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

Majornas Idrottsklubb 92 år

Välkommen att skriva i vår gästbok

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

105 154 personer har besökt gästboken som innehåller **880** meddelanden.
Senaste meddelandet postades **torsdagen den 15 maj 2008, 19:46:21.**

[Tillbaka till Majornas Idrottsklubb,Friidrott,Fotboll,Handboll o Bowlings hemsida]

Nu visas alla meddelanden!

Datum:	Torsdagen den 15 maj 2008, 19:46:21
Namn:	fernando <83.248.173.*>
E-post:	fernando.riquelme.morales@gbgsd.se
Tränat i dag:	8 km
Nummer:	880

Lars skall få en stark öl när han kommer i mål ty det var han som gissade vem som skulle representera mig ute på gatarna på Lördag. Det blir bara en öl eftersom Lars gissade i den andra försöket.
Nu kan jag börja på nytt träna igen och skall anmäla mig till E6 loppet(21 km blir det för mig)
Vi ses på lördag då och lycka till alla som springer varvet. ☺

Datum: Torsdagen den 15 maj 2008, 15:45:32
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 879

fina bilder från lägret...

Datum: Torsdagen den 15 maj 2008, 06:56:06
Namn: Laufen <78.82.203.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 878

Allt

Datum: Onsdagen den 14 maj 2008, 23:46:05
Namn: Morten <83.248.222.*>
E-post: d@ddy.oh
Nummer: 877

Jepp. Nu tittade jag efter i ditt inlägg lite extra. GFIF funkade ju bra för ändamålet.

Datum: Onsdagen den 14 maj 2008, 23:42:48
Namn: Morten <83.248.222.*>
E-post: d@ddy.oh
Tränat i dag: 1600 m crawl
Nummer: 876

Hur långt springer man i denna tävling, Björn?

Försökte hitta info om tävlingen på er eminenta hemsida, men lyckades faktiskt inte. Däremot en del info om Lindholmenlopp/stafett. Säg hur jag skall finna mer. Vilken knapp skall jag trycka på?

Några förkylningar eller knäskador lagom till Varvet,

någon?

Datum: Onsdagen den 14 maj 2008, 12:04:33
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 875

---

sponsring på DM. wow. är det möjligt. Prispengar.
Antar att det bara delas ut till VDM segrare

Datum: Onsdagen den 14 maj 2008, 10:16:12
Namn: Björn H <192.138.116.*>
E-post: b@b.se
Hemsida: http://www.ifkville.se
Nummer: 874

Hej,

Jag vill bara göra er uppmärksamma på Kvilles Vårtävling, Onsdagen 28 maj. Tävlingen hålls på klassiska Slottskogsvallen med första start 18.00.
Flera av grenarna gäller som DM och VDM för Göteborg. Anmälan helst senast 16 maj. Tack vare sponsorer så skall träningspremier på c:a 25.000:- delas ut, lejonparten till grenar med bäst bredd och topp men fördelat lika mellan M/K. I minst 4 grenar blir premierna 2.000:-/1.000:-/500:-.
Inbjudan på www.gfif.se under aktuellt. Notiser och inbjudan även på www.ifkville.se under nyheter.

Välkomna/Tävlingsledningen

Datum: Tisdagen den 13 maj 2008, 10:25:00
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer: 873

Tack för tipsen, Lars.
Nu lösta sig allt iom att jag inte orkade mer än att jogga bort till Slottsskogsvallen och tillbaka.
Där såg jag Anders hoppa 3.80 i längd. Hann inte stanna längre då jag lovat att vara hemma till 7 då Sanna skulle träna också.

Hur gick det för er?

Datum: Måndagen den 12 maj 2008, 20:00:08
Namn: Lars <78.82.203.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 872

Mossen 1130 m. varierad och härlig bana. Lagom kuperad.
el.
Ruddalen.

Datum: Måndagen den 12 maj 2008, 13:54:43
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer: 871

Vet inte om jag orkar springa intervaller ikväll, kanske kommer jag och hejar på er i Korpen istället.
Hoppas jag kan vara med på 1500 och 3000, har lite dålig erfarenhet med hälsporre och lumbago i samband med kortare sträckor.
Vet någon en platt kilometer som inte går på asfalt.
Slottsskogsvallen är upptagen, dessutom är det roligare att träna någon annanstans än på en löparbana.

Datum: Måndagen den 12 maj 2008, 08:25:14
Namn: kjell <62.88.128.*>
E-post: millenniumgruppe@hotmail.com
Nummer: 870

Hade nog försökt övertala dig att förlägga det på annat underlag,men vi som vill behålla Friidrottskorpen förlägger oss ju på Slottsskogsvallen för 400m i afton,så det skiter sig ändå.

Datum: Måndagen den 12 maj 2008, 08:03:02
Namn: Lars <78.82.203.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 869

El Rapido 2= den jag skrev sist. Förstod du inte det av Fernandos svar?
El rapido 2 tränade gräsintervaller i går på vallen. Där befann sig även halvar med bar överkropp.

Datum: Måndagen den 12 maj 2008, 07:58:50
Namn: Lars <78.82.203.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 868

Emil fick vattenflaskan när jag kom tillbaka efter att ha päjsat Markus in i mål. Emil väntade där på sin dyrbara vätska. Därefter gav jag mig ut på en lång cykeltur.
Ja är gammal, utsliten och tycker at varvet kunde vara senarelagt!

Datum: Söndagen den 11 maj 2008, 22:18:28
Namn: kjell <83.249.247.*>
E-post: millenniumgruppe@hotmail.com
Tränat i dag: 12
Nummer: 867

Sanningen att säga var det ju så att jag var helt chnslös att hänga på täten,och blev trött till dödens närhet, trots det låga tempot.
Vi körde 4x1000och 4x500 på förmiddagen,inte heller det i nåt imponerande tempo.För min del alltså,ungdomarna var snabba.
Nej,det var mer motsatsen till styrkebesked,som jag ser det.

Datum: Söndagen den 11 maj 2008, 22:16:58
Namn: Gunnar <83.183.110.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Tränat i dag: 2 km med Alma
Nummer: 866

Som jag inte fick nog i lördags!
Nu tänker jag springa 8x1km med 1½ minuts vila imorgon kl. 18.00 mellan markering 2 och 3 på Säröleden.
Någon som vill springa i 4-tempo med mig?

Alma och jag prövade Lilla Göteborgsvarvsbanan idag. Hon klagade ljudligt på att det var så långt, och då slapp hon ändå sista 150 meterna då marathonporten var stängd.
Tror att hon klarar strax under 7 min på söndag om hon inte går mer än hon gjorde idag.
Lars, Emil var glad att du tog hans vattenflaska på din pakethållare igår, men han hade nog blivit gladare om han fått chansen att dricka något.
Har du fortfarande ont i knäet, förresten?
Vem är det som skall springa med ditt startnummer, Fernado?

Datum: Söndagen den 11 maj 2008, 00:25:33
Namn: Morten <83.248.222.*>
E-post: d@ddy.oh
Tränat i dag: dryga milen
Nummer: 865

Gick inte bra: gick ut för hårt, 3,26 första km, 3,33 andra km, sedan 3,40 ett tag, sedan upp mot 4,00 och avslutade på 3,36. Totalt: 37,24. Att man aldrig lär sig börja lugnt! Å andra sidan: hade det varit en bra dag så hade jag nog kunnat göra under 35 så... försöka duger.

Gick bra ur en annan aspekt: låg kring 91% av maxpuls i stort sett hela tiden så det var perfekt tröskelträning inför varvet. Med lite tävlingsnerver och mindre sol/ värme så kan det bli bra, kanske.

Visst var Kjell imponerande! Såg riktigt fräsch ut också på slutet. Fredrik (som låg bakom dig) var mycket tacksam för draghjälp. Perfekt för honom. Kul att vi blev några stycken. Också ett tack till Lars som fanns där på cykel och paceade (eller hur det nu skall stavas?).

Datum: Lördagen den 10 maj 2008, 20:42:06
Namn: Gunnar <83.183.110.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Tränat i dag: 18 km
Nummer: 864

Usch, vad jobbigt!
Hur varmt var det idag?
21.42 till vändpunkten och 21.41 tillbaka.
43.23 är iaf 16 snabbare än i Lerum.
Jag klarade nästan mitt hemliga mål, 4.20-tempo.
Jag får naturligtvis vara nöjd med det. Är lite nyfiken hur det gick för dig, Morten.
Hade en av dina kompisar i ryggen första 7 kilometerna, sedan släppte han(43.48).
Var själv på väg att ge upp redan efter 4 km då det började bli jobbigt.
Konstigt att det kändes så långsamt första 3 kilometerna, sedan fick jag kämpa för att hålla tempot. Sonen Emil

joggade bredvid mig hela vägen, hade inte han varit där hade det gått betydligt långsammare.
Kjell var med också, han hade sprungit 8x 1 km i Skatås på förmiddagen, men sprang ändå på 44.35, starkt! Hur skall jag klara honom på Varvet?

Datum: Lördagen den 10 maj 2008, 15:22:55
Namn: Morten <83.248.222.*>
E-post: d@ddy.oh
Nummer: 863

Nope. Inga vätskekontroller. Så ta med eget vatten. "Tävlingsarrangerandet" ifråga begränsar sig till diverse mejl och inlägg här på gästboken. Och inte ens det verkar jag ju särskilt bra på... ☺

Gott att du har uppfattat förändrad startpunkt trots mina fadäser. Anledningen är att sjukilometersmarkeringen är svårare att hitta, men den kanske finns där ute, även om jag inte lyckades hitta den. I så fall kan vi byta startpunkt. Sexkilometarn däremot är hur tydlig som helst.

Datum: Lördagen den 10 maj 2008, 15:10:06
Namn: Gunnar <83.183.110.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer: 862

Jag hörde ditt meddelande och ser det du skrivit på gästboken, Morten.
Jag kommer dit, men tycker att det är bättre att starta ifrån 2-kilometersmarkeringen.
Då slipper vi börja med en uppförsbacke.
Har du ordnat vätskekontroller?
Skall inte springa max, hoppas det blir under 45 minuter.

Datum: Lördagen den 10 maj 2008, 13:05:08
Namn: Morten <83.248.222.*>
E-post: d@ddy.oh
Nummer: 861

Gunnar, om du hinner se det här: jag menade 1-km-markeringen och inget annat. Dvs, första markeringen efter Margretebergsbron.

Datum: Fredagen den 9 maj 2008, 23:08:02
Namn: Lars <78.82.203.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 860

Delar Torbjörns syn.

Datum: Fredagen den 9 maj 2008, 22:07:45
Namn: Torbjörn <81.235.228.*>
E-post: leg@strong.se
Nummer: 859

Mycket intressanta frågor, Gunnar. Roligt att din dotter tycker om att springa. Intresserna ändra snabbt i barn och ungdomsåren. Om ungdomarna skall vilja fortsätta är det nog viktigt att de har bra kompisar som de träffar och kan tjôta med på träningarna och om de finns både tjejer och killar i träningsgruppen är det nog en fördel när de kommer in i tonåråldern. Det är en fördel som friidrotten har jämfört med ex fotbollen. De som når stora framgångar i unga år får nog ofta problem någon gång under de år de växer som mest och då är det viktigt att allt det sociala runt träningen ändå lockar dem att fortsätta. Om man är van att komma 1-3:a är det kanske inte så kul att helt plötsligt få nöja sig med 5-8:e placeringar och då kanske man inte vill fortsätta att träna bara för att prestera. Kanske är det lättare för dem som är mer medelmåttiga och får kämpa sig till bättre placeringar. Min älste son Oskar sprang som en anka i 12-årsåldern och hade svårt att hänga med i fotbollen. Han började dock att löpträna mer målmedvetet blev en riktigt

duktig löpare i 14-15 årsåldern. Sedan tog musik och andra kulturella intresssen ändå över, men han springer fortfarande rätt bra. Yngste sonen Olof har däremot alltid haft lätt för sig, men har det senaste året fått se många jämnåriga springa förbi, mest pga tidigare kroppslig utveckling. Jag hoppas dock att det finns annat som lockar honom till att fortsatt vilja gå på träningarna. En annan viktig aspekt är att göra träningarna roliga och omväxlande, dels för att undvika överbelastningsskador, men också för att det skall kännas roligt och spännande. Jag tror att väldig få ungdomar tycker att det är speciellt roligt att samla kilometrar och mil. Ja det är väl lite mina tankar, men jag har bara erfarenhet att träna 12-15 åringar. Senare är det väl viktigt att stegra träningnsmängden/ intensiteten lagom för de som vill fortsätta upp i senioråldern. Tyvärr verkar väl många tränare och klubbar mer inriktade på att nå snabba framgångar och ära. Medaljräkning är en styggelse när det gäller ungdomsidrott tycker jag.

Datum: Fredagen den 9 maj 2008, 20:56:51
Namn: Gunnar <83.183.110.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer: 858

Jag kommer imorgon kl. 16.00, kanske kommer Kjell också. Någon annan som kommer?
Har fortfarande lite ont i vänster fot då jag trampade lite snett på en vass sten i Änggården i måndags.
Tränade med Alma igår på Gaisplan vid Nya Varvet.
10x100 m. blev det, hon verkade tycka det var kul och jag uppmuntrade henne utan att pressa henne.
Tog i smyg tid, trots att man kanske skall ta det lite lugnt med det. 24.8 i snitt tycker jag var bra för en snart 7-årig liten flicka.
Hur skall man få barnen att fortsätta idrotta tills de är vuxna?
Kan knappt komma på något exempel på en senior i hela landet som börjat träna i tidig ålder.
De som är bra i Göteborg i övre tonåren har väl samtliga börjat i 14-15-årsåldern eller senare.
Ofta kommer de från andra idrotter.
Tröttnar de efter några år? Min son Emil var helt överlägsen i Göteborg t.o.m. han blev 11 år.

Sedan fick han växtvärk och tappade lusten att träna. Efter ett par år kom han tillbaka, men senaste åren har studierna helt dominerat.

Datum: Fredagen den 9 maj 2008, 17:24:06
Namn: Morten <130.241.45.*>
E-post: d@ddy.oh
Tränat i dag: nips
Nummer: 857

Du får förstås gärna dra med dig Kjell, Gunnar!

Datum: Fredagen den 9 maj 2008, 16:27:38
Namn: Lars <78.82.203.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 856

Fanns det nån regel att man bara fick gissa en gång? Dum tävling, när man får reda på reglerna i efterhand.
Att han är så snabb? vem vet!

Datum: Fredagen den 9 maj 2008, 16:06:04
Namn: fernando <83.248.173.*>
E-post: fernando.riquelme.morales@gbgsd.se
Nummer: 855

Man får gissa bara en gång Lars, du har redan förbrukat din chans.

Är Torbjörn så snabb?? det viste jag inte. ☺

Datum: Fredagen den 9 maj 2008, 13:48:26
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 854

EL Rapido 2= Italienälskande mörkmustige mannen Torbjörn.

Datum: Fredagen den 9 maj 2008, 12:10:16
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Tränat i dag: 0
Nummer: 853

Möjligt att jag hänger på det, men har pratat med Kjell om min variant.

Fernando, kan det vara Fernando Dinis?

Datum: Fredagen den 9 maj 2008, 11:27:28
Namn: kall,kall, kall <62.88.139.*>
E-post: fernando.riquelme.morales@gbgsd.se
Tränat i dag: 0
Nummer: 852

Tack Morten.
Även om Göran är lika snabb som min dubbelgångare ser han inte ut som EL RAPIDO.
Min dubbelgångare brukar vissa upp sig i media precis som jag brukar göra men han gör inte mycket väs av sig.
Idag åker jag till Stockholm och sedan vidare till Östhammar där jag skulle springa Stadsloppet men nu kommer jag istället att titta på de andra som springer där.
Skall du inte springa där Björn Sunesson?

Datum: Fredagen den 9 maj 2008, 00:15:33
Namn: Morten <83.248.222.*>
E-post: d@ddy.oh
Tränat i dag: 40 min inlinesbarnvagn
Nummer: 851

Gunnar, du och andra hugade är välkomna att hänga på mig och några polare som tänker springa premiärupplagan av "I stället för Älvängenloppet 2008". Vi avlöper kl 16.00 från en gula tvåkilometersmarkeringen på cykelbanan efter man har lämnat Margretebergsbron/tunneln efter sig i riktning söderut. Vi springer fem km i samma riktning och vänder sedan (det blir väl vid 7-km-markeringen någonstans efter Söderleden) hemåt igen för att få ihop 10 snabba km. Vi skall försöka vara där punktligt för start kl 16.00, men om vi inte har kommit så är vi på väg. Om du skickar mig ditt mobilnr via mejl (morten.sager [at]hotmail.com) så kan vi hålla dig uppdaterad om det sker några sena ändringar.

Björn, skulle vara intressant att få se samma årsstatistik fast med Wavaomräkning.

Lumbago? Låter som en tropisk orm. Eller en afrikansk huvudstad. Usch vad tråkigt, Fernando. Krya på dig.

Var förresten på Korpen och sprang 200 m för första gången i mitt liv häromkvällen. Och längdhopp utan ansats! Vilken gren . Det är verkligen en kult-inrättning det där Korpen. De var snälla och tidigarelade 200m för min skull. Jag vågade ju inte hoppa höjd så det hade blivit för mycket dödtid. Service. Nästa vecka 400 m. Någon som vågar hänga på och utmana mig? Det blir första gången på den distansen också.

Datum: Torsdagen den 8 maj 2008, 23:16:42
Namn: Lars <78.82.203.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 850

Jag har för mig att jag vann en annan tävling häromåret som Björn hade här på g-boken. Där var det champagne eller öl som utlovades. Vart tog den vägen? eller dracks den?

Datum: Torsdagen den 8 maj 2008, 23:14:47
Namn: Lars <78.82.203.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 849

Gissar på Göran.
(Oscar springer redan i eget namn med adress Göteborg)

Datum: Torsdagen den 8 maj 2008, 23:06:01
Namn: Björn <83.226.147.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Nummer: 848

Gissar på Oscar

Datum: Torsdagen den 8 maj 2008, 22:48:50
Namn: dricka <83.248.173.*>
E-post: fernando.riquelme.morales@gbgsd.se
Nummer: 847

Jag menade dricka

Datum: Torsdagen den 8 maj 2008, 22:45:09
Namn: fernando <83.248.173.*>
E-post: fernando.riquelme.morales@gbgsd.se
Nummer: 846

Än så länge har ingen gissat och det betyder att jag har 4 öl att drycka på tiden 1.20 minuter. Så fort skall EL RAPIDO 2 springa.Han kommer inte från Italien men liknar en italienare och han älskar att resa genom Sverige.

Datum: Torsdagen den 8 maj 2008, 22:11:58
Namn: Arnold <81.231.245.*>
E-post: spasm@gmail.com
Nummer: 845

Fernando - jag gissar Oriano .....

en öl kan smaka gott efter ½-mara - vi får se

Datum: Torsdagen den 8 maj 2008, 19:18:39
Namn: Björn <144.63.169.*>
E-post: bjorn.suneson@svd.se
Tränat i dag: Backe
Nummer: 844

Nya tävlingsskor inköpta idag. Idag sprangs också sista backpasset i Fyrverkarbacken. Hemskt!
Om formen och lumbagon tiger jag, möjligen kan de fyra senaste årens Varvsresultat ge en fingervisning om vart det barkar.
2004: 1.23.42
2005: 1.24.37
2006: 1.25.37
2007: 1.26.50

Datum: Torsdagen den 8 maj 2008, 17:34:35
Namn: fernando <83.248.173.*>
E-post: fernando.riquelme.morales@gbgsd.se
Tränat i dag: 0
Nummer: 843

Det var många som ringde efter mitt nummerlapp men jag valde den snyggaste och snabbaste kille så att jag inte skäms när alla mina adepter går och tittar på mig, de tror att jag skall springa men jag skickar min kopia av EL RAPIDO i stället.
Ni behöver inte ringa mer men ni kan gärna gissa vem som fick startnummeret. Gissar ni får ni 2 av mina 4 öl vid målgången.

Datum: Torsdagen den 8 maj 2008, 13:34:55
Namn: Curt B <159.190.251.*>
E-post: lum@bago.se
Tränat i dag: Senare i Skatås
Nummer: 842

Det där med lumbago verkar smittsamt. Lumbagogunnar, lumbagofernando och snart någon mer.
Ni måste styrke- och smidighetsträna mer, gubbar.
Särskilt mage och rygg och helst lite varje dag. Ju äldre vi blir desto viktigare är denna träning. Annars rostar vi igen och rostiga leder gör ont.
Själv har jag just återhämtat mig efter ett fruktansvärt sjöslag i Hinsholmsviken i lördags som omintetgjorde mitt deltagande i TSM. Vårt skepp gick till botten men vi tog oss iland och hittade skattkistorna som ledde oss till ansenliga mängder mat, dryck och vackra kvinnor.
Nu håller jag på att färdigställa min egen båt för nästa sjöslag.
Vi ses.
Curt B.

Datum: Torsdagen den 8 maj 2008, 10:52:11
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer: 841

Glömde en sak!

Någon som är intresserad att göra en lite test på lördag eftermiddag inför Varvet?
Tänkte att man kan springa första 10 km på Säröleden i ett tänkt varvstempo.
Därefter joggar vi gemensamt tillbaka till Slottsskogsvallen.
Klockan 3 eller 4 kanske passar bra?

Datum: Torsdagen den 8 maj 2008, 10:25:44
Namn: Lumbagogunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Tränat i dag: 0
Nummer: 840

Lumbago
Jag hade ett återfall för en vecka sedan, men med massor av rörlighetsträning och vridning av bålen gjorde att det släppte efter några dagar.
Jag hade ett uppehåll på 3 månader förra våren och missade då Varvet.
Hoppas du blir bra snarast, Fernando!
Om du besöker mig kan jag visa har du skall göra!

Datum: Torsdagen den 8 maj 2008, 08:51:47
Namn: Fernando Riquelme <62.88.128.*>
E-post: fernando.riquelme.morales@gbgsd.se
Tränat i dag: 0
Nummer: 839

Någon som inte hann anmäla sig till varvet i år?Du som har tränat bra och förtjänar mitt nummerlapp kan ringa till min mobil. 07350-94113.
Vad kostar det??ju, 4 starka öl så att jag kan komma och titta på er när ni har det jobbigt.
Själv har jag inte kunnat springa på två veckor ty lumbagon vill inte försvinna.
Det går mycket bra för de ungdommar som jag tränar, de bara vinner och vinner i varje tävling som de ställer upp. ☺

Datum: Onsdagen den 7 maj 2008, 13:30:20
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: l@l.se
Tränat i dag: skitidedu!
Nummer: 838

---

tack för rapporten.

Datum: Onsdagen den 7 maj 2008, 09:00:51
Namn: Magnus <130.241.17.*>
E-post: mer@ungdomstranare.nu
Nummer: 837

Väldigt trevlig ungdomsmatch i Kungälv igår. Tjejerna (Linn, Julia F, Matilda, Fanny, Viktoria) fick möta hemmalaget vilket blev lite tufft, men det kämpades å det väldigaste. Inte minst terrängen var jobbig, men det såg bra ut inför Lilla-varvet. Det blev pers för nästan alla i kula, vilket glädjer den kul-entusiastiske tränaren.

Killarna (Fredrik, David, Jakob L, Henrik) fick slå sig ihop med fyra mycket duktiga SAIK:are för att få lag. Då

blev det ett väldigt bra lag som lätt slog sina KAIK:are. Bra terränglopp även här och längdresultat nära pers, även om det fattades några cm.

Det bästa var den goda stämningen och lagandan Alla motgångar och besvärligheter möttes med peppning och uppmuntran av de andra i laget. Då är det härligt att vara ledare.

Datum: Tisdagen den 6 maj 2008, 15:30:50
Namn: Torbjörn <81.235.228.*>
E-post: snart.kommer@sommaren.se
Nummer: 836

Ja, ett riktigt roligt läger var det, även om jag själv bara var med på 3 träningspass och fick ihop blygsamma 4 mils löpning. Kanske lika bra det, då jag har sprungit så lite det senaste året. Björn var värst med att plocka mil som vanligt, roligt att se hur han brinner för löpningen. Även övriga kämpade på bra.
Cyklingen till och från Falkenberg gick bättre än väntat även om det kändes riktigt lááångt. Vägen var fin, spec kustvägen mellan Åsa och Varberg. Långcykling gör inte musklerna lika ömma som långlöpning, bara något matta. Det går nog att köra riktigt långt om man bara håller ned tempot och tillför kroppen tillräckligt med energi. Många vanliga motionärer genomför ju Vätternrundan.

Datum: Söndagen den 4 maj 2008, 22:57:52
Namn: Lars <78.82.203.*>
E-post: l@l.se
Tränat i dag: Varvet
Nummer: 835

Lägret var uppenbarligen en hit.
Snart är det dags för ett nytt läger i Falkenberg:
Lägerinformation:

Lördag 24 maj- söndag 25 maj.

Falkenbergs vandrarhem, Skrea strand.

Getingarna, Vinnarna, Tigrarna och Örnarna.

Kostnad 300kr

I den summan ingår mat, godis, bensinpeng till föräldrar som kör mm.

Frukt, lunch, middag, godis mm lördag på vandrarhemmet

Frukost, lätt lunch på vandrarhemmet

Hamburgerbar söndag em.

På plats på vandrarhemmet behövs 4 föräldrar som kan hjälpa till med matlagning mm.

Ange vem som kan:

Vi behöver också förare till och från Falkenberg.

Ange om du kan köra lördag, söndag eller T o R.

Ju fler vi är desto mer gemensamt ansvar tar vi.

Anmälan senast måndag 19 maj till mig lars.wingfors@majornasik.se. Frågor: 0703-684320.

Mer info om exakta tider, packning etc kommer senare.

/Mvh

Lars, Magnus, Torbjörn, Ingemo, Janne.

Datum: Söndagen den 4 maj 2008, 22:11:11
Namn: Fernando <83.248.173.*>
E-post: fernando.riquelme.morales@gbgsd.se
Nummer: 834

Nej Arnold, absolut inte sugen på att springa. Har haft lumbago i 10 dagar och fått en hästspruta(stor nål) i låret. Det gör ont, det gör ont.....
Kanske imorgon kan jag börja på nytt.
Grattis till er andra som var på lägret, ni var duktiga ni. ☺

Datum: Söndagen den 4 maj 2008, 21:56:10
Namn: Gunnar <83.183.110.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Tränat i dag: 5 km
Nummer: 833

Kul att det var ett bra läger!
Kanske kan vi vara med om något år när barnen blivit större.

Har haft problem med ryggen några dagar, men idag kändes det så bra så att jag stack ut på en liten runda.

Siktar in mig på en runda i Änggården kl. 18.00.
Någon som orkar hänga på?

Datum: Söndagen den 4 maj 2008, 20:40:04
Namn: Arnold <81.231.245.*>
E-post: spam@gmail.com
Nummer: 832

Instämmer fullt med föregående talaren/skribent Björn Suneson. Är man inte van att träna den mängden som vi gjorde dvs 90 km fördelade på 6 pass mellan torsdag e.m. och söndagmorgon då känns det i kroppen - så det var träning - mat - vila - träning - mat och vila igen. Lennarts program följdes till punkt och pricka och var

varierat. Lola förvånade nog alla då hon jämt var i täten för passen och inte var främmande för att dra - Torbjörn Simann cyklade !! hela vägen till och från Falkenberg en sträcka på 20-21 mil - heder ! samt tränade han 2 dgr med oss -
Så här såg det ut: vid ankomst to 17 km
fredag morgon 14 km - e.m. 8x1000 inkl uppv och nedjogg - lör: morgon 13-15 km - em 21 km (Björn körde 29 km) - och som avslutning idag 15 km i skog.
Nu skulle det behövas rollatorer och rullstolar för att ge de "gamla" kropparna" lite vila.....
Det var en bra gemenskap - alla peppade varandra - vädret var toppen förutom vid ankomsten då vi sprang i regnet hela passet. Blir ni sugna nu ni som inte var med.....?

Datum: Söndagen den 4 maj 2008, 17:12:06
Namn: Björn <83.226.147.*>
E-post: bjorn.suneson@svd.se
Tränat i dag: 12 km
Nummer: 831

Vårt träningsläger i Skrea/Falkenberg blev mycket lyckat. Sex man och en kvinna (Lola) tror jag fick ut maximalt och vi blir alla livsfarliga på Varvet. Alla verkar på G, i synnerhet Lennart. Det som var särskilt kul med årets läger var att vi hade så varierad träning där vi sprang på landsväg, på gräs, på sandstranden, på träbryggor, på grusvägar längs underbart vackra Ätran och på mjuka skogsstigar. Vi hade flera lugna pass men också hårda intervaller. Själv fick jag ihop drygt 10 mil på sammanlagt sex pass under 1 maj-4 maj där två halvdagar ingick. Trots den hårda träningen har vi säkert gått upp i vikt för maten gick inte av för hackor. I år prövade vi ett nytt vandrarhem, hyggligt och långt bättre än de två ynka stugor utan all bekvämlighet som vi först tilldelades men som vi lyckades byta bort.

Datum: Torsdagen den 1 maj 2008, 17:45:04
Namn: Kristjan Saag <90.227.210.*>
E-post: saag@telia.com
Nummer: 830

Så har Korpens poängtävlingar dragit igång för i år - med strålande vårväder och ett litet gäng entusiastiska motionärer i startblock och vid hoppmatta. Plus Kjell Selander (Årets Korpare 2007) och hans halvprofessionella träningsgrupp som rusade iväg ifrån alla andra på 800 m. Och, som Kjell skrev här för någon vecka sedan: korpens friidrottstävlingar borde kulturminnesmärkas! Men enda sättet att göra det är att själv delta. Korpfriidrotten behöver faktiskt fler deltagare för att överleva!
Lägg gärna ett träningspass inom ramen för vårens poängtävlingar: nu på onsdag är det 200 m som gäller, veckorna därpå 400, 1500 respektive 3000 (plus diverse hopp och kast). På så sätt hjälper du till att hålla en drygt 50-årig tradition inom Göteborgs friidrott levande. Och kan ha kul samtidigt.
Väl mött på onsdag (7 maj) kl 18. Startavgift: 50:- per kväll.

Datum: Onsdagen den 30 april 2008, 09:06:55
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 829

Hoppas att ni får kul på ert träningsläger. Jag förväntar mig att få se riktigt duktiga löpare när ni återvänder till Göteborg lagom till Göteborgsvarvet kvällen 15 maj. ? Läger 1-15 maj står det på startsidan!
Jag var i Falkenberg torsdag-fredag förra veckan. Terrängen, asfalten och stranden var fin när jag tog mig en runda. Vädret likaså. Efteråt passade jag på att ta årets första dopp. Underbart.

Datum: Måndagen den 28 april 2008, 11:42:53
Namn: igen <83.248.173.*>
E-post: fernando.riquelme.morales@gbgsd.se
Nummer: 828

Ty jag har blivit äldre.
Man måste rätta till snart innan farbror Gunnar gör det.

Datum: Måndagen den 28 april 2008, 11:40:49
Namn: fernando <83.248.173.*>
E-post: fernando.riquelme.morales@gbgsd.se
Nummer: 827

Frukta, frukta Gunnar. Det är inget att frukta, snarare ett faktum att vi har blivit gamla
I år springer jag i grupp 2 och jag skäms icke för det ty jaghar blivit är äldre,punkt.
Jag hade velat vara med på lägret men jag har fått ryggskott och då följer jag inte med. Jag är hemma idag och har varit hos en kiropraktor och nu kan jag åtminstone sitta en stund.

Datum: Måndagen den 28 april 2008, 09:24:20
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Tränat i dag: 0
Nummer: 826

Efter lördagens "stordåd" är jag så trött i benen att jag bara orkar jogga lite lätt ikväll.
Alltså inget Änggården för mig ikväll
Men nästa måndag kan vi väl ses?

Börjar frukta att jag kan få svårt att hänga kvar i 1B.
Kanske kan snabbhetsträning sista veckorna innan varvet rädda mig.

Datum: Söndagen den 27 april 2008, 21:11:47
Namn: Berndt <81.235.236.*>
E-post: berndt.hallberg@gmail.com
Nummer: 825

Det gäller väl alla med sunt förnuft Morten.
Själv avstod jag just lördagens lopp i Lerum p.g.av småskada. Att vattengympa tidigt på morgonen är över min ambitionsnivå. Visst är det skonsam och bra träning men inget för mig i dagsläget. Ser mig som motionär som gör så gott jag kan på träning och tävling utan att vare sig riskera hälsan eller satsa mer än jag gör idag.Räcker gott för mig att må bra,inte ens det är någon självklarhet, man får jobba för det också.
När man är skadefri/frisk tar man det för givet och känner sig nästan osårbar men det kan ändra sig fortare än man anar. Tänker delta på träningslägret med återhållsamhet och förhoppningsvis sunt träningsförnuft. Finns ju många "experter" med på lägret vilka man kan ta råd från.
God kväll från Hällsviksfilosofen eller expressen vilket man nu vill, skämt åsido.

Datum: Söndagen den 27 april 2008, 15:18:59
Namn: Morten <83.248.222.*>
E-post: d@ddy.oh
Tränat i dag: nips
Nummer: 824

Krya på dig Per. Det är inte samma sak på tävlingarna utan dina pigga ben där framför.

Datum: Söndagen den 27 april 2008, 13:43:11
Namn: Lars <78.82.203.*>
E-post: l@l.se
Hemsida: http://www.hallsas-it.se/coppermine/cpg1...
Nummer: 823

---

första och enda gången under loppet jag hade både Morten och Gunnar bakom mig.

Datum: Lördagen den 26 april 2008, 21:27:45
Namn: pph <213.66.188.*>
E-post: per.l@delta.tele.se
Tränat i dag: -
Nummer: 822

Gott kämpat alla!
Har själv haft lite oflyt i år.

Datum: Lördagen den 26 april 2008, 18:58:01
Namn: Lars <78.82.203.*>
E-post: l@l.se
Tränat i dag: !? tränat ja.
Nummer: 821

---

ok inledning, känning i min knäskålsled. stel, molande och lite ont innebar att jag betämde mig vid 5 km att jag skall jogga hem.
En annorlunda känsla att bli omsprungen av minst 50 personer och inse vid 400m att här kommer ju Gunnar. Nu har jag väl lagt ribban väldigt lågt så att allt efter idag bara kan bli bättre?

Datum: Lördagen den 26 april 2008, 18:41:11
Namn: Gunnar <83.183.110.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer: 820

43.39, det är 4.19.9/km
Det är ju långsammare än jag mäktade med på våra onsdagspass förra vår-vintern innan lumbagon slog till
Men innan backen kom efter 4,2 km gick allt enligt planen, strax över 4-tempo. Men backen upp gick på 5 min, vilket gjorde att halva sträckan passerades på 21.40. Trodde att jag skulle kunna utnyttja nerförsbackarna till att hålla mig kring 4-tempo.
Men kilometerna gick mellan 4.20-4.30
Kom ifatt en nästan gående Lars c:a 400 m före mål, förmodade att han mötte upp mig efter att han själv gått imål. Men så var tydligen inte fallet.
På uppploppet struntade han i att spurta, vilket resulterade i en inte så ärofull seger över min Wingklippta motståndare
Mortens 35 min är jag mycket imponerad av, hans nattsömn är tydligen sådär.
Tack för nummerlappen, Berndt!

Datum: Lördagen den 26 april 2008, 17:34:38
Namn: Morten <83.248.222.*>
E-post: d@ddy.oh
Tränat i dag: Lopp
Nummer: 819

Kul med tävling. Alltid. Nästan.

Blev chockad av höjdskillnaderna. Hade spanat in banprofilen men lyckades inte översätta till realistisk uppfattning. Hade tänkt persa, men var nöjd över att klara under 36 i dessa förutsättningar. Snopet att jag inte lyckades spurta förbi Anders H.

Hoppas att Lars återhämtar sig från sin känning. Bra att du tog det lugnt. (Och snällt mot Gunnar...) Ingen

idé att plåga sig för Lerumsloppet. Eller för något lopp. Hälsan går före allt. Gäller väl dig också Berndt. Häng gärna på till Valhalla för lite vattenlöpning måndag och onsdag morgon. Skonsamt men löpmässig träning. Finns ingen bättre rehab. Kolla på Ida Nilsson.

Mest chockad har jag dock blivit över livet med Vilgot. (Ja, det blir nog inte Stig, även om jag trodde mycket på det. Tack för alla gratulationer förresten.) Att ha någon om hela tiden kan rubba ens rytm. Och så sliter han på min fru så att all min överskottsenergi bör gå åt till att serva henne. Vi har verkligen chockats. Får se när man vänjer sig. (Svårt att fatta att vissa har klarat 2, 3 och flera barn ändå!) Men, det är ju också underbart i ordets ursprungliga bemärkelse: UNDERbart. Det är att leva med ett under mitt ibland oss.

Datum: Lördagen den 26 april 2008, 16:33:44
Namn: Berndt <81.235.236.*>
E-post: berndt.hallberg@gmail.com
Tränat i dag: Lite lätt
Nummer: 818

Bra jobbat idag i Lerum "gubbar" är väl bara Gunnar som är gubbe på riktigt precis som jag enl.Curre.
Hur gick det med att använda min anmälan Gunnar?
det där med topplaceringen som du siade om blev väl ingen topp men väl godkänt, banan är tuff med den rejäla långa backen efter 4 km. Dessutom placerade du dig före Lars vilket inte är en dålig skalp.
Lars, du är väl normalt sett bättre än vad tiden visar förmodar jag, vad hände? tappade du sugen förutom "farten"?
Morten som vanligt skitbra. Grattis till er alla.
Grämer mig att jag inte kunde tävla idag.

Skall gå och titta/lyssna på Van Morrison ikväll.
Sitter längst fram i Lisebergshallen med bästa tänkbara utsikt.Vilken artist denne irländare är,visst e han grym? (naturligvis en smaksak)
H-expressen.

Datum: Lördagen den 26 april 2008, 08:21:32
Namn: Gunnar <83.183.110.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer: 817

Jag kan hämta ut din nummerlapp, Berndt!
Får se om det går att ändra namn så att du inte får en topplacering orättmätigt
Är mycket osäker hur det kommer att gå.
Har bara sprungit ett intervallpass senaste månaderna, och snittade då bara 4.15
Men det var ju en vardagskväll, nu är det helg

Datum: Lördagen den 26 april 2008, 00:04:11
Namn: Berndt <81.235.236.*>
E-post: berndt.hallberg@gmail.com
Nummer: 816

Jag springer inte i Lerum i morgon. Om du Gunnar eller någon annan MIK,are vill använda min anmälan så är det ok, kostnadsfritt naturligtvis och även åtnjuta GP-poäng förmodar jag.Om inte annat en besparing för klubben.
Passa på nu och hämta ut min nummerlapp oavsett vem. Min häl är nästan ok, vill ej riskera förvärrande av skadan.
Lycka till ni andra som springer i morgon.
Jag vill men vågar inte. Vill inte riskera mitt deltagande på träningslägret.

God natt.

Datum: Fredagen den 25 april 2008, 23:11:41
Namn: Gunnar <83.183.110.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Tränat i dag: 0
Nummer: 815

Lars, Fabian och jag åker till Lerum imorgon.
Hoppas jag klarar att springa under 42 minuter.
1.22, ja det kan man ju drömma om.

Datum: Fredagen den 25 april 2008, 22:21:02
Namn: Emil <213.112.136.*>
E-post: d@d.com
Nummer: 814

Tack Lennart och Torbjörn! Jag är glad att det är ett foto och ingen videosnutt som ligger på hemsidan, nu kan ju ingen ana mitt sneda och haltande löparsteg ... 1.22, ja, detta kanske kunde få bli mitt mål inför i år. Det hade varit underbart att återigen börja närma sig de tiderna jag sprang för sisådär sju-åtta år sedan. Jag tar en tur med en gång ...

Datum: Fredagen den 25 april 2008, 21:04:32
Namn: Lars <78.82.203.*>
E-post: l@l.se
Hemort: http://se.running.adidas.com/goteborgsvarvet.asp
Nummer: 813

Det verkar som om det är en ny sträckning i år igen vid Eriksberg.
Jag funderar på att åka till Lerum imorgon.

Datum: Fredagen den 25 april 2008, 10:18:33
Namn: Arnold <62.127.101.*>
E-post: spam@gmail.com
Nummer: 812

---

den funkade inte - försök med en förkortad version: http://www.kaik.nu
går in på Terräng DM Resultat (grön ruta på KAIK´s hemsida) - tidigare länk fungerar inte.

