare visade sig vara en fotboja.

Datum: Söndagen den 26 augusti 2007, 13:20:35
Namn: Björn H <217.213.90.*>
E-post: billy@silly.se
Hemort: the right side
Tränat i dag: 7400 + 6km lätt löpning
Nummer: 478

Jag kör inte heller i Änggården imorgon. Planerar att köra lite snabba intervaller på S-vallen istället.
Det käns inte rätt att springa 3000mh i Sävedalen som jag hade tänkt då det är ett viktigt obs-lopp inför finnkampen, så istället blir det 800m i M40 klassen.

Datum: Söndagen den 26 augusti 2007, 10:51:01
Namn: Lars <83.233.138.*>
E-post: l@l.se
Hemsida: http://ikb.nu/bildarkiv/2007/2007%20edet...
Tränat i dag: inte än
Nummer: 477

Bra Pelle, Morten, Lennart och Berndt i Lilla Edet.
Men du Pelle, nu var du inte under 35 på milen denna gången heller
Vann ni en bal var med toapapper?
Jag och Elisabeth sprang istället ut i väster mot hagen, påvelund och ruddalen.
Hinner inte till fartleken imorgon, blir däremot intervaller på tisdag.

Datum: Fredagen den 24 augusti 2007, 09:56:35
Namn: Magnus <130.241.17.*>
E-post: mer@vm.jp
Nummer: 476

Kullaviks hamnlopp 22/9 har förlängt anmälningstiden till 10/9. 5 och 10 km för vuxna, 1500m för juniorer och barn. Kul med nya lopp i trakterna runt Göteborg.

Datum: Torsdagen den 23 augusti 2007, 09:21:01
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: fotboll@bastpatv.se
Nummer: 475

---

saxat från Kvilles tjöthörna:
"Moms
Onsdagen 12/9 kl 18.30 kör vi en klubbkväll igen hos Löp & Sko. Alla tränare, ledare, aktiva, styrelsemedlemmar med flera är hjärtligt välkomna. Bra priser på skor som passar dina fötter utlovas, perfekt för alla inför hösten/vintern. Om någon från Majorna kommer så slinker det nog igen "

Anyone care for löptur 12-14 km med start kl. 10,00 från

boulebanan på lördag?

Datum: Tisdagen den 21 augusti 2007, 14:59:26
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: p@p.se
Tränat i dag: knappast
Nummer: 474

---

det var förjäkligt jobbigt igår. Ett av årets värsta pass. Har sällan varit så slut i mina ben.
30 sekunder efter Gunnar! på sista fartsträckan, som är MIN paradsträcka där jag skall vara 30 före Björn och Pelle (igår var jag väl 60 efter dem). :@
http://www.reseguiden.se/forum/bilder/28379
Solön. Ja det ser ju trevligt ut.

Datum: Tisdagen den 21 augusti 2007, 14:43:37
Namn: Björn H <192.138.116.*>
E-post: billy@silly.com
Hemort: Solön
Tränat i dag: 11km distans
Nummer: 473

Jodå, Peter Hinsell satte mästerskapsrekord i M35 i Värnamo på 3000mH med sina 9.32. Det tidigare rekordet hade inte helt obekante Carl-Gustav Nilsson (9.34).
Nu såg jag även att mina två svenska rekord på 600m/1000m blivit intagna och det värmer gott inför livets sista hårda träningsvecka.
Synd att det inte arrangeras något milelopp här i trakten för jag är säker på att att slå det gällande 4.44, men man kan inte få allt.
Tack för igår!

Datum: Tisdagen den 21 augusti 2007, 00:28:37
Namn: halvar <83.248.192.*>
E-post: ha_lvar@yahoo.se
Nummer: 472

Stort grattis på dig Oscar!!!
Längdhopparen var inte mycket att göra åt.

Datum: Måndagen den 20 augusti 2007, 22:57:13
Namn: Pelle på Hisingen <213.66.90.*>
E-post: per.lilja@delta.telenordia.se
Nummer: 471

Det blev ingen grön termos idag, den ligger i källaren och kommer enbart att tagas fram vid speciella tillällen.
Fart och och fläkt i änggårdsbergen idag när en stark trupp av löpare tryckte på längs dom ännu så barr och grus belagda stigarna, dom har nu börjat avverka skogen längs våran väg och vem vet hur det ser ut nästa vecka? asfalt-rondeller etc..?
det florerar även ryckten om varför ingen har sett till Curt på ett tag. Kan det vara så att han har fallit för frestelsen att ta emot mutor i sin maktposition som Domare, jag tycker han har spritt pengar omkring sig sista tiden, nytt kök,ny bil osv...
Får han någon träning där han sitter idag ?
Hoppas han dyker upp nån måndag igen..

Datum: Måndagen den 20 augusti 2007, 18:05:42
Namn: Per Skoog <80.251.192.*>
E-post: info@bannister.nu
Hemsida: http://www.bannister.nu/berlin
Nummer: 470

Lördagen den 1 september är det dags för Road To Berlin 2009 (f.d Sävedalens Hösttävling). 13 grenar är observationsgrenar och 6 stycken är DM-grenar. Vi hoppas att många tar chansen att tävla i en bra tävling - alla är välkomna!

Info och anmälan på www.bannister.nu/berlin

Datum: Måndagen den 20 augusti 2007, 16:11:01
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 469

Underbart! Inga tillgjorda bilder här inte. Den nakna sanningen! Man kan lugnt säga att man är ingen vacker omslagspojke när man springer. (ännu mindre när det är i motvind och intervaller på en strand). E de anledningen till att jag gärna springer med bandana eller keps nuförtiden?
Fotografen hade ett särskilt öga till Lennart och Lotta. Lennart var dessutom mest färggrann och solbränd.

Datum: Måndagen den 20 augusti 2007, 14:41:49
Namn: Lennart Bengtsson <87.227.1.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Hemort: Åsa, rätt sida garanterat
Tränat i dag: nej
Nummer: 468

Nu finns 100 tals nya bilder att beskåda på hemsidan, gå in på Foto 1 och se bilder från Falkengerg och Lilla Edet.

Datum: Måndagen den 20 augusti 2007, 13:20:10
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: hamnloppet@kullavik.se
Hemsida: http://www.hamnloppet.com/
Nummer: 467

---

tips på ett nytt lopp strax söder om gbg.
Kullaviks hamnlopp 22 september.
sista anmälningsdag 22 augusti.
5 och 10 km.

Datum: Måndagen den 20 augusti 2007, 10:06:37
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 466

Fartlek i Änggårdsbergen: Samling kl. 18,00 utanför entren till s-vallen.

Datum: Måndagen den 20 augusti 2007, 09:25:46
Namn: Elisabeth <130.241.92.*>
E-post: epost@epost.se
Nummer: 465

När, var och hur är det änggårdslöpning idag? Är det vallen 18 imorgon?
/Elisabeth

Datum: Måndagen den 20 augusti 2007, 08:34:29
Namn: Björn H <192.138.116.*>
E-post: billy@silly.com
Nummer: 464

Spann, ha, ha. Jag får lägga ihop alla mina SM om det ens skall täcka botten i en spann. 3 guld blir man inte odödlig av. Spelens kung på herrsidan (och det är ju det som räknas ☺ är helt klart Carl-Gustav Nilsson Högby IF (M55) som startar i 7 grenar och tar 5 guld och 2 silver. Slagen bara av Stenungsunds Ulf Johansson på 400/800. Hade varit intressant att se en toppad Curt möta dessa herrar på 800/1500.
4 guld vardera tar Per Björkman i M40 och Börje Nilsson i M60.
Vill samtidigt upplysa om att bara löpare räknas då hopp/kast snarare är en hobby än sport 😁

Datum: Söndagen den 19 augusti 2007, 23:16:23
Namn: Lars <83.226.203.*>
E-post: svamp@termos.se
antal Marathon i dag: 0,3436426116838487972508591065292 1
Tränat i dag: både tränat och tävlat.
Nummer: 463

...förmodar att Pph tar med sig den nya fina gröna termosen när vi imorgon kväll skall plocka svamp i Änggårdsbergen. Björn får tömma sin medaljspann om vi skall få plats med några svamp...

Datum: Söndagen den 19 augusti 2007, 19:29:39
Namn: Lars <83.233.138.*>
E-post: L@l.se
Hemort: ParadisMajorna
Nummer: 462

Grattis.
själv tog jag en tur till Stenkullen och sprang 1000m. Tidsmässigt inte riktigt där jag ville, men 2:47 helt ok. Änggården nästa.

Datum: Söndagen den 19 augusti 2007, 18:04:50
Namn: Björn H <217.213.66.*>
E-post: billy@silly.com
Nummer: 461

Änggården för mig. Ta med papper och penna så kan ni få fina autografer 😁 😁 .

"Tassade med" jo jag tackar. Sprang för livet utan att ta in och var osäker ända tills 30m kvar då jag kände att jag var förbi. Mycket vilja där!
Varven på 65/63, litet taktik och rävspel.

Datum: Söndagen den 19 augusti 2007, 17:37:33
Namn: Oscar <83.248.13.*>
E-post: oscar.sjolander@comhem.se
Hemort: Paradismajorna
Nummer: 460

Nyss hemkommen från VSM. Jag ser att Björn har skrivit lite om 1500loppet. Det blev guld och ett lopp som kändes görbra. Idag blev det silver, och en dålig tid, 2.06, efter idiotöppning på ca 59. Sunneborn öppnade än snabbare, och det var inget att göra åt honom. Det blir revansch tidsmässigt på Dm 800 om nån vecka.

Men för Björn blev det en repris av gårdagens 1500 lopp.

Med trehundra kvar rycker hans värste motståndare men Björn är vaken och tassar med, och uppploppet är Björns. Grattis!

Änggården, kanske för min del, kan uppskatta en promenad.

Datum: Söndagen den 19 augusti 2007, 12:27:03
Namn: pelle på Paradisön <213.66.90.*>
E-post: per.lilja@delta.telenordia.se
Tränat i dag: nej!
Nummer: 459

Blir det någon som tränar i Änggårdsbergen i morgon? eller blir det promenad med svampplockning?

Datum: Lördagen den 18 augusti 2007, 18:06:20
Namn: Lars <83.226.202.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 458

GÖTT

Datum: Lördagen den 18 augusti 2007, 17:21:52
Namn: Björn <217.213.81.*>
E-post: billy@silly.com
Hemort: Paradisön
Tränat i dag: Bara tävlat
Nummer: 457

MSRT rules!!!!

Guld både för Oscar och mig på 1500m.

Oscar drog hela vägen i sitt lopp. Öppnade på strax under 67, drog sedan ner på tempot något och tryckte på igen 600m kvar. Hela tiden med Westergren i ryggen. 250m kvar får han luckan och repet går rejält för Westergren som är en slagen man 200m kvar. Stark avslutning och tiden i mål

blev runt 4.15 (fast det vet man ju inte då resultatrapporteringen är obefintlig).

Mitt eget lopp var ett typiskt "häng-lopp" precis som jag vill ha det. Dahlström drog i bra fart men han hade inget att sätta emot min spurt och var besegrad 60m kvar. Pers för mig med 2.6 sek (4.21.2). Killen vann sju guld av sju förra året och är inte van att bli besegrad av jämnåriga men nu är han en erfarenher rikare

Datum: Lördagen den 18 augusti 2007, 10:51:48
Namn: Björn <217.213.96.*>
E-post: billy@silly.com
Hemort: P-ön
Tränat i dag: Nej
Nummer: 456

Om mitt hjärnsläpp på 400mh kan man läsa på www.ifkville.se/tjothornan.

Inget negativt om Falafel men man kan inte äta det till lunch och middag 3 dgr i rad. Samma sak med Pizza. Och inget negativt om invandrare (de är generellt trevligare än svenskar) men man måste ha alternativ/komplement på menyn. Man kan inte leja ut maten till 1,5 vuxna och två stackars barn (barnarbete)som får dra ett tungt lass.

Är det någon som får reda på min tid så hör gärna av er förresten.

Prisutdelningarna är kaotiska, ingen koll på vem som fått vilken valör eller vilka grenar som är klara med medaljutd.
Ljudet har inte varit hörbart och när de skruvade upp volumen till slut så skrämmer det slag på barnen.
Kraftiga förseningar till både starter och prisutdelingar. Inget startkuvert när vi hämtade nummerlappen (vilket alltid är brukligt) så nu har man ingen liten bok med information om deltagare etc. Det skule blivit för dyrt var den småländska arrangörens svar.
Vädret kan man inte lasta dem för men jag har god lust.

Nu skall jag möta Dahlström på 1500 - inge kul det heller då killen gick under 16 på 5000 igår.

Datum: Fredagen den 17 augusti 2007, 21:37:43
Namn: Lars <83.226.202.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 455

...men det kan ju också vara så att jag missuppfattade ditt inlägg nr 452?...
Annars är jag nyfiken på om Björn vann 400 mh och vilken tid loppet sprangs på?
Önskar Björn, Oscar och Sander lycka till i de grenar ni ställer upp i.

Datum: Fredagen den 17 augusti 2007, 21:31:37
Namn: Lars <83.226.202.*>
E-post: L@l.se
Nummer: 454

Läs Björns inlägg ordentligt så förstår du också innebörden i det.

Datum: Fredagen den 17 augusti 2007, 20:30:09
Namn: igen <83.248.163.*>
E-post: sverige@com.se
Nummer: 453

Jag menade Sverige

Datum: Fredagen den 17 augusti 2007, 20:28:45
Namn: fernando <83.248.163.*>
E-post: falafel@hotmail.com
Nummer: 452

Hur länge har du bott i Sverie Björn?
Hade det varit bättre om invandrarfamiljen hade serverat pizza?

Datum: Fredagen den 17 augusti 2007, 20:13:29
Namn: Björn <217.213.100.*>
E-post: billy@silly.com
Hemort: P-ön
Tränat i dag: Bara tävlat
Nummer: 451

Efter första dagens tävlingar på VSM kan jag väl säga att ni som inte är här har dragit en vinstlott.
Det är i särklass det sämsta VSM-arrangemanget jag varit med om. Inte många rätt här inte. Det var snart 8 timmar sedan jag tävlade och jag vet inte min tid ännu. Det står en liten invandrarfamilj och försöker servera Falafel till 540 veteraner. Den äldre generationen har aldrig ens hört talas om denna maträtt. Nollkoll och allmänt snurrigt i speakerhytten gör att man längtar hem.
Men imorgon kommer Majornas trupp hit och lyser upp en annars mycket mörk tävling.

Datum: Onsdagen den 15 augusti 2007, 16:21:28
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: inte@sistdennagang.se
Hemsida: http://www.bannister.nu/tips07/sm/
Tränat i dag: lite styrketräning om en stund.
Nummer: 450

Jag gläds över att ha slagit Kjell Selander och Per Crona i nåt som egentligen borde vara deras område!
SM tipset 2007.
218. Lars Wingfors , Majornas IK , 9 rätt av 20
267. Per Crona , Örgryte IS , 8 rätt av 20

288. kjell selander , SAIK , 7 rätt av 20

Vinnaren hade 15 av 20 rätt.

Datum: Onsdagen den 15 augusti 2007, 09:27:48
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: l@l.se
Hemsida: http://www.gp.se/gp/jsp/Crosslink.jsp?d=...
Hemort: Majorna
Tränat i dag: nej
Nummer: 449

Nu börjar Hissingsborna komma över bron pch utföra vansinnesdåd i vår kära hembygd Majorna!!!
Curt han har nog rätt Maffaparadisoön.
"Knivskärningen inträffade på Kungsladugårdsgatan och larmet kom strax efter midnatt. Enligt uppgifter till polisen försvann den misstänkte gärningsmannen från platsen på motorcykel. Polisen kunde senare gripa honom i en lägenhet på Hisingen."

Nu börjar folket sakta men säkert återvända till vallen. ÖIS och Ullevi hade stora gäng med löpare där. MIK hade ett mindre gäng på 11 pers i olika åldrar. Härligt väder och som vanligt blåste det motvind i bortre kurvan. Ny tjej var med och körde, Elisabeth.
Imorgon är det återigen dags att inta vallen. Ses då.
from 18,00

Datum: Onsdagen den 15 augusti 2007, 08:12:21
Namn: Björn H <192.138.116.*>
E-post: billy@silly.com
Hemort: Ön där solen alltid skiner
Tränat i dag: Inte än
Nummer: 448

Generellt väldigt välfyllda startfält (med några undantag) på VSM. Vad sägs om M60 800m: 17(!) startande. Det blir alltså 14 stycken som blir utan medalj i den grenen.
Man kan ju undra varför det bara är 1 startande i M45 på

400mh? En förklaring är att det är äldsta åldersklassen med seniorhöjd på häckarna (91.4) och rädda 45 åringar klarar väl inte den höjden antar jag. Från och med M50 är höjden 84cm.

Datum:	Tisdagen den 14 augusti 2007, 14:49:51
Namn:	Han med de dagliga inläggen. Gissa vem! <217.28.207.*>
E-post:	kalle@johansson.se
Hemsida:	http://www.lerum.cc/triathlon/index.htm
Hemort:	Tellus
antal Marathon i dag:	nja
Tränat i dag:	kanske
Nummer:	447

för er som tycker att det är tråkigt att bara springa så kan man åka till Lerum på lördag och delta i en triahtlontävling för motionären.
eller så åker man till Kungsbacka och deltar i Kungsbacka river http://www.kungsbackariver.se/
Rekordtider utlovas på deras hemsida. Det kanske är du som gör dessa?

Datum:	Måndagen den 13 augusti 2007, 11:58:11
Namn:	Lars <217.28.207.*>
E-post:	l@l.se
Nummer:	446

http://81.93.139.34/viewEvent.asp?id=9387
För den kulturintresserade kan jag tipsa er om att Anders Eriksson lär synas och höras på stan imorgon kväll.

Datum: Lördagen den 11 augusti 2007, 15:44:35
Namn: Björn H <217.213.139.*>
E-post: billy@silly.com
Hemort: Paradisön
Tränat i dag: Nej
Nummer: 445

Startlistor till VSM ligger uppe. Jag gör direkt några intressanta reflektioner.
Oscar får möta Sunneborn på 800m - ett lopp som jag till varje pris skall se, ha,ha,ha.
Det är ovanligt välfyllda startlistor på tjejsidan, genom alla klasser. Jag har inte sett så breda startfält någon gång förut - kul.

Och själv ställs jag mot Anders Dahlström på 800/1500. En kille som gjorde rent hus på VSM under 2006, både inne och ute. Det kan bli för svårt för en klen hisingspojk ur form.

Imorgon tänkte jag mig 1500 i Varberg. Någon mer?

Datum: Lördagen den 11 augusti 2007, 14:09:53
Namn: Lars <83.233.138.*>
E-post: vakna@tidning.se
Tränat i dag: 17,2 km
Nummer: 444

---

500 kr/lag för stafetten (efter 30 juni 700 kr).
http://www.proteamonline.se/customers/upload...
jag vaknade tidigt idag! Tog med mig Emil och Göran för en längs valda delar av Västra rundan.
Göran lämnade vi av efter timme på systemet vid Jaegerdorf. Vid Kaptensgatan (gamla MIK domäner) lämnade Emil av mig efter 14,7 km. Därefter var det styrekträning i form bärhjälp vid Magnus B flytt tvärs över gården. 2 timmar senare fortsatte min jogg hemåt via Slottis.

Datum: Fredagen den 10 augusti 2007, 17:49:05
Namn: pph <213.66.90.*>
E-post: per.lilja@delta.telenordia.se
Tränat i dag: nej
Nummer: 443

500kr står det i inbjudan lars..(vakna nu)

Datum: Fredagen den 10 augusti 2007, 09:46:35
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: l@l.se
Hemsida: http://www.saik.nu/nyheter/skatasstafett...
Tränat i dag: vilodag
Nummer: 442

---

såg att skatåsstafetten gör ett nytt försök i år.
Det är ju ett alternativ om man vill springa stafett.
Mycket billigare också. Här räcker det med att vara tre för att utgöra ett lag.
Lindholmenstafetten 4*2,5 till en kostnad av 700 kr! (vad som ingår mer än deltagande och musik uppges inte)
Skatåsstafetten 3*2,5 km 225 kr. (matkassen har de tagit bort)
4*800m på Ullevi 6 september 30 kr. Mest prisvärd.

Datum: Torsdagen den 9 augusti 2007, 23:03:04
Namn: Lars <83.233.138.*>
E-post: l@l.se
Tränat i dag: ja
Nummer: 441

---

det kan jag hålla med om, men också förstå varför.

3x400,3x300,3x200,1x100 gud vad jobbigt det är med intervaller. Man blir ju trött och känner sig som en veteran!

Fabian och Flora hoppade höjd och sprang intervaller.

Datum: Torsdagen den 9 augusti 2007, 22:21:26
Namn: Lennart Bengtsson <64.15.157.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Tränat i dag: nix
Nummer: 440

Nej jag är inte intresserad av detta Lindholmsjippo! Verkligen synd att man lagt ner det klassiska hisingsrundan för övrigt.

Datum: Torsdagen den 9 augusti 2007, 14:45:14
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: lars.wingfors@majornasik.se
Hemsida: http://www.lindholmenstafetten.se/
Tränat i dag: Nej, men ikväll blir det lite intervaller.
Nummer: 439

Hör upp!
Ni som är intresserade av att delta i Lindholmenstafetten 11 september. 4*2,5 km.
Skicka mig ett mail eller skriv det här i gästboken.
herrlag eller mixlag.
Anmälan skall vara inne hos några bonneöklubbar 2 september, så ni får höra av er helst innan 1 september.

Datum: Onsdagen den 8 augusti 2007, 22:29:11
Namn: Lennart Bengtsson <87.227.1.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Tränat i dag: Ja 6 km i slottsskogen
Nummer: 438

I dag kom bilderna från träningslägret i Falkenberg så nu är bildspelet bra mycket längre med Björn S i USA och bilder från Falkenberg & gårdagens löptur i Bovallstrand. Granitloppet var en mycket kuperad bana som var svårsprungen med alla rötter och stenar förutom de branta backarna. En bana jag borde med mitt sparsamma löpsteg ramlat många gånger på. Istället var det idag som jag föll vid plikta i Slottsskogen! Josef vann i Bovallstrand

och Lennart blev 3:a så de var glada hela resan hem. Ett stort tack till Lotta O och Joakim J för alla ett par hundra bilder från träningslägret i Falkenberg. Jag kommer nu att byta bildspel ofta då det finns bra med bilder att ösa ur.

Datum: Onsdagen den 8 augusti 2007, 22:11:47
Namn: Björn <217.213.75.*>
E-post: billy@silly.com
Hemort: Paradisön
Nummer: 437

Intresant att läsa världsstatistiken för veteraner men jag undrar hur det egentligen ligger till med inrapporteringen. Jag borde varit med på 3 distanser men så är inte fallet. Nåt fel är det som inte fungerar.

1500 i Varberg kan bli aktuellt.

Datum: Onsdagen den 8 augusti 2007, 15:57:31
Namn: Martin <83.64.226.*>
E-post: office@mastersathletics.net
Hemsida: http://www.mastersathletics.net
Nummer: 436

Hello

Here you can find the World Rankings for Veteran Friidrott 2007

http://www.mastersathletics.net

Greetings
Martin

Datum: Tisdagen den 7 augusti 2007, 14:58:50
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: gissa@det.du
Tränat i dag: ikväll blev det nog västra rundan och lite till.
Nummer: 435

Vi njöt av en härlig tur i skogen. Det är så sällan man stannar upp och tittar på de små fina barren, låter myggorna få fäste.
Vi hade en ny medlem med på första sträckan i Änggården och liten bit upp i första backen. Han hade stått och väntat på att få hänga med på ett fartlekspass. Men han tyckte ganska snabbt att tempot var alldeles för lågt och stack iväg med lätta långa steg. Han skulle säkerligen blitt vansinnig om han vetat att det skulle gå ännu långsammare ju längre in i skogen vi kom. Hans gåvila var i vårt joggtempo.
Vem var det?

Datum: Tisdagen den 7 augusti 2007, 11:25:37
Namn: Curt Borglund <159.190.251.*>
E-post: curt.borglund@dom.se
Nummer: 434

Håller helt med Pelle. Vad är det frågan om??? Gåvila??? Så fort man vänder ryggen till börjar gubbarna gå!! Detta är sanslöst!! Vill ni gå skall ni genast byta gren. Det finns klubbar som sysslar med sådant. Tempot mellan fartsträckorna får aldrig kvalificera deltagarna till gångare.
Vi är löpare!!! Glöm inte det!!
Vi ses.
Curt B.

Datum: Tisdagen den 7 augusti 2007, 11:19:53
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: Sm@tips.se
Nummer: 433

---

http://www.bannister.nu/tips07/sm/
förutspå framtiden och tävla i MIK:s namn i lagtvälingen.

Datum: Tisdagen den 7 augusti 2007, 09:21:24
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: gen@rep.se
Nummer: 432

---

genrep! http://www.friidrott.varberg.se/
200, 400 eller 1500m.
Getabockspelen på söndag.

Datum: Måndagen den 6 augusti 2007, 23:00:18
Namn: pph <213.66.90.*>
E-post: per.lilja@delta.telenordia.se
Nummer: 431

Men va f-n. gåvila??
Nu börjar det spåra ur..

Datum: Måndagen den 6 augusti 2007, 22:32:56
Namn: Lars <83.233.138.*>
E-post: fart@lek.se
Hemsida: http://www.runnersworld.co.uk/default.as...
Tränat i dag: 15
Nummer: 430

Fartlek med gåvila i Änggårdsbergen ikväll.
Gunnar, Lars, Oscar, Svante, Christer och Halvar.
Svettigt och skönt.

Datum: Måndagen den 6 augusti 2007, 20:42:23
Namn: Lennart Bengtsson <87.227.1.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Tränat i dag: 3 km
Nummer: 429

---

3 nya bilder från Björn Sunesons USA löptur finns nu i startsidans bildspel, Björn har inte bara klarat av att avverka halva loppet utan även varit i Gothenburg, nån som såg honom? Heja på Björn! se på Björns hemsida och läs om de fina upplevelser han hittills varit med om. www.suneson.se
Här hemma börjar sommaren till slut och håller på till jul då får man hoppas.

Datum: Måndagen den 6 augusti 2007, 14:00:31
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: snabbast@ivarleden.se
antal Marathon i dag: 0
Tränat i dag: nej
Nummer: 428

Fartlek i Änggårdsbergen kl. 18,00 ikväll. Välkomna.
Igår avverkade jag 3,5 km på 9 minuter. Bra va!

Datum: Måndagen den 6 augusti 2007, 11:44:01
Namn: x <207.218.231.*>
E-post: x@y.or
Nummer: 427

???

Datum: Fredagen den 3 augusti 2007, 22:03:35
Namn: lars <83.226.200.*>
E-post: r@r.se
Nummer: 426

---

knappast 230 efter omas. Snarare 30 sek.

Datum: Fredagen den 3 augusti 2007, 22:01:12
Namn: Lars <83.226.200.*>
E-post: t@r.ea
Hemort: sedan 18 år Göteborg
Tränat i dag: jo nu har jag det 12km
Nummer: 425

Sista semesterdagen tillbringde jag till viss del i väster, på den stora ön Orust i den lilla hålan Henån. Nästan på gammal hemmaplan. Ville visa bönnerna på ön vilka som regerar och det gjorde av två stenungsundare, en ex och en som fortfarande bor där. (Snart 18 år sedan jag flyttade från s-sund.) jag och Tomas Bengtsson drog upp tempot direkt. Jag misstänkte att han ville slita sönder mig och vet att han är en sån som kör hårt inledningsvis. Vi hängde ihop bra i tre km, där de riktigt slitiga stigningarna började. När de ena var över kom nästa. Hade inget tryck uppför, slätt funkar bättre. Tomas fick en lucka som han ökade succesivt. Jag bevakade de bakom och hade koll på enhela tiden tills det var tre km då kom en triathlet från Alehof i bra fart från ingenstans. i mål var jag 230 efter Tomas B och 8 efter tvåan. får vara ganska nöjd trots allt. En tuff men rolig bana.

Datum: Fredagen den 3 augusti 2007, 12:20:27
Namn: Lars <83.233.138.*>
E-post: l@l.se
Tränat i dag: inte ännu
Nummer: 424

---

keep on running.
Saxat från en annan sida.Andy

"Inbjudan till ASS Open (Andy Senorski Steeplechase Open)

Plats: SlottskogsVallen
Datum: Måndag 13 Augusti, Första start kl. 19:00
Grenar: 2000m hinder M-P19-P17 (91 cm)
2000m hinder K-F19 (76 cm)
1500m hinder P15-F15/16/17 (76 cm)
Arrangör: ÖIS Runners - Curries Running Team
Tävlingsledare: Midde Hamrin, C-R Ljung

OBS! Anmälan: På plats"

Datum: Fredagen den 3 augusti 2007, 05:46:07
Namn: Björn <68.189.239.*>
E-post: bjorn.bjorn@bjorn.se
Hemsida: http://www.suneson.se
antal Marathon i dag: 1,3
Nummer: 423

Tack klubbkamrater för allt stöd ni ger på min hemsida under USA-löpningen! Ni skall veta att man känner sig jäkligt liten i detta enorma land. Utan hemmaopinionens stöd skulle detta äventyr bli svårt att genomföra.

Keep on running!

Datum:	Torsdagen den 2 augusti 2007, 11:14:37
Namn:	Curt Borglund <159.190.251.*>
E-post:	curt.borglund@dom.se
Hemort:	Väster om Frölunda
antal Marathon i dag:	Aldrig besökt platsen
Tränat i dag:	Om jag får tid
Nummer:	422

Det här snacket om "Paradisö" känns något tveksamt mot bakgrund av alla våldsamheter som utspelar sig på ön. Kanske dags för ett namnbyte. Vad sägs om ett litet tillägg såsom "Maffiaparadisö"??
Hursomhelst, hösten är snart här och fartleken i Änggården på måndagarna går för fullt. Svante är snabb som en vinthund och Halvar frustar som en älg. Christer blir allt bättre i takt med att spåren av goda efterrätter börjar tyna bort runt midjan. Dom här gubbarna som envisas med att flänga runt på tävlingar för att bevisa något som dom knappt begriper själva lyser med sin frånvaro.
Skador och ångest verkar vara enda behållningen. När ni lugnat ner er är ni välkomna tillbaka till gemenskapen med oss som insett att löpningen har betydligt högre värden än att springa runt, runt på en arena för att fylla kroppen med mjölksyra.
Själv har jag ägnat de senaste veckorna till att bli mjölkad av diverse hantverkare. Ger man dom ett lillfinger tar dom inte bara hela handen utan hela plånboken. Och alla bor dom på Hisingen!!
Tillhör alla hantverkare/egenföretagare maffian Pelle??
Det ovan föreslagna namnbytet känns alltmer relevant.
Vi ses om ni har lust.
Curt B.

Datum: Onsdagen den 1 augusti 2007, 21:41:39
Namn: Björn <217.213.116.*>
E-post: billy@billy.com
Hemort: Paradisön
Nummer: 421

Det var tråkig läsning, Lars. Där gick det en stor suck genom publiken. Egentligen borde jag ställa i själv också. Efter alla dåliga 1500m lopp har jag analyserat min träning och hitta vad som är fel. Total avsaknad av långa intervaller med kort vila, typ 6*1000 med 60s vila. Därtill inga långpass. Uthålligheten är därför närmast obefintlig. Lite sent att fatta det nu....

Datum: Onsdagen den 1 augusti 2007, 16:32:22
Namn: Lars <83.233.138.*>
E-post: vsm@kanskesenare.se
Nummer: 420

...ställer in min medverkan vid VSM. Om jag får mer fart på kroppen och vaden för banlöpning de närmaste veckorna kanske jag efteranmäler mig.

Datum: Måndagen den 30 juli 2007, 11:02:30
Namn: Berndt <81.235.236.*>
E-post: berndt.hallberg@gmail.com
antal Marathon i dag: 0
Tränat i dag: Vilodag
Nummer: 419

Gick trögt i Falkenberg trots bra förutsättningar med en uppfriskande störtskur i starten som höll på i ca 10 min. Kanske det har att göra med att jag inte kände mig mentalt laddad tillräckligt p.g.av lite problem med ryggen.Men faktum är att jag inte blev sämre efteråt utan snarare tvärtom,kanske jag skall ta det som en signal på att jag borde köra hårdare.
Lennart B. sprang bra igen, förmodligen ligger lite tjuvträning bakom trots uppgiften om motsatsen,är man lättränad så är man,önskar jag också var det.