Datum: Fredagen den 25 april 2008, 10:12:08
Namn: Arnold <62.127.101.*>
E-post: spam@gmail.com
Nummer: 811

---

här kommer resultaten av DM i terräng från i onsdags 23 april ´08 http://www.kaik.nu/Terr„ng-DM%202008%20Resultat.htm

Datum: Torsdagen den 24 april 2008, 21:30:04
Namn: Berndt <81.235.236.*>
E-post: berndt.hallberg@gmail.com
Nummer: 810

Förresten! Stort GRATTIS Morten till tillökningen i familjen.

Datum: Torsdagen den 24 april 2008, 21:27:54
Namn: Berndt <81.235.236.*>
E-post: berndt.hallberg@gmail.com
Tränat i dag: Nej
Nummer: 809

Är anmäld till Lerumsloppets 10 km på lördag men kommer troligtvis tyvärr tvingas avstå p.g.av en skavsårsblåsa på hälen vilken vilken ömmar ordentligt. Har under denna vår haft oflyt med flera småskador som avlöst varandra, först ont på insidan högerknä efter "snabba" intervaller i F-borg. Därefter slog jag i underbenet i en järnstång på jobbet och fick kanske förstadie till(svullnade rejält och mycket ont)benhinneinflamation och tvingades till totalt löpuppehåll i 22 dagar.Och nu detta skavsår, så lite oflyt har jag haft senaste tiden tycker jag men det blir väl bättre.Om jag springer på lördag så kan vi ev. samåka Gunnar.Jag meddelar tidigt på lördag morgon här på gästboken hur jag gör. Vore kul att hänga med på en änggårdsrunda.
Krya på mig! En något justerad H-express.

Datum: Torsdagen den 24 april 2008, 18:29:53
Namn: Torbjörn <91.192.31.*>
E-post: t@s.se
Tränat i dag: 0 km
Nummer: 808

Inga resultat från Terräng-DM ännu ute på nätet. Lars gjorde en fin insats och tog sig runt de 4,1 km på ca 15 min. För mig tog varvet ganska precis 18 min, vilket var ungefär som väntat, men usch så jobbigt det var i långa backen. Hoppas på att vara lite bättre tränad till nästa säsong. Ungdomarna sprang fantastiskt med Dianas 2:a plats i F13 som bästa placering. Pojkarna gjorde också fina individuella insatser och tog hem lagsilvret i P13 efter SAIK, men före Ullevi

Hoppas att du inte satte en för stor slant på mig Björn H

Roligt att Emil är tillbaka i storform

Datum: Torsdagen den 24 april 2008, 16:15:34
Namn: kjell <62.88.128.*>
E-post: millenniumgruppe@hotmail.com
Nummer: 807

Tack pojkar.
Dessvärre blir det inte särskilt ofta jag ämnar löpa i ottan-bara den här pinoveckan där dosen är hög.

Datum: Torsdagen den 24 april 2008, 15:56:48
Namn: Arnold <62.127.101.*>
E-post: spam@gmail.com
Nummer: 806

Magdalena var sjukgymnast när Oriano utbildade sig, roligt att höra att hon fortfarande är igång. Nu Kjell vet du vem kvinnan i ditt sällskap var precis som Lennart angav Magdalena Nyberg, sjukgymnast på SU.

Datum: Torsdagen den 24 april 2008, 15:39:53
Namn: Björn H <192.138.111.*>
E-post: b@b.se
Hemort: Elevator nobody
Tränat i dag: Nej
Nummer: 805

Jag har tre verifierade barn Gunnar!

Datum: Torsdagen den 24 april 2008, 15:28:52
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Hemort: Kungssten
Tränat i dag: 0
Nummer: 804

Jag såg spår av en brand när Lars B., Ragnar(Haik) och jag sprang i Änggården i måndags.
Härligt att springa där igen.
Hoppas fler kommer på måndag!
Magdalena kommer jag ihåg, hon utbildade sig till sjukgymnast ungefär samtidigt som Oriano.
Hur gick det i Kungälv?

Har tänkt att plåga mig i Lerum på lördag.
Någon annan som ska dit också?

Hur många barn har du, Björn?

Datum: Torsdagen den 24 april 2008, 15:21:22
Namn: Lennart Bengtsson <87.227.1.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Nummer: 803

Får verkligen grattulera dig Morten till ditt första barn, vad roligt! Kungsbackaloppet har nu gått i 111 år så det finns säkert nya chanser att springa där. Bilden på Emil, så snällt inskickad av Lotta O. visar på en mycket god löptecknik, så jag är inte förvånad över det ypperliga resultatet. Sedan är det helt klart att Emil har rätt vad gäller backträning och intervaller för att få upp farten. Genomförs den typen av träning nu de närmsta 14 dagarna skulle jag tippa att Emil springer på 1:22-1:23 på Göteborgsvarvet.

Datum: Torsdagen den 24 april 2008, 15:08:56
Namn: Lennart Bengtsson <87.227.1.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Hemort: Åsa
Tränat i dag: nej men ska
Nummer: 802

Kjell & Arnold, Jag tror att kjell menar Magnalena Nyberg som var med oss i början av 90-talet. Pekkas fru Annerlie Svensson, numera Dahlhöjd syftar du på Arnold. Finns det gamla anrika änggrårdsbergen kvar? Med skog menar jag, såg i gp att det varit brand där. Ha en glad dag, ta vara på solen & värmen.

Datum: Torsdagen den 24 april 2008, 10:48:17
Namn: Arnold <62.127.101.*>
E-post: spam@gmail.com
Nummer: 801

Bra fråga Kjell ! din målande beskrivning av er joggingtur fick mig nostalgisk tänka tillbaks till -80- och 90-tal då jag själv jobbade på Sahlgrenska och tränade båda morgon och kväll i Änggården och minns den fina naturen där. Vem tjejen är vet jag inte och en kollega sjukgymnast som var med i MIK känner jag inte till men jag vet att ÖIS-stavhoppstränares (Pekka Dahlström) fru var med i MIK på den tiden och var duktigt - men det är bara en gissning om det kunde vara hon. Nästa gång du springer där kanske du får veta hennes namn, vem vet.

Datum: Torsdagen den 24 april 2008, 09:45:42
Namn: kjell <62.88.128.*>
E-post: millenniumgruppe@hotmail.com
Tränat i dag: 14
Nummer: 800

Vem var det?
Idag,06.32,blev jag förbisprungen av en dam uppe i Änggården.
Unikt nog sänkte hon tempot till min snigelfart,och växlade några ord om hur skönt det var att springa i ottan,rådjur och grejor.
Själv tycker jag att det är ett helvete,men hade bestämt mig att prova,och ville inte vara otrevlig,utan höll mjäkigt med.
Nå, vi kom att prata lite grann,väster om Axelmossen,och hon nämnde då att hon varit med i Majorna för 15 år sen.
Hon blev glad att höra att MIK fått en livaktig ungdomsverksamhet,att Gunnar Bengtsson levde än,och lite om Lennart och Arnold pratade vi också.
Den som gjort starkast intryck verkade ändå vara Oriano Chelini(den så charmige latinolovern)och jag nämnde att han sannolikt dväljdes i norra Italien.
Hon hade inte hört nåt om hans övergång till den mindre ädla gångsporten,men jag nämnde att han nog fått skador, yrket till trots.Då sa hon"-Det drabbar oss också".
Alltså,sjukgymnast,sannolikt jobbande på Sahlgrenska gammal MIK:are.Vem är hon?
Efter en stund frågade hon om jag skulle vika av åt Eklanda(vilket jag inte haft en tanke på),för hon skulle upp mot åsen,mot Sahlgrenska,och av fåfänga då jag vid det här laget var i ett näradödensläge av trötthet,hörde jag förvånat min trut säga,att ja,jag tar en lite längre tur.Det blev alltså runt 14 kilometer,(inkl lite gång uppför helvetesbacken vid Toltorpsdalen) pga manlig fåfänga i morgon- diset.
Senare,på väg mot jobbet, träffade jag på ännu en MIK:are i form av Göran,joggande längs Slottsskogsgatan.
Majorna IK lever.

Datum: Onsdagen den 23 april 2008, 22:23:47
Namn: Emil <213.112.136.*>
E-post: e@e.com
Nummer: 799

Ja, bedrövligt att man inte någonstans kan slippa undan alla närgångna paparazis. För övrigt så måste väl någon ha retuscherat mina armmuskler på bilden, jag ser ju nästan stark ut?

Datum: Onsdagen den 23 april 2008, 17:03:53
Namn: Lars <78.82.203.*>
E-post: s@s.se
Nummer: 798

---

kul med ny omslagspojke på startsidan. På tiden med lite yngre förmågor.

Datum: Tisdagen den 22 april 2008, 21:48:25
Namn: pph <213.66.188.*>
E-post: per.lilja@delta.telenordia.se
Tränat i dag: kom ur sängen i morse..
Nummer: 797

Även Stig-Helmer är ett fint namn!
Var laddad inför DM, men tyvärr. halsont igen,för vilken gång i ordningen i år vet jag inte?
Det som gick så bra på lördagstusingarna..snyft snyft

Datum: Tisdagen den 22 april 2008, 20:22:01
Namn: Björn H <217.213.182.*>
E-post: b@b.se
Hemort: Elevator nobody
Tränat i dag: N
Nummer: 796

En titt på startlistan inför DM-terrängen visar att kampen om guldet i M45 står mellan Majornas Torbjörn och Solvikingarnas Lundgren. Jag sticker ut hakan och sätter en (liten) slant på T.S.

Lycka till....och inga fällben! ☺

Datum: Tisdagen den 22 april 2008, 19:30:03
Namn: Björn <83.226.147.*>
E-post: bjorn.suneson@svd.se
Tränat i dag: 18 km
Nummer: 795

Grattis "Morre"(!)- till Stig alltså. I tävlingen flest barn ligger du dock hopplöst efter- där vinner jag för en gång skull utan farbror Wava.

Hur många blir vi i Falkenberg? Stockholmssektionen mönstrar två man. Själv behöver jag tränas, är inte i bra form. Efter att ha läst Emils inlägg om backträning och intervaller bet jag i dag i det sura äpplet och tog mig an Fyrverkarbacken, ett motlut invid Västerbron. Usch, vill helst mala på men man får ingen snabbhet då. Har de senaste 3-4 åren tappat 1 minut/år på Varvet. Skulle jag mot förmodan lyckas bryta den neråtgående kurvan ser jag det som en framgång.
Keep on running!

Datum: Tisdagen den 22 april 2008, 15:26:45
Namn: Morten <83.248.222.*>
E-post: d@ddy.oh
Tränat i dag: hittills nada
Nummer: 794

Tack Lars för din röst. Stig twelve points. Stig douze points.

Kungälv går bort. Hela dagen är ett enda gytter av föreläsningar, seminarier och kyrkmöte. Och längtan efter Stig/Vilgot. Var det någon som sade något om pappadagar?

Datum: Måndagen den 21 april 2008, 16:46:40
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 793

Jag röstar på Stig.
Ett namn på utdöende. Kommer garanterat var ensam med det namnet i klassen. En föregångare som även sebastian mfl var en gång, men som nu är allemansnamn.
Vilka/vem åker till Kungälv på onsdag?

Datum: Måndagen den 21 april 2008, 16:21:20
Namn: Morre <83.248.222.*>
E-post: d@ddy.oh
Tränat i dag: 40 min i Änggården
Nummer: 792

Tack för inbjudan Gurra! Och för de visa orden. ☺

Måste dessvärre tacka nej till VR idag eftersom jag är tvungen att dyka upp på jobbet för en kvällskurs. Den tar inte hänsyn till Stig eller Vilgot eller vad han nu skall heta. Men, go' tur! Hälsa Ragge!

Datum: Söndagen den 20 april 2008, 21:33:20
Namn: Gunnar <83.183.110.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Hemort: Kungssten
Tränat i dag: 5 km
Nummer: 791

Grattis Morten!
Nu stundar nya tider. Första dagarna sover de mest, men sen piggnar de till.
Mat varannan timma dygnet runt, har du tur hinner du somna någon minut mellan passen.

Träningen blir grymt lidande av bristen på sömn
Sedan börjar han dagis, därifrån drar han hem en massa sjukdomar du drabbas av som du inte visste fanns. När Emil började dagis var jag i stort sett konstant infekterad, hann träna ett pass då och då mellan halsinfektionerna.

Men de är väldigt söta när de sover

Imorgon ämnar jag och Ragnar att springa Änggårdsturen kl. 18.00.
Morten är välkommen att berätta om gullegossen.
Hoppas många sluter upp!

Bra sprungit av alla i helgen även om ni inte var helt nöjda själva.
Emil springer väl för snabbt för att registreras, själv springer jag så långsamt att det ej hänt mig.

Sprang en egen ½-mara igår med hjälp av min GPS.
Över Älvsborgsbron och Göta Älvbron, göteborgsvarvsbanan på Hisingen, annars lite andra vägar. 1.49.48 (5,11/km)
Vet nu varför det går så mycket bättre att träna på helgerna jämfört med vardagskvällarna.
Att jobba som egen företagare är så enormt stressigt att jag är helt slut i kroppen även om jag inte utför något fysiskt arbete. När jag kommer hem efter arbetsdagen är jag så slut så att det känns i benen som om jag sprungit tävling dagen innan.
Ibland önskar jag att jag var vanlig löntagare, så jag kunde ta det lite lugnt på jobbet(som en polis i en mordutredning t.ex.)

Kommer att koncentrera mitt hårda tränande till lediga dagar i fortsättningen. Men ska ändå försöka att vara med på måndagar om jag orkar, men i eget tempo som vanligt. Lerumsloppet går ju på en ledig lördag, så det kanske jag kan klara av!

Datum: Söndagen den 20 april 2008, 20:39:11
Namn: Arnold <81.231.245.*>
E-post: spam@gmail.com
Nummer: 790

---

det var det j...ligaste Emil .....putta ner mig - tror du att du spelar golf ? Bra tid du sprang ! än en gång GRATTIS Morten och frun - Kungsbackaloppet förblekna i jämförelse med det loppet din fru gjorde Morten ! redan köpt små löparskor till sonen ? du vet man skall börja i tid....och blir han som farsan så ..

Datum: Söndagen den 20 april 2008, 17:01:55
Namn: Morten <83.248.222.*>
E-post: d@ddy.oh
Tränat i dag: 40 min Safjäll
Nummer: 789

Tack Arnold. Jo, nu är man farsa och det efter ett lopp som får de flesta tävlingar jag varit med om att likna 60-meterslopp. Grym fru man har alltså. Enormt. Och så en snygg kille som sover som en björn. Oavbrutet. Vaknar knappt ens för käket. Jag förstår honom.

Försökte få henne att skynda på lite så att jag skulle hinna K-backa, men det gick inte... Hon gjorde dock så gott hon kunde. Det fick bli en runda i Safjället. Ligger ju nära sjukhuset (Mldal). Första gången där uppe. Fin bana men på tok för mycket höjdskillnader. Undrar vad banläggaren hade druckit kvällen innan egentligen? Men, säkert bra om man skall träna backträning. Du kan ju dra dit Emil! Något pass om dagen i Safjället och ditt frånskjut kommer att vara kungligt.

Grattis ni andra till goda kämpainsatser. Synd på Älvängenloppet. Då är det bara Lerumsloppet kvar innan Varvet. Väl mött där och då – om lillkillen sköter sig och allt går väl.

Datum: Söndagen den 20 april 2008, 16:20:02
Namn: Emil <90.230.250.*>
E-post: e@e.com
Nummer: 788

Nu är tiden äntligen registrerad: 1:25:10, 22:e plats. http://www.racetimer.se/sv/race/resultlist/1... Och Arnold puttades därmed ner en plats i resultatlistan

Datum: Söndagen den 20 april 2008, 10:03:34
Namn: Lars <78.82.203.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 787

Olympiatravsjoggen var ett trevligt lopp där vi startade på Åby travbana bakom startbilen. Däremot var jag inte särskilt nöjd med min insats. Minst 30 sek över skamgränsen! Vet hut Lars.

Datum: Lördagen den 19 april 2008, 20:04:01
Namn: Emil <213.112.136.*>
E-post: g@g.com
Nummer: 786

Och tack Lotta för all pepping från cykeln!

Datum: Lördagen den 19 april 2008, 19:54:27
Namn: Emil <213.112.136.*>
E-post: d@d.com
Nummer: 785

Typiskt, på mina fyra sista tävlingar har de missat att klocka mig på tre. Vad är det med mig som gör att jag är så svår att uppmärksamma? Idag sprang jag på 1.25.15 ungefär. Underbara förhållanden, sol och vind och enbart linne och kortbyxor. Enda smolket för min del var en krampkilometer efter halva loppet då jag var tvungen att stanna av helt för att få krampen att släppa. Kilometern gick dock bara ca en halvminut sämre än en vanlig kilometer, så jag kan tyvärr inte skylla en massa tid på denna incident. Kände också att jag saknade ordentligt frånskjut i steget - det får bli ordentligt med intervaller och backträning inför Varvet. Och så hoppas jag förstås att de uppdaterar resultatlistorna under kvällen ...

Datum: Lördagen den 19 april 2008, 19:03:31
Namn: Arnold <81.231.245.*>
E-post: spam@gmail.com
Nummer: 784

Emil måste har brutit Kungsbackaloppet - han är inte med i resultatlistan: http://www.marathon.se/racetimer/

Tacksam för rapport Emil !

Datum: Lördagen den 19 april 2008, 16:15:15
Namn: Arnold <81.231.245.*>
E-post: spam@gmail.com
Nummer: 783

Jag hörde att Morten hade blivit pappa inatt eller ? i så fall stort GRATTIS - han var nämligen inte med på det 111e Kungsbackaloppet - Emil (Mattsson) berättade för mig orsaken. Det var en härlig vårdag med sol och lätt motvind på väg ut till Lindome. Det gick inte fort (Emil såg jag inte röker av) idag men jag bry mig inte - har inte distansen i kroppen och tiden blev därefter 1t 41 ´17" - men kul var det även om sista kilometrarna blev lite sega där jag tappade tid för under 1t 40´bör man ju klara men men. Träffade aldrig Emil efter loppet - han får själv rapportera. Hörde Lottas (Olofsson) glada hejarop några ggr - hon var ute och cyklade ?? varför sprang du inte Lotta ?

Datum: Fredagen den 18 april 2008, 14:28:40
Namn: Arnold <62.127.101.*>
E-post: spam@gmail.com
Nummer: 782

Älvängenloppet inställd pga brand enl Ale 90-hemsida - kolla

http://www.ale90ik.com/

Datum: Fredagen den 18 april 2008, 13:20:48
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 781

---

250 kr! hutlöst.
dvs
100 kr i efteranmäningsavgift!
150 kr ordinarie avgift.
Det betalar inte jag för att springa ett lopp. Då får det vara nåt speciellt och det tcker jag inte det är att springa 8,5 km eller 21,1 km i Kungsbacka.
No way.
Lycka till ni andra.

Datum: Torsdagen den 17 april 2008, 15:50:37
Namn: Lars <81.232.75.*>
E-post: l@l.se
Tränat i dag: ja på att sitta still på en konferensstol. Det gör mer ont än LSD
Nummer: 780

Tack Curre för att du inte placerade mig i Gubbfacket.
Jo visst är det kul med ungdomarna i MIK. De bidrar till mycket glädje. Jag var ju den som hade med mig de ungdomar du såg och de blev mycket imponerade när jag berättade vilka löpare som sprang där samtidigt, dvs de du och Midde tränade.

Datum: Onsdagen den 16 april 2008, 14:38:04
Namn: Berndt <62.88.128.*>
E-post: berndt.hallberg@gmail.com
Nummer: 779

Gubbe kanske man är men gammal! nejnejnej!! eller kanske är det gammal man är men absolut inte gubbe. Ungdomlig gubbe kan jag möjligen sträcka mig till.

Ha en god dag. Berndt/H-Ex.

Datum: Tisdagen den 15 april 2008, 21:07:03
Namn: Curre Ljung <83.188.227.*>
E-post: curreljung@hotmail.com
Hemsida: http://www.curresrunningteam
Nummer: 778

Tycker det är riktigt kul att Majorna ser ut att ha fått igång en ungdomsverksamhet och inte bara gamla gubbar som Gunnar, Berndt..... Förra veckan möte jag ett stort gäng ungdomar i Änggården när vi Ulleviiter var där och tränade, i lördags var det många med i CC i Skatås,etc. Det finns hopp för föreningen och jag vill bara önska Lycka Till.
Curre Ljung

Datum: Tisdagen den 15 april 2008, 13:04:53
Namn: Arnold <62.127.101.*>
E-post: spam@gmail.com
Nummer: 777

Fler som tycker Björn springer alldeles för lite nuförtiden.....?

Datum: Tisdagen den 15 april 2008, 11:48:58
Namn: Arnold <62.127.101.*>
E-post: Spam@gmail.com
Nummer: 776

Du verkar i bra form Morten - det kan bli en bra tid på lördag i Kungsbacka. Själv har jag anmält mig dit och skall springa ½-maran - bara för att få lite distans i kroppen så vi ses där på lördag om du kommer dit. Fler som springer på lördag ? Lars Wingfors springer korta sträckan (om han springer då han har fotbesvär).

Datum: Tisdagen den 15 april 2008, 10:08:21
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Tränat i dag: 0
Nummer: 775

3.15 skulle jag varit överlycklig om jag klarat, Björn! Men du har ju sprungit kring 3 timmar förr, så då jämför ju dig med det.
Förlusten kanske ger dig motivation att öka träningsdosen

Datum: Måndagen den 14 april 2008, 20:36:13
Namn: Morten <130.241.45.*>
E-post: ms@hotmail.com
Tränat i dag: 30 min crawl och 30 min vattenlöp
Nummer: 774

Verkligen kul med hela klubben på fötter uppe i Skatås! Grattis till alla som var där och gav järnet. Tung bana, men roligt att få vara med!!

Också förstås grattis till vår sm-medaljör. Kul att det blev lite kamp för er! Det skall liksom vara det va?

Är det någon som kommer till Kba på lördag. Jag hoppas – om inte bäbisen kommer emellan.

Datum: Söndagen den 13 april 2008, 23:08:52
Namn: fernando <83.248.173.*>
E-post: fernando.riquelme.morales@gbgsd.se
Tränat i dag: 11 km
Nummer: 773

Och han har varit ute på gatorna i 8 år utan att visa skuldkänslor för det mordet som han begick på Pernilla.
Stackars mamman till Engla,hon kommer aldrig att förlåta sig själv att har låtit flickan cykla ensam.
Fint väder idag för att springa.
Grattis till de som tävlade igår, ni sprang bra.
Varvet närmar sig och många som inte har hunnit träna ordentligt. Inte jag heller.

Datum: Söndagen den 13 april 2008, 22:31:55
Namn: Gunnar <83.183.110.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Tränat i dag: 18,4
Nummer: 772

Sprang 18-kilometaren i Skatås idag.
Gud, vilken lerig och svårsprungen bana!
Sanna orkade knappt springa uppför den sista biten.
1.59.48, vi klarade 2-timmarsgränsen.
När jag skulle väga mig efter turen såg jag att vågen stod på 93 kilo, fick flytta vikterna till 81,3.
Sedan gick jag in i bastun, 93-kilosmannen hade tydligen satt sig på översta bänken då en bräda brustit

Stackars Engla, vilken hemsk upplevelse den lilla flickan drabbades av.
Denna sjuke man får aldrig slippa ut i frihet igen!
Det finns inget hopp om bättring, kommer han ut mördar han igen.
Hur skall man då våga släppa ut sina barn?

Datum: Söndagen den 13 april 2008, 14:32:12
Namn: Berndt <81.235.236.*>
E-post: berndt.hallberg@gmail.com
Nummer: 771

Stort Grattis till alla fina prestationer i gårdagens Cross Country,från unga till seniorer.
Själv är jag lite ur form efter ett uppehåll p.g.av lite skadeproblem men har börjat hitta rätt med träningen igen. Var iallafall uppe som åskådare igår i skatås och hejade fram så gott det nu hjälpte.
Tog en runda på milen efter tävlingarna med en tid på ca 52,00 utan att förta mig nämnvärt så det går åt rätt håll känns det som.

Datum: Lördagen den 12 april 2008, 23:25:59
Namn: Arnold <81.231.245.*>
E-post: spam@gmail.com
Nummer: 770

Oj sicka tider det sprangs idag ! Morten måste vara i grym form - Lars 3a trots vrickad fot - och alla dessa ungdomar som gjorde så bra ifrån. Björn blev 3:a i SM i Marathon grattis även om han nog hade tänkt att vinna den (innerst inne) men han hade bra motstånd. Tid på 3 t 15 ´säger en del.

Datum: Lördagen den 12 april 2008, 19:28:33
Namn: Björn <217.28.34.*>
E-post: bjorn.suneson@svd.se
Hemsida: http://www.suneson.se
Tränat i dag: Tävlat 42 km
Nummer: 769

Det gick inte riktigt som jag tänkt mig i Veteran SM. Läs om årsdebuten på min blogg!

Datum: Lördagen den 12 april 2008, 19:27:07
Namn: Magnus <83.248.131.*>
E-post: ganska@trott.nu
Nummer: 768

En riktig trevlig dag i Skatås. Inte vad jag väntat mig när jag klev upp imorse och såg snöblandat regn vina förbi utanför fönstret.

Bra insatser överlag av ungdomarna. Härliga kämpatakter uppvisades. Allra mest av Jakob i P10 som tappade skon, fick vända och plocka upp den och sprang vidare med den i handen. Att han ändå blev sjua bara 17 sek från pallen var rätt imponerande.

Två pallplatser bland ungdomarna, Emelia tvåa i F11 och Fredrik trea i P10, och två bland seniorerna, Lars trea på 5km och Morten tvåa på 10km. Dessutom ett gäng placeringar bland de tio bästa. Noterade fem-sex föräldrar som sprang i motionsklasserna.

Själv motionerade jag mig runt i min lugna vanliga fart, och det kändes faktiskt rätt okej.

Datum: Fredagen den 11 april 2008, 15:23:47
Namn: Lennart Bengtsson <87.227.1.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Hemort: Åsa
Tränat i dag: Nej inte på hela veckan
Nummer: 767

Lycka till ni som springer Göteborgs cross country i morgon starten är 11:00 inget annat. Tyvärr får jag vara hemma och deltaga på kläppa samfällighetsförenings städdag i morgon och se era resultat på nätet. Jag har varit lat denna vecka och inte tränat som sig bör.

Datum: Fredagen den 11 april 2008, 15:17:32
Namn: Arnold <62.127.101.*>
E-post: spasm@gmail.com
Nummer: 766

---

och du travar eller !

Datum: Fredagen den 11 april 2008, 14:22:00
Namn: jaså du <217.28.207.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 765

---

skall du gå 21,1 km?

Datum: Fredagen den 11 april 2008, 14:11:25
Namn: Arnold <62.127.101.*>
E-post: spam@gmail.com
Nummer: 764

---

jadu !!! Kungsbackaloppet går samma dag !

Datum: Fredagen den 11 april 2008, 13:46:02
Namn: jadu <217.28.207.*>
E-post: tav@ling.se
Nummer: 763

---

http://www.maik.se/olympiatravsjoggen/

Datum: Fredagen den 11 april 2008, 13:39:38
Namn: Arnold <62.127.101.*>
E-post: spam@gmail.com
Nummer: 762

---

jag måste ha sett i synen Kjell men det är alltid roligt att se veteranerna fortfarande springa efter alla dessa år förutom du var även Bengt Lagergren med såg jag. Och det är väl det som är det viktigaste att hålla kroppen i någorlunda form så att man orkar med dagens fysiska och psykiska strapatser. Känner mig inte tränat för bana - är aldrig längre på FIH så hoppas du hittar utmanare.

Datum: Fredagen den 11 april 2008, 13:23:27
Namn: Torbjörn <81.234.95.*>
E-post: Varen@kommer.nu
Tränat i dag: Än så länge 0, senare 15 km hoppas jag
Nummer: 761

Lycka till alla veteraner och ungdomar som skall springa Cross Country omorgon Min egen tävlingsdebut väntar jag med till terräng-DM 23 april. Det kommer inte att gå fort, då formen är den sämsta 10 år Men DM-banan är kul Igår plockades cykeln fram för första gången i år och det blev en vända ned till Lerkil och tillbaka, drygt 40 km. Vackert vårväder, men ingen kraft i benen efter höst- och vinteruppehållet. Jag håller nu på att försiktigt öka på min träningsdos för att orka med träningslägret i Falkenberg i början av maj. Möjligen tar jag mig dit på cykel och istället står över ett eller annat löppass därnere. Men då måste jag få igång cykelmusklerna, för att klara sträckan...ca 100km tror jag. Hoppas vi blir många på lägret!

Datum: Torsdagen den 10 april 2008, 13:04:26
Namn: kjell <62.88.128.*>
E-post: millenniumgruppe@hotmail.com
Nummer: 760

Under 30 Björn.
Och Arnold,du såg förhållandevis pigg ut,men kanske ändå så trött att du såg fel.

Datum: Torsdagen den 10 april 2008, 10:30:40
Namn: Arnold <62.127.101.*>
E-post: spam@gmail.com
Nummer: 759

Kjell det såg inte ut som nån "nära döden-upplevelse" när jag mötte dig på "Getryggen" i Skatås i lördags. Det såg ut att gå på lätta fötter då du sprang på Åttan. Gamla takter sitter i än. Kanske ovan att träna 2 dgr efter varandra ?

Datum: Torsdagen den 10 april 2008, 07:21:08
Namn: Björn H <192.138.116.*>
E-post: b@b.se
Hemort: Elevator nobody
Tränat i dag: Gropegårdsrundan på lunchen
Nummer: 758

Kjell när du säger 200-30 menar du då att 30,9 är godkänt eller går skamgränsen vid 29,9?
Under 30 snyter man ju inte ur näsan hur lätt som helst men jag skall följa detta med intresse... ☺

Datum: Onsdagen den 9 april 2008, 10:57:21
Namn: kjell <62.88.128.*>
E-post: millenniumgruppe@hotmail.com
Tränat i dag: 3,5
Nummer: 757

Roligt att du hänger i El.
Genomförde mitt första entimmespass i söndags-vilket var en nära dödensupplevelse,kenyankt så tillvida att det ändå gick något snabbare hem,men ett veritabelt lustempo ut.
Varvet, om inte hägrar,så åtminstone hotar vid horisonten, och tidigare all time high(eller low då)ser ut att kunna överträffas om inte nån god löparfé svingar sitt spö.
Hade egentligen mera tänkt påminna om att Korpen har sin start i slutet av månaden,och att denna verksamhet borde kulturminnesmärkas,dvs så till vida att vi anmäler oss och roar oss i denna för Sverige(och världen)unika och avspända tävlingsform.
Bra tävlingsträning,och ofta enda sättet för oss motionärer att testa medeldistans(och allt annat).
Så pojkar,låt mig inte vara ensam i H50 i år.
Förväntade skamtider i år-allt rasar ju.
100-15
200-30
400-oj,kan bli hur dålig som helst,säg ändå 67
800-läs ovan,säg 2.28
1500-läs ovan.5.15
3000-under 11.30 får väl ändå vara gränsen.
Men,ska naturligtvis inte godvilligt acceptera dessa tingens ordning.Det får tränas på ordentligt,även om jag inte kan deltaga i ÄG-turerna.

Datum: Tisdagen den 8 april 2008, 20:15:37
Namn: Anders <85.230.75.*>
E-post: info@sporttipset.se
Hemsida: http://www.sporttipset.se
Nummer: 756

Tipsar om en bettingsajt - www.sporttipset.se

Skillnaden mot övriga är att den är gratis !

Datum: Tisdagen den 8 april 2008, 16:25:48
Namn: Morten <83.248.222.*>
E-post: ms@h.com
Tränat i dag: 30 rikigt lugna minuter i Vitsippsdalen med omnejd
Nummer: 755

Tack Fernando. Kul att höra att du verkligen är på benen. Fantastiskt väder i dag. Slottskogen, löpning, sol – livet blir inte bättre!!

Någon som är i FH kl 18 idag?

Datum: Tisdagen den 8 april 2008, 15:26:00
Namn: fernando <83.248.173.*>
E-post: fernando.riquelme.morales@gbgsd.se
Hemsida: http://www.123minsida.se/fernando_riquel...
Hemort: Jorden
Tränat i dag: 12 km
Nummer: 754

Idag tog jag mig en runda genom Majorna-Linneplatsen och Slottsskogen, det blev 12 km på 58 minuter. Jag hade sagt att jag inte längre skulle ta min tid när jag skulle träna men idag ville jag bara veta om jag kunde springa lika fort som innan operationen, och det gick det. Grattis Morten till dina fina sista prestationer.

Vi ses på lägret och på varvet. ☺

Datum: Måndagen den 7 april 2008, 00:12:45
Namn: Morten <83.248.222.*>
E-post: ms@h.com
Nummer: 753

Kan det vara så att det står fel tid för Göteborg Cross Country nästa helg (12 april) i listan för tävlingar i MIKs grandprix? Det står 12.50 men som jag förstår tävlingens hemsida så börjar väl 10 km-loppet redan kl 11.00? Ifall någon håller på att planera nästa helg...

Datum: Söndagen den 6 april 2008, 23:55:20
Namn: Morten <83.248.222.*>
E-post: ms@h.com
Tränat i dag: Nix pix
Nummer: 752

Tack för rapport Arnold! Bra jobbat!

Söndagsmorgonspromenad... Såna ord tycker vi om. Eller hur Gunnar?

Datum: Söndagen den 6 april 2008, 10:38:51
Namn: Arnold <81.231.245.*>
E-post: spam@gmail.com
Nummer: 751

Hade väntat mig lite mer folk i MIK-stugan igår men tji fick man. Ragnar Freij från Högsbo,Lennart och undertecknad från MIK-friidrott var de löparidioter som antog sig 8-ans- dubbla pass. Inte bara fysisk träning utan även psykisk då man måste springa samma sträcka 2 ggr. Solvikingarna hade satt upp en stor "ballongport" àla cykeltävlingar (start/mål) från New Balance. Vädergudarna var med oss, solen lyste också ibland så förutsättningar var bra. Ragnar Freij kom under timmen medan vi "löparpensionärer" tog oss runt på´69´(Lennart) och 72´(Arnold). Lennart springer alltid på "lätta" fötter. Jag hade nästan på sekunden samma tid som förra

året då Berndt och jag sprang tillsammans. Kände att det behövs mera kvalitetsträning - uthållighet finns men snabhet lyste med sin frånvaro. Men det var en trevlig lördagsmorgon"promenad" ute i terrängen.

Datum: Lördagen den 5 april 2008, 23:27:49
Namn: Morten <83.248.222.*>
E-post: ms@h.com
Tränat i dag: 40 min i Änggården
Nummer: 750

Rapport önskas från dagens galenskaper i Skatås.

Själv var jag först i Saronkyrkan på ledarkurs och sedan på dop i Vasakyrkan. Två kyrkor på en dag. Inte dåligt. Men kanske inte lika bra (eller galet) som två rundor på 8:an.

Kvällen: Michael Clayton. Lite besviken, men antagligen beroende på för höga förväntningar. Känns som att man har sett samma film tidigare på nå sätt.

Nå? Några MIK-framgångar idag???

Datum: Lördagen den 5 april 2008, 09:12:46
Namn: Lars <84.217.231.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 749

Hets mot folkgrupp?

Datum: Fredagen den 4 april 2008, 12:09:03
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 748

LÖPARIDIOTER!

Datum: Fredagen den 4 april 2008, 12:06:01
Namn: Arnold <62.127.101.*>
E-post: spam@gmail.com
Nummer: 747

---

då är det en massa dårar som springer i morgon Lars

Datum: Torsdagen den 3 april 2008, 17:01:00
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: n@ejta.ck
Nummer: 746

---

den som betalar för att springa två varv på denna runda måste vara tokig

Datum: Torsdagen den 3 april 2008, 15:42:29
Namn: Curt Borglund <159.190.251.*>
E-post: curt@frisk.nu
Hemort: Vid havet
Tränat i dag: Har inte tid
Nummer: 745

Vilken av träpålarna föreställer Gunnar?? Kanske den med måsen på huvudet. Måste komma ihåg att fråga måsen hur det mås. Han brukar flyga omkring ute i väster.
Jag har förresten också en betald plats till föreställningen i Skatås på lördag som kan köpas till vrakpris. Först till kvarn!!
Vi ses.
Curt B.

Datum: Torsdagen den 3 april 2008, 15:06:18
Namn: fernando <83.248.173.*>
E-post: fernando.riquelme.morales@gbgsd.se
Hemsida: http://www.123minsida.se/fernando_riquel...
Tränat i dag: 30 km fast med cykel
Nummer: 744

Jag tror att jag såg Gunnar idag när jag cyklade till Särö, han fiskade med fluga och hade sin gammal cykel parkerad vid kajen.
Bilden av Gunnar finns att åskåda här
http://www.123minsida.se/fernando_riquelme/1...

Datum: Torsdagen den 3 april 2008, 14:10:26
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: go@gub.be
Nummer: 743

Jag undrar om Gunnar fortfarande är ute i Änggården och letar efter mih? eller är det någon som har hört av honom?
Bowling! ha. jag är redo whenever.
Nässelfeber! det är säkert den elaka varianten du åkt på.

Datum: Torsdagen den 3 april 2008, 10:53:40
Namn: Fernandos hemsida <83.248.173.*>
E-post: fernando.riquelme.morales@gbgsd.se
Nummer: 742

Någon som vill tävla på lördag? Jag har en infektion i kroppen och då får jag icke springa(nässelfeber). Jag hoppas att det inte är akut urtikaria då kan ta detta flera månader eller flera år. Jag åt skaldjur i fredags och då kom den kliande utslag.
Den som ringer först får biljeten till Skatå på lördag.
Fernando Riquelme
07350-94113
http://www.123minsida.se/fernando_riquelme

Datum: Torsdagen den 3 april 2008, 06:56:27
Namn: BpH <192.138.116.*>
E-post: b@b.se
Hemsida: http://www.lindholmenstafetten.se
Hemort: Elevator nobody
Tränat i dag: Löparkväll Lindholmenstafetten
Nummer: 741

Bowlingskola!?! Det kan du behöva, Laufen, om du har funderingar på att utmana mig. Kan tipsa om Scandic Hotell i Bollnäs som ligger på gångavstånd från stationen.

Träna med förstånd /Björn
☺

Datum: Onsdagen den 2 april 2008, 22:02:25
Namn: Åsa Lennmark <90.227.206.*>
E-post: asa-sjoberg@telia.com
Hemsida: http://www.swebowl.se/halsingland
Nummer: 740

Hej!
Du har väl sett att

BOWLINGSKOLAN i BOLLNÄS.(Hälsingland)
Kör igång igen v. 30.
20-26 juli 2008.

För dej mellan 13 och 18 år.

Läs mer på: swebowl.se/halsingland.

Du är välkommen till mysiga Bollnäs.
Ring eller maila och anmäl dej till Kerstin Eek 0651-415 59
kerstin.eek@telia.com

Datum: Onsdagen den 2 april 2008, 19:06:49
Namn: Anders <85.230.75.*>
E-post: a@a.com
Hemsida: http://www.sporttipset.se
Nummer: 739

Hej !

Tipsar om en bettingsida som är gratis.
Sporttipset.se

Mycket att tippa på och det kostar inget.

Kolla hur det verkar.

Datum: Tisdagen den 1 april 2008, 16:54:42
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer: 738

Jag kommer nog inte förrän 10 över 6 till Slottsskogsvallen, Lars.

Datum: Tisdagen den 1 april 2008, 16:52:46
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: 1@apr.il
Nummer: 737

---

skoja bara!

Datum: Tisdagen den 1 april 2008, 16:42:36
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 736

---

jag kommer till änggården kl. 18.00 ses där då Gunnar!

Datum: Tisdagen den 1 april 2008, 15:57:58
Namn: Arnold <62.127.101.*>
E-post: villduhaspam@gmail.com
Nummer: 735

6´-tempo Gunnar - det går alldeles för fort för mig .....hoppas du får nån med dig ! annars får du njuta av omgivningen

Arnold

Datum: Tisdagen den 1 april 2008, 14:22:38
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer: 734

Någon som vill springa i Änggården ikväll?

Datum: Tisdagen den 1 april 2008, 12:06:57
Namn: Morten <130.241.45.*>
E-post: ms@hotmail.com
Tränat i dag: Inte ännu
Nummer: 733

Krya på dig Lola skall det vara...

Fick för mig att Lola var Lars, men så är det ju inte.

Datum: Söndagen den 30 mars 2008, 22:28:13
Namn: Morten <83.248.222.*>
E-post: ms@h.com
Tränat i dag: nope
Nummer: 732

Tack för goda hälsningar. Verkligen uppmuntrande när man själv känner sig lite "misslyckad" (allting är ju relativt, men ni förstår vad jag menar). Ni är så snälla.

Krya på dig, Lars! Lycka till med träningen, Torbjörn!

Johan Kjörk var medlem förra året, tror jag, men jag skall säga till honom att han skall betala avgfiten ögonaböj. Han började springa för två år sedan och har redan börjat planera för ett tiomilalopp i sommar (Lapland Ultra).

Datum: Söndagen den 30 mars 2008, 13:08:38
Namn: Torbjörn <81.234.95.*>
E-post: hejpadej@du.nu
Hemsida: http://www.hej.se
Tränat i dag: 0, idag igen :-(
Nummer: 731

Jätte bra sprunget Morten och jätteroligt att Linn vann sin klass F13. Olof var också anmäld i P13, men avstod start då han kännde sig snuvug och hängig. Jag hade själv planer på att springa 8:an, men jag höll faktiskt på glömma att vi skulle i väg till Skatås och vi fick slänga oss i väg i all hast till Olofs lopp, men sedan blev det ju ändå ingen start. Jag skall försöka komma igång med egen träning, men just nu känns det inte så lätt, springer en del med ungdomarna, men annars har det varit svårt att komma ut under vintern. Får väl försöka att komma lite bättre i form till träningslägret.

Roligt att Lola verkar vara på väg tillbaka som aktiv i klubben och är anmäld till träningslägret.

Till sist en lite stilla undran om vi inte kan lägga ned ned det här med politisk agitation i gästboken, så blir det lite trevligare för alla. Jag tycket att alla skall kunna känna sig välkomna att skriva i gästboken oavsett politisk åsikt mm.

Datum: Söndagen den 30 mars 2008, 09:29:34
Namn: Lola <85.228.178.*>
E-post: lafd@bredband.net
Tränat i dag: fräääs!!!
Nummer: 730

Väl sprunget ni tappra tre!

Själv var jag anmäld men bangade ur pga en liten,liten ettrig angripare som sitter någonstans i min nässlemhinna... Arbetar för fullt för att skrämma bort honom/henne så jag kan springa eller i alla fall något liknande nästa lördag! Hoppas det blir många från Majorna så jag får bekanta mig med såväl gamla som nya medlemmar!

Spring klokt!

Datum: Lördagen den 29 mars 2008, 19:57:09
Namn: Arnold <81.231.245.*>
E-post: spam@gmail.com
Nummer: 729

Johan Kjörcks namn känner jag igen men han har inte betalat medlemsavgift. Nästa vecka - 16 km Vårtävling - verkar MIK-friidrott ställa upp med mera medlemmar såg att Lola också hade anmält sig. Bra uppvärmning så inför Varvet.

löp väl !

Datum: Lördagen den 29 mars 2008, 17:16:10
Namn: Lennart Bengtsson <87.227.1.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Hemort: Åsa
Tränat i dag: nix
Nummer: 728

Hej bra jobbat ni 3 som var med på Solvikingarnas Vårtävling.
Morten Sager 1972 Majornas IK 28:55 8 km M 12 2008 Vårtävling 8km
2 August Hessler 1999 Majornas IK 20:43 3,1 km P11 2 2008 Vårtävling 8km
3 Linn Hessler 1996 Majornas IK 16:50 3,1 km F13 1 2008 Vårtävling 8km
Skulle viljat vara med själv i dag men fick nöja mig med att Coacha pojkarna i fotboll. Öis P97or blev 5:a i Götaholm Cupen på en något sörjig grusplan. Johan Björk har jag aldrig hört talas om, är han en kommande medlem? i resultatlistan står det partille. Vi ses nästa vecka på 16 km då fler MIKare aviserat start.

Datum: Lördagen den 29 mars 2008, 13:11:14
Namn: Arnold <81.231.245.*>
E-post: villejhaspam@gmail.com
Nummer: 727

Det var ju en fantastisk tid du sprang Morten ! Banan är inte lättsprungen precis (backar, sörjan, regn) så den tiden 28 eller nåt.....är stort. GRATTIS ! Ja när du ändå påpekar det där med medlemsavgiften för 2008 så vill kassören härmed påpeka att alla inte har betalat in den och det gäller juniorer och några seniorer. Tacksam om ni kan göra det med det snaraste ! Helst före 31 mars 2008 om ni vill tillgodoräkna evt GP-poäng !!

Arnold

Datum: Lördagen den 29 mars 2008, 12:30:52
Namn: Morten <83.248.216.*>
E-post: ur@form.nu
Tränat i dag: 8 km tävlign
Nummer: 726

Ja. Banan kan jag faktiskt inte skylla på. Den var helt okej. Nattens töväder gjorde att det bara var fläckvis slask-isigt. Nej. Jag får säga som proffsen: kroppen svarade inte. Förklaringen (för en sådan måste man ju hitta eller i varje fall spekulera kring) kan väl ligga i de senaste två veckornas förkylning. Tiden blev väl 28.55 nånting vilket ju inte ens var under 3.30-tempo (3.37 min/km typ). Jämfört med förra säsongens krutlopp så var detta inget att minnas. Men, en tävling gör alltid nytta. Och kul att träffa lite löpare.

Roligare då att en Majorna-doldis visade framfötterna. Vet inte om Johan Kjörk har betalat årets medlemsavgift, men han sprang in på 38 min ca. Det är ett klart pers för honom. Kul!!

Tack för klargörande Arnold. Jag skall läsa GP lite tydligare i framtiden. ☺

Datum: Lördagen den 29 mars 2008, 11:29:30
Namn: Arnold <81.231.245.*>
E-post: villintehaspam@gmail.com
Nummer: 725

Då fick vi i alla fall en MIK-friidrottrepresentant på Solvikingarnas Vårtävling i form av Morten. Ja du har betalat medlemsavgiften för 2008. Lennart aviserade vårt årsmöte i GP under Sporten och på den "löpande remsan" på vår Gästbok. Men det bäste är väl att även skriva i Gästboken för den läser många - det är inte så konstigt att du missade det - många har gjort.....

Rapport senare om springandet i snöslasket !

Arnold

Datum: Lördagen den 29 mars 2008, 09:44:05
Namn: Morten <83.248.216.*>
E-post: ms@h.com
Nummer: 724

Gott kämpat Gunnar. Heja heja!

Hoppas att jag ser någon på dagens tävling i Skatås. Själv har jag varit kraftigt förkyld sedan jag skulle ha sprungit 6-timmars i Skövde för två veckor sedan. Så jag har en ursäkt om det skulle gå dåligt!

Tråkigt att höra om årsmötets dåliga uppslutning. Jag har försökt hålla koll under fliken Möten! på hemsidan och också på gästboken för att få tag på en kallelse. Ganska säker på att jag betalat årets medlemsavgift också. Hade gärna kommit. Hur skulle jag ha gjort för att få reda på när det var, Arnold? Jag är helt uppenbart inte riktigt inkörd på rutinerna för info-flödet i klubben ännu.

Datum: Fredagen den 28 mars 2008, 16:52:58
Namn: fernando <83.248.173.*>
E-post: fernando.riquelme.morales@gbgsd.se
Hemsida: http://www.123minsida.se/fernando_riquel...
Tränat i dag: igår= 8 km
Nummer: 723

Det blir inte lätt för de som skall tävla imorgon.Om jag orkar springer jag nästa vecka 16 km, annars ses vi på lägret i Falkenberg.Ylva och jag skall vara med er hela lördagen.Ylva skall laga mat och vi skall träna.Bra va?? Riktiga macho skall vi vara.

Datum: Fredagen den 28 mars 2008, 10:45:37
Namn: Arnold <62.127.101.*>
E-post: villintehaspam@gmail.com
Nummer: 722

Lite rapport för de som skall springa imorgon i Skatås. Igår sprang Lennart, Berndt och jag runt 8:an och kan rapportera att banan var till 80% täckt av snö och slask - en liten ramsa på vä sida var barmark - mellan kilometer 5 och 6 och vid hoppbacken vad det rätt bra. Vi hade årsmöte igår - närmast "sörjande" var enbart styrelsen och revisorn.

Arnold

Datum: Fredagen den 28 mars 2008, 09:50:39
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: snow@rac.er
Nummer: 721

Jag sprang 27 tävlingar förra året varav 4 ingick i GP. Det talar sitt tydliga språk vilka tävlingar jag inte prioriterat de senaste åren. Därmed inte sagt att jag skulle vunnit.

Datum: Torsdagen den 27 mars 2008, 16:42:33
Namn: Magnus <130.241.17.*>
E-post: nej@tack.nu
Nummer: 720

Med några dagar kvar till årets första Grand Prix-tävling gjorde jag en liten koll på de gångna årens resultat. Noterbart är att det varit sex olika segrare 2002-2007. Har vi sådan bredd eller kräver en vinst i Grand Prixen en sådan enorm satsning att ingen orkar ladda om? Ska vi få en ny segrare även i år? I så fall krävs nog stordåd av Lennart eller Lars, som faktiskt inte tillhör de senaste årens vinnare.

Själv nöjer jag mig med att heja på och försöka toppa mina grymma 22 poäng sammanlagt från 2004. Lycka till på lördag!

Datum: Onsdagen den 26 mars 2008, 16:13:07
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Hemsida: http://elitefeet.com/2007/12/30/the-lege...
Nummer: 719

Tack, Fernando!
Kämpa på själv!
Kolla in den här länken som jag hittade på solvikingarnas gästbok.
http://elitefeet.com/2007/12/30/the-legend-o...
Jag antar att du hört talas om honom, Björn?
Själv hade jag aldrig hört denna sannsaga!

Datum: Måndagen den 24 mars 2008, 23:13:39
Namn: fernando <83.248.173.*>
E-post: fernando.riquelme.morales@gbgsd.se
Hemsida: http://www.123minsida.se/fernando_riquel...
Nummer: 718

Bra kämpat Gunnar!!
Jag mår mycket bättre nu. Jag börjar att träna igen men i lagom tempo. Jag vågar inte säga om jag springer varvet, tiden kommer att avgöra det.
Den 10 Maj springer jag Stadsloppet i Östhammar (10 km) och efter detta bestämmer jag mig för varvet. Kanske kommer jag nån dag till träningsläger i Falkenberg.
Spring för hälsan ☺

Datum: Måndagen den 24 mars 2008, 22:10:01
Namn: Gunnar <83.183.110.*>
E-post: bil@tullar.nu
Tränat i dag: 20021 m. enligt GPS
Nummer: 717

Jag har klarat av mitt 5-dagars hemmaträningsläger.
Dagens långpass avverkades i diverse snöfallsattacker i 5.34-tempo.
Nu känns det som ett bra pass, men för några år sedan hade det varit lite långsamt.
Gunnartempo har nu sänkts från 6.30 till 5.30-tempo, men jag vill gärna klara av 5-tempo utan större lidande.
Igår försökte jag springa en mil i 5-tempo men stötte på Curt som joggade ett återhämtningspass.
Farten höjdes ett snäpp och efter jag skildes ifrån Curt sjönk tempot. Märkligt hur en liten tempohöjning kan göra en sådan stor effekt.
Försökte i förrgår göra ett lite snabbare pass, men fick ge upp efter 1500 m. som passerades på mediokra 6.33.
Varvet närmar sig och målsättningen att ta sig under 1.30 känns mycket avlägset. Kan t.o.m. bli svårt med 1.40!
Men det kändes nog ännu sämre för 2 år sedan vid den här tiden och då sprang jag ju varvet på 1.33.

Hur går det för dig, Fernando?

Datum: Måndagen den 24 mars 2008, 15:25:19
Namn: Per Skoog <85.225.63.*>
E-post: kansli@saik.nu
Hemsida: http://www.saik.nu/goteborgxc
Nummer: 716

Knappt tre veckor kvar bara till Göteborg Cross Country som i år avgörs för fjärde gången - lördagen den 12 april i Skatås.

På tävlingens hemsida finns all info samt anmälan till tävlingen: www.saik.nu/goteborgxc

Datum: Söndagen den 23 mars 2008, 22:07:00
Namn: Gunnar <83.183.110.*>
E-post: bil@tullar.nu
Tränat i dag: 10,7 km
Nummer: 715

1.08.52 i 50-klassen i ½ marathon är ju sådär
Karin W. vann 800.

Datum: Lördagen den 22 mars 2008, 08:31:49
Namn: BpH <217.213.102.*>
E-post: b@b.se
Hemsida: http://www.athle.com/clermont2008/result...
Nummer: 714

Länk ifall någon vill kolla resultaten:

Datum: Lördagen den 22 mars 2008, 08:29:50
Namn: Björn H <217.213.102.*>
E-post: b@b.se
Hemort: Elevator nobody
Tränat i dag: N
Nummer: 713

Resultaten från IVVM börjar bli klara. Sista dagen idag med bl.a finalerna på 1500m. Inomhus-VM får inget större genomslag utanför Europa och det beror väl till viss del på att ett Europeiskt land står som värd (FRA). Hur som helst så är det inga orimliga tider som krävs för att gå vidare på tid till finalerna på 1500m. Nu blr det en spänd väntan innan vi kan se hur det gått för de blågula i M40/M45/K45 (Per/Johan/Karin).

Datum: Fredagen den 21 mars 2008, 22:15:51
Namn: Björn <83.226.147.*>
E-post: bjorn.suneson@svd.se
Hemsida: http://www.suneson.se
Tränat i dag: 11 km
Nummer: 712

Ruggiga saker som händer i Bergsjön. Majorna framstår ju som rena idyllen.

Datum: Onsdagen den 19 mars 2008, 13:07:18
Namn: Ylva <213.115.54.*>
E-post: ylv41@hotmail.com
Hemort: Gbg
Tränat i dag: igår
Nummer: 711

Här kommer mera:

- Har sedan sensommaren börjat få ont i bröstet i samband med
snöskottning.
>
- Patienten har varit deprimerad ända sedan hon började träffa mig
1989.
>
- Ramlade för en stund sedan från en byggnadsställning som var 3
cm hög.

- Enligt hustrun är han mobil när han ska ta sig till kylskåpet, men annars anger han sig vara rullstolbunden.

Trevlig påsk alla MIK:are!

Tu amor mi corazon!

Datum: Onsdagen den 19 mars 2008, 12:57:53
Namn: Ylva <213.115.54.*>
E-post: ylv41@hotmail.com
Hemort: Gbg
Tränat i dag: Igår
Nummer: 710

Apropå Lennarts tidigare inlägg,

Journalutdrag från något lasarett:

- Har nu fått rullstol och ämnar åka till Norrköping med denna.
>
> - Ensam stående man.
>
> - Har tappat knät två gånger utan att ens veta vad det är för fel.
>
- Besked från doktorn som opererar via fax.
>
- Känner sig trött och svag efter alla diarréerna, orkar inte äta dessa längre, vill byta sort.
>
- Sugmärken efter ryggen efter besök hos naturläkare.

Hur det kan bli 😛

Datum: Onsdagen den 19 mars 2008, 12:41:27
Namn: fernando <83.248.173.*>
E-post: fernando.riquelme.morales@gbgsd.se
Hemsida: http://www.123minsida.se/fernando_riquel...
Nummer: 709

Tack så mycket Lola.
Några tårar kom efter jag läste ditt inlägg, alla dessa minnen från den tiden vi tränade tillsamans kom tillbaks.
Även om jag vet att jag aldrig mer skall komma till den nivån som jag hade tidigare kommer jag ändå tillbaka till det rätta livet.
Du som blivande läkare måste har blivit chockad efter

mitt hjärtinfart men som sagt alla värden var ok tack vore min springande och som du sa och min läkare sa kunde ha slutat mycket värre ty när jag kom fram till operationbordet var det bara 20% av blod som kom till delar av hjärtmuskeln ,snacka av att jag hade tur.
Nu går livet vidare. Jag har en underbar fru, underbara söner och vackra barnbarn och det gör mitt liv värt att leva, även mina klubbkompsisar och klubben skall ge mig styrka för att komma igen.
Nu är tiderna inte viktiga för mig, kommer aldrig mer att ta tid på mina rundor, bara pulsklockan skall följa med.
Tack Lola igen och jag skall hälsa Victor från dig.
Hälsa Philip och Alexander från mig.

Datum: Onsdagen den 19 mars 2008, 11:12:52
Namn: Lola <85.228.162.*>
E-post: lafd@bredband.net
Tränat i dag: nja... lyft kompendier...
Nummer: 708

Hej Alla!

Länge sedan... Skall villigt erkänna att jag brukar gå in ibland och "tjuvläsa" lite i gästboken!

Fernando! Jag blev alldeles bestört av att läsa vad du drabbats av! Hur skall jag nu motivera alla rökande, överviktiga, flötmunkar till ett aktivt och hälsosamt liv? Jo, jag vet, hade du inte haft den fysik du har så hade det ju troligtvis slutat på ett mycket, mycket tråkigare sätt.
Vill i alla fall skicka en hälsning, tänker på dig och beundrar din inställning, kämpar som du kommer alltid tillbaka!

Massor med kramar och hälsa Victor från oss!!!
Filip Alexander och Lola

Datum: Tisdagen den 18 mars 2008, 22:31:38
Namn: Gunnar <83.183.110.*>
E-post: bil@tullar.nu
Tränat i dag: 9 km
Nummer: 707

Snigelfart är kanske långsammare än gunnarfart.
Men skillnaden är nog inte så stor.
Kämpa på, Fernando!
Ska försöka träna 5 dagar i sträck i samband med påskhelgen, får se om jag mäktar med det.
Y är ju lätt att avslöja, vem annars har ett så vårdat språk?

Datum: Tisdagen den 18 mars 2008, 22:30:43
Namn: Björn <83.226.147.*>
E-post: bjorn.suneson@svd.se
Hemsida: http://www.suneson.se
Tränat i dag: 35
Nummer: 706

Det var en ovanligt klok läkare du fått! Härligt att läsa att du och Ylva springer tillsammamns.

Keep on running! ☺

Datum: Tisdagen den 18 mars 2008, 21:54:19
Namn: fernando <83.248.173.*>
E-post: fernando.riquelme.morales@gbgsd.se
Tränat i dag: 3 km +5 km med cykel
Nummer: 705

Hej på er.
Idag är jag glad ty jag vågade ge mig ut på en runda. Det blev 3 kilometer i snigel fart med min fru brevid mig. Läkaren sa till mig att jag skulle göra precis som jag gjorde tidigare och det kommer jag att göra men jag lovar er att jag kommer att vara försiktig i början. ☺

Datum: Måndagen den 17 mars 2008, 23:13:19
Namn: Gunnar <83.183.110.*>
E-post: bil@tullar.nu
Tränat i dag: 0
Nummer: 704

Det är aldrig fel med lite svenskundervisning!

Tittade på melodifestivalen i lördags, och faktiskt fick jag en musikalisk upplevelse!
Men det var inget av de tävlande bidragen utan versionen av förra årets tråklåt av The Ark.
En nästan ensam kvinna med ett piano.
Helt enkelt utan hoppande idioter som tror att de är något.
Men det var nog bara att kasta pärlor åt svin.

Kul att få rapport om ungdomarnas framfart i "Götalands".

Datum: Måndagen den 17 mars 2008, 18:48:41
Namn: Lennart Bengtsson <87.227.1.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Hemort: Åsa
Tränat i dag: 7km
Nummer: 703

På tal om Svenska undervisning för läkare.

från journaler karolinska.

Söker för fästingbett i huvudet. Huvudet borttages med pinsett.
Halsen som patienten hade besvär med nu i höstas är nu borta.

Ha en glad kväll.

Datum: Söndagen den 16 mars 2008, 21:08:52
Namn: Lars <78.82.202.*>
E-post: l@l.se
Tränat i dag: ja
Nummer: 702

även dag 2 var bra, men tyvärr vann inte Göteborg mot de andra distrikten. Det var en tät kamp, vi förlorade på målsnöret, dvs i sista stafetten.

Datum: Söndagen den 16 mars 2008, 09:20:48
Namn: rättning <130.236.113.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 701

(skrev fel antal meter)...överlägsen tjej som tog kommande direkt och hade som mest 60 m de andra...

Datum: Söndagen den 16 mars 2008, 09:19:10
Namn: L.M.W <130.236.113.*>
E-post: l@l.se
Hemsida: http://www.lgif.se/index.php?id=171&sida...
Tränat i dag: inte ännu.
Nummer: 700

Kort rapport från Linköing där jag, Martin Selin och Diana Jacobs befinner oss tillsammans med den samlade Göteborgstruppen som tävlar mot de andra distrikten inom Götaland.
-Martin, tresteg. kom till Final och låg sjua persade 9 cm tangerade detta två gånger, men blev förbihoppad med en cm i sista hoppet! nöjd 8:a
-Diana hamnade i tredje heatet med en överlägsen tjej som tog kommande direkt och hade som mest 6 m de andra. Diana tog ledningen i gruppen därefter och utökade avståndet till de bakom och tog in på tjejen framför. tvåa i mål, men missade tyvärr finalplats på tid. Hon gjode ett jättebra lopp.
-Martin 200 m, hamnade i ett heat med två deltagare på ytterbanan och fick kämpa på. Nöjd. 12 plats totalt.

Idag är det en ny dag.

Datum: Lördagen den 15 mars 2008, 22:36:07
Namn: Arnold <81.231.244.*>
E-post: villintehaspam@gmail.com
Nummer: 699

Ja vi löpare är ett utsatt släkte. Hundar som nafsar en i hälarna - bilar som får våra dunkar och spottflosklor eller våra cyklar på sig (Gunnar kunde tänka sig). Det är inte lätt att hålla hälsan i skick - vi blir hela tiden utsatta för påfrestningar. Jag förstår YY i Estockholmo, elevator nobódy hissen som inte går ända upp hos medtrafikanter. Själv har finger nummer 3 (långfingret) gått upp ett antal gånger - spasm, muskelbesvär ??. Det är inte lätt att vara löpare idag. Men man gör så gott man kan.

Datum: Lördagen den 15 mars 2008, 19:31:32
Namn: Magnus <83.248.131.*>
E-post: rt@ert.yu
Nummer: 698

Tycker att det överhuvudtaget uppvisas väldigt mycket aggressivitet i trafiken. Det verkar t o m som om det har blivit legitimt. Fotgängare, cyklister och bilister skäller jämt på varandra. Visst finns det situationer när man undrar hur det är ställt i huvudet på andra, men å andra sidan gör man själv grodor som får andra att undra samma sak.

För mig som passerar Korsvägen varje dag är det obegripligt att de inte händer fler olyckor än vad det gör. Fotgängare som går rätt ut oavsett väglag, bilister som gasar för att snika framför spårvagnar, trafik från alla håll och kanter. Man börjar nog bli gammal när man inser att man inte är odödlig, men inte tror att resten av mänskligheten insett detta ännu.

Fast det är klart. När jag sprang rakt in i sidan på en

bil som försökte smita förbi flaggvakten under ett lopp, då dunkade även jag med näven i bakluckan och svor ljudligt.

Datum: Lördagen den 15 mars 2008, 10:44:41
Namn: Y Y <83.248.216.*>
E-post: lagens@bokstav.eller.anda
Nummer: 697

---

forts. på nedanstående inlägg:

Men, å andra sidan tyder ju bilförarens påföljande beteende på att hissen inte helt var uppe, vilket kanske i efterhand berättigare spottloskan (men också medförde en ännu större trafikfara).

Med min ordrikedom och förkärlek för långa långlopp så förstår ni vem jag är, men ni kan ju vara diskreta.

Datum: Lördagen den 15 mars 2008, 10:42:30
Namn: Y Y <83.248.216.*>
E-post: lagens@bokstav.eller.anda
Tränat i dag: 0,0
Nummer: 696

Sitter hemma med en förkylning igen efter att frugan har smittat mig. Usch! Missar vinterns viktigaste långlopp i Skövde. Skall inte klaga med tanke på din situation, Fernando. Krya på dig!!! Och Berndt, jag hoppas att du bär våra färger i Skatås om en stund.

Jag har en fundering som kanske går emot det konsensus som håller på att formas på gästboken. (Med risk för att inte få vara med på gemensamma träningspass, träningsläger i fortsättningen, etc?) Jag undrar om inte den här lagen om att man måste stanna vid övergångsställe missbrukas lite av oss när vi är fotgängare.

Jag går ju oftast. Äger ingen bil. Försöker låta bli att

bara gå rätt ut i gatan om en bil är på väg för man vet ju aldrig om föraren har koll eller inte, eller på väg till sjukhuset med en gravid kvinna. Och bara för att man har rätt behöver man ju inte kräva sin rätt genom att tvinga en bil att störtbromsa med den trafikfara som det kan medföra.

I höstas var jag med om något som X var med om fast tvärtom. Hade lånat bil och blev sen och försökte skynda mig. Så kommer jag till ett övergångsställe där ett par med en barnvagn snart är på väg över. Jag gör bedömningen att jag nog hinner över innan de är framme. Håller koll på paret. Konstigt nog ser de inte alls på mig. Kvinnan tittar tvärtom rakt ner i marken – på väg mot ett övergångsställe! När jag är nästan framme ser jag hur hon ökar farten och springer fram mot bilen och smäller till på bagageluckan. Jag blir hispig och stannar till och försöker tala med dem. Det är lite svårt. Deras tolkning är att jag har brutit mot lagen och riskerat deras liv – och deras barns liv, som enligt deras utsaga "när som helst kan hoppa ur barnvagnen och springa ut på gatan". De är oerhört aggressiva.

Min tolkning: de känner sig (som kanske många fotgängare) förfördelade i trafiken. De ser att jag ligger på gränsen på väg mot övergångsstället och ser det som sin uppgift att uppfostra mig (vilket jag kanske behövde). För att visa mig att hon verkligen inte ser mig tittar kvinnan rakt ned, men ser mig ändå och springer fram och smäller till bagageluckan (vilket tyder på att hon inte hade hunnit fram till mig om hon bara gått). Men resultatet blir ju att jag som bilförare helt tappar fokus på situationen framför mig (där ju någon ny barnvagn eller varför inte springande barn kan dyka upp). Det kortsiktiga resultatet blir alltså mer trafikfara än den som jag orsakade (eftersom de ju inte hade kommit fram till mig utan att springa sista metern). På lång sikt var det dock positivt eftersom jag alltid är extremt försiktig vid övergångsställen nu...

Min undran är ändå om det inte är att göra lagen - som skall ge oss högre trafiksäkerhet - en björntjänst när vi håller efter varandra så fientligt att vi direkt attackerar varandra i trafiken. Typ: följer lagens bokstav men inte dessa anda. Jag tror alltså ändå att jag instämmer i den ånger som X har. Det är inte helt hundra

att hålla på att spotta på varann i trafiken. Men, å andra sidan tyder ju bilförarens påföljande beteende på att hissen inte helt var uppe

Datum: Fredagen den 14 mars 2008, 19:38:26
Namn: Björn H <217.213.76.*>
E-post: b@b.se
Hemort: Elevator nobody
Tränat i dag: Gympa
Nummer: 695

En helt sanslös historia man läser om från huvudstaden. Jag har aldrig spottat på någon bil ännu men det verkar ta skruv i varje fall. Dunkat näven i bilplåten vid övergångsställen händer förstås ibland. Jag tycker inte att du behöver skämmas alls för tilltaget X. Killen måste varit en vettvilling och för att använda ett populärt uttryck så gick nog inte hissen hela vägen upp där!

Datum: Torsdagen den 13 mars 2008, 22:56:30
Namn: Lars <90.224.201.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 694

Nämen Gunnar, inte kan väl du bli sån.

Datum: Torsdagen den 13 mars 2008, 22:46:58
Namn: Gunnar <83.183.110.*>
E-post: bil@tullar.nu
Tränat i dag: 4x1km 4.07 skittrött
Nummer: 693

Jag spottade på en bil igår som körde ut framför nosen på mig när cyklade igår!
Hade han jagat mig hade jag slängt cykeln på bilen, sånt har jag inga problem med. Så aggresiv kan jag vara, Erik!
Hoppsan jag fick ju inte nämna ditt namn.

Datum: Torsdagen den 13 mars 2008, 22:27:00
Namn: MrX <83.226.147.*>
E-post: mikmossan@avslojar.se
Hemsida: http://www.polisen.se
Tränat i dag: 32 km
Nummer: 692

Mr X igen. Jag utgår från att alla i klubben förstår vem jag är. Men skulle ni kommentera mitt inlägg om biljakten så nämn då inte mitt namn. Bilägaren kan nämligen ha sett att det stod Majornas IK på min mössa och spåra mig hit till hemsidan. Visst, jag är lite nojig men jag vill inte ha någon som lurpassar på mig utanför porten.

Datum: Torsdagen den 13 mars 2008, 21:08:15
Namn: MR X <87.227.1.*>
E-post: x@box.se
Hemsida: http://www.polisen.se
Nummer: 691

Biljakt. Ja idag på väg hem från jobbet blev jag jagad och prejad av en ursinnig bilförare då jag spottat på hans bilfönster när han inte stannade och släpte fram mig i en korsning. Även om han kanske formellt borde ha stannat ursäktar detta inte mitt idiotiska tilltag- får skylla på att jag var endorfinstinn under min löpning. Från att ha varit en bagatell blev det en verkligt otrevlig historia och jag var räddare än när jag i ungdomens dar pallat äpplen och hade villaägaren efter mig.Bilägaren gjorde tre försök att gripa mig, rasande biljakt på Kungsholmen, tvära stopp och utspringade bilförare. Men jag sprang ifrån honom och det tar tid att vända en bil. Efter en kvart och diverse kringelkrokvägar trodde jag faran var över. Då kommer bilen igen och nya ruscher. Jäkligt otrevligt men jag slapp ur hans nät. Förmodligen är en långdistansare det mest svårfångade som finns, svårare att stoppa än en väskryckare på moppe. Vad lär man sig av detta? Jo, att i alla lägen uppträda korkekt och inte ta lagen i egna händer. Spottar gör man inte ens på bilar.

Det här löppasset får väl rubriceras som "fartlek" fast så lekfullt var det inte. (hoppas nu bara inte bilägaren läser det här och söker upp mig, han verkade riktigt hotfull.)

Keep on running

Datum: Torsdagen den 13 mars 2008, 20:32:56
Namn: Lars <90.224.201.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 690

---

ojdå, jag tror inte du är ensam om att ha spottat eller dunkat på bilar som körts av idioter. Jag har också blivit lite jagad, men det du berättar tar priset. Det verkar myckewt obehagligt, men en spottloska pga av idiotisk bilkörning ursäktar inte att han gör de andra sakerna. Hans sak skulle nog rubriceras mycket allvarligare. Slån på käften.

Datum: Torsdagen den 13 mars 2008, 13:50:45
Namn: lars <217.28.207.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 689

---

krya på dig, Fernando ☺

Datum: Torsdagen den 13 mars 2008, 11:01:58
Namn: fernando <83.248.173.*>
E-post: fernando.riquelme.morales@gbgsd.se
Tränat i dag: 10 km motioncyckel hemma
Nummer: 688

Tack Curt och Berndt för de varma orden.
Jag drabbades av en Instabil kärlkramp som blev behandlad med en så kallad ballongvidgning
(PCI).
Orsaken till anfallen kan läkaren inte förklara, alla värden var ok och hjärtat mycket starkt och fint. Nu är det bara jag som måste analisera mitt liv och försöka hitta faktorerna till detta, men redan nu kan jag nämna några:negativ stress,(inte hemma) nikotin(tuggtobak) och arv från mina föräldrar.
Jag måste vara tacksam för att jag har motionerat och tränat länge annars hade mitt hjärta inte stå emot skadorna som infartet kunde ha ådstakommit.
Nu har jag fått medicin för att hindra ett ny anfall och redan mår jag mycket bättre.
Arnold eller Lennart kan analisera och säga vad ni tycker av min kondition just nu efter min träning idag.
Cycklat=10 km
Tid= 24 minuter
Puls=95-97
Spring väl mina vänner

Datum: Onsdagen den 12 mars 2008, 20:52:43
Namn: Berndt <81.235.236.*>
E-post: berndt.hallberg@gmail.com
Nummer: 687

Låter inte bra Fernando det du råkat ut för men det verkar som du är på bättringsvägen snabbt och det känns lugnande för oss oroliga vänner.Du klagade ju tidigare på att du hade svårt att andas och ev. fått allergibesvär men det kunde varit betydligt allvarligare än så vad jag förstår. Hur som helst, krya på dig så ses vi snart.

Själv har jag inte sprungit på 14 dagar p.g.av ont i hö. framsida underben

(förstadie till benhinneinflamation?)men jag stoppade träningen i tid hoppas jag och har nu tränat försiktigt både i måndags och idag och än så länge känns det bra. Vad fort man dräneras på koordination,löpkänsla och ork, känner sig lite som en nybörjare men det brukar ju vara övergående relativt snabbt "får man hoppas".

Planerar iallafall att ta mig upp till skatåsintervallerna på lördag även om jag inte tänker pressa mig utan mjukstartar om jag nu klarar att ta det lite lugnt.

En något justerad Hällsviksexpress men förhoppningsvis snart tillbaka.(ej Hisingsexpressen, blir för stor omfattning som Curt B. skrev ang. Kjell S och mina gästboksinlägg som han bedömde som diplomatiska)tack för det Curt!

Hällsvikexpressen.

Datum: Onsdagen den 12 mars 2008, 15:36:13
Namn: Curt B <159.190.251.*>
E-post: curt@veteran.se
Tränat i dag: Vilar idag
Nummer: 686

Vad är det som har hänt egentligen, Fernando??
Det tycks vara något med hjärtat med vad??
Hoppas det inte är något allvarligt med bestående skador.
Att du är på benen och orkar promenera en timme verkar ju bra. Hoppas att du återhämtar dig snabbt!!
Krya på dig önskar undertecknad och alla dina löparvänner i Högsbo.
Vi ses.
Curt B

Datum: Tisdagen den 11 mars 2008, 14:20:26
Namn: fernando <213.115.54.*>
E-post: fernando.riquelme.morales@gbgsd.se
Tränat i dag: 5 km promenad
Nummer: 685

Nu känns det bättre mina vänner. Har gått på en promenad i en timma och det kändes helt ok. Nu har chocken börja släppa och jag kan våga ge mig ut själv utan sällskap. Jag måste tacka för att jag har en underbar fru som stödjer mig 150....% i varje steg.
Ni skall veta att läkaren sa att jag kan börja att jobba och göra precis som jag alltid har gjort om bara några veckor.
Vi kanske ses springande där ute på gatorna om några veckor eller månader.
El Super Lento ☺

Datum: Måndagen den 10 mars 2008, 21:07:43
Namn: Björn <83.226.147.*>
E-post: bjorn.suneson@svd.se
Tränat i dag: 27 kilometer i Göteborg
Nummer: 684

"Hej. Har försökt nå dig. Jag är förkyld och är hemma i dag måndag. Ring oss för ny tid".

Det sms:et får jag från min tandläkare när jag i morse var på väg ut till flygplatsen för åka till Göteborg och mitt årliga tandläkarbesök i staden. Skulle jag avbryta resan eller åka ner?

Jag valde att åka men sett så här i efterhand blev det en av mina dyrare löprundor. En semesterdag rök och biljetterna på flyget och tåget kändes som kastade i sjön. Nu blev det i alla fall en löptur modell längre; från klubbstugan, över Hisingsbron, Älvsborgsbron, genom Kungsladugård, Slottsskogen, Guldheden och Gårda. Många nostalgiska trippar på den rundan! Och i klubbstugan stod vågen på 93 kilo. Inte jag! Och gud vad tung backen upp till Skatås är. Fast det visste ni ju redan.

Keep on running!

Datum: Måndagen den 10 mars 2008, 15:23:04
Namn: fernando <213.115.54.*>
E-post: fernando.riquelme.morales@gbgsd.se
Nummer: 683

Hej mina vänner igen.
Än så länge orkar jag inte gå genom hela händelse än ty ännu har jag inte känt nån förbättring efter operationen och då känns det inte bra. Björn fick ett brev av mig där jag förklarar för honom lite av anfallen.
Tack till Björn, Gunnar och också till Tommy Bäckström som i Gfifs och Göteborgsvarvets namn önskar mig en snart bättring.
Tack också till Ordförande Lennart och Kassören Arnold för stödet.
Jag kommer tillbaks
Lo prometo

Datum: Måndagen den 10 mars 2008, 14:35:25
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer: 682

Grattis, Björn!

Glömde bort dig då Fernandos missöde tog överhanden.

Datum: Måndagen den 10 mars 2008, 14:33:37
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer: 681

Oj, oj, oj, Fernando!
Vad har hänt?
Du måste ge oss mera information angående detta.
Hoppas på snar bättring!

Själv har jag försökt ändra gunnartempo från 6.30/km till kring 5-tempo.
Tycker att jag med viss framgång lyckats få upp farten.
Gick t.o.m. under 5-tempo på de sista kilometerna på mitt 17-kilometerspass i lördags.
(Det var länge sdan jag sprang över 12 km.)
Det kändes tyvärr som tävlingsfart, men man får vara glad att man tar sig framåt.
Sprang ett "snabbpass" över 3 km i onsdags(träffade på Curt på väg till starten). 12.53 blev resultatet, imponerande
I höstas strax innan miraklet i Sävedalen gjorde jag 11.32.

Datum: Lördagen den 8 mars 2008, 21:23:11
Namn: Björn <83.226.147.*>
E-post: bjorn.suneson@svd.se
Hemsida: http://www.suneson.se
Tränat i dag: tävlat 7,5 km
Nummer: 680

Vi är många som hoppas att du kan komma tillbaka igen, Fernando. Allt brukar lösa sig även om det för stunden känns deppigt.
--
Fyra tävlingar och fyra segrar. Idag avslutades Bore Cup med flaggan i topp. Men segermarginalen blev bara några ynka sekunder.

Keep on running!

Datum: Fredagen den 7 mars 2008, 15:02:24
Namn: fernando <213.115.54.*>
E-post: fernando.riquelme.morales@gbgsd.se
Nummer: 679

Hej mina vänner. För er som inte hann veta om min vistelse på Salgrenska sjukhuset kan bara säga att operationen gick bra och att nu är jag hemma igen.
Vet ej om jag kan springa varvet men läkare sa att hjärtat inte hade blivit skadad och att snart kan jag springa igen.
Spring väl

Datum: Fredagen den 7 mars 2008, 09:00:42
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 678

Jag tror säkert du kan hyra vissa saker som kulor, diskus på Slottsskogsvallen för en 10 kamp, men knappast att du får hyra stavar. (knappast en gren att ge sig på utan kunskap och erfarenhet.)Tveksamt också om de erbjuder spjut. Man får i alla fall inte kasta spjut på arenan.
Tack Claes. Banan och området ser trevligt ut. Jag var ju med förra året i Halmstad och den banan var inte att leka med. Fortare än då hoppas och tror jag att det kan gå/springas.
Igår kväll var det mycket aktivitet i Slottsskogen. Ett 50 tal löpare i olika åldrar och klubbtillhörigheter lite överallt i säldammsbacken, djurparken och slottsskogen.

Datum: Torsdagen den 6 mars 2008, 22:02:11
Namn: Tommy <85.228.127.*>
E-post: lundgrenhelena@spray.se
Hemort: Göteborg
Nummer: 677

Hej!
Är det någon som vet om man kan hyra friidrottsredskap för att genomföra en en tiokamp?

Datum: Torsdagen den 6 mars 2008, 07:40:20
Namn: Claes R <144.63.169.*>
E-post: claes.reimegard@svd.se
Nummer: 676

Lycka till i terräng-SM, Lars!
Under mina år som växjöbo sprang jag ibland i just denna terräng. Kan lugna dig med att det inte finns särskilt många mördarbackar just här, men vem vet – någon diabolisk banläggare kan säkert hitta en tuff runda. (Prova gärna långa trappan till Teleborgs slott några vändor – en garanterad pulshöjare)

Datum: Onsdagen den 5 mars 2008, 15:48:27
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 675

---

jag gör som många andra tar bilen eller tåget till Växjö om allt stämmer. Jag hoppas att ni får en trevlig träningshelg i Falkenberg
http://www.ifkvaxjo.se/page.php?docid=229

Datum: Onsdagen den 5 mars 2008, 11:11:40
Namn: Claes R <144.63.169.*>
E-post: claes.reimegard@svd.se
Nummer: 674

Äntligen läger! Jag gör som Suneson och tar naturligtvis tåget västerut till Falkenberg den 1–4 maj.