Fernando har enl.egen utsaga problem med allergi av något slag (kanske i kombination med att träningsdosen har avtagit av förklarliga skäl,nygift o.s.v.)Per Lilja gjorde bra ifrån sig med en andraplats och fick med sig en hel hög med värdefulla praktiska prisattiraljer.
PS Jag slog flera av mina ofta återkommande kombatanter och det är jag trots allt nöjd med DS.

Datum: Söndagen den 29 juli 2007, 21:57:18
Namn: Lars <83.233.138.*>
E-post: l@s.se
Nummer: 418

Brännöloppet gick av stapeln 14 juli med idel MIK:are i topp.
Vrångvarvet har 20 års jubileum 1 september.
Joggen i Dalsland är ett bra alternativ om ma inte åker till VSM. Gjorde ett hyfsat pass på Mossen ikväll 70x20 15 rep. Fart? säger jag inte. Men helt ok. Jag förstår inte varför det inte är fler duktiga löpare som utnyttjar denna ca 1130 m el nåt sånt. varierande terrängslinga för intervaller. Kul är den i alla fall.

Datum: Söndagen den 29 juli 2007, 21:14:25
Namn: pph <213.66.90.*>
E-post: per.lilja@delta.telenordia.se
Tränat i dag: 1tim 10min
Nummer: 417

Falkenbergsloppet gick bra för egen del,
lyckades jaga ikapp Anders efter 5km. då han startade i ett tufft tempo direkt från starten, fick revanch från Varbergsloppet och lyckades komma 15sek. före i mål.50sek. bättre än förra året
då det förvisso var väldigt varmt.
Till saken:
Var det någon som nämnde nåt om Brännöloppet eller Vrångöloppet (finns det kvar?)
i så fall när, var, hur är dessa loppen?
18 Augusti är Baldersnäsjoggen i Dals Långed, detta har jag sprungit 10ggr tidigare funderar på att åka dit i år.

senast jag sprang var 2001.
väl värt ett besök!
www.dlik.nu

Datum: Söndagen den 29 juli 2007, 13:29:51
Namn: Lennart Bengtsson <87.227.1.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Hemort: Åsa
Tränat i dag: ja fotboll
Nummer: 416

Falkenbergs stadslopp med en för mig ny streckning var en trevlig begivelse. Banan gick ju delvis på vår träningsbana från träningslägret i våras. Vädret var störtregn vid starten för att sedan övergå till sol måste ha passat de flesta. Lotta O, Ylva F och Anna H. träffade jag innan start o efter målgång. Lotta var fotogaf som cyklade runt banan och tog foto på oss. Ylva & Anna var tämligen nöjda med sina lopp. Bernt och Fernando sprang också bra men dessa gentlemän träffade jag inte på denna gång. Mitt eget lopp får jag vara nöjd med, man bör ju träna lite också har jag hört.
Mina pojkar Lennart & Josef tävlade i Pojkar 10 och tyckte det var kul. Josef som är 6 år gjorde en strong insats som trotts ideliga knuffar från de större barnen kämpade sig i mål.

Datum: Söndagen den 29 juli 2007, 11:32:32
Namn: Lars <83.226.200.*>
E-post: o@o.se
Nummer: 415

---

bra jobbat. Min VSM start känns inte lika motiverad just nu. Överväger med mig själv. Junis banlopp var till viss del ok. Men 1500m häromdagen var jag inte nöjd med. Men egentligen är det inte så konstigt att det blev vad det blev. Pga av vadproblemen kunde jag inte träna särskilt mycket löpning under två veckor. har ej kunnat bedriva någon fartträning. Musklerna i min vad har inte gillat framfotslöpning efter bristningen vid kaikspelen. Slätlöpning funkar utan problem, men det blir man inte så

mycket snabbare av. Vaden blir bättre och bättre men VSM är ju så nära inpå. Får se hur det går idag på mitt första fartträningspass sedan i mitten av juni när jag springer 70X20.

Datum: Söndagen den 29 juli 2007, 09:01:28
Namn: Björn H <217.213.97.*>
E-post: bbbbbb@bbbbb.com
Nummer: 414

Starkt insats Oscar, och jag vill absolut se er i Värnamo. Själv kan jag rapportera om seger på 400mh tidigare på dagen. Tog komandot vid paseringen av 8:e häcken och vann relativt ohotad före Sveriges två bästa M35'r på distansen under senare år. 63.58 är bara 6/10 över pers och nästan 3.5 sek bättre än tidigare distriktsrekordet, så jag är väldigt nöjd med loppet. Tråkigt bara att jag aldrig får till det på 1500m som jag satsar mest på. Går nog åt skogen även i e.m.

Skall föresten bli skoj att se uppgörelsen på VSM mellan Peter och Lars D i M35 på 400mh. Igår skiljde det mindre än 1/10 dem båda emellan. Man unnar dem båda en seger för de är "nice guys" men någon blir ju tyvärr tvåa. Tipset går dock i Peters favör.

Datum: Söndagen den 29 juli 2007, 08:17:26
Namn: Oscar <83.248.10.*>
E-post: oscar.sjolander@comhem.se
Nummer: 413

Jag chansade. Drog upp tempot i b-heatet. Passerade 400 på ca 59, syraattack vid 150-200 kvar, och passerade mållinjen på nytt årsbästa 2.03,25. Ett ok lopp för min del, men tänk om, ah, nån gång håller det hela vägen.

Vill bara hälsa Gunnar att han får prata med sin son Emil om det här med att springa om. Emil gick om sista 20 och fick 2.02 nånting. Undra vad det kan bli med lite träning.

Förresten blir det någon gemensam anmälan till VSM i Värnamo. Anmälan går ut 1 aug så det är hög tid.

Datum: Lördagen den 28 juli 2007, 23:18:48
Namn: Lars <83.233.138.*>
E-post: lordag@k.se
Nummer: 412

---

och hur gick det för Oscar i U-valla på Bohusspelen? Dessa spel som aldrig klarar av att lägga ut resultat inom rimlig tid.
Fernando, Ylva, berndt, Lennart Sr, Lennart Jr och Josef, ser ut att ha sprungit väl i Falkenberg...och PPH tog Solkungen pch var under 35. Bra. Rapportera gärna!
Jag sprang på hemmaplan en lättare runda istället.
Imorgon 70x20 på Mossen.

Datum: Onsdagen den 25 juli 2007, 18:05:45
Namn: Lennart Bengtsson <87.227.1.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Hemort: Åsa
Nummer: 411

Ja ni följer väl Björn i USA nu är han inte långt från att ha avverkat halva distansen utan en endaste vilodag! 5-6 mil om dagen gör bara gott. Jag hoppas Björn skickar lite löpar bilder som vi kan lägga in på hemsidan. Bilderna på Falkenberg har inte kommit ännu. Jag åker förmodligen till Falkenberg på lördag men om jag springer vet jag inte ännu, får ta med alla barnen. Kanske kan Lennart jr och Josef springa 2,1 km klockan 12 med mig och Filip som supporter. Hoppas att det blir riktigt varmt och klibbigt då trivs jag bäst i alla fall om jag får ha hälsan denna helg, det har varit lite dåligt sista sex veckorna till och från. Det brukar vara klass på MIKarna nu för tiden vilket är kul, de flesta förbättrar sig stadigt. Vi kanske ses på lördag. Heja på Suneson i USA och kolla in www.suneson.se

Datum: Onsdagen den 25 juli 2007, 17:01:04
Namn: Berndt <81.235.236.*>
E-post: berndt.hallberg@gmail.com
antal Marathon i dag: 1/4
Tränat i dag: 10,5km
Nummer: 410

Hej på er! det var ett tag sen.Har varit på semester på "paradisön" Gotland förra veckan.Riktigt bra väder varje dag med sol och temperaturer över 20 grader varje dag.En eftermiddag t.o.m. 30 grader sas det.
Har fortfarande småont i ryggen men kan träna ändå någotsånär.
Funderar på att åka till Falkenberg på lördag,brukar vara ett fint lopp men jag bestämmer mig på lördagen och känner efter om ryggen tål en maxurladdning.
Ser att många MIK,are varit igång på sistone och dessutom gjort riktigt bra resultat med bl.annat pers på "äldre" dar precis som jag,som inte har några ungdomsresultat att jämföra med vilket förmodligen är tur för mig annars hade nog persandet uteblivit.
Hur som helst, grattis till goda prestationer.Icke att förglömma vår klubbkompis i det stora landet i väster, Björn Sunesson som är på väg att genomföra en BRAGD med att korsa denna kontinent på ca 5200 km.
Vi ses och ha en skön sommar.

Datum: Onsdagen den 25 juli 2007, 12:49:26
Namn: Björn H <192.138.116.*>
E-post: billy@billy.com
Hemort: Paradisön
Tränat i dag: 7.5 km
Nummer: 409

Oscar levererade igår, 4.14, grattis!
Hur undviker du mjölksyra i sån fart?
Lars och jag gjorde fansen besvikna och fick t.o.m tjejdäng då Spårvägens Flo slog oss, fast hade vi mötts man mot man kanske det slutat på annat vis.
Sub 4.20 och vm-final ser alltmer avlägset ut.
Fansen förresten....det måste väl vara Pelle, Curt och Kjell i så fall ☺

Datum: Måndagen den 23 juli 2007, 13:34:53
Namn: lars <217.28.207.*>
E-post: tr@ail.nu
Hemsida: http://www.skiandrun.se/xtrail/
Nummer: 408

---

vågar du springa denna då? Låter mer som Pelletävling

Datum: Måndagen den 23 juli 2007, 10:44:35
Namn: PPH <213.66.90.*>
E-post: per.lilja@delta.telenordia.se
Nummer: 407

Jag törs nog inte det...

Datum: Måndagen den 23 juli 2007, 09:36:57
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: tillbaka@pajobbetbuh.se
Nummer: 406

Pelle! Skall inte du vara med på 1500m imorgon istället?

Datum: Söndagen den 22 juli 2007, 18:25:07
Namn: Pelle <213.66.90.*>
E-post: per.lilja@delta.telenordia.se
Nummer: 405

Är det fartlekar i morgon?

Datum: Söndagen den 22 juli 2007, 12:22:09
Namn: igen <83.233.138.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 404

---

som Emil skrev för några veckor sedan så är dagboken på adidas ganska trevlig. Har fört över mina data från blyerts till datavärlden. En enkel men helt ok träningsdagbok. Den är ju gratis och man kan göra jämföresler med sina löparkompisar. Sök på Laufen. Wingfors

Datum: Söndagen den 22 juli 2007, 12:11:00
Namn: Laufen <83.233.138.*>
E-post: l@w.se
Tränat i dag: ja
Nummer: 403

---

morronjogg är underbart. Nu är dagens pass avklarat och dagen har knappt börjat. 15 km i ett lagom tempo i Änggården gav mig, Morten och Pär inspiration till ultralopp, 800m lopp, nerförslopp, baklängeslöpning nerför och fortsatt träningsflit.

Datum: Lördagen den 21 juli 2007, 19:53:28
Namn: Lars <83.233.138.*>
E-post: l@mp.se
Nummer: 402

NY TID! turen till och runt i Änggårdsbergen startar kl. 9.00 vid varvstarten. Väl mött. hilsen Lars, Morten och Pär.

Datum: Lördagen den 21 juli 2007, 18:47:33
Namn: Lars <83.233.138.*>
E-post: snart@slutpasemesternr1.se
Nummer: 401

Ill be there.

Datum: Lördagen den 21 juli 2007, 18:38:39
Namn: Pär Jacobson <193.11.194.*>
E-post: jacobsop@student.chalmers.se
Hemort: Gbg
Tränat i dag: Intervaller i skatås 4x 1000m
Nummer: 400

- Lars (mfl.) nytt försök, löpning i Ängården imorgon? Klockan 11 vid gbg-varvsstarten för en 75-90 min distanslöpning.

Datum: Lördagen den 21 juli 2007, 17:02:46
Namn: Morten <130.241.45.*>
E-post: ms@hotmail.com
Tränat i dag: 3 km simning
Nummer: 399

Lars, man skulle kunna tro att du var där: "snyggt eller åtminstone bra sprunget". Jag var INTE snygg, i varje fall inte de sista kilometerna. Men, det är jag sällan. Något så gruvligt hårt lopp det var. Uppåt, neråt, hitåt och ditåt. Ibland kändes det som värsta hinderbanan. Mycket roligt!!

Emil, Robert och jag åkte i samlad tropp opp till Fallens stad. Mötte Lennart B i omklädningsrummet och prisade dagen. Varmt och gott, glada människor, välarrangerat, mycket publik, vacker bana och god stämning. Skall försöka återvända efter att ha tagit ett par pass nerförslöpning i Änggården. Svårt att springa nerför !

Tråkigt att missa F-berg nästa helg. Det hade inte vart

fel med lite gammal hederlig asfalt (eller är det kullersten) utan en massa krökar och kullar. Är vid Idefjorden och dansar tango i stället, så det är en omöjlig ekvation. Såg att Gbgs nattlopp har utgått, så det dröjer väl tills slutet av augusti innan tävlingsnerverna får dallra/darra. Då är det i stället ketchupflaskan, speciellt om man skall hinna med Skatåsgenrepet också (26/8).

Datum: Lördagen den 21 juli 2007, 11:16:08
Namn: Lars <83.233.138.*>
E-post: island@lopp.se
Hemsida: http://vrangoif.se/
Nummer: 398

>> Vrångöloppet <<
1 sep. Vrångöloppet firar 20-års jubileum !

Datum: Lördagen den 21 juli 2007, 11:02:33
Namn: Lars <83.233.138.*>
E-post: kraftprovet@backigtvarre.se
Hemsida: http://www.kraftprovet.se/resultat.asp
Nummer: 397

---

snyggt eller åtminstone bra sprungit av Morten igår på kraftprovet. 24 plats med tiden 42.52 (11,6 km på en tuff bana).Emil 44:a 45.46. Robert 54:a 46.38. Lennart 246:a 54.49.
Bra insatser. Min höger vad skulle tyvärr inte pallat den backiga banan som loppet erbjuder. Var sugen in i det längsta.

Datum: Lördagen den 21 juli 2007, 10:50:20
Namn: Lars <83.233.138.*>
E-post: m@m.se
Nummer: 396

---

det var ju synd att jag inte såg ditt inlägg Pär förrän nu. Hinner inte dit på tio minuter...

Datum: Fredagen den 20 juli 2007, 19:25:09
Namn: Pär Jacobson <193.11.194.*>
E-post: jacobsop@student.chalmers.se
Hemort: Gbg
Nummer: 395

Hej, är det några som kör intervaller i skatås imorgon? Vilken tid i så fall?

Sugen på lite draghjälp..

Datum: Torsdagen den 19 juli 2007, 19:33:32
Namn: Lennart Bengtsson <87.227.1.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Hemort: Åsa
Nummer: 394

Bra då ses vi igen! jag åker till den hårda banan för att pina mig lite. Jag kommer ihåg hur illa det kändes förra året men å andra sidan har jag en tid som bör slås även tämligen otränad. Jag var uppe i Skatås och körde 10:an med en för mig ny högsboit som gjorde det lättare att ta sig runt även denna ganska backiga runda. I dag blev det bara 3 km på löpband. Hoppas många MIKare kommer til Trollhättan och höjer stämningen. Kanske hinner vi med att se Oscar S. där med, i Varberg visste jag inte att han deltog förän jag på håll fick syn på honom efter loppet, nybadad och fin tror jag. Vi ses!

Datum: Torsdagen den 19 juli 2007, 15:59:19
Namn: Morten <130.241.45.*>
E-post: ms@hotmail.com
Tränat i dag: 50 min cykling
Nummer: 393

Mycket fyndigt Lennart: "krocken" med Veteranbilsutställningen. Kan vara värt en extra GP-poäng i tabellen, tycker jag. Jo, det var trevligt att träffa dig där i startfållan. Jag kan dessvärre inte säga detsamma om Oscar Sjölander. Inte för att det var otrevligt ☺ utan för att jag helt enkelt måste missat dig, både i startfållan och i loppet. Letade efter Majorna-linnen men såg inget. Synd. Men jag hoppas att det blir fler tillfällen, även om jag har varit/är dålig på träningsgemenskapen och tävlingsfliten. Kanske att vi ses i Trollhättan?

Är det någon annan som skall till Kraftprovet? Jag skall nog dit i morgon fredag, men banprofilen skrämmer mig. Är det någon som har något sistaminutentips inför det kraftprovet, så är ni välkomna att dela med er. Uppåtuppåtuppåt i några kilometer och sedan neråtneråtneråt länge för att avsluta uppåtuppåtuppåt. Måste vara lätt att knäcka sig – eller sina knän...

Datum: Onsdagen den 18 juli 2007, 15:56:09
Namn: Lars <83.226.205.*>
E-post: snart@skalljagspringa.se
Hemsida: http://www.suneson.se/index.php
Nummer: 392

Björn har avverkat 37,46 %...

Datum: Tisdagen den 17 juli 2007, 12:35:52
Namn: Lennart Bengtsson <216.12.206.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Hemort: Åsa
Nummer: 391

Jo tack Morten,det var trevligt att träffas i Varberg. Loppet det gick lite tungt för mig i dag men det var väntat då jag inte tränat sedan Göteborgsvarvet. Jag sprang dock blodomloppet den 30 maj. Så min träning har varit endast fotbollsträning 90-100 minuter varje söndag. Jag är nöjd i alla fall det är alltid trevligt I Varberg. I år krockade om man får skriva så Veteranbils utställningen med Varbergsloppet med tusentals raggarbilar ute på gatorna. Lyckades ta mig till starten genom att köra igenom city från andra sidan den södra, då var det inte mycket trafik. Mycket starkt sprungit av Morten, Robert och Oscar S. Hoppas att vi ses på fler lopp vad det lider.

Datum: Tisdagen den 17 juli 2007, 11:51:19
Namn: Morten <130.241.45.*>
E-post: morten.sager@hotmail.com
Nummer: 390

Förresten: Lennart B, funkade loppet bra för dig? Vi var tvungna att sticka tillbaka till Gbg direkt efter målgång (stretcha i bilen ☺.

Datum: Måndagen den 16 juli 2007, 23:28:59
Namn: Morten <83.248.231.*>
E-post: morten.sager@hotmail.com
Nummer: 389

Tackar som frågar (Lars W). Varbergsloppet var en plågsam njutning. Robert Eneljung och jag hade tajmat vår entré till sommarstaden väl – trodde vi – när vi fastnade i en lååång bilkö efter den norra avfarten från motorvägen. Tillsammans med en massa deltagare i någon motortävling (eller liknande) övade vi tålamod och lyssnade på sommarpratande Mikael Nykvist (för det var väl han?). Till slut fick jag börja en lätt löpning för att säkra våra nummerlappar i någorlunda god tid. Dessvärre villade vi var för sig, i tur och ordning, runt en bra stund i Varbergs centrum för att försöka hitta nummerlappsutdelningen som vi (av någon anledning) hade fått för oss skulle ske i Stadshuset. Efter en del panik och hjälp av trevlig Sportia-kille och Sportia-dator hittade jag och småningom på andra vägar även Robert till Societetshuset. Då var liksom både uppvärmningen och den värsta stressen avklarad.

Loppet var trevligt även om första km-markeringen saknades även i detta lopp (jfr Brännöloppet). Detta är sällsamt irriterande eftersom man i det läget förstås väntar på besked från verkligheten v.g. ens egentliga fart. Har man tagit i för mycket? För lite? Ligger man redan efter? Oerhört störande, men efter 2 km fick jag reda på att jag låg helt i fas: 3.37-tempo. Planen var att ligga runt 3.40/km och om möjligt öka mot slutet. Det skulle inte vara helt omöjligt eftersom det skulle vara flackt och medvind.

Efter några trevliga kilometer var det bara att börja gräva i förråden. Mycket ansträngd andning! Näst sista km kändes som att jag hade en riktigt bra tid på gång. Den gick på 3.13! Men, sista hela km (från 9 till 10 km) gick på blygsamma 4.00, vilket var den enda smolken i glädjebägaren denna dag. Eftersom jag inte vill erkänna att jag sackade pga trötthet så är jag benägen att skylla på felplacering av 9-km-skylten. Tiderna tyder på det, eller så tog jag i för mycket för tidigt. Milen hamnade därför på 36.28 vilket var nytt pers. Väldigt roligt. Senaste mil-perset kom på Älvängenloppet för 2 år sedan

och var på 37.28. En minuts kapning är något att hänga upp på väggen. Sluttid 38.16 (eller nått sånt). Placering 10. Jag är mycket stolt. Och jag vet att jag tog ut mig. Sprang för första gången med pulsklocka och kunde kvantifiera min ansträngning: snittpulsen hamnade på ca 95% av maxpuls. Plågsam njutning som sagt. Kanske är det ansträngningen jag är mest stolt över. Att just denna dag veta mig ha gett järnet.

(Förberedelserna är förstås inte oviktiga, bl a en fjälltur för två veckor sedan då jag och två vänner sprang "goe-pass" i Jämtlandstriangeln under tre dagar. Något jag varmt kan rekommendera alla som inte kan ta några månader ledigt för kontinent-turer: natttåget upp till Åretrakten och sedan är det bara att springa. Sedan natttåget hem.)

Robert kom några minuter efteråt, men har knappast tränat alls sedan han slog mig med några sekunder på Varvet, så han var mycket nöjd. Han kom klart under 40 min på milen, vilket var ett litet mål för honom.

Datum: Söndagen den 15 juli 2007, 16:33:58
Namn: Per Skoog <81.231.121.*>
E-post: info@bannister.nu
Hemsida: http://www.bannister.nu/gpgalan
Nummer: 388

Den 24 juli är det dags för den fjärde upplagan av GP Galan. Det är en tävling på 1500 m och brukar vara en tävling där många persar eller slår årsbästa. Runt 60 deltagare och alltid fint väder!

Anmälan sker på www.bannister.nu/gpgalan

Datum: Lördagen den 14 juli 2007, 22:48:58
Namn: Lars <83.233.138.*>
E-post: bra@n.nu
Tränat i dag: Ja
Nummer: 387

Brännöloppet återfött efter 6 långa år. Äntligen fick jag springa detta ö-lopp. Har lyckats missa det varje gång tidigare. Antingen pga av frånvaro eller att de jag känt som haft koppling till ön och/eller loppet aldrig avslöjat datumet i förväg, men gärna i efterhand. Ett trevligt lopp som jag säkert springer igen. Knicksiga vägar med några långa stigningar. Två negativa saker kan dock nämnas:
1-inga km markeringar
2-vid sista km såg en vitklädd löpare framför mig några hundra meter?? som jag tog in på hela tiden och var 8 sek efter i mål, bemötade mig inte ens att spurta förbi honom då jag var säker på min ska. Han hade genat/sprungiy fel väg. Han sprang i mål som om han sprungit rätt. Vilket naturligtvis påtalades, men han stoltserade med sin insats och placering, det dröjde ett tag innan han erkände. Då hade hans pappa bedyrade att han sprang rätt mm. Men rätt skall vara rätt.
Hur fick det då?
1 Emil Ryberg
2 Lars Wingfors
3 Emil Mattsson
6 Gunnar Bengtsson
? Fernando Riquelme

I miniloppet deltog nästnästa generation MIK are.
Flora och Amos.

Hur gick det för Morten mfl som sprang i Varberg?

Datum: Fredagen den 13 juli 2007, 10:24:32
Namn: Lumbagogunnar <213.66.53.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer: 386

Hmmm...
En elak antydning, Lars?
De 2 sista intervallerna var liksom förra gången, då jag också använde min GPS-klocka, också något för långa om jag jämförde med kilometermarkeringarna.
6 st. i 4-tempo är ju heller inget mördande tempo.
när jag gör 8 under 3.50 är jag gladare.
När det gäller måndagsträningarna, så återkommer jag med ambitioner att hänga med hela varvet runt 30/7.

Datum: Torsdagen den 12 juli 2007, 21:27:55
Namn: Lars <83.233.138.*>
E-post: veteran@ja.se
Tränat i dag: ja
Nummer: 385

...fantastiskt. Gunnar springer snabbare med hjälp av sin nya klocka...väl använda tusenlappar(?).
Det kändes ganska konstigt, ovanligt men samtidigt lite skönt att springa i mulet och tidvis regnigt väder. Fast jag föredrar allt att träna i 30 grader solsken. Någon som skall till Varberg på lördag?

Datum: Torsdagen den 12 juli 2007, 12:14:01
Namn: Björn H <192.138.116.*>
E-post: billy@billy.com
Hemort: Paradisön
Tränat i dag: 6km lätt, kanske 10 till i e.m
Nummer: 384

Jag vill bara påminna alla Majornas duktiga veteraner om att ni måste anmäla er till VSM senast 1 aug. Sommaren är kort.....
Vi ses där!

Datum: Måndagen den 9 juli 2007, 14:48:44
Namn: Lumbagogunnar <213.66.53.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Hemsida: http://www.antikhallarna.se
antal Marathon i dag: 0
Nummer: 383

Jag köpte en Garmin Forerunner för 3.500 på Kanotcentrum. Kunde fått den billigare på internet, men det kändes bättre att köpa den där.
Gjorde samma intervaller år och det gick betydligt snabbare. 6 st 1 min. vila, exakt 4.00.03 i snitt
Hade lite hjälp av vinden här och där, men det kändes bättre iaf.

Datum: Måndagen den 9 juli 2007, 12:25:39
Namn: Lars <89.152.132.*>
E-post: solbrand@utankram.se
Hemort: Albufeira
Nummer: 382

---

grattis till bra prestationer. min vad ar fortfarande inte bra, vilket staller till det for mig i min traning och tankta sub 2. musklerna har i alla fall vuxit och jag kan nog brotta ner bade Oscar och Bjorn pa 800m och sedan ar banan bara min.

Datum: Söndagen den 8 juli 2007, 10:50:07
Namn: Björn H <217.213.110.*>
E-post: billy@billy.com
Hemort: Paradisön
Tränat i dag: 8km (10 till ikväll)
Nummer: 381

Lars, medan du sippar på rom/cola passar andra veteraner på att passera dig i statistiken på 800m.
Oscar slog till med 2.03.46, sjukt bra men man blir inte förvånad längre. Själv tror jag att det var mitt livs näst bästa lopp (2.06.96), men jag fick göra allt själv. Det finns lite mer att ta i "drömloppet".

Datum: Söndagen den 8 juli 2007, 09:18:39
Namn: PPH <213.66.90.*>
E-post: per.lilja@delta.telenordia.se
Tränat i dag: njet
Nummer: 380

Ar du pa semester pa Hisingen Lars?
Har skiner solen, och det kanns svart att aka till Skatas idag, men men .. man kommer ju snart tillbaks igen!

Datum: Lördagen den 7 juli 2007, 16:37:26
Namn: Lars <89.152.132.*>
E-post: sol@forvissa.se
Nummer: 379

---

sa det regnar fortfarande pa er?!!! synd for er. Har skiner solen for 12 dagen i rad. Puh maste hoppa i poolen nu. ses.

Datum: Fredagen den 6 juli 2007, 19:01:43
Namn: Lennart Bengtsson <69.42.219.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Hemort: Åsa
Tränat i dag: inte på länge tyvärr
Nummer: 378

Gunnar, det är troligtvis så att din gps visat rätt den tid som den har varit i kontakt med högre makter. När gpserna tappar kontakten stannar klockan och distans mätningen. Har du kollat att den registrerar de första 10 m? De brukar vara trögstartade. Villket märke har du köpt?

Datum: Torsdagen den 5 juli 2007, 18:28:21
Namn: Pelle <213.66.90.*>
E-post: per.lilja@delta.telenordia.se
Tränat i dag: jagat iväg obehöriga från Ön.
Nummer: 377

Ta av dig laptopen som du har runt handleden så kanske det känns lättare att spring!!!? 😛

Datum: Torsdagen den 5 juli 2007, 13:53:57
Namn: Lumbagogunnar <213.66.53.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Tränat i dag: 0
Nummer: 376

Skrämmande!
Tränade tusingar igår, 4.07, 4.18, 4.22, 4.16, 4.22, och en sista kraftansträngning resulterade i 4.01.
Den sista sprang jag på cykelbanan mot Särö på markerad kilometer. Sprang alla intervaller med hjälp av gps-klockan jag införskaffat, vilket resulterade i att jag passerade kilometermarkeringen med 10 meter.
Då kan jag räkna av 2,5 s på varje intervall, hurra!
Men snittet blir ändå så dåligt som 4.12.
Vilket är 25 sekunder sämre än innan lumbagon drabbade

mig i början av mars.

Men jag kommer igen ☺

Datum: Måndagen den 2 juli 2007, 15:11:56
Namn: Emil <90.230.250.*>
E-post: e@g.com
Nummer: 375

Kanske måste tipsa om löpardagboken man kan skriva på webben http://se.running.adidas.com/ När man är användare kan man söka efter löparkompisar och på så sätt trigga varandra till att träna mer. Löpardagboken är inte fullkomlig på något sätt, men tack vare den har jag sprungit mer senaste månaden än jag gjort någon månad tidigare i livet. Så registrera er och söker efter emil. mattsson

Datum: Söndagen den 1 juli 2007, 22:24:33
Namn: Lars <89.152.132.*>
E-post: solbrand@gott.nu
Hemsida: http://www.cerromar.pt/
Nummer: 374

---

kunde inte nºrvara vid anggardspasset pga av rea till sydliga breddgrader. kommer inte imorgon heller. solen skiner och det ar underbart. disco dunkar i ryggen pa mig. olen glider ner i min strupe och tranin!? vad ar det. jo det hinns alltmed, trots att jag fortfarande har problem med min bristning i vaden. Hotellet ar fladigt. Gymet ligger med utsikt mot poolen. 2 lopband, 2 trampmaskiner, en roddmaskin, 2 cyklar, hantlar och en allroundmasik. perfekt. idag blev ett langre pass utomhus. Vi ses.

Datum: Fredagen den 29 juni 2007, 13:37:05
Namn: Gunnar Olsson <195.67.70.*>
E-post: gunnar.olsson46@comhem.se
Hemsida: http://www.solvikingarna.se
Hemort: Skatås
antal Marathon i dag: 0, men dagen är inte slut
Tränat i dag: Gått till bilen
Nummer: 373

Solvikingarna inbjuder till Skatås genrep, en utmaning på stigar och grusvägar.
Välj mellan 18 och 25 km. Klarar du den långa bra kommer du till Lidingöloppet väl förberedd.
Start, mål och varvning vid Skatås motionscentral.

Anmälan och mer info på vår hemsida
www.solvikingarna.se

Trevlig sommar!

Datum: Onsdagen den 27 juni 2007, 20:05:42
Namn: Pph <213.64.139.*>
E-post: pelle@over35min.se
Nummer: 372

Frånvaro på grund av tjänsteresa är godkänt.

Datum: Onsdagen den 27 juni 2007, 16:46:19
Namn: Björn <192.138.111.*>
E-post: billy@billy.com
Hemort: Paradisön
Tränat i dag: 6,5km lätt
Nummer: 371

Jag kunde tyvärr inte närvara vid Änggårdspasset i måndags pga tjänsteresa men jag siktar på att komma nu på måndag.

Datum: Tisdagen den 26 juni 2007, 17:55:15
Namn: Emil <83.178.12.*>
E-post: emil.mattsson@gmail.com
Nummer: 370

Ja, lägenhet är inskaffad med inflyttning 1 september. Och det blev Majorna. Igen. Haråsgatan vid Karl Johansskolan. Ska bli så underbart att komma tillbaka till väster.

Datum: Tisdagen den 26 juni 2007, 10:46:29
Namn: Lumbagogunnar <213.66.53.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer: 369

Vafalls!
Här är det bara jag och Lars som är berättigade till att gnälla!
Om du kommer till Antikhallarna så skall jag visa dig diverse ryggövningar.
Jag och sonen Emil deltog i gårdagens Änggårdstur, medlöparna var: Curt, Pelle, Christer och Svante(vem han nu är?).
Emil hade just ätit så han höll på att spy, så snäll som jag är sänkte jag tempot och hängde på honom
Till den stora Emilen kan jag tala om att jag inte är återställd i ryggen, så han slipper att vara rädd för mig.
Dessutom har jag ju redan triumferat i detta "storlopp".
Har du köpt något hus eller lägenhet, Emil?

Datum: Måndagen den 25 juni 2007, 20:08:12
Namn: Per Skoog <85.230.17.*>
E-post: info@bannister.nu
Hemsida: http://www.bannister.nu/vo
Nummer: 368

Lördagen den 7 juli så är det dags för Vallhamra Open i Sävedalen. Grenar är för män 800 m och 3000 m hinder och för damer 800 m och 3000 m. Vi hoppas att det precis som förra året skall bli en bra tävling för den västsvenska eliten, men också att det skall bli många bra jämna heat. Kolla gärna resultaten från förra året.