Datum: Onsdagen den 5 mars 2008, 10:35:57
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 673

Jag missar ellrer väljer bort både Adak 10 mil och VSM i Ystad. Jag tar med mig familjen (eller var det tvärtom) på en månads tågluff till Spanien och Frankrike från mitten av juni till mitten av juli.
Skall leta efter lopp i trakterna kring Salou, Barcelona, Cannes och Paris. Tips emottages gärna.

Datum: Onsdagen den 5 mars 2008, 09:58:34
Namn: BpH <192.138.111.*>
E-post: b@b.se
Hemort: Elevator nobody
Tränat i dag: N
Nummer: 672

Jag hade en liknande upplevelse, Laufen. Med total avsaknad av konditionsträning under vintern trodde jag att jag skulle kunna kämpa mig in på 2.15, möjligtvis. När jag anmälde mig till SM trodde jag att det skulle räcka till brons. Inte mer. Ett testlopp på 600m dagarna innan SM gav ett så positivt besked att jag beslutade mig för att satsa lite högre och utmana Göta-tvillingarna och det gick ju vägen. Så med hyfsad träning för 400m och samtidigt som fjolårseffekten nog fortfarande hjälper, kan man lyckas ganska bra på 800m. Tvillingarna gjorde förresten 2.11 på hemmaplan nyligen. Det blir nog inte lättare att tampas med dem nere i Ystad till sommaren.

Datum: Onsdagen den 5 mars 2008, 08:05:25
Namn: Lars <90.224.201.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 671

---

vi startade alla 1 i samma heat, sprang in på samma bana direkt vid start!!! trångt. La mig sist, tog sex st sista 300m. Det kunde säkert gått fortare om jag kom bättre till i början. Jaså du gjorde 2:09. men jag sprang bara ett 800m lopp förra vintern. Du hade fler chanser.

Däremot tog jag ju dig på 200 och 400m
loppet i söndags gav mig i alla fall en tro på att jag kan orka springa snabbt igen. Innan loppet trodde knappt på 2:15.

Datum: Onsdagen den 5 mars 2008, 07:31:21
Namn: BpH <192.138.111.*>
E-post: b@b.se
Hemort: Elevator nobody
Tränat i dag: N
Nummer: 670

Grattis till goda 2.10.92. Jag hade helt missat detta loppet och ändå har jag kollat resultatlistan en gång tidigare. Sprang ni vekligen 11st i samma heat? Måste varit rejält trångt! Ja det stämmer att du spöar mig även denna vinter. Jag hade väl lite mer att ge i mitt 2.12 lopp men jag tror ändå inte att jag hade kunnat rå på dig man mot man i samma lopp. Jag har helt enkelt tränat alldeles för lite. Men vänta ett tag…jag gjorde ju 2.09.63 förra vintern. Slog du mig då också?

Datum: Tisdagen den 4 mars 2008, 22:47:15
Namn: Lars <90.224.201.*>
E-post: l@l.se
Tränat i dag: japp
Nummer: 669

---

6 tusingar på särölеden med joggvila tillsammans med Emil mellan 21 och 22 på en tisdagskväll kan rekomenderas om man är trött på tv-underhållningen eller annat som erbjuds.
Välkommen till säldammsbacken nästa tisdag. Nån form av långintervall står på programmet även då.
För övrigt så är jag bättre än BH även denna vinter!

Datum: Tisdagen den 4 mars 2008, 11:16:37
Namn: Curt B <159.190.251.*>
E-post: curt@frisk.nu
Hemort: Öster om Heden
Tränat i dag: Skatås ikväll.
Nummer: 668

"Gunnarfart, Det känns som Gunnar i Kroppen, Långsam som Gunnar". Stackars Gunnar. Hans utelämnande redogörelser för sin träning medför ofta diverse elakheter från oss andra. Ändå vill vi inget hellre än att få tillbaka Gunnar i gammalt fint slag. Först och främst för att få höra hans trygga, taktfasta röst under ett helt pass, men också för att få höra hans briljanta analyser över våra insatser i trängingsspåret.
Kom igen Gunnar!!!

Datum: Måndagen den 3 mars 2008, 22:32:54
Namn: Gunnar <83.183.110.*>
E-post: bil@tullar.nu
Hemort: Kungssten
Tränat i dag: 5 km
Nummer: 667

Väldigt vad populär jag har blivit!
Alla talar om mig ☺

Jag såg en snigel passera de finare västra delarna av staden igår kväll.
Snigeln var utklädd till Fernando, eller så var det Fernando som försökte efterlikna den hastighet jag bedriver min plågsamma "löpning".

Såg Solviking-Jonas löpandes med Annika ute vid Långedrag. Han såg glad ut, han har nog humor.

Datum: Måndagen den 3 mars 2008, 20:56:52
Namn: Björn <83.226.147.*>
E-post: bjorn.suneson@svd.se
Hemsida: http://www.suneson.se
Tränat i dag: 22 km
Nummer: 666

Det var glada nyheter om träningslägret. Jag kommer och har bokat tågbiljett. Springer sista biten, från stationen till stugorna- är det träningsläger så är det. Fernando, hälsa Viktor, och säg att jag tycker han hoppar jättehögt. Lägg själv på ett kol och börja träna omedelbart! Och du Fernando, ta med dig Ylva på lägret så att vi gubbar uppför oss anständigt.
Keep on running!

Datum: Måndagen den 3 mars 2008, 19:08:43
Namn: pph <213.66.188.*>
E-post: per.lilja@delta.telenordia.se
Tränat i dag: snart
Nummer: 665

Jag skall ut nu Curt, på 21st. 70/20.
Fast det är mycket segt i kroppen för tillfället.
Det känns typ som Gunnar i kroppen

Datum: Måndagen den 3 mars 2008, 18:29:09
Namn: fernando <83.248.173.*>
E-post: fernando.riquelme.morales@gbgsd.se
Hemsida: http://www.123minsida.se/fernando_riquel...
Tränat i dag: 2 varv i Hjällbo slinga +7x200 kuperad
Nummer: 664

Nu hoppar VIctor riktig bra. Igår hoppade han 5.26 m i längd och i Lördags 1.57 i höjd. Victor ligger på andra plats både i längd och höjd i Göteborgsstatistik, men man skall inte glömma att det var i Majorna som han började och därför är han så bra nu.
Jag såg att det går mycket bra för Martin just nu och även för Diana. Tyvärr kan jag inte följa med till Götalandsmästerskap men jag hoppas att det går bra för de där också.
Själv har jag lagt lite låg med träningen men från och med denna månad börjar det på allvar men inte så långsamm som Gunnar

Datum: Måndagen den 3 mars 2008, 16:46:58
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: 80@0.se
Nummer: 663

---

fartlek, intervall, LSD, tempo, tävlingsfart, jogg, struttande, ruscher och gunnarfart!

Datum: Måndagen den 3 mars 2008, 13:45:19
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: l@l.se
Tränat i dag: tränat drömmusklerna
Nummer: 662

Vilar idag. Springer fartlek alt. långintervall imorgon sent vid niotiden.

Datum: Måndagen den 3 mars 2008, 13:41:10
Namn: Morten <130.241.45.*>
E-post: yes@we.can
Tränat i dag: 60 min vattenlöpning
Nummer: 661

Tror att min förkylning har kolat vippen äntligen. Galna intervaller i Skatås i lördags gjorde susen, men peppar peppar etc. Jag funderar i alla fall på att ta ett pass ikväll vid kl 18. Tidigare gästboksinlägg indikerar att "vi" ev. lagt ned Västra Rundan eller finns det annan runda på måndagkvällar för hugade?

Datum: Söndagen den 2 mars 2008, 22:43:07
Namn: Curt Borglund <81.234.118.*>
E-post: curt@dum.se
Hemort: Nånstans västerut
Tränat i dag: 40 min i Gunnarfart
Nummer: 660

Klart du är skönast, Gunnar. Din haka är klart snyggare än Emmas, för att inte tala om din kropp.
Hyfsat springljus fram till närmare halv sju gör en debut i Änggården möjlig snart. Dock inte redan imorgon.Blir det några 20/70, Pelle, eller har du fortfarande feber??
Själv är jag starkt på gång efter att ha joggat 5km två gånger i helgen utan att stanna på vägen.
Vi ses.
Curt B.

Datum: Fredagen den 29 februari 2008, 15:35:24
Namn: Erik <81.228.212.*>
E-post: erikahlstrand@yahoo.se
Nummer: 659

Hej, kom och spela vår påsktävling i götene. Startavgift 300kr, starttider och övrig information finns på hemsidan http://www.lagsidan.se/gotenebk. Välkomna

Datum: Torsdagen den 28 februari 2008, 15:30:49
Namn: BpH <192.138.111.*>
E-post: b@b.se
Hemort: Elevator nobody
Nummer: 658

Idag stannar hissen högst upp, men det är nog mest tur….

Datum: Torsdagen den 28 februari 2008, 15:11:25
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 657

---

vilken våning har hissen stannat på?

Datum: Torsdagen den 28 februari 2008, 14:41:57
Namn: BpH <192.138.111.*>
E-post: b@b.se
Hemort: Elevator nobody
Tränat i dag: Gropegårdsrundan
Nummer: 656

...vackrast är?

Datum: Torsdagen den 28 februari 2008, 14:21:46
Namn: Häxan <217.28.207.*>
E-post: l@l.se
Tränat i dag: senare:70x20x20 vid Mossens IP.
Nummer: 655

---

säg mig vem som...

Datum: Onsdagen den 27 februari 2008, 15:15:21
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 654

---

spegel, spegel på väggen där...

Datum: Onsdagen den 27 februari 2008, 11:45:41
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer: 653

Jag tycker att jag är vackrast!

Datum: Onsdagen den 27 februari 2008, 10:23:40
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 652

Jag förstår inte vad du se för komiskt med bilden på Emma Söderholm. Jag tycker mest att hon är vacker.
Det är i alla fall henne jag får upp när jag klickar på din länk.

Datum: Onsdagen den 27 februari 2008, 09:54:43
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer: 651

Jo nr 2 är ju mest komisk, förståsss!

Har även noterat att en av bilderna på solvikingarnas hemsida "föreställande " mig är på ett fruntimmer!

Jo, 10 timmrar är väl normalt när man har eget, Pelle. Det var därför jag inte orkade springa igår.

Datum: Onsdagen den 27 februari 2008, 07:51:30
Namn: Lars <90.224.201.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 650

Jag och Emil sprang 3kombinationen/långintervalle mellan 21.15 och 22.15. Svårt att ta sig upp dagen efter ett sådant sent pass. Vi hade ganska god fart i motvinden. Många andra löpare ute så dags på kvällen.
Tack Donas.
Gunnar. Jag föredrar bildlänk nr 2.

Datum: Tisdagen den 26 februari 2008, 23:37:08
Namn: pelle <213.66.188.*>
E-post: per.lilja@delta.telenordia.se
Hemsida: http://www.ifkville.se/
Tränat i dag: va fö nått??
Nummer: 649

Jobbar numera 10 timmar om dagen för att kom i kapp med jobbet,har även slutat att kollat om jag har feber fortfarande, det man inte vet har man inte ont av? Gästbok? döp den till det som vi har gjort på Kvilles hemsida, så löser sig alla problem och allting ordnar upp sig till det bättre.
Visst är det typiskt Curt? när träningen börjar kännas

ok. ingen vårtävling i år heller känns det som nu...

Datum: Tisdagen den 26 februari 2008, 22:18:56
Namn: Gunnar <83.183.110.*>
E-post: bil@tullar.nu
Tränat i dag: orkade inte
Nummer: 648

Visst har solvikingar humor, se bara på bilden på mig på deras hemsida!
http://www.solvikingarna.se/Solv/Form/UserPr...
eller den här bilden
http://www.solvikingarna.se/Solv/Form/UserPr...

Deras diskussioner angående vad gästboken skall kallas är ju rätt kul.

Roligt att Jonas blev imponerad av vår gästbok

Att jag tjatat om YouTube beror på att det går att se hur många som sett videon.
Räknaren noterade väl ett par träffar på några dagar.

Datum: Tisdagen den 26 februari 2008, 19:07:26
Namn: Lars <90.224.201.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 647

20/70 är din puls verkligen 20 slag på 70 sekunder? Inte konstigt att febern härjar i din kropp Curt.
Gunnar, jag läste ditt meddelande alldeles nyss. Tyvärr. Jag kommer inte ut förrän vid 21.00 ca

Datum: Tisdagen den 26 februari 2008, 17:51:35
Namn: Curt Borglund <81.234.118.*>
E-post: curt@dum.se
Hemort: Västerut
Tränat i dag: Haft feber i tre dar/skall slå Pelles rekord
Nummer: 646

Oj, oj, oj, nu går det för långt. Att jag till slut skulle bli tvungen att erkänna att Laufen har fullständigt rätt beträffande Solvikingarna. Snacka om total avsaknad av humor. Snälla "donas/pungt slut" nog borde du väl veta att det som skrivs i denna gästbok till största delen är på skämt för att lite lysa upp vår trista vardag. T.o.m Pelle ser detta klart efter sex dagars hög feber. Alla kan inte vara sådana fullblodsdiplomater som Kjell Brel eller Hisingsexpressen för den delen. Här blandas allvar med skämt i en salig röra och det enda man kan vara säker på är att inget är som det ser ut att vara.
Som sagt feber är inte att leka med man kan börja yra.
När jag har slagit ditt feberrekord Pelle, kanske vi kan börja om igen med träningen i Skatås.
Helst vill jag då att vi börjar med 20/70 i stället för det vanliga. Av feber blir man trött. Nu skall jag gå och vila.
Vi ses.

Datum: Tisdagen den 26 februari 2008, 16:24:53
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Tränat i dag: Med Lars om han vill
Nummer: 645

Kan du tänka dig att hänga på ikväll då jag passerar Slottsskogsvallen 18.50?

Så kan kan vi springa lite fartlek ihop ☺

Datum: Tisdagen den 26 februari 2008, 09:45:41
Namn: Lars Laufen Wingfors <217.28.207.*>
E-post: l@l.se
Hemort: Gamla goa hederliga Majorna
Tränat i dag: Planen är springa fartlek vid djurparken i Slottsskogen
Nummer: 644

Vill du bräcka självaste Björn Suneson i att springa långt och länge. Jag håller på dig Gunnar. Lyckas du med ditt företagna projekt kommer du vara min husgud hela livet. Jag kan tom åta mig att springa nångång då och då för att hålla dig sällskap under din resa.
Lycka till.

Datum: Måndagen den 25 februari 2008, 23:15:48
Namn: Gunnar <83.183.110.*>
E-post: bil@tullar.nu
Nummer: 643

Trodde att jag svarat på ditt inlägg, Lars!
Kanske försvann det i etern? Men gör det igen.
Jag tänker alltså träna oavbrutet tills ljuset kommer åter!
Så går det ju att uppfatta det jag skrev i inlägg 638, om "hissen inte gått ända upp"

Datum: Måndagen den 25 februari 2008, 22:46:37
Namn: pelle <213.66.188.*>
E-post: pelle.sick@battre.nu
Tränat i dag: 6 dgr. feber (nyttpers?)
Nummer: 642

Jonas.
Det behövs några års läsande av inläggen här i majornas gästbok, för att kunna avgöra vad som är falskt eller sant i inläggen som skrivs här....

Datum: Måndagen den 25 februari 2008, 20:48:42
Namn: Jonas <130.241.18.*>
E-post: donas@comhem.se
Hemort: Maje'na såkla't!
Tränat i dag: nä men igår
Nummer: 641

Med avund stryker jag nedöver över den kilometerlånga listan av inlägg i er gästbok. Sááááå ska det se ut.... Laufen! Kom tebax till Solvikingsidan. Och till till Curt: om någon från styrelsen har pratat med dig om att utesluta Laufen så har denna pratat rejält jävligt "bredvid mun". Offentliggör gärna källan! Detta eftersom styrelseprotokollen i vår klubb censureras innan de når offentligheten! /pungt slut!

Datum: Måndagen den 25 februari 2008, 18:56:35
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: l@l.se
Hemsida: http://frodinovic.wordpress.com/
Nummer: 640

---

för er som tröttnat på att lyssna på Bogo 3 el fler ggr rekomenderas ett besök på Görans blogg om hans stora dröm.

Datum: Måndagen den 25 februari 2008, 16:19:06
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 639

Gunnar, har du tagit långledigt från affärerna?

Datum: Måndagen den 25 februari 2008, 15:00:39
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer: 638

---

3 ggr, men du måste även spara den på datorn.

Då tränar jag själv tills ljuset åter visat sig efter påsken.

Datum: Måndagen den 25 februari 2008, 13:17:47
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: fartlek@djurpark.en
Tränat i dag: nop
Nummer: 637

---

hur många gånger måste man se filmen?
Springer inte idag.
Springer imorgon kväll.
Återupptar gärna VR när ljuset nått Änggårdsbergen även kvällstid.
Jag sprang där igår morse mellan 9-10,30. Underbart att komma upp och springa denna arla morgonstund i ett lagom lerigt, blött Änggården. Fåglarna kvittrade, hundarna skällde, cyklarna svischade och människorna log.

Datum: Söndagen den 24 februari 2008, 18:09:29
Namn: Gunnar <83.183.110.*>
E-post: bil@tullar.nu
Hemsida: http://www.youtube.com/watch?v=HEZYflDZ0...
Tränat i dag: 7 km
Nummer: 636

Har ni kollat på YuoTube?
http://www.youtube.com/watch?v=HEZYflDZ0qM

Satt vid datorn och gjorde bokföring och hörde i bakgrunden allt elände i schlagervärlden.
Thérèse(uttalar hon verkligen sitt namn Teräs?)lät ju fruktansvärd t.ex.

Är hon verkligen anställd på operan?
Det övriga var också plågsamt.
Sanna Nielsen kan ju iaf sjunga, även om man inte gillar det hon gör.

5.25-tempo kanske inte PPH tycker är löpning. Men faktum är att det är det snabbaste jag sprungit på ett distanspass i år.
Idag gick det i det vanliga 6.30-tempot, sliten från igår
Tränar någon i Majorna-trakten i morgon?
Kanske lägger vi ner VR och återkommer med nya krafter när ljuset återvänt?
Då med Änggårdsturen istället.

Datum: Lördagen den 23 februari 2008, 22:16:58
Namn: Lars <78.82.200.*>
E-post: se@se.se
Nummer: 635

Löplabbet har öppnat ny butik på Engelbreksgatan idag.
Det innebär att det finns 3 affärer med fokus på löpare i Gbg. wow.

Datum: Lördagen den 23 februari 2008, 20:35:30
Namn: Gunnar <83.183.110.*>
E-post: bil@tullar.nu
Nummer: 634

Nu fattar jag, Pelle!

Datum: Lördagen den 23 februari 2008, 20:19:08
Namn: Gunnar <83.183.110.*>
E-post: bil@tullar.nu
Nummer: 633

Springde?

Datum: Lördagen den 23 februari 2008, 19:49:58
Namn: Lars <90.224.201.*>
E-post: d@v.se
Nummer: 632

---

dvs sprang på hemmaplan istället för att åka bil till Skatås...

Datum: Lördagen den 23 februari 2008, 19:49:01
Namn: Lars <90.224.201.*>
E-post: inter@va.ll
Nummer: 631

Jag sparade:
- miljön
- bensin
- pengar
- tid

och småjoggade i Slottsskogen till F-hus där jag faktiskt sprang ganska snabba intervaller och ruscher. Däremot är återhämtningen mellan intervallerna långsam.
Inför biltullar nu!

Datum: Lördagen den 23 februari 2008, 18:55:53
Namn: pph <213.66.188.*>
E-post: pelle.sick@nu.se
Tränat i dag: lite het fortfarande
Nummer: 630

Sprang?

Datum: Lördagen den 23 februari 2008, 16:58:06
Namn: Gunnar <83.183.110.*>
E-post: bil@tullar.nu
Hemsida: http://www.youtube.com/watch?v=HEZYflDZ0...
Hemort: Kungssten
Tränat i dag: 12km
Nummer: 629

Idag har jag tränat med sonen Emil.
Jag sprang 12 km på 1 timmrar och 5 minutrar(dä du Pelle)

Skrev en liten undran på solvikingarnas gästbok.
Är förvånad att de låtit ditt inlägg vara kvar, Lars!
Men censuren är nog hårdare på vår gästbok, minns ni när jag blev avstängd p.g.a. att jag klagade på stavningen av lungt.
Är lite sur på det fortfarande.

Om ni vill se hur vi hade det på bröllopsfesten finns några minuter inspelat på en mobiltelefon på YouTube. Sök på Mister Okey. Då får nu avnjuta när jag slår sönder min högerhand.
Hade ont i en månad efter!

Datum: Fredagen den 22 februari 2008, 08:31:47
Namn: kjell <62.88.128.*>
E-post: millenniumgruppe@hotmail.com
Tränat i dag: 3,3
Nummer: 628

Det fyller lite olika behov.Sannolikt kan man vara på ett sätt här,och på ett annat på livets andra arenor.Det finns väl nån sorts strävan efter balans.
Om jag skriver argt här,kan det bero på att något rättmätigt väckt ilskan.Det kan också vara så att inlägget är mer ilsket än ämnet kräver,och då får man väl tro att arbete,hem,kärlek,hälsa,whatevever,fallerar en aning.
Eller frustrationen över en ständigt nedgående personlig löpform,helt enkelt.
Skriver man käckt,kan ovannnämnda förhållanden vara omvända.
Eller tvärtom.
Men det spelar in,och den stackars löpningen(och allt omkring) får klä skott för mycket,det känns säkert.
Skatås i morrn,är det tänkt att bli,för att återgå till väsentligheter.

Datum: Fredagen den 22 februari 2008, 07:47:51
Namn: Lars <90.224.201.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 627

Björn H. Så säger du bara för att du e min kompis.

Datum: Torsdagen den 21 februari 2008, 16:09:44
Namn: Curt B <159.190.251.*>
E-post: curt@elak.se
Hemort: Ingen vill väl resa till Hisingen
Tränat i dag: Det regnar
Nummer: 626

En gästbok är till för alla. Tänk om bara Pelle, Björn H. och jag skulle skriva i denna gästbok. Vad trist det skulle bli. Vi behöver Laufens kilometerlånga inlägg för att trigga upp oss. Träningen sköter vi ute och skitsnacket i olika gästböcker. Ju mera strunt desto roligare.
Seriösa inlägg är till för bastun.
Vi hörs.

Datum: Torsdagen den 21 februari 2008, 15:29:51
Namn: Björn H <192.138.116.*>
E-post: smyg.trana@chezpelle.nu
Hemort: Res gärna hit, snart tar vi betalt
Tränat i dag: Ja, lite bara. Pelle såg mig!
Nummer: 625

Laufen har ju rätt i sak. Att - som någon Solviking föreslog - deras gästbok bara skulle få användas av gäster bara för att funktionen heter "gästbok" är ju så dumt så man häpnar. Denne Solviking fick dessutom medhåll. Det visar ju än en gång att hissen inte går ända upp på fler än en person i den föreningen. Fast klubben är ju så stor så den är väl bara ett tvärsnitt av Sveriges befolkning antar jag.

Datum: Torsdagen den 21 februari 2008, 15:25:26
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: po@p.se
Tränat i dag: nej inte ännu.
Nummer: 624

Populär!
Vem kan påstå att mitt uppdrag här i livet är att bli populär. Jag är knappast en vindflöjel, knähund, vända kappan efter vinden typ. därmed basta. Det vet nog de flesta här. Min livsuppgift är att ifrågasätta strukturer, maktförhållanden, kompisanda, inkompetens, idioter, mainstreamre etc. Inte bara för saken skull utan för att det är tråkigt när man tar saker för givet, människor inte reflekterar, när kompetens saknas...
Då blir man inte alltid populär inledningsvis, men de flesta brukar vakna efterhand och ibland får jag lite kred i efterhand. Om det var så att alla solisar tyckte illa om mig skulle de ha övergett mig på Facebook och andra ställen.
Naturligtvis har även jag fel ibland. Men då får man ifrågasätta det som sägs och görs på ett riktigt sätt inte genom förvanskanden och felaktigheter bara för att de kan rädda och bara rättfärdiga personerna som anklagar, ifrågasätter etc och vara likadan emot alla som beter sig på liknande sätt som den man kritiserar, inte sin kompis bakom ryggen trots att den gör, säger gjort liknande saker.
Fram för friare diskussion, ifrågasättanden och bryt slätstrukenheten, oskrivna idiotiska lagar mm som kompisanda, föreningar, företag, arbetsplatser ofta har fullt av.
Skulle gärna följa med dig Curt till Skatås, men torsdagar tränar jag med ungdomarna.
Kan tänka mig att ändra måndagsrundan, men Östra Gbg blir svårt måndagar då jag med nöp och näppe hinner från jobbet att ansluta och får barnvakt precis den stund vi springer. 70*20 i Ruddalen, Mossen, Påvelund, djurparken Slottssskogen, skulla passa mig.
Mycket kan man säga.
En del skapar bloggar, en del skjuter ner någon, en del håller käft, en del skriver insändare (oftast anonymt, hur fräckt är det?), en del går med i Sverigedemokraterna och säger att de säger bara bara vad folket, alla egentligen tycker, en del knyter näven, en del slår med

densamma, en del går ut och springer och gör gatorna osäkra genom att bonka på förbipasserande bilar som kör som galningar, en del bryr sig inte om vad skriver, men det skiter väl jag i för här är en yta som tilåter mig att skriva, inte någon som sätter munkavel på mig. Jag skriver i en gästbok. Är jag gäst här? kan jag vara gäst här? det är väl cyberspace. Jag befinner mig ju inte här, du som läser detta befinner dig ju någon annanstans när du läser vad jag skriver som sitter i Kungsbacka i ett vitt hus, på andra våningen. Här känner inte jag mig som en gäst. Här har jag suttit ganska mycket de senaste 2 1/2 åren. Det känns som hemma. Men ofta känner jag mig som gäst i verkligheten, vilket kan vara en form av alienation i sig, men ganska skönt också. å du som orkat läsa hit till dessa ord, vill jag säga. Har du inget annat vettigt o syssla med.

Datum: Torsdagen den 21 februari 2008, 15:00:55
Namn: pelle <213.66.188.*>
E-post: pelle.synd@varm.se
Tränat i dag: jag är het...
Nummer: 623

Du är så välkommen att springa med Curt.
brukar ta 60sek. vila efter 7st. alltså 7x3 kan man kalla det. vet inte om det är rätt eller om jag är för klen för att springa alla på raken.
men det är i allafall lättare att hålla räkningen.

Datum: Torsdagen den 21 februari 2008, 14:18:52
Namn: Curt B <159.190.251.*>
E-post: curt@tyken.se
Tränat i dag: Inte ännu
Nummer: 622

Pratade med några i Solvikingarnas styrelse häromdan. De funderade allvarligt på att stänga av Laufen på livstid från deras gästbok. Nu har Laufen stängt av sig själv, så problemet är ur världen.
Jag delar helt Gunnars inlägg om bilegoisterna.
Inför biltullar omedelbart!!!

Tråkigt att du har feber, Pelle, hade annars tänkt häga på dina 70/20 i Skatås på måndag under förutsättning att vi kör dom i Skatås. Att försöka ta sig igenom Majorna är inte längre tillrådligt, så VR får flyttas österut.Ikväll blir det snabbdistans med mina kära vänner i Solvikingarna.
Om du vill, Laufen, kan jag plocka upp dig på vägen. Vore kul med en springande debatt om hur Solisarnas gästbok skall användas och av vilka.
Vi ses.
Curt B.

Datum: Torsdagen den 21 februari 2008, 11:39:39
Namn: pph <213.66.188.*>
E-post: hemma.idag@aj.se
Tränat i dag: Kroppstemp 38,42
Nummer: 621

Ja till biltullar!!
Klart att vi måste göra nåt för att minska biltrafiken, så som det är nu så är det fruktansvärt varje gång man skall in/ur stan.För egen del så behöver jag bilen i arbetet för att transportera verktyg och material.
Förbjud gärna all biltrafik, tänk att trampa fram på en liten käck lastcykel istället, vilket jag tror hade fungerat om alla blev tvingade. skulle jag börjat med detta själv så hade jag nog snart fått lägga ner firman....

Datum: Onsdagen den 20 februari 2008, 23:08:34
Namn: Gunnar <83.183.110.*>
E-post: bil@tullar.nu
Hemort: Kungssten
Tränat i dag: 0
Nummer: 620

Såg att du gjort ditt siata inlägg på solvikingarnas gästbok, Lars.
Populär har du nog blivit också

Biltullar kan vara ett sätt att komma åt bilegoisterna.

Ser de dagliga stillastående bilköerna från de finare områdena in mot centrum ifrån vår övervåning.
Kanske bör tullarna vara progressiva så att de med högre inkomster eller förmögenhet drabbas hårdare.
Annars kör de väl sin stadsjeep ändå!
Varför köper man en sån bil?
Nu kanske jag blir impopulär?

Datum: Onsdagen den 20 februari 2008, 14:13:53
Namn: Björn H <192.138.116.*>
E-post: b@b.se
Hemort: Det blir biltullar för er som vill hit!
Tränat i dag: N
Nummer: 619

Det blev tyvärr inte Sävedalen/Slottskogsvallen som fick arrangemanget VSM 2009. Uppdraget gick istället till Rånäs/Norrtälje. Så det blir till att ställa kosan mot nordost istället. Hoppsan där fick jag med ett väderstreck.

Datum: Tisdagen den 19 februari 2008, 23:04:16
Namn: pph <213.66.188.*>
E-post: per.lilja@delta.telenordia.se
Tränat i dag: 10km. tröttsamt
Nummer: 618

Är det inte så texten går..
Alla vill till Majorna men ingen vill dö.

Datum: Lördagen den 16 februari 2008, 20:04:09
Namn: Lars <90.224.201.*>
E-post: majorna@hem.ma
Tränat i dag: 60 min löpband, inkl intervaller+cykel och skidmaskin
Nummer: 617

Alla vill Majorna, men ingen vill erkänna
Liksom alla vill till himlen, men ingen vill dö

Datum: Lördagen den 16 februari 2008, 19:29:18
Namn: Morten <83.248.244.*>
E-post: doh@doh.doh
Tränat i dag: 2:25 inkl intervaller i Skatås
Nummer: 616

Doh!

Datum: Lördagen den 16 februari 2008, 11:54:52
Namn: Björn H <217.213.92.*>
E-post: b@b.se
Nummer: 615

Nej, nu ser jag ju det Kjell. Majornas IK, jag det var ju lustigt. Även jag har placerats i Majorna i vissa sammanhang. Vad är det för något speciellt med den klubben???

Datum: Lördagen den 16 februari 2008, 11:52:24
Namn: Björn H <217.213.92.*>
E-post: b@b.se
Hemort: Vi kommer att införa biltullar för er som vill hit
Tränat i dag: Tävlar vid 17-tiden
Nummer: 614

Exakt vad är det som är anmärkningsvärt Kjell?
Segrartiden är nästan exakt densamma som 2008(2 hundradelar bättre). Bara 4 deltagare vilket är sällsynt numera då startfälten oftast är dubbelt så stora. Är det detta du menar? Att du tog brons Kjell är väl inte anmärkningsvärt. Du var vass då och tillsammans med Gunnar så var ni lite av förebilder för mig som var nybörjare.
Du har ju faktiskt distriktsrekord på 1000m inomhus i M45 Kjell (3.00.6m) satt 2003 på ditt 48:e levnadsår. En tid som i varje fall jag aldrig lyckats nå inomhus.

På tal om VSM.
I VSM i Ystad så har man kastat om lite i dagsprogrammen. I stora drag kan man säga att fler grenar har förlagts till fredagen. Tävlingarna startar då på fredag fm istället för em.
Förutom 400mh och 5.000m går nu också 100m/800m och 4x100m på fredagen.
Eftersom det är så roligt att tävla funderar jag just nu på följande scenario: fredag 400mh + 800m, lördag 200m + 3000 hinder, söndag 110mh + 400m.
Sex starter är mycket när man knappt tränar längre men det låter ju så himla kul.

Datum: Lördagen den 16 februari 2008, 10:33:42
Namn: kjell <83.249.247.*>
E-post: millenniumgruppe@hotmail.com
Nummer: 613

Hittade en gammal resultatlista på nätet,från IVSM 2002, det har rast iväg 10 sekunder sen dess,men det är inte det som är anmärkningsvärt.
M45 800m (4 fullföljande)
1. Tommy Patriksson Kisa SK 2:12.85
2. Greger Brodin FK Studenterna 2:14.75 522
3. Kjell Selander Majornas IK 2:15.68

Datum: Fredagen den 15 februari 2008, 17:23:40
Namn: Berndt <81.235.236.*>
E-post: berndt.hallberg@gmail.com
Nummer: 612

Åker på lillsemester/kryssning med delar av familjen till Kiel ikväll så det blir tyvärr inga skatåsintervaller imorgon för min del.
Ha det så roligt ni som ämnar åka till skatås.

Trevlig helg!! önskar Hällsviksexpressen.

Datum: Torsdagen den 14 februari 2008, 15:34:47
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 611

Startlinjen skulle jag nog orkat ställa mig på.
☺

Datum: Torsdagen den 14 februari 2008, 13:03:00
Namn: Björn H <192.138.116.*>
E-post: b@b.se
Nummer: 610

Tack Lars, äntligen!! ☺

Det hade varit intressant att fått sett även dig, Lars, på startlinjen i M35 800m. I samma form som förra året så hade du kanske vunnit igen.
Loppet i sig var väldigt spännande att se på med flera omkastningar på topp-3 positionerna. Även 4:an i mål höll ju sånär på att sno medaljen från Måns som ledde loppet mellan 150m kvar och 40m kvar.
Bärring som vann är en triatlet med knappt någon erfarenhet från banlöpning och så tar han en medalj av varje valör. Strongt.

Datum: Torsdagen den 14 februari 2008, 12:30:24
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: upp@tillka.mp
Nummer: 609

---

1 maj!
Då får vi ta med fanorna och skråla på nån av Falkenbergs gågator! Upp till kamp!

Datum: Torsdagen den 14 februari 2008, 12:15:40
Namn: Björn <83.226.147.*>
E-post: bjorn.suneson@svd.se
Nummer: 608

Jag har föreslagit träningsläger i Skrea (Falkenberg) 1-majhelgren. Hoppas vi blir många där eller på annan trevlig plats. Kom in med förslag, gott folk!

Datum: Torsdagen den 14 februari 2008, 10:58:36
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: l@l.se
Tränat i dag: 3 intervaller igår kväll.
Nummer: 607

Du har suktat efter det men ingen uppmärksammar dig här Björn. Det är ju så att vi har lite annat som fyller våra tankar och du är inte med oss i tanken varje dag 24/7. Bara 360 dagar om året.
Bra jobbat i Huddinge.
2:a 400m
1:a 800m
1:a 60mh

Jag undrar varför du inte ställde upp i höjd och vikt?

När jag läser resultaten ser jag att mina tider från förra årets VSM på 200m skulle jag blivit trea. (förra året 2:a)
400 m skulle jag ha blivit tvåa i år jämfört med 3:a, 2007
800m skulle jag ha blivit 6:a jämför med 1:a 2007. Loppet på 800m förra året var inget maxlopp utan bara ett bevakande lopp där jag låg i rygg och följde lugnt efter Niclas, men när det var ett varv kvar stegade jag lätt förbi honom och vann enkelt med fyra sekunder. Då var tiden 2:10. Skulle nog ha klarat 2:07 minst då om jag behövt trycka på från start. I år vann de på 2:07,94.

Men är man inte där så kan man inte heller vinna nåt. Mina medeldistansdrömmar får vila ett tag till innan de förverkligas igen.

Datum: Torsdagen den 14 februari 2008, 10:10:55
Namn: Morten <130.241.45.*>
E-post: haml@t.se
Tränat i dag: 55 min med pannlampa i Änggården
Nummer: 606

Anledningen till att min respons på din fråga dröjer (dvs inte kommer alls), Lennart, är att med en nyfödd på gång i april vågar jag inte lova/önska något. Däremot hoppas jag att jag kan hänga på när det väl går av stapeln.

Gunnar, sök på elektriker. Många elektriker fixar telefonerna. Min gjorde det i alla fall.

Att springa är oftast fantastiskt, men jag vet inte om det är själva springandet som är det fantastiska eller allt det som det öppnar för, typ livet. Lite som Björn sade: springa är meningen med livet. Det känns verkligen så ibland, men jag undrar: är det springandet eller livet som egentligen är grejen? Kan det vara så att anledningen till att löpning är så gött är att plötsligt rinner allt det där andra av en, allt det där som ligger i vägen för "livet", som liksom stoppar upp och får en att helt tappa perspektivet och glädjen över de små (och stora) sakerna. För mig tror jag att det är grejen. Att löpningen drar mig närmare livet (vad det nu är). Sedan gör det ju inget att allt det där andra som ni säger (Lars, Per) också stämmer, om att man blir yngre och blir hög på endorfiner. Och att det är kul att jobba med löpsteget och tekniken. När det är som bäst känns det som dans (även om det inte ser ut så).

När löpningen inte är kul så är det för att den har blivit för stor/jobbig/skavig så att den inte längre befriar. Det händer ibland.

Tävling är (hittills) nästan alltid kul. Som skillnaden mellan att lyssna på en bra skiva hemma och att gå på konsert. Man klär upp sig lite och träffar andra nördar.

För övrigt anser jag att Lars idé om att springa runt runt Poseidon tills vi kommer i trans är en utmärkt idé. Jag är på.

Datum: Onsdagen den 13 februari 2008, 10:42:20
Namn: Lennart Bengtsson <87.227.1.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Hemort: Åsa
Tränat i dag: 6 km löpband
Nummer: 605

Träningsläger 2008! Ska vi åka till Falkenberg där det var så lyckat 2007 eller finns andra förslag? När var hur med andra ord. Kom in med förslag via mail till mig snarast. Vi måste förmodligen bestämma oss snabbt om det ska finnas plats när bokning görs. Så snabba svar så kanske det blir snabba beslut i styrelsen.

Datum: Onsdagen den 13 februari 2008, 08:35:23
Namn: Björn H <192.138.116.*>
E-post: b@b.se
Nummer: 604

Vi har sett ett tron skifte gällande föreningarnas veteran prestationer i distriktet.
Bästa förening på IVSM blev Kville 34p följt av Högsbo 26p. Än så länge är siffrorna preliminära,
men placeringarna är klara. Majorna halkade ner i samma botten lösa träsk där för övrigt Sol vikingarna harvar, med mindre smickrande 0p.
(Kunde inte komma på fler sär skrivningar)

Datum: Onsdagen den 13 februari 2008, 00:08:35
Namn: pph <213.66.188.*>
E-post: per.lilja@delta.telenordia.se
Nummer: 603

---

* känner mig stolt över att jag springer
* Känner att jag har ett högre människovärde än andra människor. (?)
* Att veta att man inte åldras lika snabbt som andra
* Ett lyckat träningspass som känns sådar riktigt perfekt, kan man njuta av resten av dagen.
* När det gäller tävlingar kan man njuta flera dagar efteråt.
* Känns jobbigt innan en tävling
* vissa träningspass känns skit.
* Måste lägga mig nu

Datum: Tisdagen den 12 februari 2008, 22:39:41
Namn: Gunnar <83.183.110.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Tränat i dag: 10 km med Kenneth Örtendahl
Nummer: 602

För mig är det bara ett tvång!

Är det någon som kan hjälpa mig?
Det är kaos bland alla telefonjack och hemmagjorda förlängningar i huset.
På den gamla goda tiden, innan allt skulle bli så mycket bättre med avregleringar och fri konkurrens, kunde man bara ringa Televerket så kom en reparatör.
Ringde Tele2 som jag tyvärr är kund hos.
De sa att jag skulle vända mig till en lokal telereparatör. Men hur hittar man det?
Sökte på Eniro på internet, det gav ingenting.
Fick bara ett fråga om jag stavat rätt!
Har glott i telefonkatalogen, men.....
Nu fungerar bara jacken i understa planet, och något som fungerar som första jack har vi aldrig haft.
Stön, var det inte bättre när det bara fanns ett statligt bolag?

Datum: Tisdagen den 12 februari 2008, 17:00:45
Namn: Morten <130.241.45.*>
E-post: att.springa@eller.inte
Tränat i dag: Klättring två tim om en tim
Nummer: 601

Vilka svar!
Ni e grymma!!!
Jag skall snart också bekänna.

Datum: Tisdagen den 12 februari 2008, 16:27:16
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: tack@p.ph
Nummer: 600

Tack Peppe på Hisingen.
Att träningen gjorde mig tio år yngre lät bra, men att den skulle göra mig nästan 23 år yngre hade jag inte räknat med.
Niondeklassare!!! de du.

Datum: Tisdagen den 12 februari 2008, 16:19:57
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: jag@undrar.se
Tränat i dag: Ikväll springer jag i vattnet.
Nummer: 599

Skönt?
- Jag springer för att hålla sig yngre (minst tio år säger den senaste populärforskningen.)
- Jag springer för att kunna vara snygg på strande och ha en fin badbyxlinje. (För att inte bli en extra smal kille med utmärglad löparkropp nöjer jag mig med 3-6 mil i veckan)
- Jag springer för att jag vill fly undan allt annat.
- Jag springer för att slippa ångest
- Jag springer för att släppa loss alla endorfiner och annat skit i kroppen
- Jag springer för att det är ett nödvändigt ont många

gånger. Man vill ju känna sig bra vid några tävlingar per år
- Jag tycker det är skitjobbigt att tävla
- Jag tävlar för att göra det som är förjävligt
- Jag förstår inte varför jag tävlar eller springer ibland när det går uselt
- Jag tycker definitivt inte att det är skönt eller kul att springa alla gånger
- Jag känner mig allmännt socialt handikapp och efterbliven ibland när jag tänker på alla timmar jag är ensam ute och springer
- Jag älskar att springa ensam stundtals
- Jag har ett schizofrent förhållande till löpning och träning
- Jag undrar när det tar slut
- Jag kommer säkert att fortsätta ställa mig nya frågor och älta de ovanstående så länge jag håller på detta egotrippande
- Jag springer i vattnet ikväll för att uppleva det idiotiska att springa för fullt och knappt komma någonstans
- Jag tycker att alla löpare i Göteborg skall samlas på Götaplatsen och springa runt, runt, runt och runt och runt poseidon tills vi faller i trans.

Datum: Måndagen den 11 februari 2008, 20:33:11
Namn: el rapido <83.248.173.*>
E-post: fernando.riquelme.morales@gbgsd.se
Hemsida: http://www.123minsida.se/fernando_riquel...
Tränat i dag: 8x 850m
Nummer: 598

Hej på er alla. Det var länge sedan jag skrev här.
Jag ser att det går bra både för Mårten och Björn.
Grattis till er två för era fina prestationer.
Jag också är på G nu. Har anmält mig till 16 km tävling i Skatås och har börjat träna hårt.
Vill ni veta hur jag lägger upp min träning? då skall ni kolla på min hemsida.
http://www.123minsida.se/fernando_riquelme
Gå till länken "min träning".
Ha det bra ni alla ☺ ☺ ☺

Datum: Måndagen den 11 februari 2008, 15:17:00
Namn: Björn H <192.138.116.*>
E-post: b@b.se
Hemort: Mmmmmm
Tränat i dag: njet
Nummer: 597

Jag är väl inte riktigt som andra men jag tycker inte att det är speciellt roligt att träna. Ganska skönt och ibland småtrevligt skulle jag använda som uttryck och det gäller bara så länge intensiteten är låg och längden högst en timma. Annars är det antingen jobbigt eller tråkigt men något nödvändigt ont. Tävla däremot är roligt. Ordentligt roligt t.o.m. Jag kommer i fortsättningen bara att tävla i kort häck och i och med det så är resan fullbordad, från 42.195m år 2003 till 60m år 2008. Snacka om personlig utveckling!

Datum: Måndagen den 11 februari 2008, 14:25:55
Namn: Besserwissergunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Tränat i dag: 0
Nummer: 596

Pelle!
Först skrev du att du sprang 3 minutersintervaller, sedan skrev du att du sprang 9!?
Själv har jag som mest gjort en 30-40 st. minutintervaller.

Datum: Söndagen den 10 februari 2008, 22:48:26
Namn: Björn <83.226.147.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Tränat i dag: 0
Nummer: 595

Om det är skönt att springa? Självklart, löpning är väl livets mening? Och livet är för det mesta skönt. Däremot är jag inte lika övertygad om att det är "skönt" att tävla- mest ett jäkla slit, fast skönt när det är över.

Datum: Söndagen den 10 februari 2008, 22:25:33
Namn: pph <213.66.188.*>
E-post: sjuttio@tjugo.imorgon.se
Tränat i dag: se tidigare inlägg
Nummer: 594

Läste förra veckan ett reportage i Metro, där det stod att var femte niondeklassare i Majorna har provat droger!! Efter att ha läst era påhopp och kommentarer förstår jag att det måste stämma.
Gunnar: st. efter siffran nio betyder antal.

Datum: Söndagen den 10 februari 2008, 22:08:14
Namn: lars <90.224.201.*>
E-post: ingen@christ.er
Nummer: 593

Christer var kanske på annan ort för en gång skull, för han var inte hemma på Fysiken. Kanske han har fått jobb på Cirkus Cirkör med sin helikopter.

Datum: Söndagen den 10 februari 2008, 22:06:52
Namn: Lars <90.224.201.*>
E-post: ingen@christ.se
Nummer: 592

---

vågar inte springa imorgon:
1.pelle är på krigstigen
2.mitt vänstra knä avråder mig
3.jag har ingen barnvakt.

Stykreyogan var myckewt trevlig. Många trevliga upplevelser på en gång

Datum: Söndagen den 10 februari 2008, 21:56:39
Namn: Morten <83.248.244.*>
E-post: ms@h.com
Tränat i dag: Varmt bad
Nummer: 591

Är det skönt att springa?

Vilka strålande frågor. Existentiella. Essentiella.

Vi skulle egentligen kräva ett svar på den frågan av alla gästboksskribenter. Kanske: Innan man får något poäng i årets grand prix så måste man svara ärligt och uttömmande på den frågan? Jag tror inte att ditt senaste svar räcker, Lars... Men styrkeyoga ÄR skönt.

Är det skönt att springa?

Datum: Söndagen den 10 februari 2008, 21:54:11
Namn: Gunnar <83.183.110.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Tränat i dag: 10:an i Skatås
Nummer: 590

Först skriver du att du sprang 3, sedan 9.
Hur skall du ha det, Pelle.

Sanna(inte Kallur) pressade mig på milen i Skatås idag. Sista kilometerna ökade hon farten till under 5-tempo, stön. Funderade på att släppa iväg henne men macho-egot fick mig att kämpa på.

Vågar inte deltaga i morgondagens Västra Runda då jag känner att det stramar lite i baksidan av höger lår.

Datum: Söndagen den 10 februari 2008, 19:19:18
Namn: lars <90.224.201.*>
E-post: bra@kans.ke
Nummer: 589

---

nej svarar jag på frågan om det är skönt att springa. Jag beger mig nu till Fysiken och kör styrkeyoga istället. Hoppas att Christer är där.

Datum: Söndagen den 10 februari 2008, 18:37:15
Namn: pph <213.66.188.*>
E-post: lars.ar@feg.se
Tränat i dag: 14km/skatås
Nummer: 588

Skatåsintervallerna var som vanligt ganska välbesökta igår, förutom att Lars var hemma och inte vågade dyka upp. Det bjuds på 3 minutersintervaller med lite olika antal/ per individ. (9st.för egen del).
Grattis Morten! hur orkar du ladda inför en mara, det fattar jag inte..
så skönt är det väl ändå inte att springa?

Datum: Söndagen den 10 februari 2008, 18:11:53
Namn: Morten <83.248.244.*>
E-post: come@back.kid
Tränat i dag: Promenad
Nummer: 587

Härligt med ordöverflödande inlägg Lars. Är det en ny stil? Den hårda tysta...

Och tack Berndt för din uppmuntran. Nu finns vi ju i en klubb där man inte blir kämpe med stort K av att springa en eller två ynka maror. Samtidigt så är alla Kämpar som vågar drömma och sedan förverkliga dem, vare sig drömmarna gäller kontinentspringning eller Lidingölopp. Eller som i mitt nuvarande förkylda tillstånd: att åter få springa intervaller så att det gör ont i hela kroppen. I morgon bitti kl 7 gör jag mitt comebackförsök på Valhalla iklädd våtväst.

Var Skatåsintervallerna välbesökta igår?

Datum: Lördagen den 9 februari 2008, 22:17:42
Namn: lars <90.224.201.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 586

---

bra

Datum: Lördagen den 9 februari 2008, 20:03:08
Namn: Morten <83.248.244.*>
E-post: ms@h.com
Nummer: 585

Vajjert, Björn. Grattis till segern. Och MIK-linnet sitter på där borta också. Vittnar om Majorna i främmande land...

Datum: Lördagen den 9 februari 2008, 19:41:42
Namn: Björn <83.226.147.*>
E-post: bjorn.suneson@svd.se
Hemsida: http://www.suneson.se
Tränat i dag: 9,7 km
Nummer: 584

Anna Hallberg gjorde det för ett år sedan. I dag gjorde jag samma sak.

http://www.gavle.to/~bore.cup/foto_bore_cup_...

Datum: Lördagen den 9 februari 2008, 00:26:24
Namn: Berndt <81.235.236.*>
E-post: berndt.hallberg@gmail.com
Nummer: 583

Skall försöka ta mig till Skatås imorgon för sköna intervaller (ihop med Rolf A. från Solvikingarna, har vi "överenskommet")
Efteråt skynsamt till F-hus.
Morten, du är verkligen en kämpe med stort K. Marathon är inget man genomför hur som helst säger jag som aldrig sprungit motsvarande.Grattis till segern i Skövde nu senast!!!
Jag skall iallafall inom närmaste åren springa lidingöloppets 30 KM förhoppningsvis och kanske även en marathon i framtiden = en dröm/målsättning.
Klart det skulle vara kul om Lennart gör en liten

"comeback"
Kanske vi ses imorgon. H-expressen.

Datum: Fredagen den 8 februari 2008, 23:31:53
Namn: Morten <83.248.244.*>
E-post: ms@h.com
Tränat i dag: Promenader
Nummer: 582

Gunnar. Jag kan dessvärre inte yppa något om det exakta upplägget inför Skövde marathon. Tävlingshemligheter. För att hålla konkurrenterna på behörigt avstånd.

Härligt Björn om Lennarts comeback. Sådana inlägg blir svåra för Kvillelöpare att hänga med på. Som att rycka i uppförsbacke. Skönt att det finns något sätt att få Pelle att tappa takten.

Själv har jag äntligen (?) åkt dit på förkylning. Tycker att jag har haft oförskämt frisk period sedan länge och Skövdemaran gjorde susen. Nu snörvlar jag och Kville får regera ensam i Skatås i morgon. Någon annan från MIK som är där och försvarar de gula-svarta-vita färgerna? Eller är ni i FH på rödblå vinter?

Datum: Torsdagen den 7 februari 2008, 21:30:59
Namn: Gunnar <83.183.110.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer: 581

Värmde du upp innan loppet, Morten!?

Datum: Torsdagen den 7 februari 2008, 09:15:08
Namn: Lars <84.217.230.*>
E-post: skriv@bastnivi.ll
Nummer: 580

Björn, lusläs inlägg 572 och 576, en spåklig godbit för dig!
(Nu driver jag med dig och har som du ser kopierat ett av dina tidigare inlagor. Se nr.561. Tycker att det är tråkigt att hoppa på Daniel mfl när du inte gör likadant mot Lennart. Antingen eller! eller helst inte alls. Låt folk skriva bäst de vill. Bara de skriver... Vänligen Lars)

Datum: Onsdagen den 6 februari 2008, 22:25:05
Namn: Lars <90.224.201.*>
E-post: cykel@ba.nd
Tränat i dag: ja
Nummer: 579

Jag hoppas att alla före mig i alla tävlingar ramlar och stannar där tills jag kommit i mål. Även Lennart.
Jag saknade Christer idag på fysiken där jag körde 60min cykel 3 pass, intervaller på bandet i 2,30 och 3,00 min fart. Kul

Datum: Onsdagen den 6 februari 2008, 22:06:41
Namn: pph <213.66.188.*>
E-post: per.lilja@delta.telenordia.se
Nummer: 578

Där går väl ända gränsen!?
Att hoppas att nån annan kommer före på en löpartävling.

Datum: Onsdagen den 6 februari 2008, 20:53:13
Namn: Björn <83.226.147.*>
E-post: bjorn.suneson@svd.se
Tränat i dag: vilodag
Nummer: 577

Vore fantastiskt om du kunde komma tillbaka. Skulle också bli en sporre för oss andra. Hoppas att du blir före mig på Varvet i år!

Kör vi träningslägret i Skrea även i år? Vandrarhemmet och omgivningarna var ju riktigt bra.

Datum: Onsdagen den 6 februari 2008, 11:57:59
Namn: Lennart Bengtsson <87.227.1.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Hemort: Åsa
Nummer: 576

Det skulle vara kul med en komback, är det möjligt och vader, knän håller så ska jag försöka träna 1 timma om dagen 5-6 dagar i veckan. Men först får jag bli frisk från magproblemen och sedan känna på om jag har samma vilja att träna som på canarie holmarna. Jag drömmer om ett nytt Marathon men då vill jag kunna springa ordentligt under 3 timmar. Annars vet jag inte.

Datum: Tisdagen den 5 februari 2008, 03:31:24
Namn: Morten <83.248.244.*>
E-post: ms@h.com
Nummer: 575

Tack (igen). Satt dock hårt inne den här gången, vilket kanske syns på tiden. Höll 3-timmarstempo mer än halva loppet. Gick sedan in i väggen efter 2/3 och började tappa typ 45 sek per km. Så ett tag var jag tvungen att börja kolla marginalerna till tvåan... Kanske skall jag inte nämna att jag värmde upp innan, ifall Gunnar skulle vara uppkopplad . Men, genomklappningen kunde ju också

ha med geggamojjan, motvinden, modden, isen och de alltför närliggande intervallpassen att göra. Kort sagt: även om benkraften tryter så finns det alltid tillräckligt med kraft för ursäkter/förklaringar. Kul var det ändå. 35 varv med goda vänner i Skövde. Bättre blir inte en söndagförmiddag, eller?

Malmö (12/4?). Bra påminnelse, Björn. Jag hade inte noterat det. Den maran hänger lite i luften. Framför allt pga att vår förstfödda är planerad till 4 april. Så det kan vara kört för min del. Men, om den dimper ner någon vecka för tidigt är det möjligt att modern släpper iväg mig på V-SM. Skulle vara görkul. Malmö är ju hyfsat nära också.

Datum: Måndagen den 4 februari 2008, 22:18:53
Namn: Björn <83.226.147.*>
E-post: bjorn.suneson@svd.se
Tränat i dag: 26
Nummer: 574

Hoppsan, 13 mil- det var mycket! Är ett come back-försök på gång, Lennart?

Grattis Morten till seger nummer 2. Ställer du upp i veteran SM i Malmö till våren? För mig blir det kanske årets viktigaste tävling. Hoppas vi ses där!

Datum: Måndagen den 4 februari 2008, 13:32:31
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: western@rou.nd
Nummer: 573

VR kl. 18.00!

Datum: Söndagen den 3 februari 2008, 23:45:13
Namn: Lennart Bengtsson <217.20.127.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Hemort: Åsa
Nummer: 572

Hej här kommer en liten rapport från vad det blev för träning i Spanien Porto Rico-Gran Canaria
Det blev 11 dagars träning av 14 möjliga eller rättare sagt de sista 3 dagarna gick inte att träna p.g.a. den otäcka åkomman magsjuka + blödande hemorojder. 13 mil samanlagt på mest kraftiga upp & nerförsbackar de enda raka vägarna var löpningen på stränderna.Totalt uppför 7136m o totalt nedför 7160m. Bra med Gps? medelhastighet 11.0 km/h. h=timma. Jag kände mig starkare för varje dag som gick tills magsjukan satte stopp för vidare träning. Jag kan trotts de bekgränsade träningsrutterna p.g.a. Berg utan vägar starkt rekomendera den som vill åka och träna backträning Porto Rico. Klimatet är underbart strax över 20 grader och mest sol. Något bättre en här hemma med andra ord. Alla barnen och frugan badade och åkte en massa rutchkanor med vatten i, det gick med en hiskelig fart. Nu har jag att läka mina sår, bli frisk och åter försöka hitta den fina löpkänslan den resa medförde. 31 MIK e-mail att gå igenom samt 299 övriga tar ett tag att gå igenom men jag svarar så fort jag hinner. God natt o lev väl.

Datum: Söndagen den 3 februari 2008, 22:38:42
Namn: Morten <83.248.244.*>
E-post: ms@h.com
Tränat i dag: Tävlat
Nummer: 571

Tack, Lars!
Uppmärksamt.

Datum: Söndagen den 3 februari 2008, 20:53:09
Namn: Lars <78.82.203.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 570

Grattis också till många PB och bra insater av de många ungdomarna vid dagens inomhustävlingar. Resultatrapportering dröjer ett tag till.

Datum: Söndagen den 3 februari 2008, 20:52:17
Namn: Lars <78.82.203.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 569

Grattis Morten till segern igen
http://www.ultrasweden.se/080203.htm

Datum: Söndagen den 3 februari 2008, 14:06:46
Namn: Per Skoog <217.208.13.*>
E-post: info@bannister.nu
Hemsida: http://www.saik.nu/gpgalaninomhus
Nummer: 568

Om lite knappt två veckor, lördagen den 16 februari så arrangerar Sävedalens AIK ”GP Galan Inomhus” i Friidrottens Hus. Grenar blir i seniorklassen 60 m, 400 m, 800 m och 1500 m. Det blir ungdomsklasser medeldistansgrenarna, PF15 springer 1000 m och PF13 800 m.

GP Galan är ursprungligen en tävling på 1500 m som gått fyra år i rad på Vallhamra IP i Sävedalen med drygt 100 anmälda i år. Nu tar vi alltså steget inomhus och ökar grenprogrammet rejält. Själva grundanledningen till varför tävlingen arrangeras är dock den samma – för att det finns ett behov av en tävling vid den här tiden.

På hemsidan www.saik.nu/gpgalaninomhus finns all info inklusive ett preliminärt tidsprogram. Sista

anmälningsdag är så sent som dagen innan, den 15 februari klockan 12:00. Vi presenterar också startlistan på hemsidan samt vilka som har sagt att de är intresserade av att deltaga men ännu inte gett klartecken.

Tävlingen arrangeras på eftermiddagen för att det skall finnas möjlighet för långväga gäster att ta sig till och från Göteborg över dagen.

Datum: Torsdagen den 31 januari 2008, 17:16:26
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: bred@bh.se
Nummer: 567

---

tyckte väl du lagt på dig

Datum: Torsdagen den 31 januari 2008, 08:17:50
Namn: Björn H <192.138.116.*>
E-post: b@b.se
Hemort: Bästön
Nummer: 566

Nu fungerar även veteranlänken till "Distriktsbästa Göteborg utomhus".
Kan också samtidigt meddela att jag siktar in mig på att slå 12 rekord i M50 under säsongen 2012.
Alltså en satsning på bredd istället för topp på någon enstaka distans. Så mycket roligare.

Mycket TV-tid till Torbjörn igår - SMHI rules!

Datum: Onsdagen den 30 januari 2008, 17:12:14
Namn: Morten <130.241.45.*>
E-post: ms@hotmail.com
Tränat i dag: Crawlkurs, mest bensparksövningar, typ 30 min
Nummer: 565

Säg inte det, Lars.

Kan varmt rekommendera intervallträningen på Huset tisdag kl 18. Vi hade det mycket hett. Göran S och Anders S körde 15 st 400-ingar på typ 67-tempo med hela 90 sek vila (ooooh, vad skönt det är att vila). För mig och Joakim blev det 11 st snäppet långsammare. Skall försöka pricka in dessa så gott det går i vår. Gör gott för hjärtat och stegfrekvensen. Men, framför allt är det kul!! Huvalliga.

Ingen som skall med upp till Skôôvvde på söndag? (Försökte använda lite vääästgötska där, men det är svårt med ett QUERTY-tangentbord...)

Datum: Onsdagen den 30 januari 2008, 14:41:19
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: l@k.se
Tränat i dag: nop
Nummer: 564

Lugn han stämmer inte, ®.

Datum: Måndagen den 28 januari 2008, 21:28:10
Namn: Morten <83.248.244.*>
E-post: ms@h.com
Tränat i dag: 45 vattenlöpning
Nummer: 563

In stämmer helt, Gunnar.

Datum: Måndagen den 28 januari 2008, 20:39:07
Namn: Gunnar <83.183.110.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Tränat i dag: 0, förkyld!
Nummer: 562

Jo, jag har noterat särskrivningarna i samband med "tränings" och felstavningen av "tipps".
Men Daniel avslutade ju inlägget med "mvh".
Det fick mig att avstå nedsablingen.
Har ju inte klagat så mycket på alla särskrivningar på senare tid. Kanske jag blivit en bättre människa?
Jag undrar också över vad som menas med 2.5h?
Menar han 2.50, eller kanske 2.30?
Problemet med särskrivningar är att jag helt plötsligt inte förstår vad som står där, jag får stanna upp.

Datum: Måndagen den 28 januari 2008, 16:09:14
Namn: Björn <144.63.169.*>
E-post: bjorn.suneson@svd.se
Hemsida: http://www.suneson.se
Tränat i dag: 13 km som skall bli 19
Nummer: 561

Gunnar, lusläs inlägg 560, en späklig godbit för dig!

Kan rapportera om ett olyckstillbud under dagens löprunda. Hade varit hemma och ätit på lunchen och var på väg tillbaka till jobbet då jag snubblade på en ojämnhet i gatan och föll handlöst i backen. Tur att jag hade grön gubbe, vantar på mig och att bilarna stannade. Nu slapp jag undan med ett skrapsår på armen. Konstigt förresten att man inte ramlar oftare. I USA var det nästan omöjligt eftersom jag hade en vagn att hålla mig i hela tiden.

Datum: Fredagen den 25 januari 2008, 21:08:30
Namn: Daniel Boman <81.216.203.*>
E-post: danielboman@tdcmail.se
Hemsida: http://allstarsrunners.se
Hemort: Göteborg
Tränat i dag: Intervaller
Nummer: 560

Hej,

Vill slå ett slag för den sanna glädjen av all träning och vill därför sprida informationen om Allstarsrunner.se:

Allstartrunners.se är en sida som är skapad för att motivera och att sprida glädje till motionärer och idrottare. En plattform för att enkelt kunna sprida sina erfarenheter och att utbyta tipps och idéer när det gäller all form av motion och idrott.

Vi erbjuder kostnadsfritt en komplett tränigs dagbok för löpning, simning, cykling och skidor och men hjälp av diskussionsforumet och våra krönikor, delar man enkelt med sig av sina erfarenheter och färdigheter.

Sedan starten 2004, har det hänt en hel del med sidan. Flertalet nya funktioner har tillkommit och den nya designen var klar strax efter jul 2007.

Allstarrunners.se har som ambition att kunna erbjuda en komplett träning sida för alla motionärer och idrottare, oavsett om man planerar att ge sig ut på sin första löparrunda någonsin. Eller om man har som mål att springa ett maraton under 2.5h.

Mycket nöje och lycka till med tränings året 2008.

Mvh Daniel

Datum: Fredagen den 25 januari 2008, 20:53:19
Namn: per lilja <213.66.188.*>
E-post: mot.ljusare@tider.se
Tränat i dag: --) (-- (--)--(
Nummer: 559

Springer mina intervaller i Malmö.
Det kommer säkerligen folk till Skatås.
Åk du dit Lars

Datum: Fredagen den 25 januari 2008, 10:41:39
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: f@h.us
Nummer: 558

Är det någon som skall springa intervaller i Skatås imorgon?
Blir osäker på vilka som kommer eftersom en del åker till Pallasspelen.
Blir det inget i Skatås springer jag hellre i f-hus.

Datum: Torsdagen den 24 januari 2008, 17:06:13
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: ku@l.aa
Nummer: 557

---

kula? skulle stått kyla.

Datum: Torsdagen den 24 januari 2008, 17:05:36
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: k@k.se
Tränat i dag: snart
Nummer: 556

---

duscha?
fet hy gör dig bättre förbered för nordens klimat.
Då klarar du bla av att springa en runda eller två i såväl kula som regn.
Du sparar på miljön: mindre vattenförbrukning, uppvärmning, shampoo och tvålproduktion, underställ slipper du mm.
Fast det vete katten om du får beträda fastlandet igen.

Min backträning sent igår kväll skedde i Nordhemsbacken.
En bra tuff backe att bestiga. 2 olika distanser:
1-start Nordensköldsgatan mot toppen,
därefter jogg ned mot prinsgatan
2-start prinsgatan upp toppen.
jogg ned nordensköldsgatan etc.
Det var kul.

Datum: Torsdagen den 24 januari 2008, 08:46:49
Namn: Göran S <217.150.175.*>
E-post: goransander@hotmail.com
Nummer: 555

Tack Björn! Ja, det var hårda bud i M40. Rekordjakten kanske får vänta några år, jag har hört att det är i M45 man blir som bäst...

Bland FIH:s fördelar får man lägga till att det inte regnar där inne. Om man nu skulle bry sig om sådana detaljer.

Datum: Onsdagen den 23 januari 2008, 22:47:37
Namn: pelle lilja <213.66.188.*>
E-post: per.lilja@delta.telenordia.se
Tränat i dag: 15km
Nummer: 554

Kan få för priset??
60 procent i höjning, och inte ens möjlighet att kunna duscha?
Passa på att åka till Hisingen, här är fortfarande gratis inträde till hela ön!

Datum: Onsdagen den 23 januari 2008, 20:33:06
Namn: Lars <84.217.231.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 553

Jag tycker inte att 80 kr är mycket för vad man faktiskt kan få för priset. Inomhuslöpning, styrkehall, etc...och träffa världens vänligaste vaktmästare på köpet

Datum: Onsdagen den 23 januari 2008, 15:41:36
Namn: Curt B <159.190.251.*>
E-post: c@b.dum
Tränat i dag: Nej
Nummer: 552

För att bli av med alla löshästar höjde FIH löspriset från 50 till 80 kr. Därmed blev dom av med mig som inte har och inte får något kort. Jag tränar högst 10 gånger inomhus på en säsong. Att då köpa ett kort känns bortkastat och löspriset är nu för dyrt. Därför kör jag mina intervaller mellan båtarna i Hinsholmen ivrigt påhejad av några måskompisar. 30x200 är dom särskilt förtjusta i. Underlaget är perfekt, vinden minimal och kostnaden noll. Kan det vara bättre. Varför inte pröva på. Kontrollmätta banor utan kurvor finns från 200-700m.
Vi ses.
Curt B.

Datum: Onsdagen den 23 januari 2008, 13:44:02
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: pr@u.tt
Nummer: 551

Finland ligger västerut!
Anser jag för jag har fjärrsyn liksom Pph.

Datum: Onsdagen den 23 januari 2008, 13:12:46
Namn: Jag igen <192.138.116.*>
E-post: b@b.se
Nummer: 550

Lars, både du och Oscar gör nog rätt i att ta 2008 som en liten mellansäsong. Ni är ju båda äldst i klassen. Skall bli intressant att se er ta steget upp i M40 året därpå. Det är ju läge att trappa upp träningen på allvar i höst för att komma väl rustade redan till inomhussäsongen. Sedan väntar en mycket intressant utomhussäsong. Sävedalen har/skall ansöka om att få arrangera utomhus-SM på S-vallen och så blir säkert fallet. Innan SM går utomhus-NM och jag är rätt säker på att det går i Sverige 2009. Det är riktigt skoj att tävla mot Norrmän, Danskar och Finnar (Islänningar är ganska sällsynta), men det är ändå bara uppvärmning inför VVM som går så nära som i vårat östra grannland (Finland för er som har svårt för väderstreck). Jag är nog med på alla dessa tävlingar men utan satsning så blir det väl bara häck/hinder och ev stafett som kommer ifråga för min del.

Datum: Onsdagen den 23 januari 2008, 12:48:09
Namn: Björn H <192.138.116.*>
E-post: b@b.se
Hemort: My side
Tränat i dag: Styrka
Nummer: 549

Göran, börja ifrån GFIF:s hemsida (www.gfif.se), klicka på rubriken "veteraner", därefter på "veteranlänkar" till vänster på sidan.
Nu skall du hitta länkar med distriktsrekord Göteborg inomhus resp utomhus. Tyvärr är det något fel på länken till utomhusrekorden men jag har påpekat detta för Per Crona som ansvarar för att lägga upp informationen. Nu kan jag ju alla rekorden i huvudet så jag kan ju upplysa dig om att det är tuffa tider som gäller för långdistansare.
Vad sägs om 31.30 resp 14.56 på 10000/5000m i klassen M40. Inomhus ser du att det krävs 9.00 på 3000m. Alltså riktigt tuffa papper.
Lars, utomhus SM går väl i Ystad vill jag minnas.

Datum: Onsdagen den 23 januari 2008, 11:16:45
Namn: Göran Sander <217.150.175.*>
E-post: goransander@hotmail.com
Nummer: 548

Hej Björn H och alla andra,
Du skriver om distriktsrekord för veteraner, var hittar man dessa?
Det är förresten dåligt med långdistansare i FIH nuförtiden. Var håller Lars, Curt mfl hus? Vi har en liten solvikingskara som kör på tisdagar vid 18-snåret om någon vill haka på.

Datum: Onsdagen den 23 januari 2008, 09:21:17
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: snow@yipp.ie
Nummer: 547

Ett tag läste jag det som om "vi andra bara drömmer om Lars", men insåg sedan att det stod nåt annat, vilket iofs var snällt sagt det också.
Jag lyckades ta mig under 70 sek på en 400 ing i lördags. 12 sek sämre än pangtiden.
När jag sprang VSM i Borås var jag vrålförkyld, men lyckades hålla ett varv. undrar vad det skulle blitt om jag var frisk.
Det är jag nu, men det blir inget VSM inne i år. Tyvärr eftersom det är sista året i M35. Var är utomhus SM?

Datum: Tisdagen den 22 januari 2008, 10:58:57
Namn: Björn H <192.138.116.*>
E-post: b@b.se
Hemort: Yes
Tränat i dag: 15.30-17.30
Nummer: 546

Veteranernas distriktsrekord är nu uppdaterade t.o.m 2007 (inomhus).
Där finns tex Lars nya tid på 400m (56.86).
Fotnot, Lars hade även det tidigare rekordet (57.51).
Vi andra kan bara drömma om denna snabbhet.
Även Curt var ju i farten förra vintern. På 800m sänkte han självaste Mästers rekord med c:a 4s till 2.23.
Själv grämer jag mig fortfarande över att ha missat Jouma N' tuves 9.30 på 3000m med knappa sekunden.
Får sikta in mig på Curts 10.09 (M50) om 4 år.

Datum: Måndagen den 21 januari 2008, 19:12:00
Namn: Kassören (Arnold) <81.224.209.*>
E-post: villintehaspam@gmail.com
Nummer: 545

---

hej alla medlemmar i Majornas IK-friidrott - dags att betala årsavgift för 2008 på pg 84 07 11 - 6

- stödmedlem kr 150.-
- aktiv medlem kr 500.-
- familjavgift kr 600.-
- junior kr 200.-

mvh
Arnold Mulder
kassör MIK-friidrott

Datum: Måndagen den 21 januari 2008, 16:21:27
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 544

---

ja det var väldans kul.
60m är ju inte hans starkaste gren, men 8,61 duger ju bra. Hans starkaste gren är ju tresteg.
Kan berätta att vid senaste tävlingen som var UDM, ställde han upp i 200m, tresteg och 800m efter att ha haft simträning två timmar på fm. Insatserna i UDM blev inte sämre för det. Han skippade de ssista två hoppen på tresteget för att vara beredd på 800 m. Behöll trots det sin andra plats.

Datum: Måndagen den 21 januari 2008, 15:30:12
Namn: Magnus <83.248.131.*>
E-post: kul@kul.nu
Nummer: 543

Noterar att Martin Selin blivit inbjuden att springa 60m på Samsunggalan. Hans lopp är dessutom under kvällspasset. Kul! GFIF ber tränarna informera de uttagna, så det blir din uppgift Lars.

Datum: Söndagen den 20 januari 2008, 23:20:13
Namn: Berndt <81.235.236.*>
E-post: berndt.hallberg@gmail.com
Nummer: 542

Vilar några dagar p.g.av ett något ömmande högerknä efter en relativt hård vecka.Vill inte riskera något utan tar det lite lugnt.
Dessutom var Anna hemma denna veckan, (därav dom hårda passen)hon åkte tillbaka till Uppsala på lördagen med ett tåg som gick kl:14.Det fick bli socialt umgänge med familjen istället för träning.
Men nästa lördag är jag tillbaka om allt är som det ska.
Våren närmar sig med stormsteg med betoning på storm. H-expressen.

Datum: Söndagen den 20 januari 2008, 18:44:58
Namn: Magnus <83.248.135.*>
E-post: urt@urt.ur
Nummer: 541

Bra insats av Tigrarna (förstärkta med Linn) i dagens ungdomsmatch. Tjejerna slog pers i parti och minut, vilket slutade med seger mot ett GKIK-lag. Tre av tjejerna var med i sin första match och såg synnerligen nöjda ut efteråt.

Killarna fick inte riktigt ihop lag, utan slog sig ihop med några IFK-killar. Det hjälpte dock inte utan det blev

en hedersam förlust mot Lerum.

Datum: Söndagen den 20 januari 2008, 18:34:43
Namn: Morten <83.248.237.*>
E-post: ms@h.com
Tränat i dag: 30 min inlines
Nummer: 540

Ok. Det duger som förklaring, Lars

Och Berndt? Har du giltig orsak till frånvaro? Ingen lördagsintervall utan Hällsviksexpressen...

Datum: Söndagen den 20 januari 2008, 00:31:48
Namn: Lars <84.217.231.*>
E-post: l@l.se
Tränat i dag: nej, inte ännu.
Nummer: 539

Jag vill inte påstå att jag brydde mig om SMHIs väderrapporter. Jag var lat och sov till kl.10,00. I huset träffade jag på Anders Hansson som sprang 8000m i rak följd. Jag nöjde mig med kortare intervaller.
Jag kommer snart att vara med i Skatås.

Datum: Lördagen den 19 januari 2008, 22:32:59
Namn: pelle <213.66.188.*>
E-post: motvind@klass2.se
Tränat i dag: jo
Nummer: 538

Ja du Morten.
Sprang ifrån lekande lätt vill jag inte påstå.
Dagens pass kändes betydligt bättre än förra lördagen i alla fall.

Datum: Lördagen den 19 januari 2008, 22:04:50
Namn: Morten <83.248.237.*>
E-post: flaas@flaas.puh
Tränat i dag: 31 km
Nummer: 537

Per och jag saknade dig i Skatås, Lars. Tror jag. Jag gjorde det i alla fall. Men du lyssnade kanske för mycket på SMHI?

Hur kändes för dig Per? Är förkylningen slutgiltigt driven ur kroppen? Du drog ju ifrån mig lekande lätt. Alltid lika förödmjukande när man betänker ditt födelseår... Skämt åsido: bra jobbat! Lovar gott inför vårens tävlingar.

Björn, grattis till (i princip) Bore Cup-vinsten. Håll kursen sista nu.

Tack för undervisningen, Lennart. Det känns som att jag numera har ögon i nacken - i varje fall varje gång jag reser mig från sittande.

Datum: Lördagen den 19 januari 2008, 14:26:26
Namn: Lars <90.224.201.*>
E-post: inter@va.ll
Nummer: 536

---

jag kan meddela omvärlden att idag gjorde jag mitt första ordentliga intervall för i år i f-hus. Det var jättejobbigt. Jag förstår avrför jag så sällan gör det nuförtiden. I höstas orkade jag också med ett. Det kanske räcker nu för denna säsongen. Nästa intervall blir väl till hösten.

Datum: Lördagen den 19 januari 2008, 12:34:15
Namn: Gunnar <83.183.110.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Tränat i dag: 0
Nummer: 535

Kan vi inte skriva om Tahult istället?

Datum: Fredagen den 18 januari 2008, 22:44:10
Namn: pph <213.66.188.*>
E-post: less@nu.se
Tränat i dag: 0
Nummer: 534

Jag tror att tittarsiffrorna sjunker för varje dag i eran gästbok för tillfället.

Byte ämne nu !!

(snälla)

Datum: Fredagen den 18 januari 2008, 12:54:49
Namn: lars <217.28.207.*>
E-post: l@l.se
Hemsida: http://www.myspace.com/mia
Nummer: 533

Nu har vi lst dessa inlägg. Nu vill jag se vem av Arnold eller Lennart som tar nacksving på den andre först. Stäm plats så lovar jag att vi är många som är mer än villiga att sekondera.

Datum: Fredagen den 18 januari 2008, 10:22:10
Namn: Arnold <194.71.67.*>
E-post: jagvillintehaspam@gmail.com
Nummer: 532

---

för att göra slut på "nackdiskusionen" så drar jag nu slutsatsen att din fråga var mer av filosofisk art och inte menat som en fysisk fråga ? så som svar på resningsfrågan vill jag nu påstå att det det inte finns en nackmuskel som aktiveras först vid resning.....

Datum: Fredagen den 18 januari 2008, 09:31:45
Namn: Lennart Bengtsson <87.227.1.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Hemort: Åsa
Tränat i dag: Nej men hoppas kunna hinna
Nummer: 531

Jag ska kolla Arnold om det finns någon källa. Boken handlar om hur vi tror vi uppfattar livet. Vad är sant och inte sant. Är något riktigt bara för att vi tänker si o så m.m. Så egentligen handlar den inte om nacken men jag ska kolla. Jag har inte hunnit läsa hela boken än. Åker till Kanarieholmarna i morgon tar med boken dit.

Datum: Fredagen den 18 januari 2008, 08:40:24
Namn: Arnold <194.71.67.*>
E-post: jagvillintehaspam@gmail.se
Nummer: 530

Lennart !
med "källan" menar jag författare och vad boken eller liknande heter där det står skriven om den muskeln du frågade efter. Du behöver inte maila mig alla dessa sidor - men står det inte bland dessa 178 sidor vad den muskeln heter ? Jag tror att fler vill veta - så ger mig gärna namnet på muskeln eller där den står beskriven

Datum: Torsdagen den 17 januari 2008, 23:27:40
Namn: Lennart Bengtsson <87.227.1.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Hemort: Åsa
Nummer: 529

Arnold källan är på 178 sidor och på engelska så det är svårt att lägga ut dessa sidor här. Men jag kan e-posta till dig om du vill.

Datum: Torsdagen den 17 januari 2008, 13:46:32
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: bo@wli.gn
Nummer: 528

---

stafettnatten kanske vore nåt att testa eller vad säger du Björn?
Jag och Fabian var och bowlade under mellandagarna. Jag märkte då att jag behöver träna några gånger inann mästarmötet bör äga rum. Eller inte alls utan bara göra det till en rolig grej. Jag återkommer med förslag på dag och ställe så får vi se hur många eller inga alls som vill följa med.

Datum: Onsdagen den 16 januari 2008, 21:23:25
Namn: Micke BK Glam <90.228.255.*>
E-post: micke@stafettnatten.se
Hemsida: http://www.stafettnatten.se
Hemort: Örebro
Nummer: 527

Hej på er!
Nu är det dax att anmäla sig till Stafettnatten - en tävling i stafettform för 2-6 manna lag, laget behöver INTE bestå av spelare från samma lag enda kravet är giltig licens, HCP enligt licens. Stort prisbord 1:a priset är 15.000:-
Totala prisbordet är 36.000:- (pluss ev. överaskningspriser)
Mera info finns på hemsidan där även anmälan görs. www.

stafettnatten.se

MVH
Mikael Jansson
BK Glam

Datum: Onsdagen den 16 januari 2008, 08:39:03
Namn: Arnold <194.71.67.*>
E-post: jagvillintehaspam@gmail.com
Nummer: 526

Lennart kan du ge källan till inlägg 524 ? jag blir inte klokare av den engelska teksten - man anger inte namnet på muskeln som skulle vara först ansvarig för resning till stående från sittande läge. Jag antar att du har kopierat teksten från nån källa och klistrat in den i Gästboken eller ? fortsättning följer ?