Kan nämna att när det i alla fall gäller 3000 m och 3000 m hinder så kommer det att bli lopp upplagda mot JEM-kvalgränserna på 9:48 (3000 m damer) och 9:13 (3000 m hinder herrar).
Första tävlingsstart blir klockan 18:30 och all info finns på www.bannister.nu/vo. Där går det redan nu att anmäla sig och se nuvarande anmälningsläge (klicka på startlista).

Datum: Måndagen den 25 juni 2007, 19:19:40
Namn: Berndt <81.235.236.*>
E-post: berndt.hallberg@gmail.com
Nummer: 367

Vill inte gnälla i onödan men tyvärr har jag haft ont i ryggen sedan i onsdags förra veckan men känner att jag blir bättre för varje dag som går.
Lars verkar vara i form och det syns på hans fina resultat på senaste tiden.Bra Lars.
Björn Sunesson är på väg tvärs över det stora landet i väster,imponerande.

Datum: Måndagen den 25 juni 2007, 09:56:34
Namn: Lars <83.233.138.*>
E-post: why@epost.se
Nummer: 366

---

tyvärr ingen ä-runda för min del. Det onda från krampen sitter i fortfarande och den vrickade foten känns också. Trampade snett när krampen kramade min vad.
Björn gjorde ett bra hinderlopp igår.

Datum: Söndagen den 24 juni 2007, 22:18:22
Namn: pelle <213.64.139.*>
E-post: pelle@over35min.se
Tränat i dag: 14km
Nummer: 365

10,03 med kramp??
Kom med till Ä-bergen i morgon istället..

Datum: Söndagen den 24 juni 2007, 19:40:42
Namn: Lars <83.226.200.*>
E-post: kramp@nu.se
Nummer: 364

---

bra sprunget av Olof på 800 m
Fabian persade på 200m
och jag fick kramp på 3000 m

Datum: Lördagen den 23 juni 2007, 22:27:10
Namn: Emil <81.224.65.*>
E-post: emil.mattsson@gmail.com
Tränat i dag: 8 km
Nummer: 363

Lite halvt motvilligt vill jag slå ett slag för Brännöloppet 6,3 km, den 15 juli. Så där ja, då vinner jag väl inte i år heller.

Datum: Fredagen den 22 juni 2007, 10:29:48
Namn: lars <83.226.203.*>
E-post: semester@nu.se
Nummer: 362

Tack berndt mfl som peppade mig längs vägen igår. 14,5 varv är en ovanlig distans på bana.
Nöjd med de första två. Men det går allt att kapa lite till. De återstående 12,5 varven var bara ett psykiskt test på att fokusera och hänga i. tiden på dessa varv var inget att hänga i julgranen, men det var inte riktigt meningen.

Datum: Onsdagen den 20 juni 2007, 15:55:18
Namn: Oscar <83.248.11.*>
E-post: oscar.sjolander@comhem.se
Hemort: semester
Nummer: 361

Grattis Björn och så även Lars till era rekordlopp. 2.43 är inte dåligt men inte lika bra som 2.39, hihi.

Jag känner mig inte som en omänsklig kung Björn ang ditt påhopp, bara trött och sliten. Kanske orkar jag med ett och annat banlopp, men satsning, nej.

Lycka till i Lerum. Vi förväntar oss nya rekord. Jag tror att sekunderna sitter i huvudet. Gå ut hårdare än du tror dig orka...nån gång håller det, som nu. Är det formtoppen

till NM?

Datum: Onsdagen den 20 juni 2007, 14:41:22
Namn: Björn <192.138.116.*>
E-post: billy@billy.se
Tränat i dag: 6km - lätt
Nummer: 360

Lars, våra 2:43 på 1000m borde räcka till 2.05 på 800 om jag använt wava rätt (Howard Grubb), eller till 4.19 på 1500m. Det känns fullt möjligt idag. På 800 lär jag missa VM-final knappt men på 1500 kniper jag troligtvis plats 11-12 om jag gör dessa tider. 11 veckor kvar

Datum: Onsdagen den 20 juni 2007, 13:18:10
Namn: pekare <217.28.207.*>
E-post: ja@ja.mu
Hemsida: http://www.1-click.jp/
Nummer: 359

---

motionera med pilen. klicka. men göm inte att de måste vila ibland, stanna då upp med musen.
Sätt på ljudet.

Datum: Onsdagen den 20 juni 2007, 07:39:09
Namn: Björn H <192.138.116.*>
E-post: billy@billy.se
Tränat i dag: 6km - lätt
Nummer: 358

Nej Laufen, Jag har inte sovit gott men tack ändå och grattis själv. Fullsprutad med adrenalin blev det inte många timmars sömn i natt. Jag får återigen tacka för den fina farthållningen och vi kunde ju båda två konstatera att Oscars skräckinjagande 2.39 inte längre är så omänskligt. Kung Oscar, kom genast tillbaka till medeldistanslöpningen annars riskerar du tronen!

Imorse belönade jag mig med en underbar tur längs bryggorna på Norra Älvstranden. En härlig sol sken, Göta Älv låg näst intill spegelblank och tystnaden från en sovande stad gav gåshud. Det enda som störde idyllen var synen av Södra Älvstranden, med dess terminaler, magasin, småindustrier och rivningshus från sekelskiftet. Hur kan man bo på den sidan??? Det bästa vore om Paradisön kunde "glida" iväg lite längre norrut så man slapp ifrån oket.

Datum: Onsdagen den 20 juni 2007, 07:02:57
Namn: Lars <83.233.138.*>
E-post: snart@semester.se
Tränat i dag: knappast så här dags.
Nummer: 357

---

hoppas att du sovit gott Björn. Skojade lite med dig igår. Grattis.

Datum: Tisdagen den 19 juni 2007, 21:10:27
Namn: Lars <83.233.138.*>
E-post: gott@jobbat.se
Hemsida: http://www.solvikingarna.se
antal Marathon i dag: 0.00nånting...
Tränat i dag: ja
Nummer: 356

---

skulle gärna säga återigen säga GRATTIS till Björn Hellgren till ett nytt svenskt rekord, men ett vittne på Rambergsvallen hävdar med bestämdhet att BH sprang på linjen. Men väl sprunget Björn. Kanske nästa gång. Solisarnas KM var ett trevligt arrangemang, med många riktigt bra insatser. Bästa KM över 1000m någonsin. jag gjojrde en tid som jag är nöjd med. Nu har jag "bara" fyra sekunder ner till att slå både Lennart och Oscar.

Datum: Måndagen den 18 juni 2007, 11:21:12
Namn: Curt B <159.190.251.*>
E-post: curt.borglund@dom.se
Nummer: 355

En Lilja i loppet nära Bofors,
saknade kompisen kallad Wingfors,
var tog han vägen gick wingen itu,
snurrar han runt i Värmland ännu??

Vi ses men nog inte ikväll.
Curt B

Datum: Måndagen den 18 juni 2007, 09:43:18
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: nu@nu.se
Tränat i dag: nej
Nummer: 354

Grattis till Björn och Pelle.
Björn satte ju rekord.
Pelle vann sin klass i Karlstad.
Var det kul att åka 250 mil ToR?
Själv var jag på väg till Dalsland, men hamnad i Uddevalla och sedan nån annanstans där jag sprang ett lopp 6 timmar senare än det lpoppet jag egentligen skulle springa. Gick ut för hårt och blev trött. Men en erfarenhet rikare.

Datum: Söndagen den 17 juni 2007, 18:56:47
Namn: Björn H <217.213.111.*>
E-post: en.annan@gang.com
Tränat i dag: Tävlat, så klart!
Nummer: 353

Söndag:
Mer nöjd än Pelle. Jag har återuprättat MSRT-gruppens heder genom att sätta nytt SVENSKT REKORD på distansen 600m (M45). Det lyder nu på 1.31.74 och är en sänkning med 1.84s.
Nu kan man vistas i de finare salongerna där rekordhavare som Slowleg och Lumbagogunnar redan etablerat sig efter det mytomspunna loppet på 1 mile inomhus.

Det sattes ytterligare ett svenskt rekord i loppet. Det var Stenungsunds M55:a som sänkte rekordet med c:a 5s till runt 1.41.

Ann kom hem med en segerkrans efter Potatisjoggen så det har varit en bra helg för familjen.
Lugnt för mig imorgon men Ann vill gärna vara med på Änggårdsrundan och hoppas på lite sällskap.

Datum: Söndagen den 17 juni 2007, 16:30:25
Namn: Pelle ph <213.64.139.*>
E-post: per.lilja@delta.telenordia.se
Nummer: 352

LÖrdag:
250km-10km-250km-ej nöjd!

Datum: Lördagen den 16 juni 2007, 09:51:33
Namn: Berndt igen <81.235.236.*>
E-post: berndt.hallberg@gmail.com
Nummer: 351

Tror inte Anna har läst här på gästboken Gunnar men jag tar mig friheten att tacka för gratulationerna till 3:e priset på lag-SM. Hon sprang både 5000 och 1500 med relativ kort tid emellan. 5000m på 18,57 och 1500 av förklarliga själ på beskedliga 5,29.Det viktiga ändå är att hon fått tillbaka löpglädjen.
Anna åkte idag tillsammans med en tjejkompis och ett par solvikingar till Karlstad för att springa stadsloppet där som startar kl:14:00.

Datum: Lördagen den 16 juni 2007, 09:41:00
Namn: Berndt <81.235.236.*>
E-post: berndt.hallberg@gmail.com
Nummer: 350

Jajamensan Kjell, sonen och jag är på plats vid den angivna tiden i Skatås.

Har gått lite trögt på sistone.Varför kan man undra. Gravitationen är väl oförändrad vad jag förstår, har inte hört något annat.
"H-expressen"

Datum: Fredagen den 15 juni 2007, 21:50:26
Namn: kjell <83.248.251.*>
E-post: millenniumgruppe@hotmail.com
Tränat i dag: 6km
Nummer: 349

I Skatås i morrn kl 11 Berndt.

Datum: Fredagen den 15 juni 2007, 15:23:37
Namn: Lumbagogunnar <213.66.53.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
antal Marathon i dag: 0
Tränat i dag: 0
Nummer: 348

Grattis Anna till bronset i lag-SM!

Datum: Fredagen den 15 juni 2007, 10:27:47
Namn: Lumbagogunnar <213.66.53.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer: 347

Men då får ju Pelle en officiell tid iaf.

Datum: Torsdagen den 14 juni 2007, 20:49:03
Namn: lars <83.233.138.*>
E-post: ingen@tidtagning.se
Hemsida: http://www.alingsas.se
Nummer: 346

---

se adress ovan. Jag tror däremot inte att de tar någon tid på deltarna. Det innebär ju att det endast är 1:an som räknas eller so gosigt som att alla kommer på första plats...Åker nog till Dalsland och kollar läget eller trollhättan.
http://www.tsk.se/friidrott/html/mcdonaldssp...

Datum: Torsdagen den 14 juni 2007, 20:09:52
Namn: per Lilja <213.64.139.*>
E-post: pph@sverige.se
Nummer: 345

Var hittar du potatisjoggen Lars??

Datum: Torsdagen den 14 juni 2007, 17:53:15
Namn: Magnus <195.252.38.*>
E-post: barn@springer.ofta
Nummer: 344

En liten debatt om möjligheterna att bedriva barn- och ungdomsträning i Slottskogshallen och på Vallen har börjat på GFIF:s gästbok. Äntligen får man väl lov att säga.

Datum: Torsdagen den 14 juni 2007, 12:33:11
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: skol@avslutning.se
Nummer: 343

---

trekombinationsintervaller i ett duggande regn. Härligt. Farten var ok. Distanserna är ojämna och man kan inte lata sig med att det är ett halvt varv eller så kvar. Mycket ungdomar som på ett eller annat sätt firade skolavslut. Att det regnade brydde man sig inte så mycket om. (var det antalet beska droppar som bedövad dem?)
På söndag är det rekordsslakt i Stenungsund. 600m står på rpogrammet för M. En väldigt annorlunda sträcka för oss över 12 år. Uppmanar Torbjörn när du ändå är där att ta chansen att sätta veteranrekord och seniorrekord i MIK. Tyvärr krockar arrangemanget med annat för min del.
Åker inte till Karlstad på lördag. Det känns alldeles för långt att åka på en dag. Potaisjoggen i Alingsås, 5000m i Trollhättan, akveduktjoggen i Dalsland eller Århus marathon finns att välja bland om man nu inte väljer att stanna hemma.
På tisdag har Solisarna km1000m. Hoppas att det finns några mer än jag som springer.

Datum: Onsdagen den 13 juni 2007, 10:35:31
Namn: lars <83.226.203.*>
E-post: langintervall@idag.se
Nummer: 342

---

gissa vem var med en stund.
Tiderna:
2,21, 11,34 respektive 2,54.
Gissa vem som hade vilken tid och hur långt de olika sprang.

Datum: Onsdagen den 13 juni 2007, 10:11:56
Namn: Lumbagogunnar <213.66.53.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
antal Marathon i dag: 0
Tränat i dag: 0
Nummer: 341

Tiderna på ert testlopp i lördags skulle vara roligt att få se!
Var "gissa vem" med?

Datum: Onsdagen den 13 juni 2007, 07:47:06
Namn: Clees R <144.63.169.*>
E-post: claes.reimegard@svd.se
Nummer: 340

...för övrigt har Björn Suneson (utan skottkärra, men med babyjogger) avverkat sina första mil på turen genom USA.
Han verkar äta sig fram över kontinenten.
Kolla på www.suneson.se

Datum: Tisdagen den 12 juni 2007, 23:27:00
Namn: pph <213.64.139.*>
E-post: njet@daddy.se
Hemort: ö
Tränat i dag: hemligt
Nummer: 339

Prova med en skottkärra..

Datum: Tisdagen den 12 juni 2007, 00:10:28
Namn: pappa <83.248.143.*>
E-post: oscar@pappa.se
Hemort: sanningen
Tränat i dag: blöjbyte
Nummer: 338

Är det säkert Pappa På Hisingen; har du ingen liten lätt, nätt vagn som går bra att jogga med?

Datum: Måndagen den 11 juni 2007, 23:43:09
Namn: Vaktmästaren på Hisingen <213.64.139.*>
E-post: per.lilja@delta.telenordia.se
Nummer: 337

Har vi inte pratat igenom detta förut?
Joggingvagn?
Barnet har väl en Mamma?
Så att du i lungn och ro kan träna, och bara tänka på dig själv. Som pappa behöver man ha sin egna kvalitetstid.

Datum: Måndagen den 11 juni 2007, 22:20:22
Namn: o <83.248.143.*>
E-post: oscar.sjolander@comhem.se
Hemort: Sonnevis "oceanen"
antal Marathon i dag: näh shoppat lågskor
Tränat i dag: minigolf
Nummer: 336

Tja va ska man säga; jordgubbar och glass flera gånger om. Belåten; sprang 30 km igårkväll. Från hållplatsen Fjällgatan till hållplatsen Billdal. Tänkte lite återhämtning var på sin plats; glömde vad jag lovat. Nu blir det la straffrunda nästa vecka.

Men va fan; om en vecka börjar min 7 veckor långa semester, och sen ska jag va pappaledig ett halvår.

Nu letar jag en joggingvagn; ingen som vill bli av med en?

Datum: Måndagen den 11 juni 2007, 21:34:57
Namn: igen <83.233.138.*>
E-post: fel@ibland.se
Nummer: 335

---

så här kan det bli när man sitter vid en laptop och kommer åt musmattan så att markören hoppar och man fortsätter skriva någonannastans helt plötsligt...
Oäckascar
str
Skall vara:
Oscar
sträcka

Datum: Måndagen den 11 juni 2007, 21:31:43
Namn: Lars <83.233.138.*>
E-post: fart@lek.se
Tränat i dag: 15 km
Nummer: 334

Till Oscar: Blev du mätt på glassen som du åt hemma. Vi väntade och väntade, men ingen Oäckascar dök upp. BH, CB, PPH, LW, RF sprang ett härligt fartpass där vi slapp springa tillbaka och hämta Oscar vid varje str

Datum: Måndagen den 11 juni 2007, 13:36:03
Namn: Torbjörn "slowleg" <62.95.90.*>
E-post: slow@leg.com
Hemsida: http://www.slowleg.org
antal Marathon i dag: 12
Nummer: 333

Det var väl Kul Magnus Ett antal tappra ungdomar tränade på Vallen i den 30-gradiga värmen. Lars fyllde vattengraven och hade hinderträning med sin grupp "Vinnarna". De flesta verkade dock inte klara hindret utan föll handlöst i graven. För det kan väl inte har varit frågan om frivilligt badande? En något äldre ungdom vid namn Torbjörn körde egen träning 12x400m. Inte så faligt med värmen, men för en gångs skull var det skönt med lätt medvind på bortre långsidan.

Datum: Söndagen den 10 juni 2007, 21:04:14
Namn: Magnus <195.252.38.*>
E-post: varmt@idag.se
Nummer: 332

Fem tappra trotsade värmen och ställde upp i Angredsspelen på lördagen. Fem timmar på en arena utan tillstymmelse till skugga. Belöningen blev personliga rekord för samtliga. Utom för David, men han satte å andra sidan klubbrekord. Segrar i kula för Linn och Alice i de yngsta flickklasserna. Majorna - en kulklubb! Vår nya slogan kanske - fast det blir väl ändå bättre med särskrivning.

Datum: Söndagen den 10 juni 2007, 16:24:22
Namn: Berndt <81.235.236.*>
E-post: berndt.hallberg@gmail.com
Nummer: 331

Ingen träning i helgen för min del p.g.av svensexa från tidig lördag morgon till sen kväll.Passar bra med ett par extra vilodagar när det är så varmt dessutom.
Har badat flera gånger idag, känns som man kan ligga i hur länge som helst i det 20 gradiga vattnet.
Kollade på Sthm-maran från videoinspelning idag och det kunde man konstatera, det var ingen lätt uppgift att genomföra i den extrema värmen.
Grattis till Tove E. och även till dig Claes som ändå gjorde ett tappert försök.

Imorgon startar Björn Sunesson sitt mastodontäventyr från västra USA för att till fots ta sig till östkusten.
Det kan man också kalla utmaning.Lycka till Björn.

Datum: Lördagen den 9 juni 2007, 23:23:35
Namn: Lars <83.233.138.*>
E-post: majorna@kungen.se
Hemort: Majorna
Nummer: 330

---

starkt av er att springa så långt som en halv mara. Ännu starkare att springa hela.
Testloppet blev av trots min sena ankomst till Hissingen pga av mycket folk kring älven.
Björn var mycket vänlig och väntade, men det gjorde inte jag. Tider? det får ni inte veta här. Varmt var det i alla fal, inte helt perfekt för ett testlopp, men trevligt. Ann gjorde ett 3000 test. Vid 15 tiden joggade jag vidare en 40 minuter men gud det gick inte fort. Varmt. Sprang förbi Nya varvet, där en brandpost gick att skruva på. Skönt. Jag satt på knbä och blev avkyld. Jobbigt att springa i värme, men det är ändå skönt att det är sommar på ett varmt vis.

Datum: Lördagen den 9 juni 2007, 19:53:30
Namn: Claes R <217.208.73.*>
E-post: claes.reimegard@svd.se
antal Marathon i dag: 0,4
Nummer: 329

En av MIK-löpningen stora hjältar/hjältinnor måste vara Tove Eneljung som under mycket pressande väderförhållanden skaffade en hedrande 459:e-plats i dagens Stockholmsmara, enligt den preliminära resultatlistan. Stort grattis!
Själv tog jsg i stort sett slut efter mindre än halva banan i den cirka 30-gradiga värmen och bröt för första gången en mara. (Men det går ju fler...)

Datum: Lördagen den 9 juni 2007, 09:16:03
Namn: kjell <83.248.251.*>
E-post: millenniumgruppe@hotmail.com
Nummer: 328

Berndt,Skatås idag kl 11,eller?

Datum: Fredagen den 8 juni 2007, 19:30:29
Namn: Björn H <217.213.65.*>
E-post: over.my@deadbody.com
Hemort: Paradisön
Tränat i dag: 10km barnvagn
Nummer: 327

Då är jag där strax innan 12 och laddar. Ann ropar tider och springer senare test på 3.000m.
Om det inte finns några öppna grindar så får man klättra in bredvid snurrgrinden vid paradentrén.

Hmmm detta ip-numret verkar bekant.....

Datum: Fredagen den 8 juni 2007, 12:13:46
Namn: Lars <62.119.98.*>
E-post: 1000@meter.se
Nummer: 326

Fotboll imorgon?
Ostindiefararen skall ju till stan så ett testlopp får bli innan dess. Det kommer att bli trafikkaos tror jag.
Båten väntas komma till hamnen vid 13,30.
Skall vi säga kl. 12 på Rambergsvallen? Så joggar eller cyklar jag ut.

Datum: Fredagen den 8 juni 2007, 09:47:10
Namn: O <194.103.228.*>
E-post: oscar.sjolander@comhem.se
Nummer: 325

Sorry vets!
Krasslig igen, förkylning. Nationaldagens premiärdopp i Sisjön efter en gastkramande löprunda resulterade i halsont. Det får bli fotboll istället för testlopp, men för Lars och Björn förväntar jag mig en rapport. Ha det!

Laddar nu för måndagens fartlek. Hoppas att glassen räcker den här gången, och ballongerna!!!

Datum: Torsdagen den 7 juni 2007, 08:24:50
Namn: Magnus <130.241.17.*>
E-post: aldrig@ilivet.se
Nummer: 324

En mycket trevlig dag igår i Lilla Edet. Vackert väder och en härligt entusiastisk skara tävlande ungdomar. Roligast var nog Matildas väl genomförda 600m-lopp som gav ett rejält nytt pers och tredjeplats.

Fyra klubbrekord i de yngsta åldersklasserna blev det också. Emelia 3.27 längd F10, Alice 5.66 kula F10, David 6.80 kula P10, Linn 7.17 kula F12. Märks det att vi har kört lite extra med kula på slutet? Rekordet Linn slog hade f ö stått sig sedan 1979.

Datum: Torsdagen den 7 juni 2007, 07:30:22
Namn: Claes R <144.63.169.*>
E-post: claes.reimegard@svd.se
Nummer: 323

Apropå bränsle och miljö: Sthlm-marathonlöpare går på vatten - väldigt mycket vattten.
De delar av MIK:s Stockholmssektion som inte oroar sig inför 450-milaturer över USA gruvar sig i stället efter SMHI:s senaste prognoser med sol och minst 25 grader under lördagens mara. "Det skulle innebära att årets lopp blir det varmaste sedan 2002 då det var 25 grader varmt. Värmerekordet i Stockholm Marathon sattes 1982 då det var 31 grader varmt," skriver arrangörerna.
Ett sista lätt 9 km-pass i 26-gradig värme i går inför loppet gav också klart besked - vi kommer inte att frysa. Å andra sidan blir vi solbrända och fina.

Datum: Torsdagen den 7 juni 2007, 07:27:19
Namn: Björn H <192.138.111.*>
E-post: Billy@hotmail.com
Hemort: Paradisön
Nummer: 322

Jag har lagt ner planerna på Borås och kan också tänka mig ett testlopp på lördag. Rambergsvallen är för övrigt ledig hela dagen och där springer vi gratis. Återkom gärna med förslag på tid/plats. S-vallen är också ok.

Datum: Onsdagen den 6 juni 2007, 17:30:58
Namn: Lars <83.233.138.*>
E-post: ik@b.nu
Nummer: 321

---

testlopp på hemmaplan innebär många saker. Miljötänkande. Tidssparande och garanterat årsbästa.
Visst. Vilken tid.
kom nyss hem från Lilla Edet där 19 MIK:are hoppade, stötte, sprang och solade sig. Kul.

Datum: Tisdagen den 5 juni 2007, 23:55:42
Namn: Oscar <83.248.137.*>
E-post: oscar.sjolander@comhem.se
Hemort: Majorna
Tränat i dag: 60 minuter
Nummer: 320

Ja, du Pelle. Du förstår att vi har problem med de här inströmmande tjejgängen från Högsbo. De osäkrar vår trygga tillvaro i det annars så lugna Majorna. Som bekant har vi nu samma problem i stugan.

Testlopp på lördag; kanske, varför inte 1000m. Billigare än Borås. Vi sparar miljön oxå.

+ följ den intressanta poesidebatten på aftonbladet.se

Datum: Tisdagen den 5 juni 2007, 23:42:58
Namn: anders <83.248.131.*>
E-post: orientanders@hotmail.com
Nummer: 319

Korpens femkamp lockade ett tjugotal förväntansfulla kämpar denna varma tisdagskväll. Efter långa och omsorgsfulla utgjutelser över genomlidna skador, krämpor och andra kroppsliga problem(trots avsaknaden av Gunnar) hoppades, kastades och sprangs det. En grundlig träningsverk lär göra sig gällande i morgon.Min insats vad gäller löpning är inget att nämna, dock lyckades jag hiva iväg spjutet i en vacker parabel som mätte 26.82 till min egen och andras häpnad. Två och en halv meter längre än mitt veteranklubbrekord(m50). Över 3.90 i längd också, måste kolla resultate(3.92?) men resten var bedrövligt. Måste börja träna igen, kanske fixa inlägg eller något mot hälen.
(Såg dessutom att mitt 10.000 m resultat från dm 2007 borde föras in på listan)

Datum: Tisdagen den 5 juni 2007, 22:22:55
Namn: per lilja <213.64.139.*>
E-post: per.lilja@delta.telenordia.se
Tränat i dag: 10km traskande
Nummer: 318

Tjejgäng i bråk i Majorna !!! Senaste på GP.se
Den laglösa stadsdelen i Göteborg,
Tur man bor på en Ö där alla känner alla och värnar om varandra !!

Datum: Tisdagen den 5 juni 2007, 16:15:03
Namn: Laufen <217.28.207.*>
E-post: k@s.se
Tränat i dag: 0 km (frivilligt)
Nummer: 317

---

funderar vidare på Borås. Karlstad är jag ganska säker på. gbg-kstad 248 km.

Datum: Tisdagen den 5 juni 2007, 11:40:09
Namn: Lennart Bengtsson <207.218.231.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Hemort: Åsa, rätt sida garanterat
Tränat i dag: Nej men hoppas kunna hinna
Nummer: 316

Är det lördagen den 16:e juni? då kanske..

Datum: Tisdagen den 5 juni 2007, 11:38:49
Namn: Björn H <192.138.111.*>
E-post: tjat@tjat.com
Tränat i dag: 400 häck ikväll
Nummer: 315

Laufen, jag har tittat på startlistan på 800m på Ymerspelen (seniorer + P19 prel i samma heat). Det ser ut att finnas några 2.05 killar. Man kanske kan "åka med" på en hård öppning runt 61-62 och sedan köra så länge det håller. Förmodligen landar man på 2.07-2.09 ändå men lite syraträning skadar väl aldrig. Jag tar ett beslut senare i veckan, efter torsdagens korta/snabba intervaller. Förhandlingarna med frugAnn återstår också.

Datum: Tisdagen den 5 juni 2007, 11:10:04
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: karl@stad.se
Hemsida: http://www.ifgota.se/arr.jsp
Hemort: RÄTT SIDA!!!
Tränat i dag: 0 (igår 17km)
Nummer: 314

---

hur många skulle kunna tänka sig att hänga med till Karlstad för att springa stadsloppet nästa lördag 16 juni? Samåkning?

Datum: Måndagen den 4 juni 2007, 21:06:59
Namn: Lars <83.226.203.*>
E-post: habibi@boktitelavnamne.com
Nummer: 313

---

nu vet jag!
(men det har väl jag sagt förr)

Datum: Måndagen den 4 juni 2007, 20:17:41
Namn: Gissa det du! <217.213.79.*>
E-post: skinner@springfield.com
Tränat i dag: Änggårdsrundan
Nummer: 312

Vilken uppslutning av MSRT-löpare. Det finns liv i oss trots allt. 8 löpare ut från vallen. Lars anslöt och Lumbago föll ifrån så vi blev 8 hem ändå. Men vem av oss var jag?????
Ja, har man hängt med i alla ledtrådar så kan man faktiskt lista ut svaret nu. Det borde åtminstone vara högst 2 att välja på.....Gissa det du!

Datum: Måndagen den 4 juni 2007, 06:39:09
Namn: Björn H <192.138.111.*>
E-post: homer.simpson@minidol.se
Hemort: Paradisön
Tränat i dag: Icke
Nummer: 311

Tack för de goda orden Berndt. Jag sprang väldigt taktiskt även på söndagens 1500. Taktiken var att försöka gå in i väggen och det gjorde jag med besked efter halva loppet vilket indikeras av mellantiderna 1.27/1.28/1.40. Jag kommer absolut tll fartleken ikväll. Äntligen får vi veta.

Datum: Söndagen den 3 juni 2007, 10:49:30
Namn: Gissa det du! <217.213.111.*>
E-post: gissa@gisssa.com
Hemort: "rätt sida"
Tränat i dag: Underbar morgonjogg på 5km
Nummer: 310

Grattis till 75:an Lars. Nu väntar väl en professionell karriär. Prispengarna tar du ju så nu behöver du bara sponsorer....
Missade tyvärr loppet men hann med att se en hel del andra vets. Kjell, Per, Kurt, Hällsviksexpressen och inte minst Björn på hinder.

Jag tror faktiskt att jag skall göra ett försök att hänga på er i Änggården imorgon. 2005 var jag med ett par gånger.....mystiken tätnar nu.....allt får sin upplösning snart.

Jag läste förresten på Kville If:s hemsida att Hisingrundan har gjort sitt och är nedlagd till förmån för det nya loppet.

Datum: Söndagen den 3 juni 2007, 00:54:57
Namn: Berndt <81.235.236.*>
E-post: berndt.hallberg@gmail.com
Tränat i dag: 12 km varav 8 km snabbdistans
Nummer: 309

Jag såg inte gissa vem på saik-spelen så förmodligen så var han inte där just då.Jag var där mellan 15,30 till 16,30. Tycker faktiskt han bara har uttalat sig snällt med en del riktigt roliga kommentarer så förmodligen är det en riktigt go gubbe misstänker jag.

Tror inte Arnold har tagit åt sig,han är en mycket tolerant och förstående "gubbe" och uppskattar skämt.

Björn Hellgren gjorde ett kanonlopp på 2000 M hinder idag på Vallhamra inte minst taktiskt sett.Han vet exakt hur han skall lägga upp ett lopp och det jag sett, alltid avsluta mycket starkt.Jag måste erkänna att jag är imponerad av Björns förmåga till fokusering.
Jag tror han har mycket att lära ut till ungdomarna när det gäller strategi.

Behöver jag säga mer, han vann överlägset på en mycket bra tid dessutom.

Strax sover jag så godnatt på er från Hällsvikexpressen.

Datum: Lördagen den 2 juni 2007, 23:24:05
Namn: gissaleken igen <83.227.36.*>
E-post: sorryfran@copycat.com
Nummer: 308

Gissa vem som skojade med Er för några veckor sedan.....

Ni kommer aldrig att gissa vem.....
Det var aldrig meningen att såra "Arnold", här blev bara en höna av en fjäder. Känner inte honom iaf.
copycat.

Datum: Lördagen den 2 juni 2007, 17:11:40
Namn: Lars <83.233.138.*>
E-post: hur@gickdetforbjornpa2000mh.com
Nummer: 307

Eftersom inte Blodomloppet klarar av att leverera några tider kan jag rapportera att jag sprang in som femte man med tiden 17,24 (M5km). En hygglig tid. Nästa gång tar jag mig under 17.
I resultatlistan finns fjärde mannen ej namngiven, bara tid och startnummer. Det var Martin Stenson IF Rigor. Den som står registrerad som femma är då egentligen sexa. Uppenbarligen har de svårt att få alla namn och resultat på rättplats. Har hört att det är många som saknar tid, placering, namn etc...
för några år sedan hade funktionärerna svårt att visa rätt. Efter 500 m cyklade vägvisaren åt fel håll (häger vid plikta) och drog med sig de första tre, Jag, Tidholm mfl som var strax visste att banan inte gick den vägen och sprang åt vänster. Vi kom in på samma bana efter yterligare 1,3 km, men då hade de tre som sprang fel sprungit 500 m kortare än oss andra och kom följdaktligen i mål tidigare än oss. Funktionärerna hade svårt att acceptera att de gjort fel. Först utsågs tre felspringare som segrare, men efter en halvtimmes diskussion där vi tre som sprang rätt väg hävdade vår rätt etc så valde de att utse två ettor, två tvor, två treor. !!!
Ett gosedjur vann jag. (om det var ett hån mot oss som påpekade deras misstag eller inte vet jag inte)Gosedjuret var en stor vit säl! som Fabian två år slet ur mina händer när jag gick ner från lastbilen. Han blev i alla fall mycket glad.