Datum: Tisdagen den 15 januari 2008, 21:20:45
Namn: Lars <84.217.231.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 525

Jag vill återigen lansera den bästa mätningen du kan göra på nätet. http://www2.lantmateriet.se/ksos/index.html Lantmäteriets kartsök. Den är överlägsen Jogg.se som använder googles karta som inte har alla gatstumpar, terrängstigar som lantmäteriet har. De har ju hållt på att mäta Sverige i några år nu. Googles variant bygger på Google earth och är satellitestyrd, men missar mycket. Använd kartsök. Det har jag i många år nu och det differ inte många meter jämfört med gps snubbarnas mätningar. Däremot har Jogg.se mätningar alltid blivit fel och som sagt innehåller långt när så många stigar och vägar. God kväll nu åker jag till gymmet som har öppet till 23.00. måste träna den däringa nackmuskeln så att jag kan kan hålla mig i kragen!

Datum: Tisdagen den 15 januari 2008, 19:22:10
Namn: Lennart Bengtsson <87.227.1.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Hemort: Åsa
Nummer: 524

Do You belive you Walk?
Ask anyone if they know exactly what is the first muscle in order to stand up from a seated position. What do you think the first muscle is that has to move for you to stand up? If you don´t know fore sure how can you stand up? How can you walk?
0THE first muscles that must move for you to stand up from a seated position are in the neck. How many foot pounds of pressure have to be exerted on those tiny muscles to make standing up possible? If you don´t know the answer how do you do it? We find in this simple investigation that we really have no idea how we stand up or how to walk! Within the structure of a human being there is something we cannot fully explain measure or describe in detail but we know it´s present; an X factor that makes everything possible, even without us knowing how.

Datum: Tisdagen den 15 januari 2008, 17:59:18
Namn: Lennart Bengtsson <87.227.1.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Hemort: Åsa
Nummer: 523

Tyvärr kan jag inte namnet på den lilla nackmuskeln men jag ska försöka ta reda på det lite senare när tid finnes över. Jag ber att få återkomma i frågan Att Ändra farten när man blivit trött som Rune L. skriver om var nog något av det första jag lärde mig som löpare. I mitt fall hjälpte det att göra en liten tempoökning för att bryta löpsteget och få en liten anorlunda energiutväxling. Konstigt nog att öka energiåtgången kan om man är bra tränad ge extra energi förmodligen p.g.a. att en annan belastning på nervsystemet och hormonsystemet i kroppen sker.
Jogg.se är en bra sida för kartor och för att hitta löparkompisar att träna med. Ha det så bra.

Datum: Tisdagen den 15 januari 2008, 16:55:02
Namn: Björn <144.63.168.*>
E-post: bjorn.suneson@svd.se
Tränat i dag: 3 +17=20 skal bli 23 idag
Nummer: 522

Använder ni kartan på jogg.se? Får korrigera mina glädjesiffror om 19 km på 1.14- alldeles för bra för mig. Mätte nu distansen till cirka 17 km, suck. Min erfarenhet är ändå att jogg.se mäter avstånden för kort. Ni med GPS, vad är er erfarenhet?

Datum: Tisdagen den 15 januari 2008, 15:38:43
Namn: LARS <217.28.207.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 521

Naturligtvis skall man tänka på löpteknik, hållning mm. Löpskolning är ett kärt ämne, men inte använt av alla. Allra minst trodde jag att ultra och marathonlöpare höll på med det. Vore ju bra om en sån som RL gick i bräschen i långskubbarskrået.
Jag har nu säkert testat att resa mig hundra gånger. Det känns inte naturligt att man använder en/flera muskler enbart i nackpartiet när man reser sig. Axlar, rygg, nacke mm samverkar. Misstänker tom att det är olika om man reser sig och samtidigt tittar uppåt, framåt, nedåt etc. Men jag är inte specialist. Däremot vill jag höra vad en mer kunnig person ämnet säger, så låt oss höra vad nackmuskel heter? Vart den sitter? mm. Nu ärjag nyfiken på hur det hänger ihop.

Datum: Tisdagen den 15 januari 2008, 15:07:25
Namn: Björn <144.63.168.*>
E-post: bjorn.suneson@svd.se
Hemsida: http://www.suneson.se
Tränat i dag: ca 19 km på lunchen på 1.14
Nummer: 520

Lennarts snack om nackmuskeln är befogat. Att springa med högburet huvud, att se mallig ut, gör att löpningen går lättare. Får träna den muskeln mera, har alldeles för lätt att sjunka ihop och titta ner i marken. Rune Larsson skrev i senaste RW om hur han under ett ultralopp fick nya krafter mot slutet genom att ändra löpteknik och räta på kroppen. Men nu måste specialisterna få sitt, Lennart vad heter muskeln?

Datum: Måndagen den 14 januari 2008, 15:04:43
Namn: Arnold <194.71.67.*>
E-post: javillintehaspam@gmail.com
Nummer: 519

---

ja, nu måste komma in igen Lennart. Vad heter den muskeln du kallar för nackmuskel som aktiveras först vid resning ? Är det ett skämt eller vad ? tacksam om du kan ge mig namnet eftersom det finns så många muskler.....

Datum: Måndagen den 14 januari 2008, 13:47:54
Namn: Lennart Bengtsson <87.227.1.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Nummer: 518

Tilllägg kan konsentrations träningen av löpteknik utföras barfota är det en klar fördel.

Datum: Måndagen den 14 januari 2008, 13:45:28
Namn: Lennart Bengtsson <87.227.1.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Hemort: Åsa
Nummer: 517

Ursäkta att jag inte har i tid som jag sagt inkommit med rätt muskel som först används när som några säger en resning kommer till. Jag säger ställ dig upprätt. Den muskel som först aktiveras när vi reser oss upp är en liten muskel som finns i nacken av alla ställen. Låter kanske ganska otroligt men så är det. Varför denna luriga fråga som knappast många känner till? Jo jag ville att vi skulle fokusera på vår löpteknik. Tänka på hur vi går och hur vi springer för att få ett så energisparande och effektivt löpsteg som möjligt. Ett tips är att under uppvärmningen eller de första 10 minuterna av löppassen tänka på hur löpstilen känns, ser ut och eller ni kan komma på.
Ha det gott och träna på.

Datum: Måndagen den 14 januari 2008, 10:27:55
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer: 516

Du kan ju jogga bredvid mig, Lars.
Någon annan som ämnar deltaga ikväll?
(V)ästra (R)undan alltså.

Datum: Måndagen den 14 januari 2008, 07:37:05
Namn: Lars <90.224.201.*>
E-post: sv@ar.et
Nummer: 515

åså var det måndag och svaret förblev hemligt. Mitt svar ang deltagande på vr ikväll. Nej. Jag är för sliten. Vet inte vilken muskel som är minst sliten. Kanske slutmuskeln!

Datum: Söndagen den 13 januari 2008, 20:49:20
Namn: Arnold <81.224.209.*>
E-post: jagvillintehaspam@gmail.com
Nummer: 514

Ja du Lennart ! var är svaret på din anatomifråga ? söndagen går på sista versen och fortfarande inget svar.

Datum: Söndagen den 13 januari 2008, 18:48:01
Namn: Torbjörn <217.211.33.*>
E-post: www.bengt.bedrup@tvsporten.se
Hemsida: http://www.haiti.ht
Tränat i dag: 0,00km
Nummer: 513

Ja, verkligen jättebra inbstser på UDM idag. Diana var ju 4:a i F13 200 m på ca 30s. Jacob hade höga 2:41 som sluttid på 800m, vilket får sägas vara riktigt bra, inte minst med tanke på den alltför hårda öppningen. I dagens sista gren gjorde Oliver Schäfer-Olsson en bra medeldistansdebut i P15 1000m och hade 3:17 imål, trots ett allt för snabbt första varv även han och lite väl långsamt näst sista varv. Han var inte riktigt trött imål. Finns nog en del sekunder att ta både för Jacob och Oliver bara genom att lära sig disponera loppen bättre. Bra insatser även av övriga.....roligt att se!!

Datum: Söndagen den 13 januari 2008, 17:41:59
Namn: Lars <90.224.201.*>
E-post: gbg@u.dm
Tränat i dag: snart
Nummer: 512

UDM.
Martin Selin: 2:a tresteg, PB/KR 200m och PB 800m.
Elsa Bally: Pb/KR och 5:e pl-Kula. PB/KR tresteg
Diana Jacobs: 7:a och pB/KR längd. 4:a och PB/KR 200m.
Jacob Ranglin-Grissler: föll i kurvan, reste sig och sprang ändå in på bra tid på 200m. På 800m öppnade han lite för hårt men gjorde en pangtid i sin debut.PB i båda grenarna.
Bra insatser av alla och en trött men nöjd tränare jäser i soffan med sin tränarmage i skyn!

Datum: Lördagen den 12 januari 2008, 22:26:14
Namn: Lars <84.217.241.*>
E-post: brainis@notanmusc.le
Nummer: 511

---

ja det var ju inte slutmuskeln som du använde. Bra jobbat och lycka till på de återstående deltävlingarna.

Datum: Lördagen den 12 januari 2008, 20:56:22
Namn: Björn <83.226.147.*>
E-post: bjorn.suneson@svd.se
Hemsida: http://www.suneson.se
Nummer: 510

Läs på hemsidan vilka muskler jag använde i dag i Bore Cup!

Datum: Lördagen den 12 januari 2008, 14:40:07
Namn: Arnold <81.224.209.*>
E-post: jagvillintehaspam@gmail.com
Nummer: 509

Gunnar - såvitt jag vet är slutmuskeln (en ringmuskel) ingen skelettmuskel och ej delaktig i resningen - möjligtvis i rensningen !

Arnold

Datum: Fredagen den 11 januari 2008, 21:26:56
Namn: Gunnar <83.183.110.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Tränat i dag: 0
Nummer: 508

Som slutpunkt på denna intressanta diskussion föreslår jag slutmuskeln.

Datum: Fredagen den 11 januari 2008, 16:54:54
Namn: Magnus <130.241.17.*>
E-post: inte@alls.se
Nummer: 507

Om Lennart är ute efter en specifik muskel och inte samarbetande muskler, så gissar jag på någon av magmusklerna. Tvärgående, kanske.

Inga majornaiter anmälda till morgondagens DM/JDM, men på söndag kan man heja fram våra duktiga ungdomar på UDM.

Datum: Fredagen den 11 januari 2008, 15:35:00
Namn: Lennart Bengtsson <217.20.127.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Hemort: Åsa
Nummer: 506

Jag kan säga att Arnold är närmast sanningen om vilken muskel eller var den sitter jag efterfrågar. På Söndag kommer svaret om ingen löst frågan innan. Ha en trevlig helg!

Datum: Fredagen den 11 januari 2008, 12:51:51
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: hun@gr.ig
Nummer: 505

Det roliga om din rumpa är spritt på hela facebook!

Datum: Fredagen den 11 januari 2008, 10:14:16
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer: 504

Det förvånar mig fortfarande att Lars inte hittat på något lustigt om den omtalade resningen
Förövrigt tycker jag liksom Arnold, tala nu eller håll för evigt tyst.

Datum: Fredagen den 11 januari 2008, 09:13:36
Namn: Lars <84.217.231.*>
E-post: rumpa@pum.pa
Nummer: 503

Om det fanns ett svar så borde väl det ha lagts fram nu.

Datum: Torsdagen den 10 januari 2008, 20:04:15
Namn: Arnold <81.224.211.*>
E-post: jagvillintehaspam@gmail.com
Nummer: 502

Om vi pratar om skelettmuskler (det är inte hjärtat)så samarbetar muskler på olika sätt en grupp spänns den andra slappnar av och viceversa. Så en muskel är aldrig ensam ansvarig initialt vid resning !

Om någon annan har en annan uppfattning så vill jag gärna läsa det !

Datum: Torsdagen den 10 januari 2008, 12:59:25
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer: 501

Jag vet att det är samma musklar som man använder när man gör massor utav utfallssteg!
Första gången jag gjorde dylika så kunde jag inte dagen efter sätta mig på en toalettstol utan att fritt falla ner på den.

Hyllning? Hmm...
Jag kunde nog blivit fysiker om jag inte kommit på bättre tankar i övre tonåren.

Datum: Torsdagen den 10 januari 2008, 12:48:21
Namn: Björn <144.63.168.*>
E-post: bjorn.suneson@svd.se
Tränat i dag: 3
Nummer: 500

Kan det vara hjärtat, den muskeln jobbar ju alltid?

Datum: Torsdagen den 10 januari 2008, 10:05:42
Namn: Arnold <194.71.67.*>
E-post: villejhaspam@gmail.com
Nummer: 499

---

vilken muskel använder vi först vid resning ? visserligen kan jag lite om anatomin men jag har svårt för att tro att det är en enda muskel man börjar med utan muskelkraften kommer aldrig från en enda skelettmuskel, utan undantagslöst från muskelgrupper, en synergi. Vår hjärna ger incitament för en önskad rörelse, inte för sammandragning av en enskild muskel. Eller har Lennart kanske annan kunskap ? kuggfråga ?

Datum: Onsdagen den 9 januari 2008, 18:38:04
Namn: Lars <84.217.231.*>
E-post: muskel@kramp.se
Nummer: 498

Rumpmuskeln och vissa småmuskler däromkring!

Datum: Onsdagen den 9 januari 2008, 18:08:39
Namn: Lennart Bengtsson <207.218.231.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Hemort: Åsa
Tränat i dag: nix
Nummer: 497

Ögonmuskeln och höftböjarmuskeln är inte riktigt vad jag lärt mig. Fler förslag på den stora frågan från inläg 489? Arnold borde kunna denna fråga skulle jag tro.

Datum: Onsdagen den 9 januari 2008, 17:56:27
Namn: Morten <130.241.45.*>
E-post: ms@hotmail.com
Tränat i dag: 30 min crawl
Nummer: 496

Hyllning, Gunnar! Duhem-Quine-tesen säger att vid tester av vetenskapliga teorier så spelar inte negativa resultat den roll vi ofta tror. Negativa resultat är ju tänkta att motbevisa en teori, men i verkligheten så anpassar forskarna ofta teorin efter de nya resultaten så att de ändå kan hävda att "teorin är sann". De gör detta genom att hänvisa till andra omständigheter. I ditt fall så hänvisar du till vädret och min tidigare träning så att du ändå har rätt - och beter dig med andra ord som en god forskare i allmänhet gör!!

Stämmer det där med tillbringaren på blåsan också? Hade jag bara vetat det...

Berndt: alla tillfällen att fira är bra tillfällen!

Datum: Onsdagen den 9 januari 2008, 11:26:54
Namn: Berndt <62.88.128.*>
E-post: berndt.hallberg@gmail.com
Nummer: 495

Tänkte kommentera/tillägga ang. det som skrevs häromdagen med att vinna s.k."skitlopp"
Jag vann ett c-heat i en resultattävling på 800 M i f-hus för några år sedan. Tiden ca 2,42 om jag minns någotsånär rätt.En som jag faktiskt hade bakom mig i samma heat var faktiskt Janne Slebic men då var han väl relativt dåligt tränad/förberedd.

Jag blev glad trots att det förmodligen klassas som ett s. k. skitlopp.

Kommer att testa att hänga på någon måndag typ vr iallafall snart.

Stark sprunget Morten och stort Grattis till segern i Skövde.

Datum: Onsdagen den 9 januari 2008, 10:28:20
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer: 494

Morten, jag måste erkänna tyvärr erkänna att jag inte riktigt hängde med i vad du skrev.
Ett förtydligande är på sin plats!
Vad vet inte om det var en hyllning eller en sågning.
Men jag vet att om man har en liter vatten i en tillbringare och häller ut innehållet så blir tillbringaren tom.
Detta illustrerar mitt sätt att hushålla på energin inför ett marathon.

Pelle, var Janne Slebic representant för hela Saiks tränarkår?
Han kanske gör sig bra i sådana sällskap då han liksom jag gärna talar om vad jag uträttat.
Kjell har ju en betydligt lägre profil. Men det var ju faktiskt han som startade Millenniumgruppen för 10 år sedan som ligger bakom Saiks framgångar i ungdomsklasserna på senare år..

Datum: Onsdagen den 9 januari 2008, 08:42:23
Namn: Björn H <192.138.111.*>
E-post: b@b.se
Hemort: Yuo know where
Tränat i dag: Vilar en ömmande höft
Nummer: 493

Blir det några Majornaiter som åker upp till IVSM i Huddinge?
Kan meddela att Ann och jag bokat rum på Scandic Hotell (Kungens Kurva) fre-sö.

Datum: Tisdagen den 8 januari 2008, 22:44:56
Namn: Morten <83.248.241.*>
E-post: hyfs@frasch.anda.nu
Tränat i dag: 80 min löpning (på 2 pass)
Nummer: 492

Härligt. Vi når nya litterära och fysiologiska höjder inom sportrådgivningens ädla konst. Jag tror inte att någon hittills har formulerat Björns recept till en löparkollega: mindre intervallträning, mer pott-träning. Men, bollen var upplagd. Bara att drämma till.

Skönt, Gunnar, att du har rätt ändå, trots mina testresultat . Du är en ypperlig illustration av det som vi inom vetenskapsteorin kallar Duhem-Quine-tesen, vilket ju (som alla vet, annars kolla wikipedia) har varit en av grundbultarna för den postmoderna epistemologin - så det är inte så illa pinkat.

Berndt, testade du VR i måndags? Jag tycker det är självklart att alla skall med. Enligt viss mytbildning så springer man i något afrikanskt land gruppvis och de bästa får springa i diket om de nu känner sig så fräscha. Men, det är klart, ibland krävs det väl olika tempo i och för sig.

Lennart, det måste väl vara bålen eller någon höftböjarmuskel (de hänger väl nära samman)?

Datum: Tisdagen den 8 januari 2008, 17:19:59
Namn: Björn <144.63.168.*>
E-post: bjorn.suneson@svd.se
Hemsida: http://www.suneson.se
Tränat i dag: 9
Nummer: 491

Kan det vara ögonmuskeln?

Det där med intervallträning innan lät inte så bra. Lätt upvärmning tror jag däremot på, särskilt när det är kallt.

Datum: Tisdagen den 8 januari 2008, 15:37:27
Namn: Besserwissergunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Tränat i dag: 0
Nummer: 490

Pröva min metod i bättre temperatur och utan intervallträning dagen innan ☺

Datum: Tisdagen den 8 januari 2008, 15:19:59
Namn: Lennart Bengtsson <207.218.231.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Hemort: Åsa
Nummer: 489

Pott träning varför inte. Mycket kul att det gick så bra för dig Morten, du blir bara bättre och bättre. Nu till en annan muskelfråga.

Vilken muskel är det vi använder först när vi reser oss upp från sittande ställning? Någon som vet? Jag väntar med spänning! Om det skulle vara så att kunskap saknas om detta ämne, hur vet ni / Vi då hur man går eller för den delen springer? Något att tänka på under nästa träning! Lycka till!
Om ingen vet detta lovar jag att bringa klarhet i frågan innom en snar framtid. Kör hårt men sansat nu.

Datum: Tisdagen den 8 januari 2008, 11:04:49
Namn: Björn <144.63.168.*>
E-post: bjorn.suneson@svd.se
Hemsida: http://www.suneson.se
Tränat i dag: 3
Nummer: 488

Blåsmuskelaturen nog så viktig som övrig musekelatur. Lennart, vi får ha potträning på nästa träningsläger! Intressant rapport. En mara är oftast roligast efteråt och du kommer att leva länge på den här. Bra jobbat i modden, Morten!

Datum: Tisdagen den 8 januari 2008, 00:06:00
Namn: Morten <83.248.238.*>
E-post: ordordord@ord.ord
Nummer: 487

Funderingarna börjar förstås snurra: jag skulle nog ha tagit max en lätt jogg på lördagen i stället för att ligga på 3,50-4,05-tempo dagen innan. Två tröskelpass dagarna närmast innan är nog inte min melodi. Men, samtidigt är kroppen ett mysterium. Det är svårt att utröna dess vägar.

Ett annat mer närliggande och ekivokt bekymmer börjar plåga mig redan efter en km. Trots ett toabesök i omklädningsrummet verkar det som att blåsan nu var tillräckligt full för att trycka på lite hela tiden. Trots att jag hade varit försiktig med mina sippar på vattenflaskan?? Jag hade upptäckt en nackdel med Gunnars upplägg. Min blåsa fick inte den där stress-signalen som en mer omsorgsfull uppvärmning sänder om att det var dags att krama ur det sista. Men, min hypotes var ändock att blåsan inte skulle sakta ned mig. Att det ändå inte skulle gå snabbare efter en kiss. Att jag bara skulle ha tappat de 30 sek, som kunde bli dyrbara om jag hade en möjlighet att gå under 3 timmar. Jag kniper ihop.

Varv efter varv på samma bana. Ganska suggestivt faktiskt. Och jag varvade gubbe efter gubbe (mest gubbar

kändes det som även om det var några under 45 också ☺) i en för dagen hög hastighet. Försökte trycka till så mycket det gick. Ett tag var jag nere på 4,15-tempo, vilket skulle räcka till sub-3 tim, men när jag redan efter en mil inte kunde hålla det tempot mer än enstaka km så insåg jag redan innan hälften att det var en dag att bara knyta näven (och blåsmuskulaturen) och göra det bästa möjliga.

Tappade en del på slutet. 35 varv, någon cm snö och 12-13 höjdmeter per varv... Benen blev änna möra. Men, den lilla publiken var strålande. Tre småtjejer i försyningstältet utsåg mig till deras favorit (eller så kändes det i alla fall) och deras hejarop på "nr 16!" räckte en stund av rundan innan man var tillbaka.

Väl i mål var jag som alltid både stolt över att ha gett vad jag haft och illamående av trötthet. I bastun fick jag möta några rävar som springer en mara per vecka så man fick inte så lång tid till högmod. Halvt spyfärdig halvsover jag på tåget hem innan aptiten gradvis infinner sig och den härligt pånyttfödda känslan från en kropp som har varit på gränsen och nu börjar om från början, liksom.

Kort analys: 1. Hyfsat rejäl uppvärmning för mig för att HELA kroppen och toppen skall fatta vad som komma skall. 2. Max ett tröskelpass dagarna innan, inte två. 3. En mara är aldrig fel!

Datum: Tisdagen den 8 januari 2008, 00:03:58
Namn: Morten <83.248.238.*>
E-post: majornas@gastbok.regerar.nu
Tränat i dag: 50 min cykel, 30 min vattenlöpning
Nummer: 486

Ni är för goa!

Tack för uppmärksamheten och gratulationer. Per, ta det lugnt med träningen så blir det kanske en riktigt lyckad tävlingsvår för oss andra ☺ Innan egotrippen tar vid så undrar jag om inte Oscar Sjölander med sitt MIK-

mararekord i M35 (just i Skövde marathon) kan ha vunnit en mara. 2.53,30 borde kunna räcka till seger där, men kanske inte ändå - om startfältet bara var lite bredare än i går.

Rapport har önskats. Den blir lång. Här kommer alla detaljerna, även de snaskiga. Kortversion för den otålige se längst ned.

Vi börjar med toppningen. Förra gången (Bovallstrand) kände jag mig för seg. Johan Hamrin (Sunken) berättade då att han kört distanspass dagen före med viss tröskelträning. Med tanke på hans resultat där så tyckte jag det var värt att testa det upplägget. Körde tröskelträning i vatten på fredag och kände mig fräsch. Planerade därför in även Skatås-intervallerna på lördagen. Försökte förstås ta det lugnt och lyckades ganska bra.

Eftersom jag var tvungen att stanna och kissa på förra maran så drog jag ned på vattendrickandet i god tid innan tävling; bara småklunkar på tåget.

SJ skötte sig perfekt på söndag morgon. Tåget stannade 4 min gångväg från tävlingsstart. Boulognerskogen ligger ju precis intill banvallen. I vackert dalande snöflingor såg jag utspridda löpare som - utan att stanna - med några skrik och gester kunde guida mig rätt. Jag tyckte att det var lite väl stressade morgonjoggare som inte hade tid att stanna, innan jag insåg att de förstås tillhörde första startledet. 4-timmarslöparna började ju redan 9.00.

Gott mottagande, bra organisation. På väg från omklädningsrummet slog det mig (som tur var) att jag kanske ändå skulle gräva fram mina IceBugs med små dobbar från ryggsäckens botten. Det var en bra chansning en dag som denna.

Eftersom tåget kom in så sent så testade jag Gunnars upplägg: ingen uppvärmning mer än stegen från omklädningsrummet till startlinjen. Vi var inte så många. Tre. En kvinna och en kille i 30-årsåldern som skall springa på 4 timmar. De andra var redan ute på banan.

Målet var - som alltid numera - att slå MIKs mararekord i M35 av Oscar S. Rikttiden var 4,05 min/km. Brukar ta det lugnt första varvet, vilket förstås blir ännu viktigare nu när jag testar Gunnars upplägg. Genom att hålla igen så brukar jag i alla fall inte springa för tokigt snabbt, men alltid för snabbt. Nu går första km på 4,30. Och det känns ändå inte lätt... Snön ligger i ett lätt täcke på 1-2 cm. På vissa ställen är det packat och där biter IceBugsen bra. På andra ställen är det moddigt, slirigt liksom. Där suger det bara. I slutet av rundan går det ganska brant uppför 12-13 höjdmeter. Men, 4,30, utan att det känns lätt, utan att känna sig stark! Inget bra tecken. Redan där anar jag att Oscar Sjölander kan sitta säkert i tv-soffan denna idylliska söndag. Andra km försöker jag trycka till lite grann, lätta lite i stegen, dra lite i backen Den går på ca 4,22. Här handlar det inte om att sikta på 2.53 utan om att kämpa.

Funderingarna börjar förstås snurra: jag sku

Datum: Måndagen den 7 januari 2008, 22:03:17
Namn: pph <213.66.188.*>
E-post: omstart.2008@nu.se
Tränat i dag: 5km
Nummer: 485

Svar till inlägg nr 455:
Ja Gunnar, Kjell borde ochså varit med.
Men Janne Slebic var på plats i Globen bland eldsjälarna och representerade SAIKs färger.
har börjat röra mig lite försiktigt nu efter 19 dagars förkylning.Får jag vara frisk nu ett tag så blir det några några träningspass med aggresion
och ilska som största drivkraften, så brukar det snart släppa igen..

Datum: Måndagen den 7 januari 2008, 20:04:02
Namn: Björn <83.226.147.*>
E-post: bjorn.suneson@svd.se
Tränat i dag: 12
Nummer: 484

"Är det här första gången i historien en Majornalöpare är förste man över mållinjen?", undrade jag i mitt förra inlägg. Det var otydligt formulerat, frågan gällde om det var första gången det skedde i ett marathonlopp. Men kul att läsa om alla andra bragdguld i klubben. Erinrar själv mig en seger på 90-talet under en sommarsemster på en ö i Stockholms skärgård, fem deltagare varav tre skulle behöva rollator och den fjärde käpp.

Nu väntar vi bara på att firarförmålet berättar om sitt guldlopp!

Datum: Måndagen den 7 januari 2008, 19:47:32
Namn: Arnold <81.224.211.*>
E-post: jagvillintehaspam@gmail.com
Nummer: 483

---

jag skrev nr 481 men den försvann. Skrev på nytt men nu kom den plötsligt- så dubbelt upp !

Datum: Måndagen den 7 januari 2008, 19:44:24
Namn: Arnold <81.224.211.*>
E-post: jagvillintehaspam@gmail.com
Nummer: 482

Även lille jag har vunnit en del tävlingar
1987 KBA--rundan i Kungsbacka, 1991 Wingaloppet och 1993 Vrångöloppet 12 km. Gunnar vet hur det känns att bli tvåa Lars då han kom efter mig i Wingaloppet 1991.
F-ö- har jag även vunnit en del andra (skit-)tävlingar i Holland. Men det är historia nu.

GRATTIS på dig Morten efter den fina skalpen i Skövde -

Väntar på rapport från Morten !

Arnold

Datum: Måndagen den 7 januari 2008, 19:28:20
Namn: Arnold <81.224.211.*>
E-post: arnold.mulder.52@gmail.com
Tränat i dag: 21 km
Nummer: 481

Även lille jag har vunnit "skitlopp" - kanske Gunnar har förträngd det hela men han blev tvåa i Vingaloppet 1991 efter undertecknad
sedan korsade jag mållinjen som 1:a 1993 på Vrångö (12 km då) samt vann 1987 KBA-rundan 8 km i Kungsbacka. Har även vunnit flera små skitlopp i Holland. Det var då det ! Så Lars Gunnar vet hur det är att bli 2:a !

Morten: STORT GRATTIS till vinsten - f....n vad månde bliva av dig ? Varvet nedåt 1t 10´?

Datum: Måndagen den 7 januari 2008, 18:11:58
Namn: el <83.248.173.*>
E-post: fernando.riquelme.morales@gbgsd.seJJ
Nummer: 480

Jag skojade bara, det klart att der var utomhus men ändå stark av dig Morten.

Datum: Måndagen den 7 januari 2008, 18:08:00
Namn: el <83.248.173.*>
E-post: fernando.riquelme.morales@gbgsd.se
Nummer: 479

Grattis Morten.
Var det inte inomhus mara? Då var en stor prestation.
Grattis en än gång.

Datum: Måndagen den 7 januari 2008, 17:27:09
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: vasrta@rundan.se
Nummer: 478

Svar till Berndt: Det är bara att hänga på Västra rundan.
Ju fler desto bättre. Testa i alla fall.

Datum: Måndagen den 7 januari 2008, 16:59:22
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer: 477

Tränar för mig själv då ingen verkar följa med mig på Västra rundan.

Datum: Måndagen den 7 januari 2008, 15:39:20
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: nokajsa@highju.mp
Nummer: 476

Nej det var dumt att misslyckas med att starta på 145 cm efter att inte ha hoppas på de höjderna sedan feb 05. Jag klarade däremot 135cm sedan kändes det för mycket i mina ben, främst knä.

Datum: Måndagen den 7 januari 2008, 14:41:07
Namn: Björn H <192.138.111.*>
E-post: b@b.se
Tränat i dag: Lite styrka på lunchen
Nummer: 475

Gunnar du är en typisk vinnare och det är därför jag ser upp till dig så mycket. Trots många försök i seniorklass så har jag aldrig vunnit "off track" (och kommer nog heller aldrig att göra det). Kan räkna ihop minst 10, kanske 12st andra- eller tredjeplatser men alltså 0 segrar. Dock två seniorsegrar på bana, båda 2007.
Tack för stafetttipset (kolla 3st t i rad) Gunnar, du hade helt rätt så det skiter sig för oss.
Klarade du 1.45 igår Lars? Det såg inte ut som om du riktigt hade höjden inne……. 😜

Datum: Måndagen den 7 januari 2008, 14:20:15
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 474

Vrångövarvet som det faktiskt hette 1992 är det sista jag vill minnas på denna jord. Att komma tvåa efter en viss Gunnar Bengtsson. Attans.
Stockholm marathon, NY marathon och Rom 16 dagars är bara några av de skitlopp jag råkade vara först över mållinjen. Är alldeles för stel och trött i mina ben idag för att springa VR. Satsar på VR i alla möjliga distanser nån annan dag.

Datum: Måndagen den 7 januari 2008, 14:03:59
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer: 473

Herregud!
Jag glömde loppet på Vrångö.
Det kommer du väl ihåg, Lars?
Det är bra att komma tvåa också, Lars.
Även om man kommer 4 minuter efter ettan
Hur många skitlopp har du vunnit, Lars?

Datum: Måndagen den 7 januari 2008, 11:44:30
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: Morten@ela.go
Nummer: 472

Grattis Morten.
Inte för att förringa din insats eller Gunnars, men visst finns det ett antal MIK:are som varit först över mållinjen tidigare. Vore tjänstefel annars
Antar att Reima sprang med sin fru, därav tiden. Han gör ju så var och varannan gång.
Ännu en gång stort grattis Morten. Bra tid i början på säsongen.
Funderar på VR

Datum: Måndagen den 7 januari 2008, 11:08:05
Namn: Majornagunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Tränat i dag: Västra rundan ikväll?
Nummer: 471

Vinterspring Marathon
2008-01-06 -2 grader, snöfall, moddigt, minimalvind

Totalt: Placering Namn Klubbnamn Sluttid
M35 1 Sager Morten Majornas IK 3:05:28
Msen 2 Nironen Kaj IFK Skövde FIK 3:24:47

M45 3 Hartikainen Reima IFK Skövde FIK 3:28:40
Mmot 4 Nilsson Claes Skövde 3:46:14

Grattis, Morten!
Hu, springa marathon i snö

Jo, t.o.m. jag har varit först över mållinjen på ett långlopp. 3 ggr. i mindre lopp på Brännö och Asperö.

Någon som tänker springa Västra rundan ikväll?

Datum: Söndagen den 6 januari 2008, 21:24:13
Namn: Björn <83.226.147.*>
E-post: bjorn.suneson@svd.se
Nummer: 470

Morten slog en storhet som Reima Hartikainen (så skulle det stå).

Datum: Söndagen den 6 januari 2008, 21:22:11
Namn: Björn <83.226.147.*>
E-post: bjorn.suneson@svd.se
Tränat i dag: 26 km (170 km denna vecka)
Nummer: 469

Morten vann maran i Skövde! Han vann inte bara sin grupp utan blev etta i hela tävlingen, rena Reima Hartikainen? Är det här första gången i historien en Majornalöpare är förste man över mållinjen?

Fantastiskt och grattis, Morten! Nu vill vi läsa din utförliga rapport från loppet! Spar inte på några detaljer!

Datum: Söndagen den 6 januari 2008, 20:56:25
Namn: el rapido <83.248.173.*>
E-post: fernando.riquelme.morales@gbgsd.se
Hemsida: http://www.123minsida.se/fernando_riquel...
Hemort: Majorna
Tränat i dag: 2 timmar på gymmet
Nummer: 468

STORT GRATTIS BJÖRN i efterskott.
Hoppas du blev mycket firad.

El rapido är tillbaka med hård träning, hoppas sänka min tid till 1.30 till årets Gbg varv.

Kommer att uppdatera min träning på hemsidan löpande.hehe

Datum: Lördagen den 5 januari 2008, 22:31:32
Namn: Arnold <81.224.210.*>
E-post: arnold.mulder52@gmail.com
Nummer: 467

---

grattis BJÖRN i efterskott på din 60-årsdag - skall bli intressant att höra om dina insatser på tävlingsbanorna framöver - du är ungdomen i klassen nu. ett nytt "löpar"liv börjar !

Datum: Lördagen den 5 januari 2008, 22:12:35
Namn: Thomas <217.211.215.*>
E-post: thomas@akered.se
Hemort: Åkered
Tränat i dag: Nej
Nummer: 466

Hittade Berndt H hänvisning till mänadens profil från 2003.

Datum: Lördagen den 5 januari 2008, 09:11:25
Namn: Magnus <83.248.128.*>
E-post: nejnej@reklam.se
Nummer: 465

Såg att Berndt sprungit på Frölundaborg. Skulle inte det byggas om under vintern? Är det någon som vet om och när ombyggnationen sätter igång? Kan vara bra att veta för oss som är ute och springer med barn- och ungdomsgrupperna.

Datum: Fredagen den 4 januari 2008, 23:53:58
Namn: Thomas <217.211.215.*>
E-post: thomas.krantz@telia.com
Hemort: Åkered
Tränat i dag: 12 km
Nummer: 464

Bernt H ref. till "månadens profil" - hur hittar jag dit?

Datum: Fredagen den 4 januari 2008, 23:40:03
Namn: Gunnar <83.183.110.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Hemort: Kungssten
Tränat i dag: 0
Nummer: 463

Ett stort grattis till evighetsmaskinen!

Datum: Fredagen den 4 januari 2008, 20:10:12
Namn: Lars <84.217.230.*>
E-post: ny@dator.gott
Nummer: 462

Grattis Björn

Datum: Fredagen den 4 januari 2008, 17:36:09
Namn: Berndt <81.235.236.*>
E-post: berndt.hallberg@gmail.com
Nummer: 461

Hurra,Hurra Hurra,Hurra på sextioårsdagen Björn.

Hoppas du får en trevlig dag, med en lagom dos träning naturligtvis.

Idag sprang jag i sällskap med John och frugan Annika distans i frölundaborg drygt 60 min. Kändes skönt att slippa den bitande iskalla vinden som råder ute.

Får se hur jag gör i morgon ang.skatåsintervallerna
Snö och/eller iskall vind, då blir det inomhus igen.

Trevlig helg på er. H-expressen.

Datum: Fredagen den 4 januari 2008, 17:35:38
Namn: Morten <130.241.45.*>
E-post: dax@maraspringa.nu
Tränat i dag: 60 min vattenlöpning (intervaller)
Nummer: 460

Ville bara meddela den som är intresserad att jag med stor sannolikhet åker upp till Skövde och försöker ta mig runt den första av de sex vintermarorna däruppe nu på söndag. 1200-metersbana 35 gånger – vem kan låta bli det? Det går ett perfekt tåg för en billig penning vid 8.42 från Gbg C med vilket man hinner lagom till start vid 10.15 i Skövde.

Grattis på fölsedagen Björn!

Datum: Fredagen den 4 januari 2008, 15:29:05
Namn: Björn <144.63.168.*>
E-post: bjorn.suneson@svd.se
Tränat i dag: 21
Nummer: 459

Hej Berndt! Du tillhör dem som blir bättre för varje år med oförändrad träningsmängd. Dessutom verkar du trivas på den nivå du nu ligger. Och du verkar också tappa några kilo för varje år. Så då är det väl bara att köra på som tidigare? En dag vill du kanske ta "stora språnget" och då är det dags att öka mängd och intensitet.

Nej, nu springer jag hem och korkar upp champagnen på 60-årsdagen.

Keep on running!

Datum: Torsdagen den 3 januari 2008, 14:27:02
Namn: Berndt <81.235.236.*>
E-post: berndt.hallberg@gmail.com
Tränat i dag: Inte ännu
Nummer: 458

God fortsättning på det nya "löparåret"

Jag kollar i min träningsdagbok och bläddrar tillbaka ett par år och ser att antal km är relativt lite i förhållande till vissa andra.

2005 = ca 1800 km, 2006 = 1600 km och för 2007 blev det ca 1800 km.

Det lopp jag är mest nöjd med under 2007 är tveklöst lidingöloppet 15 km där jag sprang på nytt pers med 1,45 och var end.10 sek från att få en silvermedalj, jag hade 1,14,10.En hel del backar dessutom.
Ett annat lopp som också gick riktigt bra var solvikingarnas vårlopp 16 km där jag persade ännu mer men jag fick "draghjälp" av Arnold som hade den goda viljan att springa tillsammmans med mig under hela loppet, men

jag sprang själv, haha.

Att få vara frisk och hel är det absolut viktigaste och förmånligaste som man oftast tar för givet.

Ang.sylvesterloppet så är jag inte speciellt nöjd, det gick tungt och trögt hela vägen och tiden var ju sådär för mig trots att loppet var ca 185 m längre än förra året enl.uppgifr från solv. gästbok.

2007 års GP vinnare i Morten Sager är välförtjänt då han verkligen visat sig vara en mycket stark löpare.(Alltid glad också, vilket är medryckande) Att jag kommit tvåa enl.vad jag kan se i samma gp är ingen indikation på att jag tillhör dom bästa i klubben utan sanningen är den att dom flesta i klubben är betydligt bättre än mig men jag är mycket nöjd med att jag har fått en andra chans i livet efter min "svåra" ryggskada som tvingade mig till uppehåll från all fysisk aktivitet från 9602-2001-10.(SE månadens profil)
Nu när Anna studerar i Uppsala och tränar bra och John går på Chalmers som tar mycket tid i kombination med sviktande löparintresse hoppas jag att jag orkar hålla mitt eget intresse vid liv.

Funderar på att åtminstånde ibland ansluta mig till måndag eller onsdagsträningarna som utgår från S-vallen men det kanske är för hög nivå för mig.

Är det någon ide? eller blir det detsamma som ensamträning?

Phu, det blev långt. Hälsn. Hällsviksexpressen.