Datum: Lördagen den 2 juni 2007, 16:19:58
Namn: Lars <83.233.138.*>
E-post: gissa@halvar.com
Nummer: 306

---

nej, vi träffades inte.
jag gick vid 14.00
Innan dess sprang jag två varv. Var oerhört nervös innan? På startlinjen var vi tre efter ett varv så jag bara en. I mål skiljde det 7 sek mellan ettan och tvåan. Mellan ettan och trean skiljde det 25 sek. Ganska utdraget "fält". Var svårt att dra sig själv runt och motvinden på upploppssträckan tog emot. Vann en presentcheck på 75 kr (inte illa) på idrottsspecialisten (som finns i Uddevalla vanligtvis, men som är på arenor och säljer bla skor. (typiskt att jag köpte nya spikskor i går! men i och för sig fick jag lika mycket rabatt på Löp och sko (75 kr). Det enda som idrottsspecialisten kunde erbjuda mig för 75 pix var en skoväcka och en tejprulle. Alltid nåt. En spikskoväska saknade jag faktiskt.
Tiden? 2.09.84. Just nu jagar bara erfarenhet på bana. Hoppas att det lönar sig längre fram.

Datum: Lördagen den 2 juni 2007, 13:24:07
Namn: Gissa det du! <217.213.100.*>
E-post: spam.finns@overallt.com
Tränat i dag: Nej
Nummer: 305

Nej,nej. Är inte och har aldrig varit Majornait.
Fast detta är gästboken med bästa inläggen.
Jag har sprungit varvet både över och under 1.30 detta århundrade. Kanske hjälper det något. Kan inget om datorer och förstår inte varför de sista siffrorna i ip-numret varierar.

Om jag får tid över så bär det strax iväg till Vallhamra. Tänkte titta lite på friidrott.
Vi kanske ses där... ☺

Datum: Fredagen den 1 juni 2007, 10:43:13
Namn: Lumbagogunnar <213.66.53.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer: 304

Öivind, kanske?

18.12 4:e plats?

Datum: Torsdagen den 31 maj 2007, 22:14:52
Namn: Lars <82.182.73.*>
E-post: ny@ip.nu
Hemsida: http://www.svenskidrott.se/n/rydoalsk
Nummer: 303

---

vilket är jobbigast?
vilket är roligast?
4km terräng i hyltebruk?
800 m på vallhamra?
nej jag blev inte 4:a med tiden 17.12.
antar att 10 km loppet kan vara något kort, då ni sneddar vid varvningen jämfört med 5:an.

Datum: Torsdagen den 31 maj 2007, 21:52:05
Namn: Lennart Bengtsson <87.117.203.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Hemort: Åsa
Nummer: 302

Blodomloppet 2007: gissar på att Lars var 4:a på 5km med tiden 17:12 om startnr var 534.
Min egen tid som anonym blev 41:34 startnr 3779.
Banan var något kort enligt min Garmin 305 Gps. 160 meter kort, tiden stämde i alla fall. Tuff bana att springa efter att vilat i 14 dagar.
Någon tid som stämmer med Emils går inte att hitta, vilket startnummer?

Datum: Torsdagen den 31 maj 2007, 21:45:06
Namn: Lars <83.233.138.*>
E-post: saker@gissning.nu
Nummer: 301

---

nu gissar jag. Eller är ganska säker (eller?)
Torbjörn är Gissa vem (orginalet)
Lennart är copycaten.
Därmed basta!

Datum: Torsdagen den 31 maj 2007, 21:18:40
Namn: Lars <83.233.138.*>
E-post: snart@uteslutitnagratill.it
Nummer: 300

är vi inte alla veteraner!
Stafetten kanske kan vara kul att springa. 11 september är det tänkt att den skall springas. Är det då tänkt att kville skjuter på Hisingsrundan?
Jag gissar på att du inte tävlar särskilt ofta, senaste tävlingen var i en backe. Stämmer det?

lite lätt löpning kring Sisjön. Barnen badade efteråt men inte jag.Kruka?

Datum: Torsdagen den 31 maj 2007, 20:04:07
Namn: Gissa det du! <217.213.102.*>
E-post: snartavslojad@trorjag.se
Hemsida: http://www.lindholmenstafetten.se
Tränat i dag: Ja
Nummer: 299

Jaså, ni sprang Blodomloppet...loosers ☺
Skämt åsido, det kanske ordnar sig med resultaten så småningom.
Jag har fått nys om ett nytt lopp som verkar betydligt proffsigare fast det kanske är för långt att åka ända till Hissingen?
Läs mer på www.lindholmenstafetten.se

Är man med från början så tillhör man säkert en mycket exklusiv skara alla-lopps-löpare om sådär 50 år, med alla förmåner som det medför. Fråga Lennart, han bode veta.

Dagens ledtråd: veteran.

Datum: Torsdagen den 31 maj 2007, 17:47:25
Namn: Emil <85.228.120.*>
E-post: emil.mattsson@gmail.com
Nummer: 298

Grattis Lars och Ann! Tyvärr betalade jag tvåhundra spänn förgäves eftersom de för dessa pengar inte ens lyckades med att klocka mig. Nog för att jag var snabb i spurten men ändå. Bittert. Jag är dock nöjd med tiden, typ 37.55. Jag blev inte omsprungen de senaste två kilometerna som jag normalt sett ALLTID blir, utan sprang istället om ett par gubbar.

Datum: Torsdagen den 31 maj 2007, 16:48:38
Namn: lars <217.28.207.*>
E-post: gissa@mintidochplaceringpablodomloppet.com
Tränat i dag: snart
Nummer: 297

---

jag tror att de medvetet valde bort mig för att jag inte skulle kunna vinna resan till Marrakech.
En konspiration.
Det är fördj-t.
Bra löparväder, trångt i starten med galna motionärer som inte visste sin plats.
Släppte tyvärr Björn för tidigt, trodde att jag skulle kunna hämta mer efterhand, men icke.
Nöjd trots allt. Det behövs uppenbarligen inte så värst mycket träning för att ändå kunna prestera. 4 pass sedan varvet varav två var tävlingar.
Tänk vad bra jag skulle kunna bli om jag tränade!? eller?
Men bäst är nog ändå Ann som med unge i magen en tid och ganska lång overksamhet som löpare (hur lång tid är det? 1 1/2 år) ändå springer in på 19,33 (med två månaders

löpning i kroppen.) Bra.
Bland alla löpare igår fanns även Emil och Lennart med. Inte heller de lyckades hamna i resultatlistan.? Eller så sprang under annat namn eller så har de antagit utmaningen att springa incognito som ännu en "gissa vem". Så utmaningen för er blir Gissa vem vi sprang som igår? Ikväll åker jag med Vinnarna till Sisjön för att springa och kanske någon av dem också badar?

Datum: Torsdagen den 31 maj 2007, 15:10:33
Namn: Björn H <192.138.111.*>
E-post: homer.simpson@minidol.com
Tränat i dag: 6km,ytterligare 9km ikväll
Nummer: 296

Jag och Ann betalade sammanlagt 390 spänn för Blodomloppet och fick för det två t-shirts och en ficklampa (mitt 3:e pris). Lars betalade väl 220 spänn och kom inte ens med i resultatlistan. Jag vet inte vilket som är värst, men vi hade i varje fall tur med vädret. Kanonbra löparväder. Ni kan beställa en DVD på min målgång för 199:- om ni tycker att det är värt pengarna

Datum: Onsdagen den 30 maj 2007, 16:40:34
Namn: Lumbagogunnar <213.66.53.*>
E-post: spam@telia.com
Tränat i dag: 0
Nummer: 295

Lennart, vilken GPS-klocka har du?

Datum: Onsdagen den 30 maj 2007, 12:22:40
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: a@b.com
Nummer: 294

---

70 kr i ordinarie avgift för att springa 800 m är faktiskt ännu dyrare per meter som det kostar att springa på Sävedalsspelen. Får man t-shirt då?

Datum: Onsdagen den 30 maj 2007, 11:12:57
Namn: Björn H <192.138.111.*>
E-post: spamellispam@virus.se
Hemort: Paradisön
Nummer: 293

Om man är ett lag så får man en pic-nicpåse. Alla får en t-tröja och medalj. Är man blodgivare (vilket man inte kan vara om man satsar på sin löpning) så kostar det bara 130:-. Eller om man har ICA-kort. Jag bekänner mig dock till Axfood, springer inte i lag och lämnar inte blod. T-tröjan och medaljen kan kvitta så visst är det dyrt för kategorien som jag tillhör.

Datum: Tisdagen den 29 maj 2007, 23:05:43
Namn: Lars <83.233.138.*>
E-post: kanocska@fulsurfa.com
Nummer: 292

---

220 kr för att springa i Slottsskogen! Då är det samma avgift vare sig man springer 5 el 10 km. Mycket pengar. Redan 170 ordinarie avgift för ett sådant lopp är mycket. Vad är det som gör att man måste ta sådana avgifter? Svar gärna ni som kan detta bättre än jag.
Hoppas Örgryte får behålla pengarna denna gången så de inte försvinner ut i tomma intet med FlyMe.

Datum: Tisdagen den 29 maj 2007, 21:50:27
Namn: Lars <83.226.201.*>
E-post: vri@ckad.com
Nummer: 291

Hade först tänkt chansa på Lasse B, då han ofta är på läktaren och har koll, men eftersom du skriver att du tillhör en klubb som "har" en stuga så kan det inte vara han eller någon annan medlem i Högsbo Aik. Då återstår det några andra klubbanslutna att chansa på.
Men vem har intresse av att åka ut till den andra sidan (frivilligt) för att se på när några oranga linnen fladdrar omkring (också det frivilligt????!!!!). Du måste vara vrickad!
Eller så är du hisingsbo (det minskar antalet att gissa på och man förstår att du är lite spciell)

Datum: Tisdagen den 29 maj 2007, 20:25:08
Namn: Gissa det du! <217.213.77.*>
E-post: Gissa@gisa.com
Hemort: Nära Dig
Tränat i dag: Nej
Nummer: 290

Jag har absolut tänkt avslöja mig, men är det inte roligare om ni får försöka lista ut min identitet?
Trodde att det bodde en tävlingsmänniska i er allihop.
Blanda inte ihop mig med den copycat som startade ungefär samtidigt som mig och bl.a kritiserade Arnold. Det var någon annan som passade på att göra sig "lustig". Jag är helt seriös och står för allt jag skriver.

Här kommer fler ledtrådar:
Nyss hemkommen från vimlet på Rambersvallen där Anders Sundholm vann KM 10.000 på höga 33 före Göran Sander. En väntad duo.
Jag tillhör en klubb. Klubben har en stuga.

Gunnar och Björn har gissat fel och är ute

Datum: Tisdagen den 29 maj 2007, 16:38:23
Namn: Lumbagogunnar <213.66.53.*>
E-post: h.j@telia.dum
Nummer: 289

Anders och Helenes Slottsskogsparty var en trevlig tillställning som tyvärr stördes av att Anders hade en frågesport uteslutande om sprit!
Illvillig som han är planerade han detta noggrant för att jag inte som vanligt skulle vinna.
Av de 10 frågorna lyckades jag iaf pricka in 7, segraren hade 8. Han vann då han var närmast att gissa hur många artiklar Systembolaget har i lager.
Det är tydligen c:a 2.300, han gissade 200!?!
Dessutom jobbade de andra ihop.
Vilken orättvisa!
Första priset var dessutom en grogg, så säker var Anders på att jag skulle vara chanslös.
Tänk om jag hade vetat hur Christer Pettersson blandade sig "dräpare"

Datum: Tisdagen den 29 maj 2007, 10:31:01
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: ung@fortfarande.com
Nummer: 288

---

det blir svårt för både mig och Oscar att ta veteranrekord de närmaste 7 respektive 17 åren.
Det är nämligen så att jag är född 79 och OScar 89.
Svart på vitt http://www.gfif.se/NR/rdonlyres/D8DC2B10-163...
Det var trångt i Änggårdsbergen igår kväll. Vi fick knuffa oss fram på fartleken. Kul.

Datum: Tisdagen den 29 maj 2007, 08:14:42
Namn: Björn H <192.138.111.*>
E-post: bjorn.hellgren@ifkville.se
Tränat i dag: vila inför Blodomloppet
Nummer: 287

Synd Laufen, men jag har fler förslag. Solvikingarna kör KM 1000m 19 Juni på R-vallen. Där kan vi nog pressa varandra till sub 2.50. Det blir distriktsrekord för mig (hi,hi) medan det krävs 2.39.7 för att slå en viss Sjölander i M35.

Datum: Måndagen den 28 maj 2007, 17:49:39
Namn: Lars <83.226.204.*>
E-post: l@w.com
Nummer: 286

Lennart=gissa vem.
Såg att det var ett 600m lopp i min gamla hemort 17 juni, men krockar tyvärr med annat arr. Synd. Det skulle vart kul att springa 600m lopp. Nåt som annars bara är för de små.
Om några minuter springer jag väl i änggårdsbergen om jag inte tröttnar innan jag kommer fram till vallen, ca 865 meter från där sitter just nu.

Datum: Måndagen den 28 maj 2007, 17:46:48
Namn: Lennart Bengtsson <207.218.231.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Hemort: Åsa
Nummer: 285

Det är lika bra att den som skrivit som "gissa vem" själv ger sig tillkänna, det är väl inte så farligt,ingen åklagare är inkopplad och i alla fall jag dömmer inte denna personen. Det har ju varit lite småroligt då och då i alla fall. Det var kul så länge det varade.

Datum: Måndagen den 28 maj 2007, 16:15:32
Namn: Thomas Krantz <81.231.159.*>
E-post: thomas.krantz@telia.com
Nummer: 284

Hej Lennart B! Jag fick en känsla att du har kopplat ihop mig med "gissa vem" - men tro mig - jag svär mig helt fri från dessa inlägg.

Datum: Måndagen den 28 maj 2007, 14:22:17
Namn: Lennart Bengtsson <207.218.231.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Hemort: Åsa
Nummer: 283

Nej den hemlighetsfulle är inte någon Björn från Stockholm eller Göteborg.

Datum: Måndagen den 28 maj 2007, 14:00:32
Namn: Björn H <192.138.111.*>
E-post: vill.inte@uppgeadressen.com
Nummer: 282

Om man är veteran och jagar distriktsrekord (stämmer ju in på mig) så finns det en möjlighet att springa 600m i Stenungsund 17 Juni på Borealisspelen.
I M35 kan det förstås bli tufft att knäcka Mats Erixons 1.28.7. I M40 räcker med 1.36 medan M45/M50 saknar noteringar. Är det inte så att El, Gunnar och Anders alla är M50 gubbar? Om någon M55:a funderar på att springa så kan vederbörande nog ta sig runt baklänges och ändå gå under 2.23. Kanske dags att göra ett avtryck i historien! Vi ses i så fall.
Lite kul med denna anonyme gäst. Jag tippar att det är Stockholms-Björn.

Datum: Måndagen den 28 maj 2007, 10:46:01
Namn: Lennart Bengtsson <216.12.206.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Hemort: Åsa
antal Marathon i dag: 0
Tränat i dag: Nä men ska ut i em. 11km
Nummer: 281

Nu skriver gissa vem med sitt rätta namn så nu kan vi glömma detta och allt är väl?

Datum: Måndagen den 28 maj 2007, 10:16:03
Namn: Lumbagogunnar <213.66.53.*>
E-post: villintehaspam@telia.com
Nummer: 280

Ryggen är nästan bra nu, men det drar i höger skinka (inga ekivoka antydningar, Lars).
Kan det vara idioten som skrev skit om oss för 1½ år sedan, som är lustigkurren som skriver anonymt?
Vi avslöjade ju honom. Det blev iaf tyst när vi antydde att hans signatur "." starkt påminde om en enstöring vi känner till.

Datum: Måndagen den 28 maj 2007, 07:08:59
Namn: Thomas Krantz <217.211.215.*>
E-post: thomas.krantz@telia.com
antal Marathon i dag: 0
Tränat i dag: 0 km
Nummer: 279

Hej, min dotter som snart fyller år (24) önskar sig en pulsklocka av sin pappa. Har själv aldrig använt en sådan. Vem kan ge mig ett råd - är det ett bra hjälpmedel och har ni något förslag på fabrikat. Polar har många modeller har jag sett. Det ska vara en enkel utan en massa onödiga funktioner.

Thomas

Datum: Söndagen den 27 maj 2007, 20:45:05
Namn: Lars <83.226.205.*>
E-post: ha@ha.com
Nummer: 278

kanske dyker upp för en sväng i Änggården imorgon. Vaderna har blivit lite bättre men brännboll och diverse småstafetter, säckhoppning, krabbgång etc på gräset gör att det känns lite stelt i vader, baklår och rumpa...

Datum: Söndagen den 27 maj 2007, 20:42:26
Namn: Lars <83.226.205.*>
E-post: traningslager@falkenbergsvandrarhem.com
Tränat i dag: 3 ggr
Nummer: 277

27 barn och 7 vuxna hade en udnerbar helg fylld med träning, lekar, bus, god mat, godis, chips. Perfekt. Ungarna skötte sig bra, men utan den fantastiska markservicen skulle vi tränare och barn inte klarat av att få den perfekta inramningen och servicen. Maten, skjutsen mm fanns där i rätt tid med utmärkta god mat mm. Tack till Sven, Franz och Karin och de öräldrar som hjälpte till att skjutsa oss dit och hem. Ewa, Lars D, Anders, Pernilla och Åsa.
Tack också till mina tränarkollegor Torbjörn, Magnus och Ingemo. Bra jobbat allihop.
Några tog sitt premiärdopp i det iskalla vattnet. fy f-n va kallt. Jag klarade bara av att vada upp till knäna.

Datum: Söndagen den 27 maj 2007, 20:11:24
Namn: PPH <213.64.139.*>
E-post: 6@1000m.se
Nummer: 276

Varför var du inte i Skatås Berndt?

Datum: Lördagen den 26 maj 2007, 10:17:17
Namn: Berndt <81.235.236.*>
E-post: berndt.hallberg@gmail.com
Nummer: 275

God morgon alla friskusar!

Idag S-vallen kl:11

Får se om det går att få upp lite expressfart i något som liknar intervaller av något slag.

Hällsviksexpressen."så behöver ni inte gissa vem"

Datum: Fredagen den 25 maj 2007, 19:25:45
Namn: Gissa det du! <217.213.76.*>
E-post: gissa@gissa.com
Tränat i dag: 8x560m med 1 minut vila
Nummer: 274

Trådlöst bredband för 89:- i månaden. Hastigheten 0.384 är helt ok om man bara surfar. Funkar i båten och sommarstugan också. Kan det bli så mycket bättre?
Akta vaderna Lars, inga mer skador nu!

Datum: Fredagen den 25 maj 2007, 15:27:58
Namn: lars <217.28.207.*>
E-post: lars@gammalnannandag.se
Nummer: 273

Vad gammal du är. Det hade jag aldrig kunnat tro

Datum: Fredagen den 25 maj 2007, 14:31:57
Namn: anders <62.119.30.*>
E-post: orientanders@hotmail.com
Tränat i dag: 0
Nummer: 272

Inte mycket löpande för mig nu. Men jag och Helen har kommit på att om vi räknar ihop dagarna så är vi 100 år. Därför tänkte vi sätta upp en vätskekontroll vid Ödledammen i Slottskogen Lördag 17-21.00 Med och utan dopingmedel (förutsatt att det inte är skyfall och orkan). Så de de som har (löp)vägarna förbi får gärna tanka och jämföra kilometertider eller något.

Datum: Torsdagen den 24 maj 2007, 15:34:46
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: aj@vad.com
Nummer: 271

---

aj mina vader. det kostar på att springa med spikskor, p tå på bana. För ovana ben har jag en oerhörd träningsverk som gör det väldigt svårt att gå åtminstone nedför trappstegen.

Datum: Torsdagen den 24 maj 2007, 13:42:21
Namn: Berndt <81.235.236.*>
E-post: berndt.hallberg@gmail.com
Tränat i dag: Skall totalt bli ca 12 km
Nummer: 270

Starkt lopp i tisdags på s-vallen av Oscar på 1500m och Lars som dessutom dubblerade med både 8 och 1500m.Bra förutsättningar med fint väder med sol och end.lite vind som kändes lite småkall.
Sonen John och jag körde 12x1 min snabbt med 3 min jogg emellan i ängårdsbergen tidigare under em.
En massa skolungdomar som orienterade fick vi "trängas" med men det var kul i den annars så ganska folktomma terrängen.
H-expressen.

Datum: Torsdagen den 24 maj 2007, 08:00:31
Namn: Lars <83.233.138.*>
E-post: lars@majornasik.se
Nummer: 269

---

varför kan man inte lägga in meddelande längre?
man försöker och försöker, men de försvinner i tomma intet?
blev lite fel i mitt inlägg från igår eftermiddag.
borde stått februari 2005 (inte 2007). plus lite andra fel pga av glömda ord i vissa meningar pga dligt tangentbord etc...

Datum: Onsdagen den 23 maj 2007, 21:50:26
Namn: Lars <83.233.138.*>
E-post: lars@lars.se
Nummer: 268

---

oj vad det blöev fel i vissa avseende i mitt senaste inlägg.
skulle bla stått: "dessutom inte helt kurant".
"saknar lite fart och uthållighet på längre distanser"
"...sprunget ett 1500 m lopp för första gången sedan februari 2005!".
Naturligtvis är jag inte helt j-a kokobeltran så att jag även sprang 1500m vid dagens korptävling.
Istället hade jag och Ingemo löpträning med Tigrarna och Vinnarna.

Datum: Onsdagen den 23 maj 2007, 20:58:37
Namn: PPH <213.64.139.*>
E-post: per.lilja@delta.telenordia.se
Hemort: Ochså rätt sida älven
Tränat i dag: 20km
Nummer: 267

Bra sprungit igår Laufen, framförallt på 0,8km.
Oscar S sin vana trogen-ett bra lopp.
Björn däremot....vad säger man
jag hade satsat min årslön på att du skulle springa runt 4,23.
Du såg ut som du joggade runt,du har nog mycket mer kvar att ge,det kunde man se på sista varvet hur du glänste förbi dom andra

Datum: Onsdagen den 23 maj 2007, 20:26:26
Namn: Gisa det du! <217.213.124.*>
E-post: Gissa@gissa.com
Nummer: 266

Trevliga bilder Lasse. Gott jobbat.

Datum: Onsdagen den 23 maj 2007, 20:00:00
Namn: Arnold <81.224.211.*>
E-post: amulder52@yahoo.se
Nummer: 265

---

ang träningslägret Falkenberg: inte alla har betalat avgiften ...MIK-friidrott tackar och tar emot snarast ...

kassören

Datum: Onsdagen den 23 maj 2007, 16:24:10
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: 800@1500.com
Nummer: 264

---

kanske kanske att jag vågar mig på denna distans. Får se hur mitt ben börjar reagera på spiksko, bana och tålöpning.
Är nöjd med mitt 800 m lopp igår. 1 intervallpass sedan februari (på stranden i Falkenberg) plus några fartlekspass i änggårdsbergen. Enda fartpassen denna vår. Har uppenbarligen en ok grund (saknar lite och och uthållighet på längre distanser), men att göra 2,08 med detta i bagaget och 1 veckas förkylning med feber. Dessutom helt kurant igår. (idiot?!)
I bilen hem från jobbet ringde jag hem 17,40 och frågade om Stina kunde kolla tidschemat på kvällens tävlingar för att veta när man skulle jogga eller cykla förbi och kolla. 17,45 när jag passerade IKEA vid Kållered bestämde jag mig för att delta på vinst och förlust. Jag var ju anmäld sedan förra veckan (innan förkylning). Låt de bli som det blir. Hemma 17,59. Ombytt och snabbjogg vid vallen 18,09. Start 18,34. Ingen ide att tänka eller ångra sig. Det kanske är bra ibland. Man springer bara. Tänker inte för mycket. Det är väl så ungdomarna gör. Kör hårt och det blir vad det blir. 19,20 sa Kjell att skall du inte springa 1500 m också. Du får väl utmana Oscar. Det klarar jag inte sa jag. Men ett frö såddes och jag började jogga för att se hur det kändes. Ok. Det blir vad det blir. 19,30 anmäldes jag. 19,45 startade vi 1500 m loppet. Ok insats. Skönt att ha sprunget ett 1500 m lopp för första gången sedan februari 2007. Känns lättare att fått ut det hjärnspöket. Så nu vet jag hur det känns att springa dessa två "lätta" distanser. Gott. Med lite träning kan det väl bara bli bättre ?
Kanske jag springer 1500m på korpen om två timmar? 2000mh? det är ju just det där med hindren. Har hört att veteraner kan få ta hjälp av händerna för att ta sig över.

Datum: Onsdagen den 23 maj 2007, 15:43:45
Namn: Lasse B <83.249.244.*>
E-post: larsebstrm@hotmail.com
Hemsida: http://www.lassebstrm.se
Nummer: 263

Laufens fighting-face går att avnjuta på några av de suddiga bilder som fastnade på mitt minneskort igår. Oscar och Björn H förefaller vara spökfigurer, men det tror jag är missvisande.
(Det finns som framgår stort utrymme för förbättringar av fotokvalitet.)
http://www.lassebstrm.se/html/kvilles_vartav...
De bästa hälsningar.

Datum: Onsdagen den 23 maj 2007, 11:42:09
Namn: Björn H <192.138.111.*>
E-post: billy@billy.com
Hemort: Paradisön
Tränat i dag: 7 km löpning på rätt sida älven
Nummer: 262

Goda insatser igår av Oscar på 15 och Laufen på 8. Nästa helg kan man bl.a springa 2000mh på Sävedalsspelen. Det finns inga noterade distriktsrekord för yngre veteraner på denna distans. Jag passar på. Ligger ditt intresse för hinder i malpåse Laufen?

Datum: Måndagen den 21 maj 2007, 15:47:19
Namn: kjell selander <62.88.128.*>
E-post: millenniumgruppe@hotmail.com
Nummer: 261

Det ÄR ju DM för veteraner också.1500m alltså.Regnar det inte,ska jag jogga er runda i motsatt riktning idag.Det passar en gammal schleten bäst.

Datum: Måndagen den 21 maj 2007, 07:51:54
Namn: Claes R <144.63.169.*>
Nummer: 260

Var själv i Skatås och andra delar av Delsjöskogen i lördags. Det blev dock inga intervaller, utan 20 km långpass, inklusive en runda i Kålltorp o Örgryte som blev minst lika backig som Delsjöterrängen. Blåsigt, men soligt och fint - perfekt uppladdning för bröllopsfest (inte min egen) på kvällen där vätskekontrollerna stod tätare än i Skatås.

Datum: Måndagen den 21 maj 2007, 07:37:58
Namn: Björn H <192.138.111.*>
antal Marathon i dag: 0
Nummer: 259

Ingen fartlek i Änggården för mig idag. Jag har ordinerat mig vila inför Kvilles Vårtävling imorgon (1500m). Är det någon mer som springer?

Datum: Lördagen den 19 maj 2007, 16:45:14
Namn: Torbjörn <81.235.226.*>
antal Marathon i dag: 7 st + uppvärmning och nedjoggning
Nummer: 258

Ja, det var en fin tur, Lola. Längs stigar och cykelbanor och förbi fina vikar. Fast vilka jobbiga nedförsbackar ni har i Särö. Bra tempo också, du är nog snart i kanonform, Lola. Långintervaller i Skatås blev det för mig idag 1+2+1+2+2km, ganska jobbigt faktiskt. Min form är, om inte god så i alla fall uppåtgående känns det som. Berndt kämpade på bra med samma upplägg som jag. Annars var grupperna ganska utspridda med varierande program.

Datum: Fredagen den 18 maj 2007, 22:38:46
Namn: Berndt <81.235.236.*>
Nummer: 257

God kväll!
Lite kul är det ändå med en anonym tyckare på gästboken tycker jag men kanske inte så anonym när vi väl får reda på vem det är som skojar på flera klubbars gästböcker.
Hur som helst, det känns lite uppiggande och lite oförutsägbart, det är bara roligt och nyttigt.
Kör på och ha en fortsatt trevlig helg.
Berndt.

Datum: Fredagen den 18 maj 2007, 18:42:04
Namn: Lola <85.228.158.*>
E-post: lafd@bredband.net
Hemort: Särö
antal Marathon i dag: 1/4
Nummer: 256

Tack Torbjörn för en trevlig runda!

Detta gör vi om flera gånger så visar vi resten av MIKarna hur snabb man blir av att springa i motvind!
Grattis alla till fina resultat på Göteborgsvarvet!

Datum: Fredagen den 18 maj 2007, 16:13:33
Namn: Arnold <81.224.98.*>
Nummer: 255

Vi har en gästbok där alla få skriva sina åsikter men alla gör det med sitt namn utom då du. Lek kurragömma hemma men inte här. Och det här med "glashus..." du låter inte frisk - fattar inte vad du försöker förmedla....

Datum: Fredagen den 18 maj 2007, 14:12:42
Namn: gissa leken <81.235.136.*>
Nummer: 254

Angående den såkallade gissa leken,det kanske vore bättre att ransaka sig själv än att kasta sten i andras glashus eller hur Arnold? p.s det hjälper ej att spärra andras ip så att du kan va kung för evigt///vore ju bra me en gästbok där flera kan få dela med sig saker/åsikter. Det är ju därför klubbar har en gästbok för att andra ska kunna ventilera sina åsikter.

Svar skrivet av Majornas Idrottsklubb,Friidrott,Fotboll, Handboll o Bowling (2007-05-18 15:41:47)

Jag vet ditt IP och vem som är din operatör, jag kan lätt se till så att du blir av med ditt internet som du tydligen önskar. "Sista varningen"

Datum: Fredagen den 18 maj 2007, 11:15:29
Namn: Arnold <194.71.67.*>
Nummer: 253

Lennart kan du inte slänga ut den s.k. anonyma (tröttsamma)typen - hör inte hemma i en gästbok. Han tillför ingenting !!

Datum: Torsdagen den 17 maj 2007, 22:59:28
Namn: Torbjörn <81.235.226.*>
Nummer: 252

Signaturen "Gissa..." är tydligen någon som har en massa åsikter som han inte vill stå för. Föreslår att du antingen skiver ut ditt namn eller skriver någon annanstans.

Datum: Torsdagen den 17 maj 2007, 20:33:43
Namn: Lennart Bengtsson <66.152.177.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Hemort: Åsa
Nummer: 251

Nej Pelle, Gpsen visade inte 7 meter under marken, du menar nog att det var mer nedför än uppför vilket kanske, kanske kan stämma, men vem litar på en Gps till 100%, det är bara en kul grej som behöver utvecklas betydligt för säkrare mätvärden.

Datum: Torsdagen den 17 maj 2007, 20:24:42
Namn: Lars <83.226.204.*>
Nummer: 250

---

när man är tjock i huvet och förkyld änner man sig så här
skulle hellre vart ute och tränat inför nästa veckas 800 m lopp...

Datum: Torsdagen den 17 maj 2007, 19:19:18
Namn: pph <213.64.139.*>
antal Marathon i dag: ön
Nummer: 249

Ett pass på 20km. på Hisingens härliga nytvättade asfalt då känner man sig så här

Datum: Torsdagen den 17 maj 2007, 15:42:13
Namn: Lars <83.226.204.*>
Nummer: 248

---

jag gissar att du fulsurfar på andras trådlösa bredband. Hur skall du som är så duktig på datorer och dessutom löpare kunna leva ett liv som mnskar förbrukning av resurser. Jo om du slutar använda datorn och inte köper nya skor mer än vart tionde år och inte fyller på dina förråd i allt för stor skala med protein och kolhydrater efter dina löppass.
du heter kanske nåt som börjar på J, E, L, M, S

Datum: Torsdagen den 17 maj 2007, 11:26:44
Namn: lars <83.226.204.*>
Nummer: 247

---

kanske heter du Tore Björklund. http://www.ripe.net/perl/whois?form_type=sim...

Datum: Torsdagen den 17 maj 2007, 09:23:49
Namn: Pelle <213.64.139.*>
Hemort: Hisingen
Nummer: 246

Frågan är Gunnar, om en ny lyxbil till jobbet släpper ut mer skit än en gammal mellanklassbil?
För min del skulle dom gärna fått förbjuda alla bensin och dieseldrivna bilar på hela vårat klot,
inom typ 5år, det hade tvingat fram alternativa lösningar, även om jag själv hade tvingats cykla runt med en lastcykel på dagarna för att sköta mitt jobb. Vi har ju faktiskt bara ett klot att leva på. Jobbet ,flygresor till Thailand,hälsa på släktingar långt borta osv,osv... är ju fullständigt oviktigt om vi inte kan leva här pga. alla klimatförändringar.
AMEN !