Datum: Torsdagen den 3 januari 2008, 11:10:01
Namn: Curt B <159.190.251.*>
E-post: c@b.dum
Tränat i dag: förkyld
Nummer: 457

Tänk att bli "anklagad" av Gunnar att vara för snäll i mina omdömen om honom. Känns konstigt med tanke på våra annars så spydiga kommentarer av varandra. Skulle kanske låtit Laufen hålla talet från löparkompisarna.
Nåja, det var ett vackert bröllopp och en trevlig fest.
Har nu haft en stadig luftvägsinfektion sedan mitt idiotiska lopp på Safjället 19/12. Prövat att jogga lätt vid två tillfällen, men kroppen vill inte. Så jag börjar snart bli lika modfälld som Pelle brukar vara när det gäller löpningen. Skall som vännen Stenborg börja köra på gym idag, så får vi se om kroppen vakna till liv.
Ha en bra fortsättning.
Curt B.

Datum: Onsdagen den 2 januari 2008, 13:40:06
Namn: Lennart Bengtsson <87.117.203.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Hemort: Åsa
Nummer: 456

Gott Nytt Löpar ÅR 2008:

Summering av mitt löparår 2007:
Antal träningsdagar med löpning blev 82 dagar och 17 tävlingsdagar. Distansen blev 825 km ett snitt på 16 km / vecka. 2006 var tränad/tävlad distans 685 km så en ökning av tränings / tävlingsmängd har det blivit med 20% år 2007.

Jag är mycket nöjd med alla årets tävlingar där jag alltid fått ut det bästa för dagen,det har varit kul mest hela tiden faktiskt.

Min filosofi är enkel - var dig själv, gör alltid ditt bästa och se alltid möjligheter inte svårigheter.

Ha en bra dag!

Datum: Onsdagen den 2 januari 2008, 13:28:14
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Tränat i dag: 0
Nummer: 455

Jo, vi skryter ju ibland om prestationer som inte är så märkvärdiga. Det är kanske bättre liksom Kjell gör, vänta tills det verkligen finns ett berättigande för det!

Såg att det var en gala i TV där eldsjälar belönades. Borde inte Kjell varit där?

Datum: Onsdagen den 2 januari 2008, 11:55:33
Namn: kjell <62.88.128.*>
E-post: millenniumgruppe@hotmail.com
Tränat i dag: Styrka på jobbet
Nummer: 454

Det var nog jag,det finns få Kjell överhuvudtaget(ingen döpt till det sista 25 åren),och säkert ingen i Skatås.

Datum: Onsdagen den 2 januari 2008, 11:20:29
Namn: Morten <83.248.238.*>
E-post: ms@h.com
Tränat i dag: 30 min vattenlöpning, 30 min crawl
Nummer: 453

Tack för tipset Gunnar! 500 m låter ju perfekt för tusingar t ex. Men, du får nog fortsätta att höfta när det gäller p-husdistanser (en annan behaglig ihopskrivning) även i den nya hightech-eran... Din GPS kommer väl tillkorta under tak, eller hur är det??

Fernando, jag är avis på dig. Stanna där. Kom inte hem.

Det är inte värt det. Snö... Mmmm...

Kjell, var det dig jag träffade på intervallträningen (eller "löparinfrastrukturen") i Skatås i lördags? Eller finns det fler Kjellar?

Datum: Onsdagen den 2 januari 2008, 09:54:24
Namn: kjell <62.88.128.*>
E-post: millenniumgruppe@hotmail.com
Nummer: 452

Tja,egot kan ju gödas om man har varit med i infrastrukturen kring de duktiga löparna och deras bravader.
Den dag jag gör
under
1.30 på Varvet
2,20 /800
4.55/1500
3.00/1000
3.20/Maran
28/200
61/400 eller över 90 i Bänkpress,ska jag ohämmat framhäva mina egna insatser,men där är vi ju inte.
Däremot kan,och gör jag redan,skryta om duktiga ungdomar i vår träningsgrupp.
Det har ju ändå blivit huvudmålet med löpningen allteftersom.
Allra nöjdast hade jag varit om jag hade gått under 75 i vikt,men där är vi INTE.
Nyårslöften är avgivna.....

Datum: Onsdagen den 2 januari 2008, 07:15:20
Namn: Björn H <192.138.111.*>
E-post: b@b.se
Tränat i dag: njet
Nummer: 451

Morten, jag sprang intervaller i P-huset under Ullevi för några år sedan. Ett par gånger var jag där och tyckte det var helt OK. Vill minnas att ett varv låg på ungefär 500m men det var innan GPS:ens storhetstid så säg +/- 50m.

Datum: Tisdagen den 1 januari 2008, 22:41:44
Namn: fernando <83.178.155.*>
E-post: fernando.riquelme.morales@gbgsd.se
Hemort: Sälen
Tränat i dag: Igår 10 km längdåkning
Nummer: 450

Mycket snö, pulka, skidåkning, mat, fika, mat igen... promenader.

Isiga backar, med nysnö ovanpå, men inga brutna ben. Imorgon hemfärd igen, synd nu när vi äntligen är i snöriket... arbetet kallar...

Vi önskar Er alla Ett Gott Nytt 2008 och många härliga löprundor framöver.

Vi ser fram emot det nya Midnattsloppet i Göteborg med maskerad, det skall bli skoj!

Vi hörs

Fernando o Ylva

Datum: Tisdagen den 1 januari 2008, 21:57:09
Namn: Morten <83.248.233.*>
E-post: ms@h.com
Nummer: 449

Tack, Mr. Knäppgök. Ska försöka minnas det.

Lät ju ljuvligt med "p-husfartleken". Återstår att hitta ett lämpligt p-hus här i Götet... Någon som har något bra tips?

I morgon bitti blir det nog vattenlöpning i Valhalla eller lite crawl. Ca kl 07.

Datum: Tisdagen den 1 januari 2008, 20:37:43
Namn: Björn <83.226.147.*>
E-post: bjorn.suneson@svd.se
Hemsida: http://www.suneson.se
Tränat i dag: 36 km
Nummer: 448

Morten, när du kommer till Kåtaliden, ta det lugnt och tänk bara på löpningen. Då kommer det att gå bra.

Om dagens halvmara avverkad i ett p-garage läser du om på min hemsida.

Datum: Tisdagen den 1 januari 2008, 15:31:41
Namn: Morten <83.248.243.*>
E-post: ms@h.com
Tränat i dag: Viiiila
Nummer: 447

Instämmer om ego i lagoma doser. Utan att dela med sig, ingen gästbok, ingen gemenskap.

Mitt bästa löparminne 2007: förutom alla roliga tävlingar (bl a en där jag nästan kom ikapp Per L) så tror jag det bästa var en tvåmånaders ihållande träningsperiod efter Varvet då jag tränade oftare och mer än någonsin hittills och det var BARA kul (eller det är så jag minns det). Längtade efter nästa träning redan vid nedjoggningen. Avslutades med äventyrlig tredagars fjäll-löpning i Jämtlandstriangeln. Sedan blev jag förstås förkyld...

Inför 2008 ser jag fram emot Lapland Ultra 100 km i Adak, Malå, i slutet av juni. http://www.laplandultra.nu/
Man rundar orter som Grundträskliden, kokträsk och inte minst kåtaliden. Det lovar gott.

Men, det bästa med löpning är att man alltid kan förvänta sig det oväntade runt hörnet och därmed är alla prognoser förgäves inför ett bland annat gott nytt år.

Tack för goda tankar i P1 i dag Mäster Björn. Jag förstår dock inte riktigt vad de menar med att du skulle vara extrem...

Datum: Tisdagen den 1 januari 2008, 14:52:14
Namn: Björn H <217.213.112.*>
E-post: b@b.se
Tränat i dag: nope
Nummer: 446

Här kommer mer om både gamla och nya eskapader:
Från säsongen 1994 kan vi genom veteranernas distriktsrekordtabell utläsa att Mäster Svenn fortfarande håller 7 distriktsrekord i M60 (6 ute, 1 inne). Mäster kan den säsongen ha satt ytterligare ett par rekord som slagits vid senare tillfälle.
Klart är att något liknande sannolikt inte inträffat varken förr eller senare.....förrän nu vill säga. Jag kan rapportera om sammanlagt 9 distriktsrekord i M45 under året som gick.
Det gäller att sluta när man står på topp!
(För övrigt jämför jag mig inte på något sätt med Mäster. Jag spelar inte i den divisionen).
Kämpar annars på med höjdhoppsträningen men det går inge bra....

Tack för kalaset Gunnar, det lät sig väl smakas!

Datum: Tisdagen den 1 januari 2008, 13:34:42
Namn: Laufen <78.82.203.*>
E-post: ego@ilagomdos.lars
Tränat i dag: snart
Nummer: 445

Antal tävlingar: 29
Distanser: 200 till 21097,5 m
SM medaljer: 1 guld, 1 silver, 1 brons.
Personliga rekord: 1000 m (2:43,5)
Mest nöjd med: att ha ett år utan några större skador.
Minst nöjd med: en förkyld höst.
Insatserna: Ömsom vin ömsom vatten.
Sista tävlingen i år blev i alla fall SB på hm.

Datum: Tisdagen den 1 januari 2008, 07:51:15
Namn: Magnus B <83.248.131.*>
E-post: nej@intenuheller.se
Nummer: 444

Mitt löparår blev som vanligt knappt existerande, men jag var trots allt med och tog mig runt i tre lopp under hösten. Lägger mer tid på barnens träning än min egen numera.

Tre Majornabarn till start i Sylvesterloppet igår och bra insatser av alla tre, speciellt med tanke på att de har ett eller två år kvar i yngsta klassen. Dessutom fem föräldrar till start, vilket var väldigt roligt. Vi får se hur många vi kan locka med på vårens terränglopp. Ingemo som försetts med så många frågetecken i vår resultatbörs är f ö tränare för Tigrarna. Från barnfronten kan vidare rapporteras att den nya träningsgruppen Örnarna (födda 99-00) drar igång nästa vecka.

Själv joggade jag runt i promenadskorna, eftersom löpardojorna stod kvar i hallen där jag ställt dem inför packningen av väskan. Så har man gjort den blundern också.

Gott nytt år!

Datum: Måndagen den 31 december 2007, 21:39:54
Namn: Gunnar <83.183.110.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer: 443

Jo, Lars, t.o.m. jag kan ibland tänka "nu måste han få berätta om sitt lopp" för att sedan få rabbla upp sina egna bedrifter.
Alla är vi väl egotrippade?
Ett undantag är Kjell som aldrig berättar eller skriver om sina eskapader. Det skulle jag aldrig klara av, då får ju ingen veta vad man gjort!
Jag tycker det är roligt att höra diverse tränings- och

tävlingsäventyr.
Det är roligt att läsa om: Björn S. förunderliga långkubbande i USA; Björn och Ann Hellgrens lopp i veteran-VM; Fernandos mirakulösa träningsrunda i Hjällbo 13 nov för några år sedan; Pelle på Hisingens beklagande när han inte sprang under 35 min. på milen; Mortens marathonbedrifter, Berndts rapporter om träningen i Skatås; Anders, Arnolds och andras skador osv.
Jag vill även höra dina egotrippar, Lars!
Klart att vi måste dela med oss av våra egotrippar!
Fram för alla egotrippar, vad ska vi annars skriva om. Vi kan ju göra som Kjell, bara skriva om andras bedrifter. Men då riskerar ju mycket aldrig bli omnämnt.

Tack för alla gratulationer med anledning av Sannas och mitt bröllop.
Tack, Curt för ditt allt för snälla tal!

Jag blev som vanligt förkyld, tror jag missat Sylvesterloppet 5 år i rad!

GOTT NYTT ÅR

Datum: Måndagen den 31 december 2007, 21:21:08
Namn: Torbjörn <83.253.251.*>
E-post: hejatorbjorn@goforit.nu
Hemsida: http://hejatorbjorn.se
Tränat i dag: lääääängt
Nummer: 442

GOTT NYTT ÅR på er allisammans. 2007 blev ett uselt löparår för mig, men bra på många många andra sätt. Skall försöka komma igång med träningen igen eferter nyår,.....
oj nu börjar det urartar till nyårslöfte

Datum: Måndagen den 31 december 2007, 18:01:29
Namn: Arnold <81.224.96.*>
E-post: arnold.mulder.52@gmail.com
Nummer: 441

GOTT NYTT 2008 TILL ALLA MIK-are.

Berndt sprang en mkt bra tid idag. Själv har jag inte hunnit kuta så värst mkt sista tiden under Australienvistelsen. Men men nya turer kommer under 2008 - skall försöka öka något på träningsmängden. Idag är det mera för husbehov.

Datum: Måndagen den 31 december 2007, 14:30:42
Namn: Laufen <78.82.203.*>
E-post: gott@nytt.ar
Nummer: 440

---

jag besparar världen mina egotrippar. Tror inte någon är intresserad av mitt ändå.
I ärlighetens namn. Är det nån löpare som lyssnar på den andre innan han är beredd att berätta om sitt?

Datum: Måndagen den 31 december 2007, 14:15:49
Namn: Björn <83.226.147.*>
E-post: bjorn.suneson@svd.se
Hemsida: http://www.suneson.se
Tränat i dag: 25 km
Nummer: 439

Beräta om hur ditt löparår 2007 blev! Mitt blev fantastiskt- hur många mil jag kom upp i och vilka målsättningar jag har för 2008 läser du på min hemsida.

Keep on running!

Datum: Söndagen den 30 december 2007, 14:40:09
Namn: Lennart Bengtsson <123.242.230.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Hemort: Åsa
Nummer: 438

Aj det sprack! Björns radioshow är ju inte i morgon utan den 1 januari 2008 klockan 10.03 P1!
Får ladda med Elvis som vanligt då.

Datum: Söndagen den 30 december 2007, 14:35:18
Namn: Lennart Bengtsson <123.242.230.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Hemort: Åsa
Tränat i dag: ja fotbollmatch 100 minuter
Nummer: 437

Grattis Sanna & Gunnar, det var på tiden att ni stadgade er. Ska bli kul att höra Björn Suneson i radion i morgon i bilen in till Sylvesterloppet årets sista race. Träningen har vad det gäller löpning varit ytterst blygsam 2 mil totalt de sista 2 månaderna. Jag hoppas att det räcker med de 90-110 minuters fotbollsspelande som jag har genomfört varje söndag i stort sett hela året. Tror jag missat 1 gång då vi var på träningsläger i Falkenberg. Jag laddar upp med Björn S på radion så hoppas jag att se många MIKare vid start/mål. Till de jag inte träffar önskar jag redan nu ett Gott Nytt Löpar År 2008

Datum: Lördagen den 29 december 2007, 19:57:30
Namn: fernando <83.178.4.*>
E-post: fernando.riquelme.morales@gbgsd.se
Hemort: Sällen
Nummer: 436

Grattis Gunnar idag, livets viktigaste stund. Synd att det krockade med resan till snön men vi tänker på hur trevligt Ni har det just nu.

Här uppe snöar det som sjutton och vi kan knappt ta oss ut, jag undrar hur skall det gå imorgon när jag åker pulka. ☺

Datum: Lördagen den 29 december 2007, 16:52:08
Namn: Björn & Ann <217.213.66.*>
E-post: b@b.se
Nummer: 435

Så blevo de tu äntligen ett par och därmed kan de sluta leva i synd. Stort grattis, Sanna och Gunnar!

Datum: Lördagen den 29 december 2007, 09:55:49
Namn: Morten <83.248.237.*>
E-post: ms@h.com
Nummer: 434

Lycka till idag, Gunnar. Och grattis.

Datum: Fredagen den 28 december 2007, 10:13:40
Namn: Morten <130.241.45.*>
E-post: kornbrod@eoxagott.nu
Tränat i dag: 90 min vattenlöpning, 30 min crawl
Nummer: 433

Tack Berndt. Du har minsann ordning och reda. Hoppas vi ses där och då och att det goda vädret håller i sig!

Datum: Torsdagen den 27 december 2007, 16:58:54
Namn: Berndt <81.235.236.*>
E-post: berndt.hallberg@gmail.com
Nummer: 432

Så vitt jag vet är det samträning i skatås kl:11 som vanligt på lördag. Det ser man fram mot som en rolig och härlig återkommande företeelse.
Vi ses då. God fortsättning.

Datum: Torsdagen den 27 december 2007, 11:02:16
Namn: Morten <83.248.236.*>
E-post: ms@h.com
Tränat i dag: Snart en rejäl runda
Nummer: 431

Om någon är sugen på att skaka loss julgodiset ur kroppen så sticker nog jag och Emil M ut efter lunch. En runda i Änggården blir det tror jag. Skulle tro att vi rullar från Margretebergsbron vid 12.30. Jag kollar gästboken också innan jag drar om någon vill med.

Hur blir det med intervallträningen i Skatås på lördag? Kör den på som vanligt eller är det juluppehåll?

Får passa på också att tacka för allt gott humör och alla glada tillrop från både MIKare och andra klubbars löpare under årets tävlingar. Det finns mycket värme i det "resande teatersällskapet" (för att citera Björn S), vilket verkligen har bidragit till ett gott 2007.

Datum: Onsdagen den 26 december 2007, 23:20:41
Namn: Gunnar <83.183.110.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Tränat i dag: Jo, det blev kanske 8 idag!
Nummer: 430

Oj, oj, oj, Björn!

Datum: Onsdagen den 26 december 2007, 23:17:13
Namn: Morten <83.248.236.*>
E-post: harnismakat@figueballs.com
Tränat i dag: 90 min cykel
Nummer: 429

Ja, GOD JUL eller FORTSÄTTNING som det kanske heter så här dax i kalendern. Det har varit mitt första riktiga löparår på allvar. Får se om det går att toppa eller om jag drar mig tillbaka nu...

Tack Per för erbjudande. Dessvärre har jag ju min årliga judoträning med det gamla gänget just när Sylvloppet går så jag måste missa det. (Senast, dvs förra nyår, bröt jag ett revben så vi får väl se när jag kan komma igång med löpningen efter nyårsträningen.)

Skall försöka pricka in dig, Björn, för att snappa upp lite visdomsord!

Datum: Onsdagen den 26 december 2007, 20:24:18
Namn: Björn <83.226.147.*>
E-post: a.b@a.se
Hemsida: http://www.suneson.se
Tränat i dag: 28 km
Nummer: 428

Du missar väl inte att på nyårsdagen höra mig i radion berätta om USA-löpet? Och så kan jag avslöja att ett nytt USA-löp är på gång. Om detta läser du mera på min hemsida!

Keep on running!

Datum: Onsdagen den 26 december 2007, 20:23:53
Namn: Gunnar <83.183.110.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Hemort: Kungssten
Nummer: 427

Jag är tyvärr redan anmäld.
Tyvärr; dels p.g.a. att jag är i dålig form, dels för att det hade varit billigare om jag kunnat antaga ditt erbjudande, Pelle!

En vecka före Sävedalsloppet sprang jag i Örebro en 10 km lång terrängbana. Då hade jag 21 någonting sista 5 km.
I förrgår sprang jag 5 km på 23.14!
Hoppas jag tar mig under 43 på måndag.

Datum: Onsdagen den 26 december 2007, 11:17:45
Namn: Lars <90.224.201.*>
E-post: Vart@skallniakapulka.se
Nummer: 426

---

jag tror inte jag hinner runt innan de tar fram repet på andra varvet.

Datum: Onsdagen den 26 december 2007, 09:36:47
Namn: pph <213.66.188.*>
E-post: pelle.snuva@nys.se
Nummer: 425

Jaså du..

Datum: Tisdagen den 25 december 2007, 11:37:21
Namn: lars <84.217.231.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 424

---

nej tack.

Datum: Måndagen den 24 december 2007, 14:08:39
Namn: pph <213.66.188.*>
E-post: per.lilja@delta.telenordia.se
Tränat i dag: 0
Nummer: 423

God jul va de ja.
Är det nån som vill ha en gratis startavgift till Sylvesterloppet ??
Då jag inte skall springa själv,
den står ej på mitt namn, den gäller för vem som helst
(vinst från Falkenberg stadslopp)

Datum: Måndagen den 24 december 2007, 09:04:04
Namn: fernando riquelme <83.248.173.*>
E-post: fernando.riquelme.morales@gbgsd.se
Hemsida: http://www.123minsida.se/fernando_riquel...
Tränat i dag: 13 km igår
Nummer: 422

GOD JUL till alla i Majorna IK med familjer, jag kommer inte att delta i loppet den 31 december eftersom jag kommer att vara i Sälen med familjen och åka pulka,därmed passar jag även på att önkska alla Majorna löpare ett GOTT NYTT LÖPARÅR 2008.

Lycka till Gunnar den 29:e!

Fernando o Ylva

Datum: Söndagen den 23 december 2007, 21:33:45
Namn: Gunnar <84.217.28.*>
E-post: god@jul.se
Tränat i dag: 0
Nummer: 421

God jul!

Öva på O helga natt.

Datum: Söndagen den 23 december 2007, 11:36:42
Namn: Lars <84.217.231.*>
E-post: god@jul.nu
Nummer: 420

---

eftersom ingen annan behagar skriva måt får väl jag göra det igen.
God jul mina kära löparvänner.
http://www.elfyourself.com/?id=1325160784

Datum: Måndagen den 17 december 2007, 22:32:11
Namn: lars <84.217.241.*>
E-post: tank@enskr.aft
Nummer: 419

---

ok. Jag skall tnka på hur jag skall kunna hitta den rätta bland alla Mats E i Mölndal. Tänk om jag ringer fel? Tänker jag då!

Datum: Måndagen den 17 december 2007, 22:17:41
Namn: Berndt <81.235.236.*>
E-post: berndt.hallberg@gmail.com
Nummer: 418

Kolla med ansvarige Mats E. i Mölndal om det duger.

Datum: Måndagen den 17 december 2007, 21:21:49
Namn: Lars <90.224.201.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 417

---

till Curt: vägen vi sprang på slutet är 1,51 km. Den gamla vägen mäter 1,59 km. Marginellt, men ändå lite kortare! Mindre än vad jag trodde.
Tack för att du orkade dra runt mig.

Datum: Måndagen den 17 december 2007, 21:12:56
Namn: lars <90.224.201.*>
E-post: slut@kordav.curt
Nummer: 416

---

jag kan fundera på vilka tankebanor löparna som springer tänker i!
Duger det?

Datum: Måndagen den 17 december 2007, 19:15:56
Namn: Berndt Hallberg <81.235.236.*>
E-post: berndt.hallberg@gmail.com
Nummer: 415

Det måste vara Mölndals onsdagsarrangemang du syftar på. Hör av dig till Mats Erixson så kan han säkert hitta en mental funktionärsuppgift åt dig.

Men skynda dig för loppet går redan nu på onsdag.

Info. hittar du på gfif,s hemsida.

H-expressen.

Datum: Måndagen den 17 december 2007, 15:45:51
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: obligatoriskt@deltagande.sen
Nummer: 414

---

jag tänkte tänka en tanke om att möjligtvis ställa upp. Duger det?

Datum: Måndagen den 17 december 2007, 15:35:48
Namn: Berndt <62.88.128.*>
E-post: berndt.hallberg@gmail.com
Nummer: 413

Tanken räknas också in Gunnar även om man inte rent praktiskt har speciellt mycket nytta av den men moraliskt stöd är skönt och värdefullt det också.

Datum: Måndagen den 17 december 2007, 15:06:30
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Tränat i dag: lite distans ikväll
Nummer: 412

Jag hade tänkt att hjälpa till, men Almas lussetåg blev prioriterat.

Datum: Måndagen den 17 december 2007, 14:51:11
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: Lars@springpartner.vem
Nummer: 411

Vem mer än jag kommer för att springa fartlek?

Datum: Måndagen den 17 december 2007, 14:49:23
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: Gunnar@sanna.sant
Tränat i dag: snart
Nummer: 410

Träningsdagbok måndag: Fartlek kl. 18,00 14,5 km med start/mål vid Slottsskogsvallen.

Datum: Måndagen den 17 december 2007, 12:27:02
Namn: Berndt <62.88.128.*>
E-post: berndt.hallberg@gmail.com
Nummer: 409

Torbjörn var med uppe i Skatås och funktionerade tillsammans med mig från MIK så även han förtjänar ett tack.Vi noterade ordningsföljden i mål och detta gick bra trots tätt mellan löparna, totalt drygt sextio fullföljande.Torbjörn läste och jag skrev.
Som vanligt underbara intervaller i Skatås i lördags. Körde 2-3-4-5-6-5-4-3-2-2 min med 1 min vila förutom

efter 6:e, då 2 min. Anna kommer hem från Uppsala på fredag kväll.Hon ser fram mot lördagens intervaller som vanligt.

Hällsviksexpressen hälsar.

Datum: Måndagen den 17 december 2007, 10:23:25
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer: 408

Jag tittar hellre på 2001 års resultat.
2002 var jag skadad i stort sett hela året, det förklarar ju Fernandos framgångar det året
På tal om skadad, så smärtade det till i min vänstra vad i lördags när försökte springa 70/20.
Hoppas det var inte var någon bristning.
Skall försöka jogga lite ikväll då jag inte känner av det när jag går idag.
Kommer ganska säkert och hejar på på onsdag.
Var det bara Berndt som hjälpte till från MIK i onsdags?

Datum: Lördagen den 15 december 2007, 20:09:01
Namn: Lars <84.217.241.*>
E-post: fernando.gunnar@tvekamp08.kul
Tränat i dag: japp
Nummer: 407

Emil och jag sprang i ett härligt lerigt Änggården idag.
Vi såg ingen fernando, men väl Gustav som var ute och vallade sin familj eller var det tvärtom.
Härligt trött i benen. Säger bara äntligen kan jag springa utan ont i huvet, lugor, hals, bihålor med alla dess bieffekter.

Datum: Fredagen den 14 december 2007, 23:51:10
Namn: Gunnar <83.183.106.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Tränat i dag: 0
Nummer: 406

Ett stort grattis, Fernando!

Det är bara att träna på ☺

Datum: Fredagen den 14 december 2007, 20:43:09
Namn: fernando riquelme <83.248.173.*>
E-post: fernando.riquelme.morales@gbgsd.se
Hemsida: http://www.123minsida.se/fernando_riquel...
Hemort: jorden
Tränat i dag: inte idag, men imorgon blir det
Nummer: 405

Hej mina vänner, det var några dagar sedan jag skrev här. Jag är lycklig idag ty i natt blev jag farfar igen. Denna gången blev en flicka, hon heter Natalie och blir Sveriges la Rapida.
Har läst nyligen gästboken från 2002 och där skrev vi mycket om hur vi gubbar var bra på korta distanser. El rapido var bäst då och blir jag lite deppig när jag ser hur kass är jag idag, men jag skall ge er en Jul present till nästa år. Vad blir då? Ju, jag kommer att bli lika bra år 2008.
☺

Datum: Fredagen den 14 december 2007, 10:14:41
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Tränat i dag: 0
Nummer: 404

Just det, Anders har väl slutat jobbet då.
Men en hårt arbetande guldhandlare får sitta och slita till 18.00 ikväll. Därefter ska vi träffa prästen som ska viga Sanna och mig den 29/12.

Det smittar tydligen av sig. Först gifte sig Kjell för att hinna före mig, nästa lördag ska sångaren i "Bananrepubliken" gifta sig.

Jag spelar alltså i ett kalypsoband som heter "Mister Okey i Bananrepubliken".
Det var de som spelade på mitt 50-årskalas.

Datum: Fredagen den 14 december 2007, 09:27:59
Namn: kjell selander <62.88.128.*>
E-post: millenniumgruppe@hotmail.com
Nummer: 403

Tack Berndt för din medverkan i Terrängen.

Ska faktiskt återuppta gammal fredagstradition och köra Säldammsbacke enligt konceptet 11-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 stolpar,som i en dimhöljd framtid ska utmynna i att klara 15 x11.
Vill du hänga på Anders?
Kör 17.15 så är jag klar i rimlig tid.
I morrn har jag lagt upp 4x2 km i Skatås för min grupp, men vet inte om jag får reducera den egna dosen till 2+1+2 +1 med 92:flickorna.

Datum: Torsdagen den 13 december 2007, 11:00:37
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Tränat i dag: lite distans ikväll
Nummer: 402

Jag la mig lite efter 1 och vaknade väl vid ½ 7 av de pigga småttingarna.

Datum: Torsdagen den 13 december 2007, 09:50:55
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 401

---

hoppas att du är trött idag Gunnar!

Datum: Onsdagen den 12 december 2007, 16:54:59
Namn: Magnus <130.241.17.*>
E-post: all@now.nu
Nummer: 400

En sista notering från Julklappsjakten är att vi i år blev 33:a i lagtävlingen på 22 poäng. Förra året tog ungdomarna 13 poäng, så det går uppåt. Vi var före IFK, men har en bit kvar till övriga . Närmast före var Kville med 31, så det blir väl något att sikta på till nästa år.

Datum: Onsdagen den 12 december 2007, 15:15:19
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: l@l.se
Hemsida: http://www.elfyourself.com/?id=132597638...
Nummer: 399

---

denna är lite snyggare

Datum: Onsdagen den 12 december 2007, 14:19:04
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: l@l.se
Hemsida: http://www.elfyourself.com/?id=132480820...
Nummer: 398

Du är inte bara söt Gunnar, du e rolig också.
Du e så fin när du dansar, Gunnar.

Datum: Onsdagen den 12 december 2007, 10:26:48
Namn: Besserwissergunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Tränat i dag: 0
Nummer: 397

Jag är tydligen inte ensam om att vara genial, Torbjörn!
Ska försöka berömma dig oxå någon gång om möjligt, Lars

Klarade av 16x70/20 igår, det gick inte fort.

Lycka till ikväll, åker och tittar på Almas luciatåg istället för Lusseloppet.

Datum: Onsdagen den 12 december 2007, 09:22:42
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: 4@2.sex
Tränat i dag: nej men faktiskt igår.
Nummer: 396

---

hahaha. Den var bra

Datum: Tisdagen den 11 december 2007, 19:27:23
Namn: Torbjörn <81.234.93.*>
E-post: heja@spam.com
Hemsida: http://www.legstrong.se
Tränat i dag: 5km
Nummer: 395

Måste ha vart 20 miuter senare.

Datum: Tisdagen den 11 december 2007, 16:10:03
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 394

---

jag fick fram 2 230 träffar när jag sökte på miuter.

Datum: Tisdagen den 11 december 2007, 14:37:38
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Tränat i dag: kanske lite intervaller ikväll
Nummer: 393

2.210 träffar på internet när jag söker på miuter.

Datum: Tisdagen den 11 december 2007, 14:25:01
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Tränat i dag: 0
Nummer: 392

Nu springer jag på 11 igen.

33 miuter kvar!

Datum: Tisdagen den 11 december 2007, 14:20:18
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 391

---

fortsätt, du har ca 38 minuter kvar av min konsultation...

Datum: Måndagen den 10 december 2007, 23:41:41
Namn: Gunnar <83.183.106.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Tränat i dag: 0
Nummer: 390

Jag antar att du är trött på tjatet.
Sprang knappt alls på den tiden.
Jag åkte mycket skidor på vintern när det fanns snö.
Byggde nog upp kroppen lite med det, hade bara ett tempo på den tiden, MAX!
Löpning var det inte mycket av.
Sprang ett terrängspår på 2,6 km omkring 11 min, aldrig under. När jag började träna i 30-årsåldern sprang jag på 9 min...

Villl du veta mer, Lars ☺

Datum: Måndagen den 10 december 2007, 17:51:07
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 389

Nu undrar jag vad du gjorde på 600m när du var 10 år.

Datum: Måndagen den 10 december 2007, 10:14:24
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Tränat i dag: 0
Nummer: 388

Kan inte vara med på någon runda ikväll, då Sanna ska iväg.
Emil hade förresten 1.57.17 ett par månader efter.
Nu tränar han knappt alls. Han läser fysik och matematik istället.

Datum: Söndagen den 9 december 2007, 23:04:36
Namn: Gunnar <83.183.106.*>
E-post: jagvillintehaspamvillni@telia.com
Tränat i dag: 9 km 5-6tempo
Nummer: 387

Grattis, Morten!
Under 3 h på maran, det var 13 år sedan.

Grattis, Björn!
Under 40 på milen, det var ett tag sedan.

Om jag får till det lite kan jag nog klämma mig under 40 på milen någon dag, men på maran är jag definitivt närmare 4 timmar än 3.
Kanske t.o.m närmare 5.

Roligt med barnens goda resultat.
Tycker att det är lite tråkigt att Emils resultat inomhus inte räknas som klubbrekord.
Han gjorde t.ex. som 10-åring(P11) på Julklappsjakten 8.57! i tresteg och 2.01.8 på 600 m.
Siktar på att springa Västra rundan imorgon.

Datum: Söndagen den 9 december 2007, 21:48:52
Namn: Lars <90.224.201.*>
E-post: bra@magnus.se
Tränat i dag: ja faktiskt. Hela 7km. Helt otroligt.
Nummer: 386

KUL!

Datum: Söndagen den 9 december 2007, 21:18:14
Namn: Magnus <83.248.130.*>
E-post: dagsatt@sova.nu
Nummer: 385

En trevlig dag på FIH. Massor med personliga rekord, något som vi nästan börjar vänja oss vid ☺

Sex nya klubbrekord blev det också. Olof pillrade sig precis under 2.40 i ett väldisponerat 800m-lopp, som också gav medalj då han blev åtta. Fredrik vann till sin egen och alla andras förvåning 600m i stor stil på 2.04. Linn satte klubbrekord i varenda gren, dvs 60m, längd och kula. I den sista lyckades hon med en ruskig sistastöt klättra upp på femteplats och äntligen få sin efterlängtade medalj. Alice lyckades trots att hon var missnöjd förbättra sitt eget rekord i kula med tre cm. Även de övriga gjorde mycket bra ifrån sig och det var många glada och nöjda majornaiter som lämnade tävlingarna.

Datum: Söndagen den 9 december 2007, 18:19:31
Namn: Berndt <81.235.236.*>
E-post: berndt.hallberg@gmail.com
Nummer: 384

Grattis och bra kämpat utav MIK,s ungdomar.

På onsdag Högsbo,s lusselopp som ingår i terrängserien där vi kanske kan bidra med att det blir ett bra arrangemang.

Har pratat med Stefan A.och dom har bra koll på läget.Det är främst målgången som är viktig för att rapportera rätt nummer i rätt ordning med rätt tid.
Kl:17:00 i skatåsstugan om det hinns med annars kom senare om inte annat för att bevittna ett kul lopp.
Eller varför inte springa. Har för mig att loppet startar 18:30. Vi ses.

Datum: Söndagen den 9 december 2007, 14:57:59
Namn: Morten <83.248.241.*>
E-post: ms@h.com
Tränat i dag: 45 inlines med stavar
Nummer: 383

Imponerande!!

Datum: Söndagen den 9 december 2007, 06:39:58
Namn: Magnus <83.248.134.*>
E-post: ratt@trott.nu
Nummer: 382

Mycket folk och god stämning på Julklappsjaktens första dag. Fast det blir väldigt långa dagar, första start för våra små var 9.00 och sista 16.00. Tycker de höll humöret uppe väldigt bra.

10 starter för Tigrarna (inkl August)gav 6 personliga

rekord. Fredrik vann 60m och August blev fyra i kula. Alice och David hade placeringar precis utanför medaljerna som ges till de åtta bästa. Totalt tre nya klubbrekord: Diana häck, Emelia tresteg och Fredrik 60m.

Nu väntar en ny härlig dag i huset.

Datum: Lördagen den 8 december 2007, 23:16:07
Namn: Lars <78.82.203.*>
E-post: l@l.se
Tränat i dag: snart e jag ute ur min förkylningsbubbla
Nummer: 381

Gott jobbat vets.
De yngre visade också upp sig idag. I f-hus sprang, hoppade etc många.
Jag kan nämna de jag och Torbjörn coachade. Emelia hoppade höjd tresteg och sprang 600m. prispall på tresteg och 600m. Hon vann återigen sitt heat på 600, men blev trea totalt.
Diana sprang bfinal på 60mh och blev sexa totalt på 800m. tvåa i sitt heat. Magnus berättar säker mer om Tigrarna.

Datum: Lördagen den 8 december 2007, 22:34:51
Namn: Morten <83.248.241.*>
E-post: en.pizza@till.com
Nummer: 380

Tack för rapporten, Björn. Lite snuskigt med kalsongerna, men annars rumsrent Levande och sant om "det resande teatersällskapet" tycker jag. Speciellt ni gubbar har ett riktigt gött tjöt. Det var samma sak uppe i B-strand idag. De äldste tjöta mest!! Det var fr allt några solvikingar och lite annat löst folk.

Och grattis till segern. Strålande! Vi kanske skulle be styrelsen lägga några fler GP-tävlingar därborta, så att du blir att räkna med till nästa år? Eller skall det vara en nackdel att vara med i MIK och råka bo i Fjärran Östern? Majorna är ju en vidsträckt region. Räcker nästan till Hisingen, eller hur Per? Du är i alla fall värd

några points för en sådan seger, Björn.

Datum: Lördagen den 8 december 2007, 22:15:37
Namn: pph <213.66.188.*>
E-post: hisingens.medborgargarde@nu.se
Nummer: 379

Tack för det Morten

Datum: Lördagen den 8 december 2007, 20:33:39
Namn: Björn <83.226.147.*>
E-post: b.b@b.se
Hemsida: http://www.suneson.se
Nummer: 378

Mycket starkt, Morten!
Även jag visade upp MIK-linnet i dag i Bore Cup. Min personliga rapport- där inget är för känsligt att nämnas- läser du på www.suneson.se

Keep on running!

Datum: Lördagen den 8 december 2007, 19:53:47
Namn: Morten <83.248.241.*>
E-post: meracola.merachips@muskler.nu
Nummer: 377

Jo, just det Per. Övriga resultat: Dan-Eric vann halvmaran på ca 1.13. Erik nånting kom två på dito, 1.17,30 typ.

Datum: Lördagen den 8 december 2007, 19:50:57
Namn: Morten <83.248.241.*>
E-post: varmt.bad@lantchipscocacola.kebabpizza.nu
Tränat i dag: nej men tävlat
Nummer: 376

Jo tack, Gunnar. Jag har fortsatt vår debatt. Denna gång med Johan Hamrin (tidigare Sundqvist), Dan-Eric Archer och Erik (nånting), samtliga från SAIK. De var på min sida, eller skall jag säga på medelvägen. Någon slags uppvärmning men det handlar om en kort och lugn (10 min). Som synes längre ner var det - i alla fall för vissa - ett framgångsrecept.

Vi åkte i samlad tropp opp till ett oerhört vackert Bovallstrand (eller B-vallstrand som vissa "förkortar" detta namn). Klar himmel, 2-4°C i luften (dvs perfekt maraväder) och välorganiserad Luciamara med lagom startfält. Du missade definitivt något Lars! Roligt lopp på 7km-bana som gick såväl i skog, som i villaområde, som längs med hav och granitbrott. Dock en hel del upp och ned och hit och dit, vilket gjorde att jag var tvungen att ge upp pers-planer efter 28 km ungefär då kroppen inte gav rätt signaler för att kunna hålla uppe 4.05-tempot som jag gått ut på. Tappade några minuter på sista fjärdedelen men var stolt över 2.58 (nånting), en tredjeplats totalt och vinst i M35. Fick i min Majornajacka ta emot folkets (=15 trötta marathonlöpares) jubel och en julros. Känns bra när det värker i kroppen att tillsammans få fira loppet (apropå mina tidigare egofunderingar om behovet av prispallar/-utdelningar ☺). Sista tävlingen i år för mig, som tvingas missa Sylvester pga årlig judoträning med gamla gardet. Nästa tävling blir någon/några av de fem-sex (!) marorna som går i Skövde under jan-feb. Lycka till på terrängserien i veckan!!

En liten notis för kalenderbitaren. Johan Hamrin SLOG sitt pers i loppet och vann 26 min före mig (och 22 min före tvåan). Svårt att fatta hur man kan springa 2.32 på den banan. Mycket imponerande. Men han fick betala ett visst pris för prestationen som inte passar sig att nämna i detta forum...

Datum: Lördagen den 8 december 2007, 19:43:03
Namn: pph <213.66.188.*>
E-post: pelle.angpannegatan@nu.se
Tränat i dag: 8x0,1mil
Nummer: 375

Hur gick det för Morten idag??
Var det nåra saikare med ochså?
Rapport Tack!!

Datum: Fredagen den 7 december 2007, 22:56:08
Namn: Gunnar <83.183.106.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Tränat i dag: 0
Nummer: 374

Ta det lugnt med uppvärmningen, Morten!
Spara på energin så du orkar löpa hela vägen.
Solisarna är inte bättre än dig(eller heter det DU?)
Ihopskrivningsexpertspråkpolisen

Datum: Fredagen den 7 december 2007, 13:44:41
Namn: Morten <130.241.45.*>
E-post: ms@hotmail.com
Tränat i dag: nada
Nummer: 373

Roligt att höra Lars. Anders är duktig!