Datum: Onsdagen den 16 maj 2007, 14:52:42
Namn: Arnold <194.71.67.*>
Nummer: 245

Gunnar !

kolla http://www.garmin.se/productpage_tab1.aspx?p...

det handlar om Garmin GPS forerunner

Datum: Onsdagen den 16 maj 2007, 12:34:07
Namn: Lars <217.28.207.*>
Nummer: 244

---

man kan ha en gps i bilen. så man kan ta sig fortare från a till ö. Kanske man kunde använda samma metod vid ett lopp. Hitta snabbaste vägen mellan start och mål. Underbart. Det skall jag tillämpa vid nästa Göteborg maraton.

Datum: Onsdagen den 16 maj 2007, 10:15:44
Namn: Lumbagogunnar <213.66.53.*>
Nummer: 243

5.30 kommer jag inte att hålla om jag firar min ryggvärks 10-veckorsjubileum med att jogga lite i Sjöbergen ikväll. ☺
Jag hoppas ingen missuppfattade att jag tyckte tiderna i årets varv var dåliga, jag menade allmänt.
Har männskor överlag blivit bekvämare?
Att förstöra luften för andra genom att ta bilen till jobbet är det en mänsklig rättighet?
Såg ni motorprogrammet där en tjej valde en lyxbil istället för ett "miljövänligare" alternativ, trots att hon började med att säga att miljön var viktig för henne?

Nu börjar jag komma in på nonsensskriverier, och övergår snabbt till att återigen fråga om GPS.

Datum: Tisdagen den 15 maj 2007, 22:54:39
Namn: pph <213.64.139.*>
Hemort: Ö
Nummer: 242

Å då gick det ändå ganska fort...

Datum: Tisdagen den 15 maj 2007, 16:53:40
Namn: Lars <83.226.204.*>
Nummer: 241

5,30/km det är väl inget ovanligt när det gäller dig.

Datum: Tisdagen den 15 maj 2007, 16:48:58
Namn: Lumbagogunnar <213.66.53.*>
Hemort: Kungssten
antal Marathon i dag: 0
Nummer: 240

På tal om GPS, tänker jag köpa en som går att ha på handleden.
Någon som har något tips om en bra modell?
För övrigt anser jag att jag snart är redo för att börja jogga igen. Har fortfarande lite värk kvar. Men gör jag bara min styrke- och smidighetsträning, så skall det snart bli bra igen.
Sen är det viktigt att fortsätta med det även när allt känns bra.
Påminn mig gärna!
Kenneth Örtendahl var inne igår och förundrandes över att tiderna bara blir sämre och sämre i Göteborgsvarvet. För att bli bland de första 1000 räcker 1.29.
När jag sprang på 1.19 tror jag att jag kom på 390:e plats. Nu kanske man blir topp 100 med den tiden. Vi var ett helt gäng som gjorde under 1.20.
Oriano 1.11, Arnold och Thomas gjorde väl 1.15, Mikael Lukka 1.13, Svenn Erikssen 1.15. Anders gjorde strax över 1.20. Jag har säkert glömt några också.

Vädret var ju kanonfint, var varvet några hundra meter för långt?
Då jag sprang på 1.19 var det 21,4 t.ex.
Hade 1.14.xx när jag passerade 20 km. Jag spurtade allt jag kunde för att gå under 1.18, men sista 1.1 gick på 5.30!

Datum: Måndagen den 14 maj 2007, 22:46:10
Namn: Pelle <213.64.139.*>
Hemort: Ön
Nummer: 239

Lennart. du borde klaga till arrangörerna att du hamnade 7 meter under marknivån när du kom i mål, enligt din GPS!!?

Datum: Måndagen den 14 maj 2007, 15:32:13
Namn: Arnold <194.71.67.*>
Nummer: 238

Bra sprunget alla MIK-are ! Björn åter undantaget med sin tid som många ungdomar och äldre för den delen skulle göra grön av avundsjuka. Själv märkte jag att jag inte har tränat mkt snabbhet under sista halvåret - tiden var 3 minuter sämre än 2005 (fick löpförbud förra året pga hjärtmuskelinflammation) men nästa gång skall tiden ner igen. en annan orsak till att det inte går så fort nu förtiden är att man nästan alltid tränar själv och inte får den sparringen som är viktigt för en. Vädret var annars perfekt att springa i - det kan man inte skylla på förutom några flaskhalsar som uppstod första kilometrarna.

Jag startade i 1B, tog det lugnt i början och såg inte röken av Fernando förrän på Eriksberg då jag kom ikapp honom- jag vet inte om han hörde mitt "peppande". Var det andningen eller var du "slut" där Fernando ?

Ja Lennart det var ett styrkebesked av dig - en låg 90´- som heter duga.

Man kan INTE efteranmäla sig till Stockholm marathon (om man inte är en snabbfotad kenyan el så)- jag försökte 2005 men fick tji.

Arnold

Datum:	Måndagen den 14 maj 2007, 12:03:08
Namn:	Lennart Bengtsson <87.227.1.*>
E-post:	Lennart@majornasik.se
Hemort:	Åsa
antal Marathon i dag:	0,0000
Nummer:	237

Kändes lätt att springa på Göteborgs asfatsvägar broar o annat. Klart nöjd som vanligt nu för tiden. Allt kändes bra hela vägen och jag var aldrig trött, kanske för att det var så kul att springa. Min GPS sade mig att jag sprungit 21,27km måste varit all sicksack löpning för att komma förbi den stora långsamma massan framför. Gpsen sade mig vidare att tiden blev 1:31,46 alltså måste den tappat sateliten några sekunder,genomsnittligt tempo 4:18/km medelhastighet 13,9km/h, summa kalorier 2297kal, genomsnittlig puls 155 slg/min,totalt uppför 928m o totalt nedför 935m. Träningen inför varvet var liknande förra året 44 mil 1jan-11maj i år mot 40 mil i fjol. Till nästa år hoppas jag om benen håller kunna öka denna dos till 60 mil men det är en stor risk så det gäller att vara väldigt försiktig. Kul att se att så många MIKare kämpade så väl både på Göteborgsvarvet och Lilla Göteborgsvarvet Med en 1:a plats för E. Jacobs.

Söndagen användes väl, 90 minuters fotbollsträning med gubbarna från Åsa sedan titta på alla som sprang på Slottsskogsvallen. Nästa lopp? Kan man efetanmäla sig till Stockholm Marathon?

Datum: Måndagen den 14 maj 2007, 10:43:51
Namn: Berndt <81.235.236.*>
antal Marathon i dag: 000000
Nummer: 236

Det blir till att harva vidare i startgrupp 3 även nästa år men det är väl där jag hör hemma för närvarande.Jag tyckte det gick trögt sista milen och benen stumnade mer och mer. Hade 48,15 efter 10 km och då kändes det ok,helt enligt planen.Tror att långpasset för två veckor sedan på lägret där jag tog ut mig rejält tyvärr försämrade mina chanser att nå under 1,40 som i år var min förhoppning. Nu ser jag framåt mot nya roliga utmaningar efter ett par dagars vila.
H-expressen.

Datum: Lördagen den 12 maj 2007, 23:53:23
Namn: igen <83.226.204.*>
Nummer: 235

...Ville inte hänga med mig och Morten. Vi snittade på 4,05 till Nordstan...

Datum: Lördagen den 12 maj 2007, 23:51:33
Namn: glömde ett ord <83.226.204.*>
Nummer: 234

... oså fortsatte vi men funktionären gormade lite till, men insåg helt plötsligt sitt misstag...

Datum: Lördagen den 12 maj 2007, 23:49:57
Namn: Lars <83.226.204.*>
antal Marathon i dag: 0,6
Nummer: 233

Nu var det avklarat. det blev vad jag hade förväntat mig, trots att jag ett tag hoppats på under 1,25. Men med bara 1 pass över 17 km sedan februari 2006. Det var förra tisdagen. Ett test på 21,1 km. blev 1,30. Vilket jag en fingervisning om vart jag låg på dessa långa distanser för tillfället. halvmara har inte varit min distans hittils i år. Vill börja nederifrån och bygga successivt. Nu kan man koncentrera sig på det igen. Skönt. halvmara är långt. Jag, Morten och Emil kom överens om att ligga på 4,05 tempo och se om vi kunde öka på andra sidan. Vi startade 1.20 efter alla andra. Det var en konstig känsla att stå kvar när de andra stack iväg. När vi väl gav oss iväg så blev vi motade i farten av en funktionär som kom springande vid mattorna oh skrek och ar förbannad och tog tag i oss. Va i h-e skrek jag vi får visst starta vi är i 1A etc oså fortsatte vi men gormade lite, men insåg helt plötsligt sitt misstag. I alla fall Emil stack iväg redan första km. Ville inte hänga med mig och Morten. Vi snittade på 4,02 till Nordstan, där skulle vi öka, vilket Morten klarade men inte jag jag. Jag tappade lite men höll i stort 4,05 resten av vägen. En behaglig resa. Nu vet jag hur distansen känns. Det var i alla fall skönt att ta sig runt varvet. Första varvet sedan 2004 pga av skador. 2004 sprang jag också med en skada och haltade mig fram med ett hängande ben från Nordstan på tiden 1,41. Så skönt var det att springa igenom ett varv som legat där och gnott i skalle och kropp några år. Nu kan det bara bli bättre?!!Nästa vecka springs det lute behagligare distans. 2 varv på vallen 800 m. Det känns mer lockade eller Björn H.

Datum: Lördagen den 12 maj 2007, 12:24:27
Namn: Berndt <81.235.236.*>
antal Marathon i dag: 0,5
Nummer: 232

Får se hur det blir med expressandet idag. Lite pirrigt är det alltid inför varvet måste erkännas.
Idag är vi tre i familjen som deltar. Vi ses väl på kullen som vanligt både före och efter loppet.
Lycka till idag.
Hällsviks"expressen" hoppas leva upp till speedade namnet.

Datum: Fredagen den 11 maj 2007, 13:49:04
Namn: Curt Borglund <159.190.251.*>
antal Marathon i dag: 0,25
Nummer: 231

Uppehåll vid start, lätta duschar av duggregn var femte kilometer, 13,7 grader och lätt vind från söder som successivt vrider till nord och ost. Så lyder den exakta väderprognosen för morgondagen.
Den som inte persar i det vädret skall nog liksom jag fundera på att lägga av.
Ihållande regn mycket lokalt vid Kvillestationen på Hisingen kommer att få funktionärerna därstädes att se okammade, böjda och klafsiga ut. Så stanna inte där i onödan. Dessutom lär de blanda något olämpligt i drycken.
Kjell verkar vara i god form och satte ett rejält årsbästa på 8-an i onsdags.
Men var är Hällsviksexpressen?? Har inte sett röken av honom på länge. Tränar han på hög höjd??
Lycka till imorgon alla varslöpare!!
Vi ses.
Curt B

Datum: Fredagen den 11 maj 2007, 11:07:50
Namn: Lars <217.28.207.*>
Nummer: 230

---

linjerna är målade. banan är blötlagd. sista lufsandet är gjort. grunden är lagd. nu skall skörden tas in.
jag blir lika förvånad varje år när jag två dagar innan varvet ser personer som inte springer varje dag, bränner på i en jäkla fart. Är de på jakt efter nåt? formen som inte hunnit lägga grunden för innan? eller skall de inte springa varvet och därför kan bränna på? oftast tror jag att det så att många "ovana" löpare ökar dosen och farten alldeles för mycket den sista veckan för att känna att de kan, att de inte soffat igen etc. eller har jag fel. Jag tyckte mig i alla fall se några sådana personer igår kväll när jag lufsade valda delar av banan i ett vårrusettempo. Vi ses i gröngräset imorgon. (eller i f-hus ikväll)

Datum: Fredagen den 11 maj 2007, 07:37:44
Namn: fernando <83.248.190.*>
Nummer: 229

Gud vad gammal jag blivit. Mitt barnbarn kommer och hejar på mig imorgon.
Inte nog med det, nästa år kommer två barnbarn att heja.
Inga krav från min del imorgon.
Jag kollade mina lungnor och fått besked att efter alla dessa dumma 20 år rökande inte fått några skador, så jag skall inte skilja på sånt imorgon.
Jag måste tilläga att jag slutade röka för länge sedan, men eftersom jag har haft problem med atsma trodde jag hade fått kol, men tack vore löppningen har mina lungor återhämtat sig.
Snuss eller rökning??
Vad säger nu grabbar???
Vi ses i starten imorgon.
Jag hoppas att NATO inte skicka en bomb till alla oss som springer. ☺

Datum: Fredagen den 11 maj 2007, 07:04:49
Namn: Claes R <144.63.168.*>
Nummer: 228

Sista 7 k med några lätta fartökningar på torsdagskvällen (med magen full av pasta och köttfärssås) för att lugna nerverna. 32 timmar till start - hjälp! Tack i alla fall för en lugnande väderprognos.

Datum: Torsdagen den 10 maj 2007, 22:17:39
Namn: Lars <83.226.204.*>
Nummer: 227

Det låter som om det blitt hyfs på bönderna från Ön i väster. Välkommen till 2000-talet. Hörde att ni fått asfalterat era vägar, åtminstone varvetbanan.

Datum: Torsdagen den 10 maj 2007, 20:40:06
Namn: Pelle <213.64.139.*>
Hemort: Ö
Nummer: 226

Hoppas ni har läst och är införstådda med vilka regler som gäller för utomsocknes löpare som kommer över på Hisingssidan, alltid niga eller buga inför den fasta befolkningen.
Inget stampande eller klafsande vid våran vätskestation, välkammade och rak i ryggen.

Datum: Torsdagen den 10 maj 2007, 16:59:25
Namn: Meteorologen <62.95.90.*>
Nummer: 225

Troligaste väder på Gbg-varvet som det ser ut just nu: Halvklart till mulet, uppehåll eller obetydligt regn eller dugregn. (Ett regnområde ligger dock och lurar i söder). 12-14 grader och syd- till sydvästvind ca 4 m/s. Perfekt väder för ett snabbt lopp!

Lycka till alla ni som skall springa, själv står jag över i år och kommer tillbaka med fördubblad styrka näsa år.

Datum: Torsdagen den 10 maj 2007, 10:14:24
Namn: Lennart Bengtsson <87.227.1.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Hemsida: http://www.majornasik.se
Hemort: Åsa
Nummer: 224

Håller med Kjell S. Det blir inget regn på Göteborgsvarvet i alla fall för de som springer under 2 timmar. Jag har beställt sol, vindstilla och minst +40c, då mår mina stela muskler bäst.

Datum: Torsdagen den 10 maj 2007, 09:19:31
Namn: kjell selander <62.88.128.*>
antal Marathon i dag: 42 armhäv,55situps
Nummer: 223

Det kan inte regna på Göteborgsvarvet.Det kan regna innan, och efter,men inte under Varvet.
Gunnar är inte nervös,kan inte springa alls,men Anders har varit sällsynt tyst,har inte deltagit i Korpen ens, och det har jag inte varit med om förr. ☺

Datum: Onsdagen den 9 maj 2007, 22:22:37
Namn: Lars <83.226.200.*>
Nummer: 222

10-15 grader och moln är bra.
De kanske är ute och tränar för fullt de sista dagarna, eller så har det stora vemodet dragit in.
Var i Gunneboskogarna och testade formen igår kväll. En tuff terrängbana där det inte fanns många sträckor att sträcka ut steget. Nöjd med insatsen. Bestämde mig för att testa ett tempo innan lördagen på en krävande bana. La mig i ett makligt varvettempo 3,57 och höll mina km tider ganska jämnt (tror jag för det fanns inte en enda km markering, men de två varven var i stort jämna.) Fåtal löpare denna kväll som erbjöd ett bra väder för löpning. Jag hade med mig tre kllar och tre tjejer P/F12 som sprang 2,5 km i olika tempo. Även den en krävande bana.

Datum: Onsdagen den 9 maj 2007, 22:04:01
Namn: fernando <83.248.190.*>
Nummer: 221

Det blir regn på lördag, det passar mig bra.
Vilket väder passar er bäst grabbar???
Vad tysta ni är nu för tiden. Är ni nervösa???

Datum: Onsdagen den 9 maj 2007, 17:38:21
Namn: Lars <83.226.200.*>
Nummer: 220

Glöm inte att komma till grässlänten vid starten innan varvet på lördag. Vi ses väl där from 14...

Datum: Lördagen den 5 maj 2007, 18:17:51
Namn: icke lento <85.225.241.*>
Nummer: 219

Det gick ganska bra i morse. 2 timmar utan vilande och bra tempo. Vädret var det bästa som man kunde förvänta sig och jag var mycket pigg, som mussepigg.
Nu vet jag att jag kan springa under 1.40.
Det blev 24 km. Jag glömde säga att jag sprang hemmifrån till starten av varvet och forsatte vidare ända till Lilla Bommen för att senare springa vidare hamnvägen till Gamlestaden och därefter till Kortedala.
Nu blir lite vilande i några dagar för att sedan ta bara några kilometer i veckan.

Datum: Lördagen den 5 maj 2007, 11:27:53
Namn: Lars <83.226.201.*>
Nummer: 218

Hoppas att du hittar och orkar hem innan gryningen. Lycka till.
Jag har bara hunnit med ett 10 km pass i fyratempo. Helt ok .

Datum: Lördagen den 5 maj 2007, 09:59:54
Namn: el lento <83.248.190.*>
Nummer: 217

God morgon Majorna.
Vill bara berrätta för er att nu går jag ut och tar en runda som skall vara i 2 timmar. Det blir sista test för att se om jag klarar varvet under 1.40.
Jag springer hemmifrån via Älvsborgsbron-Göta Älvbron-Ullevi-Redbergsplatsen-Gamlastaden och vidare till Kortedala.
Vi hörs imorgon, då har jag kommit fram.

Datum: Torsdagen den 3 maj 2007, 18:17:38
Namn: Oscar <83.248.132.*>
Nummer: 216

Ska nog dit o testa formen inför varvet Pelle.

Datum: Torsdagen den 3 maj 2007, 18:02:27
Namn: Lars <83.226.201.*>
Nummer: 215

---

skall på bröllop på rätt sida älven vid Klippan...siktar på att vara med på Herkules nästa tisdag. Blir nog därför inget fartlekspass på måndag.

Datum: Torsdagen den 3 maj 2007, 17:10:43
Namn: PPH <213.64.139.*>
Nummer: 214

Vi har det ganska mysigt på Hisingen!!
Älvängen någon?

Datum: Torsdagen den 3 maj 2007, 00:16:36
Namn: Åsa Lennmark <81.230.226.*>
E-post: asa-sjoberg@telia.com
Hemsida: http://www.swebowl.se/halsingland
Hemort: Bollnäs
Nummer: 213

Hej!
Du har väl sett att det bara är 8 platser kvar i Hälsinglands Bowlingskola i Bollnäs.
För tjejer och killar från hela Sverige.
Först till kvarn...
Senaste anmälningsdatum 15/5.
Den kör igång igen v. 30.
22-28 juli 2007.

För dej mellan 10 och 18 år.

Läs mer på: swebowl.se/halsingland

Du är välkommen till mysiga Bollnäs.
Ring och anmäl dej till Kerstin Eek 0651-415 59

Datum: Onsdagen den 2 maj 2007, 08:22:16
Namn: Björn H <192.138.111.*>
Hemort: Paradisön
antal Marathon i dag: 0.26 enl plan
Nummer: 212

Eftersom ingen annan rapporterat från måndagspasset i Änggården så får väl jag göra det.
Backen upp i bergen är nu asfalterad och den kändes ännu llite brantare än tidigare. Samtliga gyttjehål är nu uttorkade. Vitsipporna har försvunnit. Det gick fort mellan fartökningarna och jag hade fullt upp med att hänga på mig själv. Jag tar sikte på nästa måndag igen.
Kanske får jag sällskap denna gång ☺

Datum: Tisdagen den 1 maj 2007, 09:00:44
Namn: kjell <83.248.251.*>
antal Marathon i dag: 30 armhävningar
Nummer: 211

På onsdag börjar Korpens friidrottstävlingar på Vallen.
100 och 800m står bl.a på programmet.
Det är inte omöjligt att jag har med lite ungdomar dit.

Datum: Måndagen den 30 april 2007, 18:42:13
Namn: Arnold <81.224.208.*>
Nummer: 210

Instämmer med föregående talare ang träningslägret. Fint väder men blåsigt eftersom vi bodde nära havet. Lördag em sprang vi från Skrea in mot Falkenbergs centrum. Där sprang vi utmed Ätran mot gamla stenbron och så tillbaka över liten gångbro och så en gång till. Lägret pågår tills imorgon men gav ändå mig en liten kick - jag tränar ju inte så mkt jmf med Lars, Lotta och Björn för att nämna några. Björn ser fram emot (!!) Amerika-äventyret - han har tydligen en blogg som heter Suneson.se dä vi evt kan följa honom från juni (11e) och 3 månader framöver ! Lennart visar bra löpartakter liksom Berndt som bara blir bättre och bättre.
Torbjörn Simann tog en del kort liksom Joakim igår på stranden där vi sprang.

Datum: Måndagen den 30 april 2007, 12:16:13
Namn: Lars <217.28.207.*>
Nummer: 209

Terräng Sm i Halmstad var en erfarenhet rikare. En oerhört tuff bana som sprangs 4 varv 12 backar i mjukt och löst underlag. Varmt dessutom 26 grader vindstilla. Varckert för publiken mindre kul för en som inte gillar att tävla i värme.
De två första varven flöt på bra hade 15,19 efter fyra. Tredje varvet kom tröttheten och jag tappade över 1 minut. Tryckte på fel knapp så att tidtagningen stannade. Tappade flera löpare som jag hade hållit bakom mig. Fjärde varvet kom jag så åter igång bättre igen och fick upp farten ok och drog ifrån mina medlöpare succesivt (trots det fick en av dem en dem 1 minuts bättre tid i mål än han hade egentligen. Han var 26 sek efter mig, men i resultatlistan är han 44 före!!!. Surt). Avslutningen i loppet blev en dramtisk spurtuppgörelse ända in på mållinjen med en man från SK Gral. Jag vann den med en sekund. Gott. Men gud va trött jag var. Ser ändå framemot nästa års SM. Terräng Sm är ett underbart evenemang att beskåda. 2km varvbana där man kan följa löparna på många ställen.

Sedan bar det av mot Falkenberg för att ansluta sig till Berdnt, Björn, Lennart, Arnold och Torbjörn som hade kört ett em pass.
Söndagens fm pass skedde längs landsvägar, kostigar, havsmiljö och skog. 13km. Ett extra trevligt inslag var att Lotta O var med hela passet.
Sedan var det åter dags att åka till Halmstad och titta på när bla John H sprang och musse mm. Skitkul (tycker jag).
Vid 17 tiden gav vi oss ut för pass 2 denna dag. 8*1000 m på Skrea strand. Hårt packat sand. Tom jag som inte gillar sandlöpning tyckte det var bra.
Även här var Lotta med. Joakim J fotograferade när vi kämpade i medvind åt ett håll och motvind varannan intervall. Härligt.
Idag: Härligt trött men ändå stark i huve och kropp. Alltså en bra träningshelg. Ingen fartlek för mig. Jag springer ett lugnt pass istället.

Datum: Lördagen den 28 april 2007, 09:23:47
Namn: kjell <83.248.251.*>
Nummer: 208

Halmstad får det bli.

Datum: Fredagen den 27 april 2007, 15:46:33
Namn: Björn H <192.138.111.*>
Hemort: Paradisön
antal Marathon i dag: 0.1
Nummer: 207

Lycka till önskar jag er som springer i Halmstad i helgen. Jag infinner mig sannolikt på måndag för den vanliga turen i Änggården Om någon funderar på VNM i Århus, helgen efter midsommar, så ligger info uppe på friidrott.se (under veteranlänken).

Datum: Fredagen den 27 april 2007, 08:50:47
Namn: fernando <83.248.190.*>
Nummer: 206

Och hur många kommer att bli skadade efter träningsläger??
Svårt att gissa.
Lycka till er som skall vara på läger. Tyvärr kan jag i år inte heller vara med ty jag skall på kallas hos min underbara svärmor i Gimo. ☺

Datum: Torsdagen den 26 april 2007, 16:18:06
Namn: Lars <217.28.207.*>
Nummer: 205

---

underbart nu börjar de tydliga sjukdomarna, skadorna etc komma fram som brukligt när varvet närmar sig...
Ikväll blir det lätt löpning och löpskolning för min del. För mina adepter blir det lite hårdare. Fartlek i Vitssipsdalen.

Datum: Torsdagen den 26 april 2007, 13:01:39
Namn: anders <62.119.30.*>
antal Marathon i dag: 0
Nummer: 204

Hejsanhoppsan
för att visa medkänsla med Gunnar har jag dragit på mig en rejäl bihåleinflammation och en hittills tre-veckors ljumskskräckning plus att min gamla hälsporre har piggnat till. Allt som såg så bra ut tills i påskas. Det blir kanske promenad varvet runt i alla fall.

Datum: Onsdagen den 25 april 2007, 23:01:24
Namn: fernando <83.248.190.*>
Nummer: 203

Uppgiven??
Du skall inte ge upp så lätt Gunnar.
1995 sprang jag 50 km med stora hemorrojder och natten innan loppet kunde jag inte sova mer än 4 timmar men ändå kunde jag komma i mål och tog andra priset.
Året 2002 sprang jag Paris Marathon med samma smärtor som du har just nu men tiden blev ändå bra.
Jag kom i mål på tiden 3.21.
Ge inte upp Gunnar för lumbago är ingen sjukdom.

Datum: Onsdagen den 25 april 2007, 22:21:02
Namn: pph <213.64.139.*>
Hemort: en Ö
Nummer: 202

Säger bara en sak Gunnar.
VOLTAREN i 4 veckor

Datum: Onsdagen den 25 april 2007, 17:29:16
Namn: Lumbagogunnar <213.66.53.*>
antal Marathon i dag: 0
Nummer: 201

"Cykla på cykelbanan om sådan finnes", skrek en polis åt mig för ett 20-tal år sedan.
Något liknande utstötte jag till Kjell, när jag i morse mötte honom strax efter att en bil fick invänta hans lagvidriga passage.
Annars värker det i ryggen som vanligt.
Det känns uppgivet

Datum: Onsdagen den 25 april 2007, 11:12:31
Namn: Magnus <81.226.156.*>
Nummer: 200

Edibe är mamma till några av våra duktiga flickor. Hon har inte tävlat tidigare, men övertalades att vara med på Varvet (1.32) och Finalloppet (2:a). Vore kul att se hur fort hon kan springa med lite fartträning.

Datum: Tisdagen den 24 april 2007, 22:19:53
Namn: kjell <83.248.251.*>
antal Marathon i dag: 0,1
Nummer: 199

Vem är Edibe Jacobs?

Datum: Tisdagen den 24 april 2007, 22:11:05
Namn: PPH <213.64.139.*>
Hemort: andra sidan Elven
Nummer: 198

Lars. Kan du bekräfta att du godkänner att du fortsättningsvis bli kallad för Elvan.
Det låter faktiskt finare än Laufen.
Vad kul för dig att få se målgången på Varvet, och sen lugnt lunka iväg efter det.

Datum: Tisdagen den 24 april 2007, 20:00:05
Namn: Arnold <81.224.210.*>
Nummer: 197

---

det är min melodi - att springa nerför - gärna en tävling för mig Lars ! kanske Boston Marathon nästa år ...

Datum: Tisdagen den 24 april 2007, 17:03:15
Namn: Lars <217.28.207.*>
Nummer: 196

---

http://www.ifkhalmstad.se/_PUBLIC/Arrangeman...
närmast på tur står ju terräng Sm. av banbilderna att döma så ser den ganska flack ut med några kort och några långa stigningar. Dessa kommer säkert att kännas. Underlaget ser tungt ut. Ganska mycket grus/sand/gräs tycker jag att det ser ut som trots att bilderna är gråsvartvita. Spännande.Frågan är kanske inte hur många man hinner springa om, utan om man lyckas hålla någon bakom sig (till skillnad mot varvet).
När väl det passet är kört på lördag ansluter jag till mina kära klubbkamrater i Falkenberg för vidare löpning och gemyt.

Datum: Tisdagen den 24 april 2007, 16:14:25
Namn: Lars <217.28.207.*>
Nummer: 195

---

omväxling förnöjer? kanske vore kul att hamna i bredvid "löpare" vid startlinjen för en gång skull som inte har brutit benen, är dödsjuka, har nässelfeber, förkylda, hemorojder mm men efter startskottet kör iväg på 3 tempo. Nej allvarligt talat. Jag var i kontakt med kansliet i morse och det har löst sig. Jag behövde bara säga mitt namn så ursäktade de sig och kände sig jättedumma och placerade mig en km före elitfältet. Bra va!
Igår kväll sprang jag, BH, PPH, CH (Curt vid Hinsholmen) fartlek i Änggårdsbergen. Jag var trött och inte lika stark som de andra uppför, men klarade mig bättre på de stäckor där var lagom kuperat och naturligtvis vann jag fartleken! Sista sträckan i 60 graders lutning nerför är min grej. Jag skall starta ett tävlingslopp där man skall springa bara nerför. Då har jag och berndt chansen för en gångs skull!

Datum: Tisdagen den 24 april 2007, 15:16:32
Namn: Arnold <194.71.67.*>
Nummer: 194

Lars ta kontakt med Göteborgsvarvets kansli. de borde inte vara omöjliga att diskutera med. Säg att du är med i MIK-friidrott och sprungit tidigare varv och vilka tider du gör - inte skall du starta långt bakom folk som springer kanske nån gång i veckan.

Datum: Tisdagen den 24 april 2007, 14:42:29
Namn: Magnus <130.241.17.*>
Nummer: 193

Det kan gå att starta långt bak och springa hyfsat. Om inte annat blir det väldigt mycket bättre grupp nästa år. Den resan har ju andra i klubben gjort.

2006 grupp 10, nr 33497, Edibe Jacobs, 1.32
2007 grupp 1A, nr 307, Edibe Jacobs

Datum: Tisdagen den 24 april 2007, 13:46:19
Namn: Lumbagogunnar <213.66.53.*>
antal Marathon i dag: 0
Nummer: 192

Det lutar åt 35999 som startar före dig Lars.
Ryggen känns mycket värre igen, efter gårdagens cykling. Får lugna nermig och bara ta långsamma stärkande promenader.

Datum: Måndagen den 23 april 2007, 17:38:19
Namn: oscar <83.248.128.*>
Nummer: 191

mejla Lars om tidigare resultat. du gjorde väl 1,20 för inte så längesedan.

kan inte komma till fartleken idag. lycka till i bergen ni som kan springa.

Datum: Måndagen den 23 april 2007, 16:42:02
Namn: Lars <217.28.207.*>
Nummer: 190

fast man kan ju se det positivt:
- som en utmaning.
- Hur många hinner man springa om. Skall försöka hinna räkna...
- man kan i lugn och ro se när eliten och alla andra kompisar startar, lägga sig ner och sola, gå hem en sväng och komma tillbaka lagom till vinnarna kommer inspringande mot vallen och därefter lufsa, gå och kryssa sig iväg mot Hisingen.
- att ha 36000 framför sig är inte varje dag

☺ en hel egen arme!

Datum: Måndagen den 23 april 2007, 16:33:29
Namn: Lars <217.28.207.*>
Nummer: 189

kan man begära pengarna tillbaka? och säga att man inte vill vara med längre.

Datum: Måndagen den 23 april 2007, 16:29:47
Namn: Mannen som tappade lusten totalt=Lars <217.28.207.*>
Hemsida: http://www.goteborgsvarvet.se/NR/exeres/...
Nummer: 188

Nu är indelningen i startgrupper gjorda för varvet. I och med att jag inte sprungit nåt varv på några år så hamnar jag i den mysiga gruppen nr 11!!!!huva. Att hamna i allt mellan 2-6 kanske kunde kännas relativt ok, men 11. Det vete fan hur man gör då? inte känns det särskilt inspirerande. vad skall man säga?

Datum: Måndagen den 23 april 2007, 15:53:48
Namn: Berndt <81.235.236.*>
Nummer: 187

Stort grattis Björn S. till väl genomförd mara i Bonn i helgen!!

Snart är det träningsläger och har vi lite tur så får vi fint väder.

Vi ses. Berndt.

Datum: Måndagen den 23 april 2007, 11:49:57
Namn: Lars <83.233.140.*>
Nummer: 186

---

om barnvakten kan stanna en timme extra så kommer jag.

Datum: Måndagen den 23 april 2007, 11:42:18
Namn: Björn H <192.138.116.*>
antal Marathon i dag: 0.45 enl plan
Nummer: 185

For your information:
Jag kör fartleken i Änggårdsbergen ikväll under förutsättning att det håller upp (eller endast regnar lätt,lätt). Någon mer som dyker upp?

Datum: Söndagen den 22 april 2007, 08:51:10
Namn: Lennart Bengtsson <87.227.1.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Hemort: Åsa
antal Marathon i dag: 0
Nummer: 184

Det 110:e Kungsbackaloppet världens äldsta långlopp igår kändes ganska bra trots att benen kändes väldigt tunga o stela till att börja med men det blev bättre efterhand. Jämt löptempo hela vägen (tappade 14 sekunder på hemvägen) lite mot sidvind till Lindome och vändpunkten sidvind, medvind hem. Knäna höll ganska bra lite ont sista 3 km bara så jag får vara nöjd med dagen, ser fram mot träningslägret i Falkenberg, träna är något som jag hört att man bör göra ibland. Oscar Sjölander kutade under 1:20 som vanligt ser bra ut inför Göteborgsvarvet. Kungsbackaloppet bra arrangerat med km-skyltar varje km och en banan + dricka vid målgång. Kan det bli bättre?

Senast redigerat av Majornas Idrottsklubb,Friidrott, Fotboll,Handboll o Bowling (2007-04-22 13:26:43)

Datum: Lördagen den 21 april 2007, 18:38:17
Namn: Lars <83.233.140.*>
Hemsida: http://www.lerumfriidrott.se
Nummer: 183

Berndt sprang 10 och jag fick nöja med med 5,3. Nöjd under förtusättningarna. Var en aning trött fortfarande efter torsdagens firande och fick därför inte fart på kroppen som i onsdags. Björn lyckades därmed dra ifrån. John Hallberg närmade sig mer och mer bakifrån, men jag gav mig inte utan tryckte på och utökade till mål.

Datum: Lördagen den 21 april 2007, 18:29:08
Namn: Berndt <83.227.237.*>
Nummer: 182

Persade med 1,15 i dagens 10 km lerumslopp.Detta lopp måste vara absolut ett av dom bästa och trevligaste lopp som arrangeras i våra närtrakter.

Ta bara detta med att dom efter loppet bjuder på nybakade kanelbullar,bananer,saft och sportdryck och idag för att det var 20 års jubilem bjöd dom även på tårta till dom som ville ha och även en
t-shirt.Och detta till det facila priset 120:- .

Jag har vid ett par tillfällen efterfrågat bananer efter målgång på ett återkommande lopp varje år i göteborgsområdet men man får end.nöja sig med saft och då är ändå detta bananlösa lopp aningen dyrare.

Lerumsloppet tycker jag är ett mycket fint arrangemang som förtjänar högsta betyg.

Hoppas det gick bra för alla MIK,are i kungsbackaloppet idag.

Trevlig helg! Hällsviksexpressen.

Datum: Fredagen den 20 april 2007, 23:20:41
Namn: PPH <213.64.139.*>
Hemort: Rätt sidan bron
Nummer: 181

Det verkar stämma Oskar.
Kollade resultat listan från förra året,
där sprang han lika med Stefan Lemurell, i P19klassen ,
och Stefan hade 9 sek från dig i år.

Datum: Fredagen den 20 april 2007, 22:28:26
Namn: Pelle PH <213.64.139.*>
Nummer: 180

Undrar om du inte hade 43,30min?
Tyckte jag såg resultatlistan på en hällristning när jag gick förbi senast.
(skojar bara)

Datum: Fredagen den 20 april 2007, 22:26:03
Namn: Oscar <83.248.137.*>
Nummer: 179

Det låter kul Lars. Jag bodde intill Skrea för några år sedan, det var bra motvind då också.
DM var en kul tillställning med ny och trevligare bana.
Undrande, medalj? Fundersam över resultatlistan, den som står före mig kan inte ha sprungit med oss eller var jag så trött. Det var ingen 3 sekunder före mig vad jag minns. Vederbörande måste ha sprungit i tidigare start.
Jag vet inte om det är ok att göra så, men i sådana fall skulle väl Öis p19 lag knipa tredje platsen i senior lagtävlingen och Majorna hamna för långt ner. Men förfarandet har nog gjorts för att Ullevi ska ta hem segern kan tänka. I annat fall hade ju vägarbetarna vunnit.
Imorgon 21 km jogg i en kranskommun.

Datum: Fredagen den 20 april 2007, 20:10:54
Namn: stig-göran pettersson <90.227.17.*>
E-post: 0322637609@telia.com
Hemort: alingsås
Nummer: 178

---

hejsan jag undrar om det finns någon statistik på det loppet som gik vid klubbstugan i hindås jag sprang där någon gång på70talet och är ganska intresad av vad jag hade för tid
m.v.h Stig-Göran

Datum: Fredagen den 20 april 2007, 18:32:25
Namn: Lars <83.226.205.*>
Nummer: 177

---

ett besök i skatås söndag fm fanns i mitt huve men inte tid och möjlighet till i agendan.
Är nöjd med onsdagens tävling i Kugälv.
Har nu varit på planeringsdagar i Falkenberg två dagar och om det har båst hr så är det inget mot där. Vi bodde på strandbaden, 50 meter från stranden. Igår käll tog jag ett timmes pass och en km toh 8,30 att springa el ta sig fram på. Ganska motigt, men häftigt. Har rekat lite inför lägret nästa vecka. Lycka till alla ni som skall springa tävling imorgon. Vi fårse hur det går. Känner mig ganska trött idag efter ett antal glas vin och drinkar till sent i natt. Men gu vad vi planerade väl med detta i knoppen.

Datum: Fredagen den 20 april 2007, 15:34:50
Namn: Lumbagogunnar <213.66.53.*>
Nummer: 176

Jag har fortfarande löpförbud, men får ta stärkande promenader
22 dagar kvar till Göteborgsvarvet, oj, oj, oj!

Datum: Fredagen den 20 april 2007, 12:27:43
Namn: Berndt <83.227.237.*>
Nummer: 175

Tyvärr ingen samaktivitet med HAIK på söndag vid skatåsstugan.Man kan inte ens säga inställt för det var ju aldrig planerat.

Det kommer väl förhoppningsvis fler tillfällen.

Lycka till ni som imorgon springer kungsbackaloppet.

Berndt.

Datum: Torsdagen den 19 april 2007, 16:46:50
Namn: Torbjörn <62.95.90.*>
Nummer: 174

Nåja, guld i brist på andra deltagare i M40. Rolig bana var det i alla fall. Hade Rolf Andersson och Magnus Lund, Solvikingarna och helt befriad från alla ambitioner om en bra tid kunde jag kosta på mig att springa lite taktiskt på slutet och spurta från dessa sista biten runt sjön. Fantastiskt fina insatser av Oscar och Lars, jag har en medalj till dig, Oscar. Roligt med lagbronset! Även Berndt sprang bra.

Vi hade 7 ungdomar med och samtliga sprang riktigt bra. Lite tungt för Oskar i P17 dock, som inte var helt nöjd. Har kanske missat lite för mycket träningar under våren, men kommer säkert tillbaka. John Hallberg sprang riktigt bra i P19! Jag hade lite hopp om en pallplats för Olof i P12, men konkurrensen var stenhård och han fick nöja sig med en 5:e plats....det blev medalj i alla fall. Tiden hade faktiskt räckt till 4.e plats i både P13 och P14. Härligt väder att springa i, men kallt att bara stå och titta.

Datum: Torsdagen den 19 april 2007, 11:40:47
Namn: Berndt <83.227.237.*>
Nummer: 173

Håller med Björn!!

Många från MIK med igår på den nya trevliga banan.

Riktigt bra prestationer.

Även ungdomarna gjorde finfina insatser och förtjänar ett stort grattis.

Även jag lyckades med min målsättning med att inte komma sist.

Jag skrev ett inlägg (166) 16/4 ang.samträning,grillning och gemensamma aktiviteter med Högsbo AIK sönd.22/4 och om intresse fanns så skulle det meddelas här på gästboken.

Ännu inga svar så den preliminära tolkningen får t.v. bli den att det inte blir något från MIK,s sida
Jag meddelar på fredag hur det blir på Högsbos gästbok och även på vår egen naturligtvis.

Det går fler tåg om det inte passar denna gång men visst vore det kul.

Ha en god dag i ruskvädret, Hällsviksexpressen.

Datum: Torsdagen den 19 april 2007, 08:11:47
Namn: Björn H <192.138.116.*>
antal Marathon i dag: 0.2
Nummer: 172

Idag måste vi hylla Majornas manliga veteraner för deras fantastiska framgångar på terräng-dm. Guld i M35 (Oscar) och guld i M40 (Torbjörn) och som grädde på moset ett lagbrons (Oscar, Lars, Torbjörn). Grattis grabbar och lycka till på lördag!

Datum: Onsdagen den 18 april 2007, 11:27:09
Namn: Berndt <83.227.237.*>
Nummer: 171

Igen! öd skulle väl passa in framför mjukast.

Datum: Onsdagen den 18 april 2007, 11:24:46
Namn: Berndt <83.227.237.*>
Nummer: 170

Grattis till inläggets längd eller till prestationen på lördagens tävling?

Är det till det förstnämnda så känns det inte så viktigt att tacka men är det för tävlingsinsatsen så så tackar jag allra mjukast.

Pelle, dina komigentillrop i backen in på spurtsträckan och att du tar honom framför dig gav mig lite extra energi och jag tog mig faktiskt förbi den framför och kom nästan ikapp den solvikingtjejen som gick i mål precis före mig.

Datum: Onsdagen den 18 april 2007, 08:23:31
Namn: Björn H <192.138.116.*>
antal Marathon i dag: 0.25 kommer jag nog upp i
Nummer: 169

Här kommer ett litet resetips. 4-15 september är det VVM i Riccione, Italien. Första veckan går 800m, andra veckan går 1500m och 3000m hinder. På hinder är det final direkt vilket gör det hela lite mer kittlande. Sterling flyger Landvetter-Florens (enkel) för c:a 2000 pix för 2 vuxna +litet barn. Ryanair flyger Bologna-Stansted-Säve (enkel) för c:a 2200 pix för 2 vuxna+litet barn.
Från dryga 600/natt får man ett dubbelrum för familjen inkl helpension. Sedan återstår lite transferkostnader (tåg) mellan flygplatserna och Riccione. Jag kan utlova en minnesvärd tävling trots att man är långt ifrån medaljer och ära i loppen. Atmosfären är så enorm att man snart vill uppleva den igen. Jag och Ann planerar att resa mellan 5-16 sept. Visst låter det lite lockande?

Datum: Måndagen den 16 april 2007, 22:29:24
Namn: fernando <83.248.190.*>
Nummer: 168

Årets längsta sträckan blev det för mig igår.
18.6 km avverkade jag och det kändes så där. Jag fick ta medicin för allergi innan jag började och då gick det bra denna gången.
Det var många som var ute, bland annat Oscar den store och propellen(Steffan från SKF).
Sammanlagt blev det 57 km förra veckan.(Rekord för mig i år).
På fredag kommer jag att veta om mitt problem är astma eller det är bara så att jag har åldrats för snabbt.
Ha det bra ni alla.

Datum: Måndagen den 16 april 2007, 20:40:19
Namn: Pelle PH <213.64.139.*>
Nummer: 167

Årets längsta inlägg.
Stort Grattis!!

Verkar som jag kan springa på onsdag
sprang lite fartlekar i Skatås igår, kändes ok....
hoppas jag är frisk 2 dagar till

Datum: Måndagen den 16 april 2007, 13:36:25
Namn: Berndt <83.227.237.*>
Nummer: 166

Lördagen lopp i skatås 10 km upplevde jag som ett inferno av backar.Tyckte årets nya bansträckning var betydligt jobbigare än den tidigare.
Visserligen "persade" jag med 1,15 så ur den synvinkeln är jag nöjd även om det inte går att jämföra.
Igår sprang Anna, John och jag i skatås 18 km svartvit markering och den har rustats upp med bra markeringar och en del nybyggda spångar
Men kanske det var lite för tufft för mig dagen efter lördagens urladdning för jag var rejält tagen efteråt.
Det var väl inte den bästa uppladdningen inför terräng-DM på onsdag i Fontinskogen med det får onsdagens resultat utvisa vad det lider.

Anna trivdes som vanligt bra i backarnas värld där hon sprang bra med en tredjeplats som belöning efter segrande Karin Schöön och Paula Vass i 10 km motionsklass.Även John var nöjd med sin insats.
(5 km motion)

Vi,Lars och jag fick en förfrågan från Högsbo AIK (Christer Stenborg) när vi hängde upp den omtalade MIK-plåten om vi vill deltaga på deras dagläger/träningsdag söndagen 22/4 uppe vid vår stuga i gemenskapens tecken.

Programmet är tänkt se ut så här:

11:00-12:15 intervallpass

12:15-14:30 grillning + lagspel tex. fotboll,ultimate F (?) volley etc.

Även ickelöpare (familjemedl) är inbjudna till grillningen och spelen och naturligvis löpningen.

ca 14:30-15:45 löpning ca 1,15.

Om vi nappar på denna inbjudan vilket jag tycker vi skall göra så fixar vi med korv och frukt och dryck från vår klubb.Jag kan fixa med inköp till alla isåfall.Tala bara om hur många ni blir totalt så löser jag inköpen. Detta kan väl vara en rolig grej att bli inviterade till vår egen stuga av våra hyresgäster, inte dåligt va.

Men då måste ni anmäla ert intresse här på gästboken snarast.Viktigt att vi gör det här på gästboken,det får förhoppningsvis en medryckande effekt och och inte via mail.

Jag vet att flera springer Kungsbackaloppet dagen innan och jag själv i Lerumsloppet 10 km men man måste ju inte vara med på båda passen eller så kan man ta det extra lugnt.

Gå in på www.hogsboaik.com och läs info från den 13/4 av Stefan A.(demontränaren om jag inte är helt ute och vimsar)

Härmed anmäler jag mig = Hällsviksexpressen.

Datum: Söndagen den 15 april 2007, 22:22:07
Namn: Lars <83.233.140.*>
Nummer: 165

Ett härligt fartlekspass upllevde jag ikväll i sällskap av Björn H och Ragnar som var piggare i benen än mig idag. Jag var lite tyngre efter ett relativt tufft terrängpass i skatås igår. Lasse B förevigade oss. Alltid trevligt när han kommer förbi. Änggårdsbergen och avslutande nedförssträckan i Vitsippsdalen är så underbart att springa i så här års.
Bra jobbat att Berndt, Lennart som upenbarligen inte behöver mycket träning för att springa bra, Tove E och alla duktiga kids.

Datum: Lördagen den 14 april 2007, 22:17:19
Namn: Lars <83.233.140.*>
Nummer: 164

---

söndag fartlek i Änggårdsbergen kl 18.00 .Välkomen.

Datum: Lördagen den 14 april 2007, 19:47:03
Namn: Magnus <195.252.38.*>
Nummer: 163

En mycket varm och solig dag i Skatås. Barnen har helt klart gått framåt av vinterns träning och hade inga problem att orka med banorna. Det verkar som om de tagit in tid på de bästa i respektive åldersklass. Bästa placering fick Alice som kom på fjärde plats och bara var ett par sekunder från pallen. Känns som om vi är på rätt väg inför Lilla-varvet.

Missade tyvärr herrarnas lopp, men Berndt sa att det varit tungt. Dagens prestation kom efter loppet när Berndt, Lennart och Lars med gemensamma krafter satte upp den stora Majorna-skylten på stugan.

Datum: Fredagen den 13 april 2007, 14:26:55
Namn: Lars <217.28.207.*>
Nummer: 162

---

kartagho? vet jag inte vad det är, men annars har kärt barn många namn eller åtminstone många stavningar.
Karthago, Καρχηδών, Karchedon, Carthage, Arabic: قرطاج also قرطاجة, Latin: Carthago, feniciska Kart Hadasht
Stavgång är ju annars nåt som blivit populärt senaste åren. Jag anser att stavgång bör förbjudas.

Datum: Fredagen den 13 april 2007, 14:02:51
Namn: Lumbagogunnar <213.66.53.*>
Hemort: Kungssten
antal Marathon i dag: 0
Nummer: 161

Cato ansåg att Roms säkerhet var beroende av Carthagos förstörelse. Han hade stor del i att Romerska riket åter förklarade Carthago krig år 149 f.Kr. i det tredje puniska kriget. Under slutet av sitt liv avslutade han alla sina tal i senaten med dessa ord.
"Praetera censeo Carthaginem esse delendam"
Eller heter det Carthaginum? Vad anser ni andra om detta?
Blev lite orolig att jag stavat fel då jag såg Lars stavning av Carthago...men.

Skobba = Skolka

Efter dessa nonsensrader vill jag uppmuntra mina löparvänner till stordåd, vilket kan innebära att ni slår mig i Göteborgsvarvet t.ex.

Förövrigt hoppas jag att alla krig tar slut och att vi får leva i fred ☺
Vi kanske gemensamt kan sjunga "I natt jag drömde någonting jag aldrig drömt förut".

Datum: Fredagen den 13 april 2007, 12:02:19
Namn: Lars <217.28.207.*>
Nummer: 160

men hallå! Sov du på historielektionerna eller var det då för 30 år och mer som du skobbade och satt och drack sprit. Om du hade suttit rak i ryggen och lyssnat på din lärare så skulle du vetat att Kartagho blev förstört för länge sedan. (men du kanske menade den återuppbyggda staden...)
För övrigt anser jag att hisingen bör förstöras!

Datum: Fredagen den 13 april 2007, 10:37:06
Namn: Lumbagogunnar <213.66.53.*>
Nummer: 159

2 ggr har jag kvar på måndag och nästa fredag.
Jag har inte druckit sprit på snart 30 år, är det någon som vet om det stillar smärtan?
Förövrigt anser jag att Carthago börande förstöras.

Datum: Torsdagen den 12 april 2007, 18:06:30
Namn: Pelle <213.64.139.*>
antal Marathon i dag: Que?
Nummer: 158

Du följer forfarande mina fotspår Gunnar.
Naprapaten var jag hos 2ggr, så du har en gång kvar. Nu har jag provat det som står som reklam ovanför eran gästbok. www.kiwa.se
så nu vet vad du ska göra sedan, fast jag åt Voltaren i 4 veckor ochså.. missa inte det!

Datum: Torsdagen den 12 april 2007, 14:25:47
Namn: Lumbagogunnar <213.66.53.*>
Nummer: 157

Ingen förbättring!
Var hos en naprapat igår.
Ingen löpning närmaste tiden, det har det ju inte varit mycket av på sistonde ändå.
Har inte tränat ordentligt sedan februari, så om jag kan springa Göteborgsvarvet blir väl det en evinnerlig plåga.
Men tävling är ju en kamp mot smärtan invänder kanske någon.
Alltså ingt GCC eller terräng-DM för mig, men kommer nog för att heja på.
Lycka till ni lyckligt lottade.

Datum: Onsdagen den 11 april 2007, 13:10:41
Namn: Lars <217.28.207.*>
Nummer: 156

Glöm inte att anmäla er till Terräng DM. Ny bana. http://www.kaik.nu/

Datum: Tisdagen den 10 april 2007, 15:09:23
Namn: Magnus <130.241.17.*>
Nummer: 155

Fem barn till start i P10+F10 på lördag. Undertecknad är långsammare än någonsin och nöjer sig därför med tränarrollen denna gång.

Datum: Tisdagen den 10 april 2007, 09:53:23
Namn: Lars <217.28.207.*>
Nummer: 154

En rapport från den föregående veckan som innehöll lite annorlunda träning för min del.
måndag: Fartlek i Änggårdsbergen med Oscar S och Björn H.
tisdag:Muskelträning, grävning i trädgården. Flytt av 700 kg jord, Gummibandsträning, pilatesboll och balansbräda.
onsdag: fm: Grävning och flytt med skottkärra av 2,3 ton jord, lera och flis. Kväll: 17,5 km asfaltslöpning och efterföljande mjukhetsträning och situps.
torsdag: Fartlek i Vitsippsdalen. Gummiband och balandsbräda.
fredag: Fm: Plattläggning- bärande av 200 kg plattor. Em: 60 minuter Spinning och styrketräning med fria vikter och maskiner.
lördag: 10 km löpning i Varberg. 30 min Qigong, 30 min yoga.
Söndag: 60 min Pilates. Em. Muskelträniig i form av plattsättning/bärandes 250 kg plattor och därefter 18 km asfaltslöpning med efterfölajnde gummiband och balansbräda.
Denna veckans träning påbörjades igår. Fartlek i Änggårdsbergen tillsammans med Björn H och Anders E. Härligt.
Björn och jag har som förslag att springa nästa fartlekspass i Änggårdsbergen nu på söndag kl. 18,00 i och med att det är terräng Dm onsdagen 18 april så blir det lite tätt med fartlek på måndagen och tävling i terräng på onsdagen.
Hoppas att denna ändring passar fler. Väl mött.
Är det någon som skall springa cross country på lördag?

Datum: Lördagen den 7 april 2007, 14:38:00
Namn: Berndt <83.227.237.*>
Nummer: 153

Idag gick det trögt på tusingarna i skatås.
5-10 sek långsammare/km.Är faktiskt lite trött nu efteråt, kanske jag är lite sliten.

Ganska få där idag då många är på träningsläger.
Jag kan också upplysa om att det var svinkallt i poolen.
Nu ska det bli gott med lite påskmat i form av sill,ägg och annat smaskigt som förhoppningsvis påskyndar återhämtningen.Den goda ölen man tar till kanske inte bidrar till återhämtningen men det är smällar man får ta som en sann viking eller vad säger ni likasinnade??

Glad Påsk önskar Hällsviksexpressen.

Datum: Torsdagen den 5 april 2007, 12:47:05
Namn: Lars <217.28.207.*>
Hemsida: http://www.internetmedicin.se/dyn_main.a...
Nummer: 152

Orsaken till lumbago, ospecifik ländryggsmärta utan nervrotspåverkan, är oftast oklar. Detta gäller särskilt vid akut uppkommen ryggsmärta.
Smärttillståndet kan vara akut, subakut eller kroniskt (>3 månaders duration).
Smärtintensiteten kan variera betydligt mellan olika individer.
Riskfaktorer för lumbago är framför allt genetiska förutsättningar, men även inaktivitet, kraftig övervikt och rökning, långvarig arbetsbelastning, samt bristande arbetstillfredsställelse.
-Kan det vara så att du är en smygrökare, eller bristande arbetstillfredställelse? DU måste ta ett snack med din arbetsgivare! Ställ honom mot väggen.

Datum: Torsdagen den 5 april 2007, 11:19:34
Namn: Lumbagogunnar <213.66.53.*>
antal Marathon i dag: ½?
Nummer: 151

Tyvärr ingen förbättring.
Gymnastiserar ett par gånger om dagen, men det har inte gjort någon effekt.
Springer i lugnt tempo men blir ändå trött, det beror säkert på ryggvärken.
Hade mer ont då jag sprang 8:an i Skatås, de 32.44 jag hade då måste vara årets bragd. Jag var helt slut efter 2 km, men kämpade mig in i mål.

Datum: Torsdagen den 5 april 2007, 09:19:24
Namn: Lars <217.28.207.*>
antal Marathon i dag: 0,42 igår kväll
Nummer: 150

---

usch vad tråkigt och tungt det är att springa långt på asfalt, men det är nödvändigt att springa på för att kunna vänja sig. Men tacka vet jag långpass i terräng. Där blir det lite variation och hela kroppen får arbeta på ett annat sätt.
Ikväll blir det fartlek mm tillsammans med 16 adepter målade och utklädda i Vitsippsdalen. Tag nu chansen att köra två pass om dagen under långledigheten.
Hur är det med Gunnars lumbago?

Datum: Tisdagen den 3 april 2007, 12:17:41
Namn: Björn H <192.138.116.*>
antal Marathon i dag: 0.4 skall det bli...ungefär
Nummer: 149

Riktigt trevligt att springa längs "nygamla" stigar och spår i Änggården igår. Jag tar genast sikte på ett nytt pass nästa måndag.

Datum: Måndagen den 2 april 2007, 22:43:47
Namn: fernando <83.248.190.*>
Nummer: 148

Bra sprungit killar.
Neee. Skall aldrig sluta springa marathon nattetid.
Nu vet jag vad som hände. Det är inte någon skada utan mycket träningsvärk pga hårt arbete med att vända ett helt land med en grep.
Jag får springa i natt istället

Datum: Måndagen den 2 april 2007, 22:16:04
Namn: Lars <83.233.140.*>
Nummer: 147

Du får sluta med dina marathon nattetid, Fernando. (fats då kanske inte livet blir lika roligt)
Jo det var kul som alltid med fartlek i Änggårdsbergen, lite tungt i benen idag, men fullt ok insats från min sida. Oscar och BH sprang med lätta ben. Jag vann inte ens sista fartsträckan som jag aldrig låter någon annan vinna. Det tyder nog på en viss trötthet (eller vänlighet!)

Datum: Måndagen den 2 april 2007, 21:49:28
Namn: Oscar <83.248.143.*>
Nummer: 146

MSRT:s klassiska Änggårdsfartlek bjöd motstånd idag. Tuffa backar, rullgrus i snäva kurvor. En perfekt träningsrunda för de som vågar prova DM i Fontinskogarna om ett par veckor. Lars, Björn H o undertecknad sprang nog ganska rätt trots Curres frånvaro.
Jag tror att gruppen var ganska ense om att PPA snart är tillbaka i gammalt gott slag.
Jag tror det är kärleken Fernando. Det är en förunderlig skada. Träna väl.

Datum: Måndagen den 2 april 2007, 17:17:25
Namn: fernando <83.248.190.*>
Nummer: 145

Tyvärr är jag skadad igen. Varför??
Det kan beror på åldern eller kärleken.Vem vet?

Datum: Måndagen den 2 april 2007, 08:57:11
Namn: Lars <83.233.140.*>
Hemsida: http://www.thnif.nu
antal Marathon i dag: 0 än så länge
Nummer: 144

---

jo det var säkert fler än jag som sprang igår söndag. Som jag skrivit sjuttielva gånger tidigare så var jag med son och Curt med döttrar i Trollhättan och sprang TIF terrängen. En härlig 3 varvsbana. Alla får priser. Solen sken och vi alla sprang väl. Fabian fick en sämre start. Vi körde fel så att vi kom fem minuter innan Fabians start. Det var tur att han var ombytt, men det var ingen tid att tänka eller värma upp. Det gick desto bättre för oss andra.
Fernando. Du är välkommen att springa med oss från S-vallen kl.18.00.

Datum: Söndagen den 1 april 2007, 20:44:19
Namn: FERNANDO <83.248.190.*>
Nummer: 143

Ingen som sprang idag??
Inte jag heller men imorgon blir en lång promenad.

Datum: Lördagen den 31 mars 2007, 01:23:37
Namn: ylva <83.248.190.*>
Nummer: 142

Arnold,

Kan du höra av dig till mig?

Trevlig helg!

Datum: Fredagen den 30 mars 2007, 21:50:48
Namn: Lars <83.233.140.*>
Nummer: 141

Hoppas det håller...

Datum: Fredagen den 30 mars 2007, 18:26:48
Namn: Pelle.....fritt..? <213.64.139.*>
Hemsida: http://www.ifkville.se/
Nummer: 140

Har faktiskt varit på benen 3ggr denna veckan,
dessutom en kraftig minskning av Voltaren-intaget.
På måndag ska jag prova ackupressur för ryggen.
(typ ackupunktur utan nålar?)men jag är för tillfället i skrivande stund såpass fräsch att jag ska prova lyckan i morgon i Skatås. ☺

Datum: Fredagen den 30 mars 2007, 16:00:26
Namn: ... <217.28.207.*>
Nummer: 139

...terränglopp.TIF-Terrängen på härliga Knorren i Rollhättan...

Datum: Fredagen den 30 mars 2007, 15:59:31
Namn: Laufen <217.28.207.*>
Hemsida: http://www.thnif.nu/psTIFterrangen2007.d...
Hemort: MAJORNA
Nummer: 138

---

skall du inte istället hänga med till Trollhättan på söndag för att springa sveriges äldsta terränglopp. Knorren i Rollhättan.
Där får du träffa 2 av sveriges inte äldsta men trevligaste löpare (Curt B och Laufen)

Nu vill jag hem. Kontorstolen ger mig både rump och ryggproblem. släpp ut mig!!!!

Datum: Fredagen den 30 mars 2007, 15:15:16
Namn: Berndt <81.237.197.*>
Nummer: 137

Curt har rätt i sin rekommendation men det är lätt att man hoppar över dessa viktiga träning/underhållsövningar. Speciellt när man blir äldre så är det extra viktigt med kompetterande styrketräning, stretch och smidighet.

Vad säger ni om skatåsintervaller imorgon kl: 11:00, kan de va nåt?

Jag skall dit och njuta av naturen och träningsupplevelsen.

Våren är här och det är helt enkelt underbart.

Vi ses imorgon då, Hällsviksexpressen.

Datum: Fredagen den 30 mars 2007, 10:55:49
Namn: Curt Borglund <159.190.251.*>
antal Marathon i dag: 0
Nummer: 136

Pilsner-Pelle på Paradis-bänken behöver uppenbarligen liksom Halte-Christer och Ryggvärks-Gunnar all uppmuntran och hjälp de kan få. Dessvärre finns inga Bäckis-genvägar att ta till utan bara hårt och envist arbete i form av daglig rygg och magträning samt smidighetsträning. Och då menar jag träning minst en gång om dagen 365 dagar om året. Helst tre gånger om dagen och gärna två.
När ni väl blivit bättre kan ni minska ner träningen till varannan dag, men aldrig mindre. Själv har jag hållit på med detta sedan min ischias började för drygt 35 år sedan. Den kan vara värt att lägga ner 30 min om dagen för att slippa ryggbesvär. Jag kan inte garantera att det hjälper mot alla ryggbesvär, men så gott som alla som lägger ner lite tid på denna träning i kombination med daglig streching blir betydligt bättre. Och så behöver man inte knapra Voltarén. Så om ni bara orkar lägga ner en bråkdel av er löparenergi på mag-rygg-smidighetsträning finns det stora utsikter till bättring. Det blir ganska snart till fast rutin.
LYCKA TILL!!!!
Vi ses.
Curt B

Datum: Fredagen den 30 mars 2007, 09:33:57
Namn: Lars <217.28.207.*>
Nummer: 135

Kom igen Pelle, Kom igen.
Nu vill vi se dig på träningarna igen. Släng kryckorna. Spola ner Voltarenen. Ta på dig skorna. Sing halleluja!

Datum: Torsdagen den 29 mars 2007, 16:15:34
Namn: Pelle <213.64.139.*>
Nummer: 134

Du går i mina fotspår Gunnar

Datum: Torsdagen den 29 mars 2007, 10:21:18
Namn: Gunnar <213.66.53.*>
Nummer: 133

Nu ska jag sluta att ignorera ryggvärken.
Det blir bara lugna pass tills ryggen är bra igen.
Inga kvalitetspass och absolut inga tävlingar.

Datum: Tisdagen den 27 mars 2007, 09:35:20
Namn: Lasse B <83.248.241.*>
Nummer: 132

Sorry, sista länken i inägget ovan skall vara.
http://www.lassebstrm.se/html/naturomraden_0.html

Datum: Tisdagen den 27 mars 2007, 09:33:34
Namn: Lasse B <83.248.241.*>
Hemsida: http://www.lassebstrm.se
Nummer: 131

Tack Lars.
Något bättre upplösning finns på:
http://www.lassebstrm.se/html/msrt_lopare_0.html
Typen klädd i svart verkar vara något ljusskygg.
Jag tror att det den Vitsippsdal du avser i tidigare inlägg är den som finns i nedre delen av Änggårdsravinen.
Ett förträffligt terrängområde att lägga varierande löpträning på. Många slingor, backar och slätsträckor att blanda samman. Vissa tider får man kryssa mellan strövande allmänhet.
Enkla bilder finner intresserad på:

http://www.lassebstrm.se/html/msrt_lopare_0.html
Jag hoppas kunna ansluta till motionshysterin snart.

Datum: Tisdagen den 27 mars 2007, 08:29:51
Namn: Lars <83.226.207.*>
Nummer: 130

---

http://lassebstrm.spaces.live.com/blog/cns!E018B0E72E0BE862!1003.entry
Lasse B fina bilder...

Datum: Tisdagen den 27 mars 2007, 07:12:26
Namn: Lars <83.226.207.*>
Nummer: 129

Det var nåt konstigt ljud som skrämde oss och nästan fick oss alla att snubbla till och vricka fötterna på rötter och sten. Kan det ha varit ditt snarkande?

Datum: Måndagen den 26 mars 2007, 23:38:11
Namn: Pelle- pilsner <213.64.139.*>
Nummer: 128

Var ochså uppe vid Änggårdsbergen.
Fast jag satt vid bänken bakom Olssons avställda bil,
Tyvärr sov jag nog när ni sprang förbi.

Datum: Måndagen den 26 mars 2007, 22:50:25
Namn: Lars <83.233.140.*>
Nummer: 127

...vi saknade dig P.
Hur många voltaren har du knaprat idag.
I skogen rände Curt, Gunnar, jag och Ragnar. Det var ett perfekt väder för årets premiär av fartlek i Änggårdsbergen iförd kortbyxor och t-shirt.
Enda hindret var en ryttare med häst som sa at vi inte springa bakom hästen, ej heller springa in i skogen ett antal meter för att komma runt dem, men det s-t vi i.
Lasse B dök upp som en vålnad då och då och tog kort på oss.

Datum: Måndagen den 26 mars 2007, 21:08:06
Namn: P <213.64.139.*>
Hemort: Ö
antal Marathon i dag: Ä du go elle?
Nummer: 126

Träna ni som kan...
Hälsningar Porslinsgubben på Hisingen

Datum: Måndagen den 26 mars 2007, 17:04:51
Namn: lars <217.28.207.*>
Nummer: 125

---

springer i änggårdsbergen.

Datum: Måndagen den 26 mars 2007, 16:08:03
Namn: Gunnar <213.66.53.*>
Hemort: V. Frölunda
Nummer: 124

Hej på er!
Var lite osäker i lördags då det var så enormt jobbigt föra veckan på 8:an.
34.45 på första varvet var hur enkelt som helst, satsade på att göra samma tid på andra varvet som jag hade förra veckan, men 33.08 var 24 s. sämre.
Men sista 6 var iaf 12 s. snabbare än 17/3.

Någon som springer i Änggården ikväll?

Datum: Måndagen den 26 mars 2007, 14:56:10
Namn: Arnold <194.71.67.*>
Nummer: 123

---

en rättelse behövs: Anders Eriksson har inte kommit med på GP 2007 han hade följande resultat på Vårtävlingarna 8 +16 km ihop.

31 Anders Eriksson 55 Majornas IK 1:44:32 dvs

bättre än undertecknad.

Arnold

Datum: Måndagen den 26 mars 2007, 10:31:21
Namn: Lars <217.28.207.*>
Nummer: 122

http://molndalskammarkor.com/
Fick ett mail från Göran Frödin. Han tipsade mig om en föreställning denna vecka. Han sysslar ju inte så mycket med löpning numera, bara då och då. Han lägger desto mer energi på att sjunga.

Datum: Söndagen den 25 mars 2007, 21:50:47
Namn: Lars <83.226.207.*>
Nummer: 121

http://www.thnif.nu/psTIFterrangen2007.doc
TIF terrängen någon?
Funderar på att åka dit. 5480m i terräng orkar man väl.?

Datum: Söndagen den 25 mars 2007, 12:29:48
Namn: Per Skoog <217.213.104.*>
Hemsida: http://www.saik.nu/goteborgxc
Nummer: 120

Den 14 april är det dags för den tredje upplagan av Göteborg Cross Country i Skatås. Anmälan stänger om tolv dagar, fredagen den 6 april, så gå in och gör din anmälan till tävlingen redan nu på www.saik.nu/goteborgxc. Där finns givetvis all info om tävlingen också.

Datum: Lördagen den 24 mars 2007, 19:15:00
Namn: Lars <83.233.140.*>
Nummer: 119

---

bra jobbat.
Ingen långresa i vår för min del. Vi åker till Portugal i sommar. Det kostar på.
Funderar på att hänga på någon dag i falkenberg...
Idag blev det 70 minuter i Änggårdsbergen. Tredje passet där denna veckan (2:a dan i rad), plus gräslöpning i tisdags bla innebär att jag är ganska trött i kroppen just nu. Imorgon blir det lugnare. Måste vara pigg till måndagens fartlek med start 18 vid s-vallen.
Antar att Gunnar känner att han fick ett bättre resultat idag jämfört med förra veckan.

Datum: Lördagen den 24 mars 2007, 16:53:12
Namn: Berndt <83.227.237.*>
Nummer: 118

Arnold hann tydligen före att skicka sitt inlägg.
Men som ni kan se så är 5000:- inte heller något att förskräckas över.

Glömde säga en sak som inte är så viktig men efter jag kom i mål så gratulerades jag utav legenden Erik Östbye +85 år.Jag berättade att jag persat med 3 min och då fyllde han i att det behöver jag göra varje år ett antal år framöver för att få lite hyfs på placeringarna,skämt åsido naturligtvis.En härligt pigg och vital gentleman. Tänk att han tog sig runt GBG-varvet på bara lite över två timmar vid en ålder på 80 år eller kanske t.o.m. äldre.
H-expressen.(inte lika gammal men betydligt tyngre)

Datum: Lördagen den 24 mars 2007, 16:42:23
Namn: Berndt <83.227.237.*>
Nummer: 117

Idag är jag riktigt nöjd med min tid och hur jag genomförde och upplevde loppet 16 km 2x8:an i skatås.
Jag vill rikta ett stort tack till Arnold som sprang tillsammans med mig och som jag upplevde det fungerade som en pacemaker av högsta klass.
Sedan lät han mig spurta ifrån på dom sista 100 m och på så sätt slå honom.Snacka om ömödmjukhet.

Efteråt utanför stugan så nämde Arnold att han läst i tidningen att man kunde åka en vecka till Turkiet all inclusive för endast 4500:- och vi bollade lite med träningslägertankar och satt där och blev, ja nästan upphetsade.En sådan tripp kräver naturligtvis att man tvingas ta en veckas ledighet från sitt arbete och det är inte alltid så lätt speciellt för alla dom som har fru och barn dessutom.Men visst känns det kittlande.Men med lite framförhållning och planering så kanske en sådan utflykt är nånting vi kunde satsa på eller vad säger ni??? Blev ni också sugna??
Min tid idag 1,12,55 vilket innebär pers med 2,59 från 2004.
Goa fina barn Sanna och Gunnar har,vi skojade lite utanför stugan.Jag kan tänka mig att det är liv i det nya huset med tre barn som är så tätt åldersmässigt,härligt.

Trevlig helg önskar Hällsviksexpressen, ja varför inte, till alla.

Datum: Lördagen den 24 mars 2007, 16:40:15
Namn: Arnold <81.224.208.*>
Nummer: 116

Ja idag var det dags för dubbla distansen i Skatås. Fint väder var det och läge för bra tider. Själv struntade jag fullständigt i allt vad tider hette (fr o m nu är jag en ännu gladare motionär)- Berndt och jag tog det hela som en "vandring i solen" och tog det ganska lugnt. Till vår förvåning passerade vi halvan på 36´. I samma sakta mak fortsatte vi och landade på 72-73´
utan att ha förtagit oss. Berndt slog sin pers med 3 minuter och dessutom slog han mig i spurten. Från och med nu är kallas han X2000 i st f expressen.... skämt åt sidan.

angående träningsläger: här kommer ett alternativ:

Turkiet 1 vecka avresa 21 april eller tidigare/senare - lyxhotell 5 stjärnor ALL INCLUSIV (dvs all mat ingår). landutsikt kr 5000.- havsutsikt 5200 kr - vad säger ni om det ? visst lockar det ! löpning, bad, sol, god mat !

http://www.solfaktor.se/tour/charters?deps=L...

Arnold

Datum: Lördagen den 24 mars 2007, 09:59:19
Namn: Lars <83.226.204.*>
Nummer: 115

Hej Oscar, jag kör ett pass i Änggårsbergen i eftermiddag tidigast 16 tiden. Är det någon som springa då och med dig, så kan vi ju ses vid gbg starten!? Jag avser att springa ca 70 minuter...Hänger du på Ragnar?
Imorgon springer jag efter barnträningen vid 17,00.

Datum: Fredagen den 23 mars 2007, 17:13:21
Namn: Oscar <83.248.143.*>
Nummer: 114

Jag joggar förbi imorgon eller på söndag Lars. Ska du köra nåt längre pass i helgen?

Datum: Fredagen den 23 mars 2007, 13:25:04
Namn: Lars <217.28.207.*>
Nummer: 113

Anders och Oscar:
Jag har era VDM guldmedaljer hemma hos mig.
Oscar 2x800m och 2x1500m. Inne och ute.
Anders 800m och 10 000m. ute.
Hör av er eller ta en liten sväng förbi mig om ni vill ha dem.

Datum: Fredagen den 23 mars 2007, 13:16:38
Namn: Lars <217.28.207.*>
Nummer: 112

---

http://live.time4results.com/yu/2007/evaci/2...
senaste resultaten från Helsingfors.
BH 2.09,72 på 800 m, pl. 5 heat 1

Från GBG kan rapporteras om att det var full aktivitet bland 13 Vinnare igår kväll i och omkring Bouleparken.

Datum: Fredagen den 23 mars 2007, 10:06:43
Namn: anders <62.119.30.*>
antal Marathon i dag: 0
Nummer: 111

Med all säkerhet är Gunnar på väg att bli allvarligt sjuk. Sådan optimism är inte normalt hos den mannen. Han måste ha grävt för djupt i medicinburken. Kanske lite samtalsterapi kan hjälpa så att han blir sig själv igen. Tänk på att kroppen består av ett nästan oräkneligt antal smärtpunkter.Alla kan helt enkelt inte vara inaktiva

Datum: Torsdagen den 22 mars 2007, 21:45:16
Namn: Per Lilja <213.64.139.*>
Nummer: 110

Vilopuls under 80 ??
Gunnar, du borde söka läkarhjälp omgående!

Datum: Torsdagen den 22 mars 2007, 20:59:55
Namn: Björn H <194.251.206.*>
Nummer: 109

Tänkte bara berätta att det finns en liten reseskildring från en gammal MSRT-löpare i förskingringen.
Den finns att läsa under "tjöthörnan" på www.ifkville.se

Träna på bra därhemma så syns vi väl Ängårdsbergen vad det lider.

Datum: Torsdagen den 22 mars 2007, 16:20:47
Namn: kjell <62.88.128.*>
Nummer: 108

Ja så ska en SM-bana se ut.Gräset är vi ovana vid,grus kan vi.Vad backar anbelangar har vi 12 sälisar på måndag, så vi ska inte vara oförberedda på det heller,tror att vi åker till Halmstad nån gång i april f.ö.

Datum: Torsdagen den 22 mars 2007, 13:10:41
Namn: Lars <217.28.207.*>
Nummer: 107

---

det är underbart med optimistiska människor. Du är en sådan Gunnar.

Datum: Torsdagen den 22 mars 2007, 12:51:04
Namn: Gunnar <213.66.53.*>
antal Marathon i dag: några kilometer
Nummer: 106

Det pekar åt rätt håll nu!
För första gången på en vecka är vilopulsen under 80!
Förra torsdag hade jag 85 och svårt att gå normalt.
Nu har jag bara 72, men normalt ligger jag kring 55-60.
Hostan är dessutom borta.
Har jag tur är allt bra igen på lördag.

Datum: Torsdagen den 22 mars 2007, 12:05:21
Namn: lars <217.28.207.*>
Hemsida: http://www.ifkhalmstad.se/_PUBLIC/Arrang...
Nummer: 105

Jag förstår att det är bra att man skall vänja sig springa på gräs, ojämnt underlag, lerigt, men SM banan är kuperad vilket inte Azaleadalen är.

Start- och målområdet kallas Gipen och är beläget på norra sidan av Galgberget i utkanten av centrala Halmstad. De olika loppen kommer att löpas på en 2000 meter lång slinga som består av såväl gräs som grus och stigar. Banan är förhållandevis kuperad och kommer att till största delen vara möjlig att följa från start- och målområdet.

Datum: Onsdagen den 21 mars 2007, 16:38:17
Namn: kjell <62.88.128.*>
Nummer: 104

Men inte gräs va.Tanken är att det ska ge gräskänslan, dels att det ska vara tungt,dels att förbereda för SM.En fin slinga är det och kuperad,jag tror att jag vet vad du menar.

Datum: Onsdagen den 21 mars 2007, 14:58:05
Namn: lars <85.195.14.*>
Nummer: 103

---

det var trevligt, men lite bakhalt ibland.
Ett tips till annan tisdag. det finns en ca 400-550 m slinga i vitsippsdalen som kan vara ett alternativ som intervallbana på tisdagarna. Använder själv ibland. varierad, kuperad och suger lagom mycket.

Datum: Tisdagen den 20 mars 2007, 20:44:11
Namn: kjell <83.248.251.*>
antal Marathon i dag: 10 gräsintervaller på 600 m
Nummer: 102

Också jag och AnneLie tackar för trevlig fest och gemytligt sällskap.Jag vill också tacka för sällskap av ett icke oansenligt antal MIK:are på kvällen gräspass med runt 40 deltagare från 5 klubbar,det var skoj.

Datum: Tisdagen den 20 mars 2007, 15:33:13
Namn: Lennart Bengtsson <87.227.1.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Hemort: Åsa
antal Marathon i dag: 0,25
Nummer: 101

Nä Gunnar tyvärr har det inte blivit någon tjuvträning inför förra lördagens 8 km i Skatås, det har blivit 4 mil i januari,4 mil i februari och hittills 8 mil i mars. Men tränat har jag lite i alla fall varje söndag 90 minuter fotbollsmatch och där springer jag så mycket jag kan, jagar boll, fintar , dribblar, rycker och gör mål.
Sedan har jag sista 5 veckorna tränat på gym 3-4 gånger per vecka, ben, armar, mage o rygg.

Det var jätteroligt att springa i lördags därför gick det nog extra bra, jag trodde inte att det skulle gå snabbare än kring 39 minuter, men jag försöker alltid ge allt som finns att ta ut av kroppen och det kändes lätt denna dag. Det bästa av allt var nog att trotts krämpor som lurar så kändes det riktigt bra hela vägen.

Roligt också att se så många klubbkompisar springa denna dag, bra gjort alla, det var länge sedan 7 stycken MIK: are var med tror jag? Kul i alla fall var det.

Får jag bara tag på någon som kan passa barnen nu på lördag kanske jag springer 16 km också, jag avvaktar och ser hur det känns.

Träna på i det fina vårvädret.

Datum: Tisdagen den 20 mars 2007, 11:44:11
Namn: Gunnar <213.66.53.*>
Nummer: 100

Lycka till, Björn!

Du kommer snart att drabbas av sjukdomar, det behövs det ingen voodoodocka för.
Det räcker med små bakteriehärdar som vi i allmänhet kallar barn.
När du sen äntligen blivit frisk efter några veckor och glad i hågen sticker ut och tränar drabbas du av skador p. g.a. att kroppen inte är van av ansträngning. När du blir skadefri blir du smittad igen, och så håller det på.
Jag föreslog ett handikappsystem för de som har småbarn för några år sedan, men fick aldrig något gehör då. Någon som vill göra gemensam sak med mig i denna viktiga fråga?

Tack för den trevliga gemenskapen i lördags både på dagen och kvällen.

Jag glömde att omnämna Arnolds funderingar om att han inte gillade att känna tävlingshetsen.
Själv känner jag betydligt större hets när jag är i bra form, än när jag tycker att det inte spelar någon större roll om Anders slår mig.

Datum: Tisdagen den 20 mars 2007, 06:49:01
Namn: Björn H <192.138.116.*>
antal Marathon i dag: Vila
Nummer: 99

Nu startar jag snart i mitt 8:e mästerskap (SM/NM/EM) sedan 2003. Inte någon gång har jag varit sjuk eller skadad inför eller under dessa mästerskap och jag har aldrig behövt ställa in mitt deltagande (peppar, peppar). Är det tur eller skicklighet? Lite av båda tror jag faktiskt.

Ps. Ta mig tusan, dockan fungerar ju!!!

Datum: Måndagen den 19 mars 2007, 23:16:29
Namn: Pelle <213.64.139.*>
Hemort: Ö
Nummer: 98

Det va ett väldigt beklagande på er angående Voltaren... Gunnar gör mig lite orolig i sitt inlägg att det kan vara farligt. Jag sprang 8x1000m i lördags, efter drygt två veckors Voltaren knaprande....??
Nu har jag ont i halsen igen(Björns voodo docka?)
Snart skorna på hyllan. eller soptippen!

Tack för i lördags Gunnar med familj

Datum: Måndagen den 19 mars 2007, 16:20:17
Namn: Lars <217.28.207.*>
Nummer: 97

...lördagskvällen var däremot mycket trevlig. Tack främst Gunnar och Sanna, men också er andra för trevlig samvaro.

Datum: Måndagen den 19 mars 2007, 16:12:06
Namn: Lars <217.28.207.*>
Nummer: 96

---

mina magsmärtor sista 1100m berodde troligtvis på Voltaren som jag tog 9,30. Har aldrig haft såna smärtor i magen någonsin. 7 x vanlig håll. Gick och stapplade mig fram till mål. Så här go såg jag ut. http://www.solvikingarna.se/Solv/Form/PhotoB...
http://www.solvikingarna.se/Solv/Form/PhotoB...

Datum: Måndagen den 19 mars 2007, 15:44:57
Namn: Gunnar <213.66.53.*>
Nummer: 95

Herregud vad trött jag är!!!
Lördagens tävling var en plåga.
Kanske är jag inte återställd efter influensan.
Dessutom gick jag ut lite för hårt, hade under 8 vid 2 kilometer.
Jag var c:a 40 s. före tiden från förra året vid 4 kilometer. Men tappade mer och mer. Sista 1.8 sprang jag på 6.54 förra året , i år hade jag 7.06.
Trodde att jag skulle komma ifatt Oskar på slutet, men jag var inte lika vass som förra året och han höll bättre och sprang ifrån mig. Grattis, Oskar!
Lennart sprang förvånandsvärt bra, du måste tjuvträna?
Lars avslutade loppet med att ta en lugnare promenad på slutet, skyllde tydligen på håll.
Anders var längre efter mig än jag befarade när jag kämpade mig igenom de sista kilometerna.
Berndt gjorde pers, så han var nöjd.
Nästa vecka blr taktiken att ta det lugnt första varvet, c:a 35, för att på andra varvet försöka öka något.

Tog en voltaren på morgonen p.g.a. en lättare ryggvärk.
Det ska man inte göra!
Arnold varnade mig för konsekvenserna.
Tydligen har de fotbollsspelare som plötsligt avlidet på senare tid det gemensamt, att de tagit värktabletter mot inflammation.

Datum: Lördagen den 17 mars 2007, 10:30:18
Namn: fernando <83.248.190.*>
antal Marathon i dag: 4 i natt
Nummer: 94

Lycka till alla som skall tävla idag. Mycket fint väder får ni.
För min del gäller La Traviata idag och mycket annat.
Nästa lördag är jag med på 16 km, efter det skall hela familjen Riquelme till Ullevi och titta på matchen Chile-Brasilien där Brasilien skall besegras.

Datum: Lördagen den 17 mars 2007, 09:22:35
Namn: lars <83.226.204.*>
Nummer: 93

---

men ni har 10 gånger mer ungar än vi har...

Datum: Fredagen den 16 mars 2007, 21:43:40
Namn: kjell <83.248.251.*>
Nummer: 92

U-match.Och?
Har inte SAIK lag där då?

Datum: Fredagen den 16 mars 2007, 18:18:53
Namn: Lennart Bengtsson <207.218.231.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Hemort: Åsa
antal Marathon i dag: 0,30
Nummer: 91

Ja då kommer jag i morgon då och kutar i Skatås. Det ska bli trevligt och intressant att se vilken tid klockan stoppar på.

I dag har jag i alla fall tagit en tur i strålande solsken över kobbar,grusvägar,asfalt,skogsstigar,

sandstränder och mossar. Fåglarna vislande något konstigt i mitt öra och skorna knarrade. Det kändes kanonbra.
Hur långt eller kort blev det då?
Jo 12,84km på tiden 1 timma 16min 52 sekunder vilket ger 5:59/km i snitt eller 10km/timma. genomsnittlig puls 132 maximal puls 156. 1296 Kalorier brända. totalt uppför:483m, totalt nedför:493 meter. I morgon hoppas jag främst på att få se er andra springa bra. För ni har väl skött vinterträningen bättre än mig?
Lycka till alla i morgon!!!
Det är nyttigare att betrakta andras goda egenskaper än att fördjupa sig i sina egna dåliga.

Datum: Fredagen den 16 mars 2007, 17:18:33
Namn: Lars <83.226.204.*>
Nummer: 90

Vi har u-match på söndag.
Vi kommer med ungdomarna till terrängloppen senare i vår.

Datum: Fredagen den 16 mars 2007, 15:58:12
Namn: kjell selander <62.88.128.*>
Nummer: 89

Några av mina jämnåriga från Majorna springer Vårtävlingarna.I ungdomsklasserna ser jag inga barn från MIK.Brukar det inte dyka upp små gul-svarta i Skatås ibland?Det finns ju en duktig liten flicka,.Bara för att inte våra SAIK.are ska vara helt ensamma.

Datum: Fredagen den 16 mars 2007, 15:38:22
Namn: Berndt <83.227.237.*>
Nummer: 88

Nej, jag kommer inte.
Är uppbokad på annat håll sedan länge.

Datum: Fredagen den 16 mars 2007, 12:59:36
Namn: Lars <217.28.207.*>
Nummer: 87

Stina, Fabian och Flora har meddelat att de följer gärna med till Gunnars vita slott imorgon kväll. (oj var detta nonsensinfo?)
Kommer Berndt?

Datum: Fredagen den 16 mars 2007, 10:18:47
Namn: Berndt <83.227.237.*>
Nummer: 86

En bra länk med all information i ämnet.
Alltså,samma virus men att en vuxen(som haft vattkoppor tidigare)får bältros beror inte på smitta utan det ligger latent och bryter ut vid nedsatt immunförsvar som kan bro på stress eller sjukdom eller medicinering mot ex.cancer som även det får till följd att motståndskraften blir försvagad.
Ser ut att bli fint väder med fint underlag till morgonens skatåstävling med det flaggas för stark vind. Hoppas den inte kommer åt en för mycket.

Vi ses,Hällsviksexpressen.

Datum: Torsdagen den 15 mars 2007, 17:53:26
Namn: den skräckslagne <213.64.139.*>
Nummer: 85

---

http://www.sjukvardsradgivningen.se/artikel....

Kolla länken

Datum: Torsdagen den 15 mars 2007, 16:58:05
Namn: Gunnar <213.66.53.*>
Nummer: 84

Då måste man ha väldigt dåligt immunförsvar, vilket äldre peroner ofta har.

Datum: Torsdagen den 15 mars 2007, 16:27:57
Namn: Berndt <83.227.237.*>
Nummer: 83

Har hört någonstans att vuxna drabbas av bältros vid smitta från ett barn med vattenkoppor.Kanske någon som vet hur det förhåller sig med den saken.

Datum: Torsdagen den 15 mars 2007, 12:37:59
Namn: Lars <217.28.207.*>
Nummer: 82

åldringar? Är det dom där över 50?

Datum: Torsdagen den 15 mars 2007, 11:19:54
Namn: Gunnar <213.66.53.*>
Nummer: 81

André är frisk och de andra har inte drabbats.
Ni har väl haft vattenkoppor. Annars är det bättre att få det nu, än när ni blir äldre då man får bältros.

Datum: Torsdagen den 15 mars 2007, 10:53:33
Namn: Gunnar <213.66.53.*>
Nummer: 80

Vattenkoppor smittar inte vuxna, utan är en barnsjukdom. Åldringar kan däremot smittas om de har tillräckligt nedsatt hälsa.

Datum: Torsdagen den 15 mars 2007, 08:23:33
Namn: Lars <83.226.203.*>
Nummer: 79

---

jo människor har en social sida också, inte bara ensliga typer som tittar ner i backen och bara springer. Det är viktigt att kunna prata om anat än bara löpning.
En rapport från gårdagen. Jag tog bilen ut i ödemarkerna. Åkte en landsväg från kba centrum 5 km, därefter in på en grusvg där husen låg ensligare och ensligare. (kanske är de löpare som bor där?) och till slut kom jag till ingenstans. Rigortorpet låg där plus IF Rigors klubbstuga. Inte en käft. Men en underbar terräng. Inga grusiga löpstigar eller barkade vägar där inte. Upp och ned på uppsprungna slingriga stigar. Underlaget var gräs och lera. Gav mig iväg längs elljusspåret vid 17,50. de var ljust då, men jag todde väl att ljusen skulle tändas, men ju längre jag sprang och solen försvann så insåg jag att det var bäst att leta mig ut igen. Inte vidare smart att hamna i okända skogar i mörkret. Väl ute fortsatte jag på grusvägen för bilar en stund ch sedan tillbaka. Kul var det i alla fall. Sedan tog jag bilen fr att möta upp fabian som ille träna i f-hus. Där satt tränare Torbjörn och gav sina adepter förmaningar vid varvningen. Ikväll tar jag och Magnus med oss våra adepter ut i slottsskogen.
Hur är det med vattenkopporna? Är det farligt?!

Datum: Onsdagen den 14 mars 2007, 22:01:52
Namn: fernando <83.248.190.*>
Nummer: 78

Tyvärr kan jag inte prata om bara löpning ty det blir tråkigt när jag inte kan springa nu för tiden.

Datum: Onsdagen den 14 mars 2007, 21:14:13
Namn: Pelle skräckslagen.. <213.64.139.*>
Nummer: 77

Gunnar!!
Vad är det för prat om vattenkoppar?
Är du eller barnen sjuka, smittar det till oss andra vuxna,nämnde du inte detta för nån vecka sedan, hur länge smittar det ?? Jag tror ingen utav oss som springer och tränar våga komma i såfall..../
Till Lennart:
Vi är inte bara löpare vi är människor ochså !!

Datum: Onsdagen den 14 mars 2007, 14:31:59
Namn: Lars <217.28.207.*>
Nummer: 76

---

http://www.kaik.nu/INBJUDN.DOC
terräng DM 18 april i Kungälv!

Datum: Onsdagen den 14 mars 2007, 10:39:19
Namn: Lars <217.28.207.*>
Hemsida: http://if.rigor.nu/index.php?module=page...
Nummer: 75

Safjället var underbart.
Det var kul att få se så många ungdomar som hjälpte Gunnar och Kjell uppför säldammsbacken igår kväll på min färd nedför backen för vidare löpning mot Safjället där jag stötte på fler Saikare och lössläppta hundar som hoppade på mina ben. Inte vidare kul. 1 pitbullliknande sak och en bulldog. ikväll tar jag mig en tur i terrängen vid Rigortorpet. Synd att du Claes inte följer med till Falkenberg. Jag kanske hänger med någon dag, det beror på hur landet ligger och Halmstads sandterräng suger samma helg.

Datum: Onsdagen den 14 mars 2007, 09:57:33
Namn: Claes R <144.63.167.*>
Nummer: 74

För en knapp månad sedan efterlyste jag ett MIK-träningsläger i vår. Sen kom Berndt med flera med intresseförfrågan. Men nu visar det sig att jag inte kan åka, på grund av diverse högtider med resor till familj och släkt i Berlin, Luleå och Göteborg under våren. Trist, men man får väl slipa formen på hemmaplan inför Gbg-varvet och Sthlm-maran. Kör hårt, alla ni andra – på läger eller hemma.

Datum: Tisdagen den 13 mars 2007, 14:36:23
Namn: kjell selander <62.88.128.*>
Nummer: 73

För mitt vidkommande var det också nonsens,för det visar sig att min fru,nåja,AnneLie,nog kan komma på lördag.Vi kan nog göra en Cheesecake i så fall.
Idag kör vi 10x hela Säldammsbacken samt10 ggr på gräset fram till stenstoden på tulpanhöjden.Jag hänger med vad jag orkar,men ska driva på de unga.
Kanske nåt för Gunnar eller Lars(för vad är väl Safjället)?

Datum: Tisdagen den 13 mars 2007, 12:15:45
Namn: Lennart Bengtsson <64.15.157.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Hemort: Åsa
Nummer: 72

Mycket bra Lars och Gunnar, nu börjar det likna något, hoppas vi blir många som skriver här i gästboken. På lördag skulle jag vilja springa 8an i Skatås får se hur det är med förkylningen då. Jag är inte tränad men det har inte hindrat mig förr, det är dags att komma igång med löpträning nu för min del. De sista veckorna har det nästan bara blivit styrketräning men 2 gånger har jag sprungit i kungsbackaskogen elljusslingan 1,97km.Ett löppass på fredagen som fungerar med hyfsad andning så kommer jag. Nu skulle det nog låta som jag svalt en visselpipa. Det är kul att springa nu när våren kommer. Alla människor behöver glädje.Lika mycket som kläder. Somliga behöver ännu mer.

Datum: Tisdagen den 13 mars 2007, 11:12:13
Namn: Gunnar <213.66.53.*>
antal Marathon i dag: 25-30%
Nummer: 71

Jag är väl skyldig till en del av "nonsenskriverierna", jag tycker det är roligt att ventilera annat än löpning. Men visst ska vi framförallt skriva om löpning och uppmuntra varandra.

Min lumbago spökar lite, men jag tror att jag kan vara med i Skatås på lördag.

Vi har vattenkoppor i Kungsten, men de som vågar får komma!

Datum: Tisdagen den 13 mars 2007, 10:40:11
Namn: Lars <217.28.207.*>
Nummer: 70

Ok att skriva och uppmuntra varandra och prata löpning, gratulera någon när de gjort 10 000 mila jubileum. Vunnit SM guld, sprungit fort eller långsamt. Hoppat högt eller lågt. Peppa någon som varit borta pga av skada, sjukdom eller annat.
Men vill samtidigt ställa en fråga:
Är det nonsens att skriva att man skall till operan, diskutera; melodifestival, dansbandsmusik, skidåkning i u-hamn, att man skall springa vårtävlingarna, influensa, middag hos Gunnar (ökar väl sociala engagemanget).
Att lägga in ett inlägg på gästboken om olika spörsmål berikar väl det sociala spelet. Om man har nåt att diskutera eller ventilera i väntan på att få komma ut och springa, tävla eller heja på någon aktiv längs banan.
De är inte nonsens för mig i alla fall. (tror ej heller att klubbkänslan minskar av detta, men böjer mig i så fall för om det är den allmänna åsikten och skriver inte några kommentarer om skidåkning eller melodifestival i fortsättningen. OK. grattis alla duktiga MIK löpare, friidrottare och föräldrar såväl unga som gamla för att ni är duktiga inom friidrotten.
Vi ses på grusåttan några av oss på lördag - Lars,

Gunnar, Berndt och Arnold. Ni andra är också välkomna att springa eller heja på oss. Om ni inte dyker upp på plats har solvikingarna en ypperligt snabb resultatrapportering. Glöm sedan inte av att ge oss lite pepping såväl i förväg som i efterhand här i gästboken. Vänligen Lars som ämnar springa på Salfjället med omnejd i kväll.

Datum: Tisdagen den 13 mars 2007, 09:35:09
Namn: Lennart Bengtsson <64.15.157.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Hemort: Åsa
antal Marathon i dag: 0,0
Nummer: 69

Vad mycket nonsens det är i vår gästbok just nu. Jag uppmanar er att använda gästboken till att stödja varandra i vårt idrottsutövande och vara positiva, glädjas åt varandras prestationer. Detta kanske kan öka klubbkänslan och viljan att skriva här i gästboken. Kolla in om årets träningsläger, blir vi få i år igen? ja då kanske Högsbo Aik kan kontaktas för ett gemensamt läger andra klubbar också för den delen. Ju fler desto roligare.

Datum: Måndagen den 12 mars 2007, 16:18:49
Namn: kjell selander <62.88.128.*>
Nummer: 68

Det var en plötslig övergång.Bättre det än plötslig död. Det verkar logiskt med Studenterna eller nåt sånt,ty det är långt mellan S och G.
Och Christer,hur kan du veta att du är sjuk en vecka från nu?
Jag kommer gärna ändå,men desserterna.....
Min fru är på Orust,så Sanna kan kanske skaffa nåt sällskap åt mig,av tillfällig natur.?Alltså,bara för att se presentabel ut.

Datum: Måndagen den 12 mars 2007, 15:05:31
Namn: Gunnar <213.66.53.*>
Nummer: 67

Jag tror att hon skulle ta för stor plats, och då menar jag inte fysiskt.
Men om du får för din fru så är hon välkommen.

Datum: Måndagen den 12 mars 2007, 12:26:04
Namn: Lars <217.28.207.*>
Nummer: 66

Får jag ta med mig Carola?

Datum: Måndagen den 12 mars 2007, 12:21:33
Namn: Gunnar <213.66.53.*>
Nummer: 65

Men Carola är ju jättekäck!
Hon kanske saknar lite självdistans, hon upprepade några gånger att även hon vunnit.
Vi ses på lördag, först i Skatås 7,8532591, sedan hemma hos mig kl. 18.

Datum: Måndagen den 12 mars 2007, 11:23:56
Namn: Lars <217.28.207.*>
Nummer: 64

---

i denna värld finns det bättre och sämre. Men jag lyssnar sällan (på tv eller radio) och köper aldrig plattor med artister som deltagit i melodifestivalen.
Men om de skall representera Sverige så föredrar jag en låt och artister som är roliga och har en låt som inte låter som Carola.
kommer troligen ensam utan barn och fru på lördag. Har dessutom anmält mig till vårtävlingarna 7,86 km.

Datum: Måndagen den 12 mars 2007, 10:55:44
Namn: Gunnar <213.66.53.*>
Nummer: 63

Christer, hoppas det inte är något långdraget!
Vem skall nu göra efterrätter?

Lars, jag vet ingenting om normal musik.
Var det bra att The Ark vann?
Tyckte inte de var bättre än någon annan, om man räknar bort Tommy N., Anna Book och lärarinnan.

Ibland tycker jag musikbranschen påminner om "Kejsarens nya kläder".
Alla skriker hurra tills någon annan dyker upp att dyrka.

Datum: Måndagen den 12 mars 2007, 10:43:21
Namn: Gunnar <213.66.53.*>
antal Marathon i dag: 0
Nummer: 62

Det var tråkigt, Björn!
Nu kan jag ju inte skryta med att du är med i vår klubb.
Men övergångar gör man ju på hösten efter säsongen, så du är med oss ett tag till.

Vårtävling 7,85 km på lördag. Hade nog försökt att gå under 31.24 alltså 4-tempo, men känner mig inte återhämtad ifrån influensan förra veckan.
Men de usla 32.56 från förra året ska jag putsa rejält.

Datum: Måndagen den 12 mars 2007, 09:47:37
Namn: Lars <217.28.207.*>
Nummer: 61

det var tråkigt att höra. Vadan detta? bara en vecka efter att du med iver såg framemot ett träningsläger med oss...
Lycka till. Tack själv för din tid i klubben.

Datum: Måndagen den 12 mars 2007, 09:07:31
Namn: christer högsbo aik <130.241.32.*>
Nummer: 60

Gunnar! Tyvärr är jag tvungen att tacka nej till din fest på lördag pga. sjukdom.

Datum: Söndagen den 11 mars 2007, 20:30:15
Namn: Björn <83.226.147.*>
antal Marathon i dag: 142 km denna vecka
Nummer: 59

Jag tackar för 7 givande år i Majornas IK. Byter i år klubb och går över till en Stockholmsklubb. Samtidigt ställer jag in deltagandet i träningslägret. ☺

Datum: Lördagen den 10 mars 2007, 22:46:36
Namn: Lars <83.226.203.*>
antal Marathon i dag: jaha du. kanske en annan frågeställning vore på sin plats.
Nummer: 58

man börjar tro på människan igen. Teh Ark vann. Det bästa vore om de hade vunnit mot Carola.

Datum: Lördagen den 10 mars 2007, 19:27:27
Namn: Lars <83.226.203.*>
Nummer: 57

---

inga tusingar. Inget långpass i leran med Morten i Änggården heller, däremot ett sista skidpass med ungarna i Ulricehamn. Där det endast låg snö i backarna. Men det gick bra att åka. Ingen snö utanför backarna. Sista timmen regnade det och blåste hårt och kallt. Snön lär nog vara borta nästa veckan.
Kanske det blir ett vårlopp nästa vecka...vem vet?! inte jag, vem vet inte du? vem vet ingenting nu...

Datum: Lördagen den 10 mars 2007, 12:55:21
Namn: Arnold (kass.....ören) <81.224.209.*>
Nummer: 56

---

till MIK-friidrottens medlemmar !
de som inte har betalat medlemsavgiften för 2007 tacksam om ni gör det snarast

Arnold

Datum: Lördagen den 10 mars 2007, 10:53:24
Namn: Gunnar <213.66.53.*>
antal Marathon i dag: 1/4 kanske?
Nummer: 55

Lars och Curt kommer med fruar.
Någon mer?

När det gäller mina åsikter om dansbandspubliken måste jag förtydliga mig.
Jag skrev att att det skulle bli upplopp då inte alla gillar invandrare.
Det jag menar är att dansbandspubliken skulle göra allt för att det färgade bandet skulle få fortsätta, då den ende som inte gillar dem skulle attackera dem.
Det var det jag menar med att inte alla gillar dem. Det finns kanske en rasist i publiken men den överväldigande

majoriteten är naturligtvis mycket positivt inställda.
Därför tycker jag det är märkligt att författaren till "Leende guldbruna ögon" valt denna slags musik.
Han kunde istället valt elektronmusik, då kunde vi få se Lennart kämpa med sin slumpgenerator och sin oscillator.
Det är dessutom bättre att angripa en mindre grupp då man får färre fiender.

Denna gång måste jag tyvärr skriva att allt detta naturligtvis är ett skämt.
Vis av f.d. missuppfattningar måste jag nog alltid tillägga detta, vilket tyvärr tar udden av skämtet.

Datum: Lördagen den 10 mars 2007, 09:47:25
Namn: Berndt <83.227.237.*>
antal Marathon i dag: 1/4
Nummer: 54

God morgon!

Skatåsintervaller kl:11:00? ja, det ser vi fram emot.

Skriver som Kjell,väl mött.

Vi ses då. Hällsviksexpressen.

Datum: Torsdagen den 8 mars 2007, 16:35:57
Namn: kjell <83.248.251.*>
Nummer: 53

Det är det här som är hängivenhet.Björn bortser helt från de löjliga normer som reglerar vår samvaro,för att vara i slag till det viktiga tävlingstillfället.

Datum:	Onsdagen den 7 mars 2007, 16:09:33
Namn:	Gunnar Olsson <195.67.70.*>
E-post:	gunnar.olsson46@comhem.se
Hemsida:	http://www.solvikingarna.se
Hemort:	Skatås
antal Marathon i dag:	1/10 OM JAG GÅR HEM FRÅN JOBBET OCKSÅ
Nummer:	52

Solvikingarna inbjuder till de traditionella Vårtävlingarna på grusåttan i Skatås.
Ungdomsklass och 8 km lördag 17/3, 16/32 km 24/3.
Mer info och anmälan på länken ovan.

Välkomna!

Datum:	Onsdagen den 7 mars 2007, 13:49:22
Namn:	Björn <144.63.168.*>
antal Marathon i dag:	2370 marathon sedan start
Nummer:	51

---

10 000 mil!!!

Idag passerades denna drömgräns sedan starten för cirka 25 år sedan.

Datum: Onsdagen den 7 mars 2007, 13:47:56
Namn: Björn H <192.138.116.*>
antal Marathon i dag: 0.474
Nummer: 50

Tack så mycket för inbjudan Gunnar. Tyvärr kan jag inte komma. Jag har valt att isolera mig från omvärlden så mycket det går innan EM i Helsingfors 22-25 mars.
Vill inte, kan inte, får inte bli sjuk helt enkelt. Så 0 personer från vår familj.
Mina tankar finns hos er denna kväll, det blir säkert jättetrevligt.

Datum: Tisdagen den 6 mars 2007, 20:41:38
Namn: fernando <83.248.190.*>
Nummer: 49

Vi kan ej komma. Vi skall på Göteborgsoperan, La Traviata. Jag skall inte på träningsläger då är vi i Östhammar.

Datum: Tisdagen den 6 mars 2007, 19:55:33
Namn: Gunnar <213.66.53.*>
Nummer: 48

Det du skriver Ylva, är ungefär vad jag menade.
Men du fick till det lite bättre.

Kommer ni?

Datum: Tisdagen den 6 mars 2007, 18:54:09
Namn: Ylva <83.248.190.*>
Nummer: 47

Gunnar, förstår inte vad du försöker säga med din föregående inlägg ang.serien "Leende guldbruna ögon"
Vi ser den gärna och förstår att den vill skildra hur inskränkta många kan vara.
Den har mycket humor men även sorgsamhet.

Alla älskar ju inte dansbandsmusik och det kan man väl förstå, men samtidigt så får man väl också respektera dem som gör det.

Ha en bra kväll.

Datum: Tisdagen den 6 mars 2007, 14:50:03
Namn: Gunnar <213.66.53.*>
antal Marathon i dag: 0
Nummer: 46

Har haft influensa
Formen är bedrövlig nu.
Glädjen var större förra fredagen då allt kändes perfekt!
När jag kör 70-20 brukar snittet vara 300m per intervall, men senast kom jag c:a 340 m.
Men nu är jag nog under 300 m igen

Vilka kommer nästa lördag 17/10?
Ni får ta med era "fruar"

På tal om något annat, har ni sett den nya tv-serien "Leende guldbruna ögon"?
Tänk er ett dansband med nästan uteslutande färgade! Det skulle bli upplopp på dansbanan.
De som gillar dansbandsmusik gillar nog inte alltid invandrare.

Datum: Tisdagen den 6 mars 2007, 10:10:56
Namn: Berndt <83.227.237.*>
E-post: berndt.hallber@gmail.com
antal Marathon i dag: igår 16 km
Nummer: 45

Hej!

Läs inlägg 43 ang.läger.Man måste inte nödvändigtvis närvara alla dagar utan kan välja antal dagar själv men svara iallafall.Gärna här på gästboken vilket kanske även peppar andra när dom ser att intresse finns,eller via mail.

Hoppas full styrka från stockholmssektionen kan närvara på det tilltänkta lägret.

Hällsviksexpressen. F-hus idag? ja kl: 17:30

Datum: Måndagen den 5 mars 2007, 21:40:39
Namn: Björn <83.226.147.*>
antal Marathon i dag: 32 km idag(webmaster- stryk M)
Nummer: 44

Bra Berndt mfl!Med reservation för att jag ännu inte talat med övriga i familjen (hustrun) är jag intresserad av arbetslägret. Preliminärt ja, alltså. Hade vi något ifjol? Häng nu på alla, Rapido tar med sin Ylva och klubben bjuder turturduvorna på eget rum. Här skall slavas!

Datum: Måndagen den 5 mars 2007, 13:41:55
Namn: Berndt <83.227.237.*>
Nummer: 43

Godagens!
Fina prestatoner av ungdomarna i helgen,stort Grattis till allihopa.

För en tid sedan skrev Cleas Reimegård och frågade om det var något arbetsläger inplanerat under våren och svaret på den frågan är ja förutsatt att det finns intresse.Vi hade styrelsemöte i veckan och enades om att vi satsar på ett liknande upplägg som var planerat till förra våren. Alltså samma plats och tiden för lägret är planerat 28/4-1/5.Alltså två veckor innan GBG-varvet.Det finns en länk på startsidan kvar sedan förra året ang.träningsläger som är nästintill identisk det tilltänkta upplägget och där även prisbilden förmodligen är hyfsat överenstämmande.

Ni som är intresserade kan väl här på gästboken meddela om intresse finns så kan vi gå vidare med planeringen.

OBS Svara snarast!!! Jag själv hänger med,tjoho.
Hällsviksexpressen

Datum: Måndagen den 5 mars 2007, 12:06:16
Namn: Lars <217.28.207.*>
Hemsida: http://www.mikhandboll.se/
Nummer: 42

---

jorå. Barnen sprang, hoppade och gjorde ett bra dagspass. Nöjda trots missar i starten, höhga ingångshöjder, hopparknä och linjetramp. Men några erfarenheter rikare.

Datum: Söndagen den 4 mars 2007, 18:22:27
Namn: Torbjörn <90.227.245.*>
Hemsida: http://www.gfif.se/NR/exeres/95975DC4-B7...
antal Marathon i dag: 42195
Nummer: 41

Strålande insatser på Löplabbet Inomhus även idag. Victor persade stort genom att klara 144 cm i P13 höjd och har därmed tagit sista chansen at kvala till Götalandsmästeskapen. Grattis! Emelia vann F10 600m i utklassningsstil, på den för åldern mycket bra tiden 2:03. Olof klarade inte riktigt 2:40 målet, men blev i alla fall trea i P12 800m på strax under 2:42, och var rätt nöjd. Storebrorsan Oskar fick äntligen till det på 1500m, där han blev 4:a i P17 på nya perset 4:45. Många andra bra insatser av de yngre idag, men det kanske Magnus och Lars kan betätta mer om.

Datum: Söndagen den 4 mars 2007, 05:15:06
Namn: Magnus <195.252.38.*>
Nummer: 40

Från de yngsta deltagarna i lördagens tävlingar kom en hel hög personrekord. Största förbättringara från Victoria på 60m (-0,50s) och Alice i kula (+1,19m). Klubbrekord från Alice på 60m (10.64) och i kula (5.52). Bästa resultatet var nog ändå Fredriks 3.48 i längdhopp. Han har inte fyllt nio år ännu, så där finns det mycket skutt i benen. Under söndagen blir det ännu fler starter och förhoppningsvis minst lika god stämning.

Datum: Lördagen den 3 mars 2007, 17:05:45
Namn: el <83.248.190.*>
Nummer: 39

Martin fortsatte med fler överaskningar genom att komma 5:a på finalen på 200 m.
Efter en vecka med kraftig förkylning och sängläge, deltar Victor i längd och gör personligt rekord och klubbrekord på 4,34.Eftersom han fortfarande hostar kraftigt avstår han 60 m men deltar i höjd imorgon.
Bröderna Skoog har kämpat bra också.

Datum: Lördagen den 3 mars 2007, 12:35:00
Namn: Ylva <83.248.190.*>
Nummer: 38

Rapport från Friidrottenshus/El

Philip och Andreas har båda hoppat 141 i höjd.
personbästa för Philip.

Dagens roliga överraskning:

Martin har slagit klubbrekord i längd för pojkar 12 år med 4,22

Återkommer med mer info senare!

Ha en trevlig helg alla MIK:are och övriga läsare

Datum: Lördagen den 3 mars 2007, 11:43:45
Namn: Åsa Lennmark <81.230.226.*>
E-post: asa-sjoberg@telia.com
Hemsida: http://www.swebowl.se/halsingland
Hemort: Bollnäs
Nummer: 37

Hej!
Du har väl sett att
BOWLINGSKOLAN i BOLLNÄS.(Hälsingland)

Kör igång igen v. 30.
22-28 juli 2007.
För dej mellan 10 och 18 år.

Läs mer på: www.swebowl.se/halsingland

Du är välkommen till mysiga Bollnäs.
Ring och anmäl dej till Kerstin Eek 0651-415 59

Datum: Fredagen den 2 mars 2007, 17:08:18
Namn: Lars <217.28.207.*>
antal Marathon i dag: snart ganska många hoppas jag
Nummer: 36

---

nä nu måste jag ut från detta kontor. klarar inte av detta kontorsliv längre

Datum: Fredagen den 2 mars 2007, 10:20:32
Namn: Lars <217.28.207.*>
Nummer: 35

---

oså var Berndt och Oscar ute och sprang med olika upplägg i s-skogen...

Datum: Fredagen den 2 mars 2007, 10:07:49
Namn: Magnus <130.241.17.*>
Nummer: 34

En skön syn i Slottskogen igår kväll. 20 Majorna-ungdomar som löpträner tillsammans. I helgen är det Löplabbet med sammanlagt 58 Majorna-starter att hålla reda på. Den ljusnande framtid är vår - för den är väl äntligen på väg.

Datum: Fredagen den 2 mars 2007, 09:47:58
Namn: Lars <217.28.207.*>
antal Marathon i dag: 0
Nummer: 33

---

vadå ta med våra gubbar?
Det är väl vi som är gubbarna!

Datum: Torsdagen den 1 mars 2007, 13:20:24
Namn: Gunnar <213.66.53.*>
antal Marathon i dag: 0
Nummer: 32

Ta med era kärringar eller gubbar också.
Jag får ägna min lediga fredag till att laga mat.

Mileloppet skjuter jag upp nu när jag känner mig hängig, vill kunna deltaga själv.

Datum: Torsdagen den 1 mars 2007, 10:40:51
Namn: Björn H <192.138.116.*>
Nummer: 31

Vad innebär då siffran 1.790? Det är energiförbrukningen mätt i kwh för vårt hus under februari. Att jämföras med 1.955 föregående år.
Nu till väsentligheter. Jag kör i FIH idag mellan 17-19. På programmet står 8*600 i fart på eller strax under 3.10 (1.52-1.54).
En rak serie med 1 minuts vila. Välkomna att deltaga.

Datum: Onsdagen den 28 februari 2007, 16:59:01
Namn: Nummermannen <217.28.207.*>
Nummer: 30

Tack för inbjudan Gunnar. Får man ta sig tjocka berta, smala gudrun, sven-olof mfl.
Blir det nåt milelopp i huset innan?
ibland får man sig ett nummer om man har skött sig!

Datum: Onsdagen den 28 februari 2007, 14:59:23
Namn: Gunnar <213.66.53.*>
antal Marathon i dag: 0
Nummer: 29

Känner mig lite hängig p.g.a en luftrörsinfektion.
Västra Rundan gick inget vidare i måndags.
Deltagare: Curt, som mötte upp vid Fågelvägen.
RW-Fredrik, som ej åkte till djungellopp i Costa Rica utan skall istället till Canada för att deltaga i ett etapplopp med 5 mil om dagen i stark kyla. Låter kul, eller hur?
Dessutom agerade jag eftertrupp.

Kommer inte på något pass ikväll, lycka till!

Kom ihåg min löparmiddag 17/3 kl. 18.
Medlemmarna i mitt band kommer också!

Christer har lovat att hjälpa till med efterrätter!
Dä du, Kjell!

Datum: Onsdagen den 28 februari 2007, 10:28:12
Namn: Björn H <192.138.116.*>
Nummer: 28

Tack för det svaret Lennart. Då är nog allt frid och fröjd. Jag håller med om att ton och inlägg blivit bättre. Oftast är det ganska lite "städhjälp" som behövs för att hålla en bra nivå på gästböckerna. Jag har också märkt att de filter som Högsbo och Kville har på sina gästböcker klart förbättrat situationen där. De var emellanåt hårt drabbade av spam.

Datum: Onsdagen den 28 februari 2007, 10:18:56
Namn: Lennart Bengtsson <87.227.1.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Hemort: Åsa
antal Marathon i dag: 0
Nummer: 27

Hej Björn H. IP adresserna som visas här i gästboken är naturligtvis inte kompletta då skulle det förmodligen som du skriver vara ett lagbrott. Tonen i vår gästbok har blivit mycket bättre sedan DELAR av IP adressen syns,och det är mycket bra så.Jag tror inte att någon känner sig kränkt, har i alla fall aldrig hört något sådant. Så den enda som kan se hela IP adressen är jag har bara intresse av IP adressen ifall någon behöver spärras av en kortare eller längre tid.

Datum: Onsdagen den 28 februari 2007, 07:23:28
Namn: Björn H <192.138.116.*>
antal Marathon i dag: 0.3
Nummer: 26

Ditt IP-nummer är känt i hela världen, Laufen

Datum: Tisdagen den 27 februari 2007, 16:50:17
Namn: nummer <217.28.207.*>
antal Marathon i dag: 0,000000000000000005
Nummer: 25

---

skrämde du bort alla?
vem är då jag?
Jag är ett nummer bland alla andra.
i startfållan har jag ett nummer.
i mål har jag ett annat.
vid datorn har jag ett.
i syskonskaran ett annat
i personnummerbanken ett annat.
i livsmedelskön ett
i bilkön ett annat.
mitt telefonnummer är...
jag bor på nummer...
i...
i..
i.
(i mitt eget universum är jag nummer 1)

Datum: Måndagen den 26 februari 2007, 08:21:47
Namn: Björn H <192.138.116.*>
antal Marathon i dag: fortfarande 0
Nummer: 24

Jag läste en intressant artikel på text-tv igår. Polisen har tydligen bara tillstånd att ta fram en IP-adress när brott sker som kan ge fängelsestraff. Om nu Polisen är så begränsad när det gäller att ta fram IP-adresser så undrar man ju lite om det är fritt fram att visa upp IP-adresser på det sätt som sker i denna gästboken?
Nu skall inte detta tolkas som att jag är negativ till IP-adresser på gästboken. Tvärtom. Jag trampar gärna på det som andra kallar "personlig integritet". Det är bara en klyscha som används av folk med orent mjöl i påsen, anarkister eller av folk som vigt sitt liv till att vara negativa gnällare. Själv skulle jag gärna se att alla hade ett chip i kroppen så att man kunde övervakas 24 timmar om dygnet. Vem fanns på plats när ett brott begicks? Busenkelt. Innan vi kommer så här långt vill jag ha många fler övervakningskameror. Det är ju för min egen säkerhets skull. Fast tillbaka till frågan. Jag är lite orolig för att det inte är tillåtet att visa IP-adresser på inläggen. Eller?
Oj vad långt ifrån löpning vi kom nu!

Datum: Måndagen den 26 februari 2007, 07:57:12
Namn: Björn H <192.138.116.*>
antal Marathon i dag: 0,0
Nummer: 23

Jag förstår precis hur det känns Laufen. Själv är jag både mobbad och utfryst och dessutom skadad i en stortå. Det finns ingen rättvisa här i världen. Ingen Västra Runda för mig ikväll.

Datum: Söndagen den 25 februari 2007, 18:29:06
Namn: Lars <83.226.204.*>
Nummer: 22

det är förjävligt Pelle och Björn. Antar att ni upplevt samma sak som jag. Man tittar på telefonen ibland, nej inget och man undrar ibland om ören har vaxat igen sig. men nej. Inga missade samtal på displayen. Ingen har ringt sedan förra veckan och sagt Grattis till VSm guldet, du är välkommen till Friidrottens hus och du får en startplats i SM...Måste blitt nåt fel!??dom har helt enkelt missat oss.

Datum: Fredagen den 23 februari 2007, 23:54:35
Namn: p <213.64.139.*>
Nummer: 21

skrivtorka ?

Datum: Tisdagen den 20 februari 2007, 18:16:09
Namn: Pelle PH <213.64.139.*>
Nummer: 20

Hårda killar-Hårda vader

Datum: Tisdagen den 20 februari 2007, 14:07:32
Namn: Gunnar <213.66.53.*>
antal Marathon i dag: 0
Nummer: 19

Jag hade stora problem igår på Västra Rundan.
Vaderna var hårda som stockar vilket resulterade i en plågsam runda, som jag fick avbryta vid Hinsholmen.
Därefter lyckades jag med stor möda jogga hem.

De övriga var: Curt, Pelle och Björn H.

Datum: Måndagen den 19 februari 2007, 16:50:08
Namn: Gunnar <213.66.53.*>
Nummer: 18

Han får jag gratulera ikväll, annars får jag väl gratulera nu!

Grattis, Pelle!

Datum: Måndagen den 19 februari 2007, 13:04:05
Namn: Lars <83.226.204.*>
Nummer: 17

Tack. vad säger pelle om att du inte grattar honom, Gunnar. Nu får jag lida för att jag inte höll undan tävlingarna i helgen trots förkylning. hoshost, sängliggande och huvudvärk, men de var de värt.

Datum: Måndagen den 19 februari 2007, 10:36:24
Namn: Gunnar <213.66.53.*>
antal Marathon i dag: 1/3
Nummer: 16

Grattis, Lars och Björn!

64 s. och 4:a av 6 är jag nöjd med, men...
det skulle ju varit kul med en medalj!
Hade tyvärr inte samma tur med linjetramp och skador på andra löpare som senast jag var med.
Men man ska ju vara förtjänt av medaljen.

Anmäler mig också till V. Rundan ikväll.

Datum: Måndagen den 19 februari 2007, 08:50:22
Namn: Björn H <192.138.116.*>
Nummer: 15

Jag glömde anmäla mig till Västra Rundan ikväll. Härmed är det gjort. Det blir ett behagligt tempo från min sida.

Datum: Måndagen den 19 februari 2007, 07:16:36
Namn: Björn H <192.138.116.*>
antal Marathon i dag: Det bli ett halvt marathon
Nummer: 14

Jag ställer mig genast i kö och gratulerar Lars. En medalj av varje valör på 3 försök är ju faktiskt inte bara bra. Det blir snyggt i prisskåpet också. Faktiskt snyggare än ett guld och två silver. Gunnar hade tyvärr en motståndare för mycket men gör bra ifrån sig ändå. Osså beklagar vi att Oscar fick kasta in handduken i sista stund. Westergren hade nog blivit för svår på 3000m men dubbelt Majorna på 800 och seger på 1500 hade varit fullt möjligt.
Jag tycker nog att både Lars och Oscar mentalt kan börja ladda för VNM i Århus i månadsskiftet Juni/Juli. Det

brukar vara trevligt och jag skall själv dit och försöka ta två guld.

Datum: Söndagen den 18 februari 2007, 21:56:19
Namn: Björn <83.226.147.*>
Nummer: 13

Vilken utdelning! Fullt i klass med Telia Soneras och Atlas Copcos. Grattis!

Datum: Söndagen den 18 februari 2007, 17:15:03
Namn: Laufen <83.233.140.*>
Hemsida: http://www.ikymerfriidrott.se/ivsm/res%2...
antal Marathon i dag: 0,0000236
Nummer: 12

---

guld, silver och brons. en av varje. Gott.
Första gren i morse var 800 m. Favoriten (Oscar S) dök tyvärr inte upp. Då hade jag en på pappret som jag såg som möjlig konkurrent. Jag lärde mig av Björns taktik. La mig därför i rygg och lät Niklas dra. 200=32. 400=67, lugnt tänkte jag. Här kan jag ligga ett varv till och sedan vinkar jag. Japp, vid 600 gick jag om och ökade takten. I mål var jag fyra sekunder före. En ganska beskedlig tid, men som sagt tidigare. Det är guldet det handlar om. 15 minuter senare gjorde Björn samma sak.
En timme efter 800m loppet var det dags för 200 m. Tre bästa i heat 2. I andra kurvan låg vi jämnt och då var det bara att dra på. Strax efter 1:an i mål. Gott. Om jag var friskare så skulle jag ha ställt upp på 3000 m. Kanske inte medalj, men kändes som om sag skulle kunna ha gjort ett hyfsat lopp. Pelle slog Björn på 3000 m och tillintetgjorde Björns försök till trippel.
Bra utdelning för MSRT i Borås.

Datum: Söndagen den 18 februari 2007, 11:42:56
Namn: Berndt <83.227.237.*>
Nummer: 11

Stort grattis till både Lars och Gunnar som gjorde i mina ögon kanoninsatser.

När man tittar på stafettresultaten så ser man att vi hade hävdat oss väl om vi hade ställt upp.Men för min del så blev sista två veckorna rena katastrofen ur förberedelsesynpunkt.Först nackspärr som höll mig helt borta från loping i bortåt en vecka och efter det en släng av förkylning.

Vågade inte chansa på sprintlopp med den uppladdnigen. Dessutom var Anna hemma på besök från sin vistelse i Uppsala så det fick bli lite social samträning med henne vilket förgylldes med tusingar i härliga skatås i lördags men lugna sådana.

Det går fler tåg.Nästa år 55:årsklassen för mig,då kanske det blir lättare att placera sig bättre.

H-expressen.

Datum: Lördagen den 17 februari 2007, 23:03:04
Namn: Torbjörn <81.235.230.*>
Hemsida: http://legstrong.int
Nummer: 10

Snyggt jobbat i Borås. Lars och Gunnar, kul att några kan hålla klubbens fana högt. Oj, det lät högtravande. Synd att El och Oscar inte kunnde vara med. Själv kommer man längre och längre från något som kan kallas tävlingsform Intressant att man har en särskild veterandosering i Borås.

Datum: Lördagen den 17 februari 2007, 19:38:26
Namn: Björn <83.226.147.*>
antal Marathon i dag: 0
Nummer: 9

Utmärkt jobbat, Lars och Gunnar. Klubbrekord för er båda och VSM brons för Lars, inte illa. Är det medeldistans som gäller för er nu framöver?

Datum: Lördagen den 17 februari 2007, 19:23:25
Namn: Laufen <82.182.74.*>
Hemsida: http://www.ikymerfriidrott.se/ivsm/res%2...
Hemort: MAJORNA
antal Marathon i dag: 0,0000094
Nummer: 8

Gunnar och undertecknad åkte ihop till Borås och peppade varandra med tider, distanser, lop och log ikapp.
Vi åkte i snabb fart för att hinna se Björn H ta sig fram på 1500m. Det gjorde han lätt. Han följde med lätta steg Johan N som drog. När det var ett varv kvar så vecklade B ut sina ben och sparng lätt förbi Johan och utökade in i mål. Ett kontrolleraqt mästerskapslopp. Det är ju guld som gäller, inte tid.
Jag hamnade på banan bredvid den på pappret snabbaste 400 m löparen. Fick häng tidigt och blev förvånad varenda meter. Vid 150 passerades vi av 1 snubbe. Sedan låg vi tre på rad. Vid 220 försökte jag men då visade gubben före mig att han ville sticka men det gjorde han inte förrän 50 m senare och då hängde jag på. I mål blev jag tvåa. Tyvärr var det en i heatet före som sprang lite snabbare. Men trea är jag nöjd med. Ettan=56,64, Tvan=56,76 och jag 56,86. Jag sänkte mig med mer än en halv sekund sedan DM för en månad sedan. Gott.
Gunnar stod 20 minuter senare på startlinjen i det snabbare M50 heatet. Han fick inte häng från början men ökade och närmade sig. Han kom på en fjärde plats totalt. Verkade nöjd.
Bra arrangemang. Trevlig bana. Lägre dosering än i f-hus, vilket jag gillade.
Om nu inte förkylningen blir dubbelt så kraftig i kvall/

natt så blir 800 och 200 imorgon.

Datum: Fredagen den 16 februari 2007, 22:44:46
Namn: Björn <83.226.147.*>
Nummer: 7

Hoppsan! Sista hoppet står nu till att Lars nantliga distansträning går bra samt att Gunnars hälsporre inte börjar spöka igen och att även han får till ett fint träningspass i natt.

Datum: Fredagen den 16 februari 2007, 22:17:33
Namn: el <83.248.166.*>
Nummer: 6

Samma här Oscar. Jag har en gammal skada i baklåren som gör att jag är rädd att tävla i 60m. Om du eller Lars hade varit friska hade jag ändå sprungit stafett men eftersom det inte blir nåt lag stannar jag hemma också.

Datum: Fredagen den 16 februari 2007, 22:11:05
Namn: Oscar <83.248.130.*>
Nummer: 5

Gjorde ett sista försök ikväll, men min baklårsskada hindrar mig från att springa så fort jag vill. Deppig tvingas jag stå över Borås. Hoppas det kommer fler tåg för snålblåsten på den här perrongen är överjävlig.

Lycka till imorgon grabbar!

Datum: Fredagen den 16 februari 2007, 19:47:24
Namn: Lars <83.226.205.*>
Nummer: 4

Det beror på hur nattens distansträning artar sig

Datum: Fredagen den 16 februari 2007, 19:23:16
Namn: fernando <83.248.166.*>
Nummer: 3

Det tror jag icke. För att det skall motsvara en riktig marathon måste man älska 14 gånger under en natt och jag tror inte Lennart orkade så många gånger. (Minst 2 gånger per timma).
En gång = 3 km x2 x7 timmar=42 km utan att sova.
Åker Lars och Oskar till Borås?

Datum: Fredagen den 16 februari 2007, 18:34:04
Namn: Björn <83.226.147.*>
antal Marathon i dag: 1/2 och 3,63 denna vecka
Nummer: 2

Puh, nu tar jag paus 2 dagar. Denna vecka drygt 15 mil och totalt 100 sedan årsskiftet. Men Lennart är värst med sitt marathon i natt. Fast vad menar du, har du verkligen sprungit en mara?

Lycka till nu alla MIK-gubbs i Borås!

Datum:	Fredagen den 16 februari 2007, 11:27:07
Namn:	Lennart Bengtsson <74.52.125.*>
E-post:	Lennart@majornasik.se
Hemsida:	http://www.majornasik.se
Hemort:	Åsa
antal Marathon i dag:	ett i natt
Nummer:	1

Gamla inlägg finns att beskåda på startsidan för gästboken. 2007 års GrandPrix ligger ute nu, vad härligt!

Skriv i gästboken!

Namn

E-post

Hemsida (frivilligt)

http://

Hemort (frivilligt)

antal Marathon i dag (frivilligt)

Tränat i dag (frivilligt)

Meddelande

Skicka meddelande | Nollställ

[Tillbaka till Majornas Idrottsklubb,Friidrott,Fotboll,Handboll o Bowlings hemsida]

[Administrera gästboken]

Den här gästboken skapades via OLZZON.com - helt gratis!