Jag kommer varken att springa eller hjälpa till nästa onsdag, dessvärre. Jag har repetitioner hela kvällen i Saron (för julkonserter nästa helg).

Däremot sticker jag upp till B-vallstrand imorn och försöker knäcka några Saikare, men lär knappast lyckas.
De har typ 20 min bättre pers än mig på maran

Datum: Torsdagen den 6 december 2007, 23:13:01
Namn: Berndt <81.235.236.*>
E-post: berndt.hallberg@gmail.com
Tränat i dag: distans 70 min + styrka i f-hus
Nummer: 372

Jag har tänkt att vara med (om dom vill)som funktionär på onsdag nästa vecka uppe i skatås.Vet ej hur det är upplagt men jag kan skriva på Högsbo's gästbok och fråga hur många som behövs och vilken tid man behöver vara där o.s.v.Ni som känner att ni kan och vill hjälpa till kan väl anmäla ert intresse här på gästboken.

Torbjörn,Gunnar och jag anmälda än så länge.

God natt.

H-expressen.

Datum: Torsdagen den 6 december 2007, 21:20:03
Namn: fernando riquelme <83.248.173.*>
E-post: fernando.riquelme.morales@gbgsd.se
Hemsida: http://www.123minsida.se/fernando_riquel...
Nummer: 371

---

hej Bernt, Kurre har skickat ett meddelande till dig i min gästbok.

Hur går det med träning föresten??

Datum: Torsdagen den 6 december 2007, 11:31:11
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Tränat i dag: 0
Nummer: 370

Ska inte springa själv. Hade inte tänkt att åka upp då jag egentligen har öppet till 18.00.
Smiter ibland iväg tidigare. Är möjligt att jag kan komma upp och hjälpa till, men kommer isåfall vid 6-tiden.

Datum: Onsdagen den 5 december 2007, 22:51:48
Namn: lars <90.224.201.*>
E-post: skicka@allspamtillsimann.nu
Nummer: 369

---

har tyvärr åtaganden som förälder denna kväll när Fabian (och Matilda mfl) har urpremiär på sin pjäs i Frölunda.

Datum: Onsdagen den 5 december 2007, 22:00:23
Namn: Torbjörn <81.234.93.*>
E-post: massoravspam@tack.se
Tränat i dag: 3km
Nummer: 368

Hej! nästa onsdag är det ett nytt lopp i terrängserien och vi är arrangörer tillsammans med Högsbo. Det kallas Lusseloppet och är på 3,2 km i Skatås (Vet ej hur banan är tänkt att gå). Är det någon som har pejl på vad som måste göras innan, under och efter lopppet. Vilka förutom jag ställer upp som funktionärer?

Datum: Onsdagen den 5 december 2007, 20:17:55
Namn: Lars <78.82.203.*>
E-post: mindre@spand.nu
Hemsida: http://www.andersmuskelservice.se
Nummer: 367

Tack Morten för ditt tips om Anders muskelservice. har nu varit där 2 ggr. Är grymt nöjd efter kvällens 70 min helkroppsmassage.

Datum: Tisdagen den 4 december 2007, 17:29:40
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: nu@nu.nu
Nummer: 366

Nu ljuger du fernando! så länge sedan var det inte sedan du skrev senast.

Lycka till med din storstilade satsning.

Datum: Måndagen den 3 december 2007, 23:26:37
Namn: fernando riquelme <83.248.173.*>
E-post: fernando.riquelme.morales@gbgsd.se
Hemsida: http://www.123minsida.se/fernando_riquel...
Tränat i dag: 9 km
Nummer: 365

Hej på er!!
Det var länge sen. Nu är jag frisk igen och börjat med träningen. Jag tror att jag kommer att äga år 2008.
God natt.
Passa på och kolla på min nya hemsida.
Skriv gärna ett inlägg i gästboken.

Datum: Måndagen den 3 december 2007, 21:58:53
Namn: Morten <83.248.242.*>
E-post: kulor@icreme.com
Tränat i dag: 30 min peeling?
Nummer: 364

Kände mig rösen ändå utan höstrusk i lördags. Vågade mig inte på Pers mördartempo i Skatås. Ikväll har jag varit på Hagabadet för att bli av med presentkort som är på väg att gå ut. Det enda de hade att erbjuda var 30 min "peeling". Som inoljning med sandig kräm, fast det var (påstod damen) inte sand utan "små kulor". Kan det räknas som dagens träningspass?

Är det någon som skall till Huset i morgon (tisdag) kväll vid 18?

Datum: Måndagen den 3 december 2007, 14:03:33
Namn: Curt Borglund <159.190.251.*>
E-post: c@b.dum
Tränat i dag: Inte än
Nummer: 363

Undrar om det är 400m med spjut och diskus som Björn Hellgren skall springa på söndag. Vi ser alla med spänning fram mot denna nya gren.
Vi ses kanske ikväll.
Curt B

Datum: Söndagen den 2 december 2007, 13:07:55
Namn: Berndt <81.235.236.*>
E-post: berndt.hallberg@gmail.com
Nummer: 362

Sonen John och jag ratade skatås igår p.g.av regnrusket och körde i frölundaborg istället.Där blev det 12x500 M med 1 varv joggvila mellan. Det kändes ok trots att jag föredrar att springa utomhus.
Igår var vi på Björkö badhotell (inget bad) och åt för oss årets första julbord med betoning på havets läckerheter,kanonfint.

H-expressen.

Datum: Söndagen den 2 december 2007, 11:00:53
Namn: Lars <78.82.203.*>
E-post: ha@hu.se
Nummer: 361

I majorna är vi så gentila så vi bjuder på fler minuter än så. Vi har all tid i världen

Datum: Lördagen den 1 december 2007, 22:01:33
Namn: pph <213.66.188.*>
E-post: per.lilja@delta.telenordia.se
Hemort: paradisliknande skärgårdsö
Tränat i dag: se nedan
Nummer: 360

Hade ni vågat er till skatås hade det bjudits på 3min4min5min4min3min3min, rädda för lite regn?

Datum: Lördagen den 1 december 2007, 20:17:18
Namn: Lars <78.82.203.*>
E-post: p@l.en
Tränat i dag: faktiskt
Nummer: 359

---

hallå där på ParkeringsÖn har du orkat springa uppför den lilla backen till huset hela 10 ggr idag! Imponerande.

Datum: Lördagen den 1 december 2007, 19:04:46
Namn: Björn H <217.213.102.*>
E-post: b@b.com
Hemort: P-ön
Tränat i dag: Några(10)korta backar
Nummer: 358

Avbeställ inte katalogerna. Jag behöver 3 ex. Hemma, sommarstugan och på jobbet. Det fattas två uppsättningar alltså!
För övrigt anser jag att "nätet" bör förstöras!!!

Datum: Fredagen den 30 november 2007, 18:57:40
Namn: per L <213.66.188.*>
E-post: Pelle.positiv@nu.se
Tränat i dag: njet
Nummer: 357

Det är nog så, att vi kan nog inte stoppa jordens undergång och klimatförändringar osv..
Totalförbjud: bilar, flygplan,bussar,industrier...
allt som spyr ut skit!
Går inte säger alla, tänk på välfärden,arbeten,vi kan ju inte gå tillbaka i utvecklingen!?
Tror tyvärr inte moder jord komprommissar om detta, blir vi sjuka med cancersvulster,igensatta lungor, översvämmningar,orkaner osv osv...
tror hellre man hade varit frisk och utan både välfärd och pengar/ Trevlig helg

Datum: Fredagen den 30 november 2007, 15:48:07
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: livscykel@anal.ys
Tränat i dag: minimerar energiåtgången genom att träna så lite som möjligt
Nummer: 356

Det är väl bra med arbetstillfällena, men miljökonsekvenser är viktiga att ta hänsyn till även i de fall. Skadar nåt miljön för mycket så har arbetstillfällen en sekundär roll. Det är min mening. Man kan ju också se det som att lastbilstransporterna ökar i och med att papper, kataloger, människor mm transporteras till och från kba. Det är ju inte bra. alla dessa effekter måste man också ta hänsyn till. Varje produkts påverkan är väsentlig att beakta. Tänk på hur stor påverkan som en liten produkt som telefonkatalog eller tom en cd skiva gör på miljön. Materialet har kommit från flera olika hörn. Körs sedan vidare etc... till ett storköp, där du åker med din bil....osv.

Datum: Torsdagen den 29 november 2007, 23:04:41
Namn: Björn <83.226.147.*>
E-post: inga.tusen@mil2007.se
Hemsida: http://www.suneson.se
Tränat i dag: 30 km
Nummer: 355

Jo nog är katalogerna helt onödiga, ännu värre med Din Del som jag aldrig tittar i. Enda positiva är väl att katalogerna trycks på Elanders i Kungsbacka, Lars?

Har idag kommit upp i 900 mil sedan årsskiftet. 😛

Datum: Torsdagen den 29 november 2007, 17:09:03
Namn: Lars <90.224.201.*>
E-post: minska@klimatpaverkan.nu
Hemsida: http://www.enirosverige.se/se/Sverige/Ko...
Tränat i dag: nej inte idag heller, börjar bli en vana... ganskasköntel. hur BH
Nummer: 354

I år delas 5,5 miljoner telefonkataloger ut.
Jag kollar telenummer via hitta.se eller eniro.se.
Telefonkatalogen belastar miljön på onödigt sätt vad det gäller transporter och papper. (0,7% av Sveriges förbrukning)

Det går att avbeställa sin katalog. Ta 1 minut av din tid och du gör en insats för miljön!
2007 var det bara 3500 personer som avbeställde telefonkatalogerna. Jag tänker bli den 3501... Fast då för år 2008.

Länk: http://www.enirosverige.se/se/Sverige/Kontak...

Datum: Onsdagen den 28 november 2007, 15:59:09
Namn: fernando <83.248.173.*>
E-post: fernando@home.gbg
Nummer: 353

Kul att se att det går bra för Majornas ungdomar. Själv kunde jag se deras stora insatser och höra Majornas namn på prispalen.
Även för de som lämnade klubben gick det bra, men glöm inte att de bytte klubb p.g.a. de inte fanns flera ledare som kunde träna den äldre gruppen. De kunde utveckla sig lika bra i Majorna men tyvärr blev gruppen splittrade efter man satsade på en löpninggrupp.Inget fel med det, men jag skulle hamna ensam som tränare två gånger i veckan och året runt.
Jag tycker att de ledare som finns i Majorna just nu är mycket duktiga och jag är säkert på att de kommer att utveckla ungdomarna på rätt spår.
Grattis till alla finna prestationer både från flickornas och pojkarnas sida

Datum: Onsdagen den 28 november 2007, 15:36:12
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Tränat i dag: 0
Nummer: 352

Hur går det med veteransidan, Björn H.?

Datum: Onsdagen den 28 november 2007, 12:59:06
Namn: Björn H <192.138.111.*>
E-post: b@b.com
Hemort: Paradisön
Tränat i dag: Vilodag, idag också :-)
Nummer: 351

Pelle, det var sveket mot dig som jag skrev om i mitt förra inlägg. Ett jäkla sätt att bemöta trevliga Kvilleiter som trotsar alla nedärvda instinkter och korsar älven. Nej, själv var jag inte där. Jag har ju som bekant äntligen lyckats mig göra kvitt oket och slutat med löpning. I vinter skall jag tävla i höjdhopp och 60m häck. I sommar blir det ev diskus och spjut

Datum: Onsdagen den 28 november 2007, 12:47:35
Namn: Majornagunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Tränat i dag: 0
Nummer: 350

Har en förmodad infektion i prostatan och har fått penicillin. På apoteket så hon att jag inte bör träna under tiden som jag medicinerar, men jogga lite kan väl inte skada. Tävla är inte att tänka på.
Kommer och hejar på ikväll i Ruddalen.

Datum: Tisdagen den 27 november 2007, 23:36:03
Namn: pph <213.66.188.*>
E-post: per.lilja@delta.telenordia.se
Tränat i dag: se nedan
Nummer: 349

Jag var där björn, såg dig inte!!
åkte hem istället, blidde 70/20 18st
Idag backar och 500hundringar i skatås,
hur pigg är jag på onsdag? inte alls!!

Datum: Tisdagen den 27 november 2007, 22:06:11
Namn: Torbjörn <81.234.93.*>
E-post: skitidetdu@spam.se
Hemsida: http://www.majornasik.se/ungdom/grupper/...
Tränat i dag: 35 min lugn löpning med ungdomarna
Nummer: 348

Har inte riktigt smält alla intryck från helgens Adventsspel än. Våra ungdomar var verkligen duktiga. Emelias seger på 600m var enastående, men även många andra bra placeringar, många klubbrekord och personliga rekord av de flesta. Kanske har vi ändå ett bra grundkoncept för träningen, där det viktiga är att alla tycker det är roligt och utvecklas enligt sina föreutsättningar. Det finns inga resultat som MÅSTE uppnås, inga kvalgänser som måste klaras och inga medaljer som klubben måste ta. Kanske har ambitionsnivån inte passat alla, som bytt till andra klubbar, men roligt att se att det går att utvecklas och prestera bra även om man är kvar och tränar med Majorna. Jag hoppas att kunna fortsätta med min löpgrupp under många år framöver och Lars och Magnus gör verkligen ett bra jobb i sina grupper. Dessutom är det en ny grupp på gång för ungdomar födda 98-00.

Datum: Tisdagen den 27 november 2007, 20:06:12
Namn: Gunnar <83.183.106.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer: 347

Ja, det var en härlig middag!
Tack för att du bjöd oss allihop

Min medverkan i morgondagens terränglopp i Ruddalen är tveksam.
Känns inte inspirerande att springa när jag vet att det kommer att gå dåligt.
Får se hur jag känner mig i morgon. Inför Skatåsloppet hoppades jag att det skulle börja ösregna, för då hade jag bestämt att jag skulle strunta i det.

Björn, jag orkade inte springa Västra rundan igår, speciellt om jag skall delta imorgon.

Datum: Tisdagen den 27 november 2007, 10:21:23
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: Long@no.se
Tränat i dag: skojar du
Nummer: 346

---

helgen innehöll som Magnus skrivit många grenar. Lång väntan ibland. Insatserna bra. Många pers. medaljer och götalandsplatser.
BH och PPH missade ju det fina julbordet som MSRT åt på sjömagasinet. Attans. vi skall försöka komma ihåg att bjuda in er nästa år.

Datum: Tisdagen den 27 november 2007, 06:47:02
Namn: Björn H <192.138.111.*>
E-post: b@b.com
Hemort: Paradisön
Tränat i dag: Njet
Nummer: 345

Här får Västra rundan fint besök från den anrika föreningen IF Kville ända från exotiska Hisingen, men vilket bemötande! Inte en själ behagar infinna sig i välkomstkommittéen. Undviker ni oss från den andra sidan? Visst, vi är lite annorlunda men inte är väl det skäl nog.

Datum: Måndagen den 26 november 2007, 09:53:15
Namn: Magnus <130.241.17.*>
E-post: inte@paplats.se
Nummer: 344

Ser ut ha varit bra tävlingar även under söndagen. Noterar att Martin blev tvåa i tresteg på ett resultat som kvalar in även honom till Götalands. När hade vi senast två inkvalade till samma mästerskap?

Datum: Söndagen den 25 november 2007, 17:50:09
Namn: Berndt <81.235.236.*>
E-post: berndt.hallberg@gmail.com
Nummer: 343

Kul att se barn/ungdomar kämpa så inlevelsefullt som det gjorts i helgen i f-hus. Igår var jag där som löpfunktionär hela dagen. Systrarna Jacobs såg inte ens trötta ut efter målgång, mycket duktiga som nämnts i tidigare inlägg.Många goda insatser och stort Grattis till MIK:arna och deras insatser.
Helgen går fort och imorgon är man tillbaka i vardagslunken.

Datum: Söndagen den 25 november 2007, 07:19:18
Namn: Magnus <83.248.130.*>
E-post: trott@nastanjamt.se
Nummer: 342

En kort rapport från Tigrarna på Adventsspelens första dag. En härlig dag med skratt, tårar, jubel och elände. Med andra ord en ganska vanlig ungdomstävling.

21 starter gav 19 personliga rekord, varav fyra dessutom var klubbrekord. Fredrik persade med en halvsekund på 60m till 9.48, Alice och Linn satte än en gång rekord i kula. Linn höjde dessutom rekordet i längd. Mest anmärkningsvärt annars var väl tjejernas framsteg på 600m, samtliga persade och de flesta med runt 10 sekunder.

Mest imponerande majornaiter var annars systrarna Jacobs. Diana kapade 13 sek på 800m och blev tvåa på 2.35, vilket dessutom med god marginal kvalar in henne till Götalands. Emilia vann 600m med 8 sek på nya perset 1.53. Träningen med Getingarna har sannerligen gett resultat.

Datum: Fredagen den 23 november 2007, 23:18:31
Namn: Morten <83.248.236.*>
E-post: ms@h.com
Tränat i dag: Det bidde inget
Nummer: 341

Oooh. Gunnar. Du håller på att bli min ihopskrivningsidol.

Ha det gott i morgon i Skatås. Jag får springa på Östgötska (lö-ti) och Stockholmska skogsstigar (on-fr). Tillbaka igen till nästa lördagsintervallpass. Sedan är det bara en vecka kvar till Bovallstrandsluciamaran.

Datum: Fredagen den 23 november 2007, 22:50:19
Namn: Gunnar <83.183.106.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Hemort: Kungssten
Tränat i dag: 8 km
Nummer: 340

Det beror mest på att jag inte orkat ta tag i min sjukförsäkring.
Fick ett meddelande för några år sedan att jag inte längre fick några pengar om jag blev sjuk.
Nu blir jag ju aldrig riktigt sjuk, så jag har inte tänkt mycket på det.

Sprang Ruddalstvåochenhalvan(det ihopskrivningssammansättningskombinationsordet gillar väl du, Morten?) idag igen. Det gick 2½ minut snabbare(hurra) och gps:en visade 2.493 m.
Jag väntade några sekunder efter att jag gått i mål, så att mätningen skulle bli mera exakt.
Blir mer och mer imponerad av apparaten.
Däremot blev jag inte imponerad av kilometerangivelserna.
Första skylten kom efter c:a 1060 m, följd av en "åttahundratjugometerskilometer"! Andra skylten kom alltså efter c:a 1.880 meter!
Det innebär att sista "500" blev c:a 620 meter.
Detta påminner ju om en del motionslopp vi sprungit.
Arrangören har då hävdat att det är lika för alla och att det inte är så viktigt!?
Hur kan det vara så svårt att sätta skyltarna på rätt plats?
Jag tror att det beror på att arrangören bara sätter ut skyltar på lagom avstånd. Har man inga skyltar kvar när man kommit i mål, så är man nöjd.

Datum: Fredagen den 23 november 2007, 22:13:02
Namn: Lars <78.82.203.*>
E-post: f@k.se
Tränat i dag: ha
Nummer: 339

Det är för att du bor på Hissingen som FK låter dig få ersättning. De tycker så synd om er som där ni bor!!!! nån kompensation skall ni väl få!

Datum: Fredagen den 23 november 2007, 20:58:34
Namn: per L <213.66.188.*>
E-post: pelle.lilja@snygg.se
Tränat i dag: vila inför Lördagens Skatåskamp
Nummer: 338

Snåle Gunnar!
Du har väl pengar från Försäkringskassan om du sjukskriver dig!? det har jag i alla fall, om du inte har valt 30 karensdagar för att det är billigare? jag får betalt efter 3dgr.Sen har jag naturligtvis valt några olika sjukförsäkringar för säkerhetsskull. Eller fick du inte teckna sådana försäkringar pga. att du är skriven i Majorna?

Datum: Fredagen den 23 november 2007, 17:46:04
Namn: Morten <83.248.246.*>
E-post: ms@h.com
Nummer: 337

Gunnar, du har säkert full koll på dessa ting, men jag minns något om att man måste vara helt still ett tag vid distansmätningens början innan klockan har hittat satelliterna. Det är inte därför det blir fel i början av mätningen va?

Datum: Fredagen den 23 november 2007, 13:59:34
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Tränat i dag: 0
Nummer: 336

Jag skulle ju kunna ta en privat sjukförsäkring, hemförsäkring har vi iaf.

Krya på dig, Fernando!
Förhoppningsvis så ses vi i slutet av året om inte förr.

Datum: Fredagen den 23 november 2007, 13:07:51
Namn: fernando riquelme <83.248.173.*>
E-post: fernando.riquelme.morales@gbgsd.se
Hemsida: http://www.123
Nummer: 335

Tyvärr får jag inte vara på jobbet och smitta andra. De får smitta mig :@.
Jag hoppas att du åtminståne har skaffat dig ett hem försökring för ditt lilla hus.
Jag kan knappts prata med min hosta. Vad skall jag göra på jobbet då när jag måste lite skrika när jag undervisar?
http://www.123minsida.se/fernando

Datum: Fredagen den 23 november 2007, 11:50:27
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Tränat i dag: 0
Nummer: 334

Går du inte till jobbet när du är sjuk, Fernando?
Själv har jag inte varit hemma p.g.a. sjukdom en enda dag sedan jag öppnade affären.
Jag har alltså ingen sjukförsäkring.
Ska jag tycka synd om någon som är hemma p.g.a. sjukdom och ändå får betalt?

Okej då, jag tycker synd om dig, Fernando

Provsprang i Ruddalen i onsdags.
Använde min jättelikgpsklocka och fick exakt 2.491 m
Vilket betyder att sträckan är exakt 2,5 km som angetts!
Gps:en missar de första meterna, så efter 1 km piper den c:a 10 m försent. Denna förskjutning kvarstår kilometer efter kilometer. Provade att springa en längre bit på den kilometermärkta Säröleden. Klockan pep till 10 m. efter varje markering.
Detta innebär att Sävedalsloppets rätta längd är 8.070 m.
Men i år fattades 150 m, så 7.920 m var det nog.
På snåriga skogsstigar mäter gps:en någon procent för lite, tror jag. Den läser ju av positionen en gång i sekunden.
Lennart,du säger att din gps missar lite.
Jag tror att det går att ställa in den så att klockan inte stannar om man springer för långsamt eller om man tappar kontakten med satelliterna.
Alla som är trötta på mitt gps-tjat, rekommenderas att själv köpa en.

Datum: Torsdagen den 22 november 2007, 22:59:45
Namn: Morten <83.248.241.*>
E-post: ms@h.com
Tränat i dag: 40 min vattelöping, 45 min cykling
Nummer: 333

Jag tycker synd om dig, Fernando.

Datum: Torsdagen den 22 november 2007, 15:51:46
Namn: fernando <83.248.173.*>
E-post: fernando.riquelme.morales@gbgsd.se
Hemsida: http://www.123minsida.se/fernando/117731...
Hemort: Majorna
Tränat i dag: 0
Nummer: 332

Precis en vecka har gått sedan jag fick influensa. Jag har sovit bara 4 timmar per dag.
Hosta,hosta, hosta, hela dagarna men nu verkar att den ger sig. Jag skall testa komma till jobbet imorgon.
Tycker ni inte synd om mig?????? 😵

Datum: Onsdagen den 21 november 2007, 22:57:22
Namn: pph <213.66.188.*>
E-post: pelle.ost@kula.se
Tränat i dag: 10km
Nummer: 331

Kan det va så att jordens magnetfält påverkar din jättegpslöparklocka så att det blir trögare att springa Gunnar?

Datum: Tisdagen den 20 november 2007, 15:20:16
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Tränat i dag: 0
Nummer: 330

Roligt att läsa listorna, Björn.

Det gick bättre igår, men tappade farten efter Hinsholmen då Lars kom ikapp.
Förstår inte att han har så dålig inverkan på min löpning!
Sista sträckan mätte jag upp till 1150 m, samma som min cykeldator angett.
(De 1172 meterna var något annat, Lars.)
Mitt tålamod är väl sådär, man vill ju gärna rusa iväg för snabbt om det går.

Datum: Måndagen den 19 november 2007, 22:18:40
Namn: fernando <83.248.173.*>
E-post: fernando.riquelme.morales@gbgsd.se
Hemsida: http://www.123minsida.se/fernando/117731...
Hemort: Göteborg
Tränat i dag: INGET FRÅN I TORSDAGS
Nummer: 329

HEJ PÅ ER ALLA.
Hur mår ni? Vi här hemma är alla med influensa. Jag kan inte sova på nätterna ty hostan hindrar mig.
Du måste ha talamåd Gunnar. Snart är du igång igen.
Det är färdigt tävlat för min del detta år men efter första Januari börjar jag på allvar.
Buenas noches, men inte för mig för jag vet att jag inte skall kunna sova ikväll.

Datum: Måndagen den 19 november 2007, 14:21:40
Namn: Björn <144.63.168.*>
E-post: bjorn.suneson@svd.se
Hemsida: http://www.suneson.se
Tränat i dag: 12
Nummer: 328

Minst tre löpare från Göteborgsklubbar finns med på min rykande färska tiobästalista över veteranlöpare på marathon 2007. Den ene förstår ni nog vem det är men vilka är de två andra? Svaret finns på min hemsida.

Datum: Söndagen den 18 november 2007, 22:22:35
Namn: Morten <83.248.246.*>
E-post: snart.sugenpa@traning.com
Tränat i dag: 0
Nummer: 327

Du är ju skyldig mig 100 pix ändå, så jag behövde inte gissa...

Tråkigt med kraftlösheten Gunnar. Jag undrar om du inte är utbränd ändå.

Själv har jag haft i stort sett träningsuppehåll nu i tre dagar efter hängighet. Kroppen njuter av dekadens – i alla fall delvis. Skall snart sätta igång med putsningen inför Luciamaran. Något rejält långpass. Några snabbpass och i övrigt softa. Kroppen börjar kännas lite sliten faktiskt (om man nu skall känna efter). Märkligt att formen kan vara bra, men kroppen samtidigt sliten. Hälsa och form verkar inte vara direkt proportionerliga, snarare tvärtom.

Datum: Söndagen den 18 november 2007, 17:03:09
Namn: Gunnar <83.183.106.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Tränat i dag: 0, hostar bara lite.
Nummer: 326

Det var dåligt med gissningar!
38.45 borde det varit omkring, aif om jag tänker på hur det kändes.
Rätt svar: 1 timma 3 minuter och 17 sekunder.
Snabbaste kilometern 7.15.
Det finns ingen energi i min kropp sedan Sävedalsloppet.
Men det lossnar nog snart.

Datum: Lördagen den 17 november 2007, 21:45:51
Namn: per lilja <213.66.188.*>
E-post: pellepungkula@nu.se
Tränat i dag: Hals-skav=0km
Nummer: 325

Gunnar sprang på 38,45!!

Datum: Lördagen den 17 november 2007, 17:51:35
Namn: el <83.248.173.*>
E-post: el@home.se
Hemort: gbg
Tränat i dag: ja
Nummer: 324

Grattis Kjell!

Är det tävling vem som hinner först till bröllopsklockorna hehe..

Jag var ju först, sen du men vem kan det vara som kommer trea den här gången...

Den som gissar rätt får springa ett ärevarv runt huset..

Ha skön helg!

Heja Sverige ikväll!

Datum: Lördagen den 17 november 2007, 16:43:07
Namn: Berndt <81.235.236.*>
E-post: berndt.hallberg@gmail.com
Tränat i dag: 12
Nummer: 323

Intervaller i skatås idag.Perfekt löpväder,vindstilla och lagom varmt/kallt.

Alltid lika roligt och krävande.Vi var många som vanligt från ett antal olika klubbar, Ullevi,Öis,Mölndal,Kville, Högsbo, en st från MIK och jag tror från GKIK också och en hel drös i vanlig ordning från SAIK med eldsjälen Kjell som pådrivare trots att han skall gifta sig idag som Gunnar påpekar i föregående inlägg.Jag instämmer i ett stort GRATTIS till Kjell S.och hans fru Anneli naturligtvis.Tänk att han deltog idag trots det som står för dörren.Det är engagemang det.

Det kördes lite olika upplägg, jag själv körde 1+2+1+3+1 km med 90 sek vila och det kändes bra.Jag saknar min sparringpartner från förra året nämligen min "kompis" Cristian Tomasson från Kongahälla men jag skall skriva på deras gästbok att han verkligen behövs och att vi träningsmässigt är bra för varandra lite skämt åsido.

Trevlig helg.H-expressen

Datum: Lördagen den 17 november 2007, 15:39:20
Namn: Gunnar <83.183.106.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer: 322

Nu har jag plockat bort dammråttorna ifrån löparskorna och sprungit 8.312 m. Det var c:a 3 km i Sjöbergen ovanför Kungssten och resten på asfalt.
Jag var rätt trött efteråt.
Hur länge sprang jag?
Den som anger den exakta tiden vinner 100 kr!
På tal om detta är jag skyldig Morten 100:-.
Siktar in mig på en come back på Västra rundan på måndag,

men vet ej om jag orkar.
Tråkigt att ingen från vår anrika klubb deltog i terrängserien. Det är gratis, det är roligt, det behövs fler terränglopp!
Nästa onsdag 28/11, måste alla ställa upp i Ruddalen!
Grattis Kjell, som idag gifter sig.
Hurra, hurra, hurra!

Datum: Torsdagen den 15 november 2007, 16:19:26
Namn: Morten <130.241.45.*>
E-post: ms@h.com
Tränat i dag: 42 min lugn löpning
Nummer: 321

Kan någon mejla Anders om huruvida han värmde upp innan och i så fall hur länge och i så fall hur svettig han blev? Tack.

Datum: Torsdagen den 15 november 2007, 09:24:16
Namn: lars <217.28.207.*>
E-post: hals@ont.nu
Nummer: 320

---

motionär?
Anders Szalkai Spårvägen 2:31:43
New York marathon, 2007.

Datum: Tisdagen den 13 november 2007, 22:05:11
Namn: Björn <83.226.147.*>
E-post: bara.latt@uppvarmning.se
Hemsida: http://www.suneson.se
Tränat i dag: 13 (usch)
Nummer: 319

Gunnar får visst eldunderstöd i debatten om det kloka i att värma upp inför ett marathonlopp. I ett elektroniskt nyhetsbrev skriver i dag amerikanska Runners World så här efter att ha rådfrågat sex filosofie doktorer om deras

bästa tips:

Keep your warmup short. It makes sense to not warm up much before a marathon. After all, you want to save energy. But you'll actually run more efficiently if you first loosen up your leg muscles. "I do a warmup just to the point of a very light sweat," says Kitty Consolo, who has a Ph.D. in exercise physiology and a marathon best of 2:42. "I also use my warmup to gauge the weather, to see how I'll need to adjust my pace to the conditions."

Datum: Tisdagen den 13 november 2007, 11:15:12
Namn: Magnus <130.241.17.*>
E-post: inte@merpost.nu
Nummer: 318

Ett stort tack till alla som hjälpte till på ungdomsmatchen i söndags! Det blev en lång och intensiv eftermiddag. Utan de duktiga ledarna från Lerum hade det aldrig gått, så de ska ha ett extra stort TACK.

Flickorna och pojkarna skötte sig bra. Båda fick möta IFK Gbg och det blev en vinst och en förlust. Det är svårt att plocka ut någon enskild prestation då lagen var rätt jämna, men August 6.02 i kula var väldigt bra med tanke på att han är ett par år yngre än de andra. Nu ser vi fram emot Adventsspelen och Julklappsjakten.

Datum: Måndagen den 12 november 2007, 17:26:17
Namn: Morten <130.241.45.*>
E-post: ms@hotmail.com
Tränat i dag: Snart lite återhämtningsvattenlöpning
Nummer: 317

Jo, det var speciellt. Och kul! Att ha cyklisten framför sig sista 3 km. Tack Björn, jag uppskattar att du lyfter fram glädjen. Men, det finns ju vinna och så finns det vinna, så att säga. Missförstå mig rätt. Riskerar att låta gnällig nu och i så fall får ni korrigera mig virtuellt. Närmsta man var 3,30 bakom (om jag har läst

rätt i resultatlistan). Ingen kamp på mållinjen direkt alltså. ☺ Och sedan hade väl egot mått lite bättre om det varit någon slags prisutdelning eller en liten prispall... Det blir liksom lite snopet att komma i mål, få priset direkt i handen och sedan är det bara att åka hem. Där var ju både Gbgsmaran och Finalloppet föredömliga (och för all del även Edet Runt). Med små medel fick de en att känna sig som en riktig idrottsman! ☺

Ja, ja. Det viktigaste är ju ändå att man känner att man har gett allt man har och det gjorde jag. Nu ser jag fram emot Luciamaran i Bovallstrand 8 dec, som jag (och ev. Lars W och Emil M) planerar att åka upp på. Häng gärna på. Det finns alla distanser mellan 2,5 km och 42 km och banan skall tydligen vara "lite speciell". Jag missar terrängserien nu på onsdag pga Saron-engagemang så Lars W behöver nog lite hjälp om vi skall börja ta poäng där. Gunnar, är du ohjälpligt fast i förkylnings- och voltarenträsket? Fernando, du borde ha återhämtat dig från bra Finallopp och det gäller väl även övriga MIKare där?

PS. Min träningsdosangivelse är delvis en protest mot sär skrivnings eländet. Men, det är nog en kamp mot väder kvar nar.

Datum: Måndagen den 12 november 2007, 13:22:25
Namn: Björn <144.63.168.*>
E-post: b.b@b.se
Hemsida: http://www.suneson.se
Tränat i dag: 6
Nummer: 316

Morten, att vara förste man över mållinjen i en löpartävling är stort, tycker jag. Har aldrig fått uppleva detta och kommer heller aldrig att få göra det. Har förresten någon annan i klubben vunnit en löpartävling, inte bara sin klass? Lars gjorde 1.22.51 på halvmaran. Också starkt i höstrusket.

Datum: Måndagen den 12 november 2007, 09:34:46
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: have@tired.legs
Tränat i dag: nop
Nummer: 315

Jag och Fabian har haft en underbar helg från fredag till söndag kväll i Köpenhamn. En rad aktiviteter och restauranger avverkades. En trevlig stad där man kan promenera och se mycket.
igår morse sprang jag istället. Kastrup Lufthavn runt på den delvis konstgjorda ön Amager. Det var underbart soligt väder, men sista fem km var kraftig motvind. Årsbästa, trött och nöjd kom jag i mål. Öppnade färskt på 3,46 min/km (5km), 3,50 min/km (10km)...Friskt vågat. Låg 10 efter 4 km, men arbetade mig fram och plockade den ene efter den andre och vid 15 hann jag ikapp de sista intagbara löparna. Blev fyra i mål. (vinnaren sprang in på 1:10) Trots att det gick långsammare efterhand är jag mycket nöjd för det är ändå nästan 6 minuter snabbare än i Vänersborg. (Dessutom bara 1 vecka efter att jag var sjuk med feber som hade varat då i ca 1 1/2 vecka.)
Vilar från fartleken idag för att istället ta sikte mot onsdagens terrängserie. Blir vi lag då? Morten, Emil nån mer?

Datum: Måndagen den 12 november 2007, 07:43:27
Namn: Morten <83.248.231.*>
E-post: ms@h.com
Nummer: 314

Jonas Melke. Kom in på 54,24. 3:a i M35. Grattis, förresten!!

Datum: Söndagen den 11 november 2007, 22:35:43
Namn: Gunnar <83.183.106.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Tränat i dag: 0, hostar och äter voltaren.
Nummer: 313

4.20 för dig är som 5-tempo för mig!
Jag lovar att det kommer att kännas som att du bara joggar!

Grattis till segern!
Inga andra från Majorna som deltog?

Datum: Söndagen den 11 november 2007, 21:18:20
Namn: Morten <83.248.231.*>
E-post: ms@h.com
Nummer: 312

Bra. 41.11 på 12 km-banan som var 8:an + spåret runt Lilla Delsjön dvs ca 11,5 km. Var mycket nöjd med insatsen. Antagligen nytt pers på den typen av sträcka och terräng. Mycket fräschare i benen än förra lördagen. Claes Östby var med mig i två km och sedan solo. Han fick problem med magen. Vet inte hur långt efter tvåan var, men han var aldrig i närheten. Startfältet var som sagt inte så jättestarkt.

Däremot var startfältet starkare i Friidrotttens Hus där tjejerna gjorde mycket bra i från sig och vann sin match med 3-0 (om jag har fattat räknesystemet rätt). Killarna fick jag ingen koll på men de sprang på bra såg jag. Magnus och Torbjörn var kvar när jag var tvungen att kasta in handduken vid halv fem. Då hade vissa lag fortfarande inte avslutat första grenen ☺... Hoppas att ni har kommit hem när detta skrivs, pojkar ☻ !

4,20-tempo från helt stillasittande. Tror inte att jag vågar. Kanske på något varmt lopp, typ Sth-maran där man ändå har gått sig trött genom T-banan och till startfållorna. Vi får se.

Datum: Söndagen den 11 november 2007, 19:58:20
Namn: Gunnar <83.183.106.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Tränat i dag: 0, hostar och äter voltaren.
Nummer: 311

Morten, som jag skrev i förra inlägget, så kan man starta lite långsammare än man tänkt i snitt.
Du kan alltså börja i 4.20 för att sedan efter hand öka farten.
Det lilla du förlorar i tid i början har du igen många gånger på slutet.
Jag vet att jag sett många marathonlopp på tv där eliten börjat loppen strax under 4-tempo, med någon optimist springande ett hundratal meter före klungan.
För eliten är problemet inte lika stort då de inte är ute lika länge som oss vanliga.

Hur gick det i Korploppet?

Datum: Söndagen den 11 november 2007, 17:07:29
Namn: Morten <83.248.231.*>
E-post: trott.belaten@varmtbad.nu
Tränat i dag: ca 12 km i högt tempo
Nummer: 310

Härligt väder i dag på Korploppet men lite tomt i spåret.

Jo, Gunnar, jag "vågade" dubblera för att jag inte hade något val. Jag trodde att vi satsade på att få ett bra lag till terrängserien och ställde upp för att Majornas IK skulle ta viktiga lagpoäng. I efterhand så var det kanske inte idealisk uppladdning inför Finalloppet, men vem vet... Finalloppet var jag ju tvungen att springa eftersom det är ett långt, kul lopp som jag aldrig sprungit och så (kanske viktigast ☺ var den ju med i Grand Prixen.

Uppvärmning: det är mycket möjligt att det finns strikt

medicinska/fysiologiska skäl att göra som du föreslår Gunnar, men för mig finns det också en mental aspekt av att värma upp. Fyra-minuterstempo är inget jag bara sätter igång med utan att riskera skador. Trampar jag snett de första minuterna utan att ha värmt upp så kan stukningen vara ett faktum. Speciellt inte när det är lite kyligt som det var på årets GBGmara.

Och så det mentala: att få känna på några löpsteg, känna hur det flyter, ger mig en slags energi också. Det handlar förstås inte om någon intervallträning, men att kroppen får vara varm. Och jag har inget emot att värma en halvtimma innan och sedan stoppa i mig lite lättsmält käk ganska kort innan loppet. I så fall kompenserar man väl för energiförlusten på det sätter också? Jag vet inte, men jag är lite försiktig med att göra saker bara för att det rent fysiologiskt borde stämma. För mig är känslan lika viktig. Så, med andra ord är det mycket möjligt att du har rätt (i teorin), men i min egen praktik så vill jag ändå värma innan.

Men, vem vet... kanske testar jag ditt upplägg på någon mara snart. Trial and error. Samtalet fortsätter...

Datum: Lördagen den 10 november 2007, 13:59:28
Namn: Gunnar <83.183.106.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Tränat i dag: 0
Nummer: 309

Jo, det beror på att vi pratade om Mortens marathonlopp när vi värmde upp inför Skatåsåttan förra onsdagen. Vi talade om förstörda lopp beroende på att man hängt på någon i en uppvärmning i ett alltför högt tempo.

Man har ju en begränsad mängd energi i kroppen.
I ett marathonlopp tar det nästan alltid slut innan mållinjen. Lika långt som man värmt upp, lika långt innan målet tar man slut!
Jag förstår inte varför man ska riskera att gå in i väggen i förtid? Det är tillräckligt jobbigt ändå.
Ibland ser man marathonlöpare som gör stegringslopp inför ett lopp.

Stegringslopp är till för att få kroppen att snabbt börja sätta igång en spjälkningsprcess av lagrade kolhydrater för att man ska slippa en trög inledning på ett lopp. Stegringslopp inför ett marathonlopp är ett garanterat sätt att snabbt tömma kroppens depåer.
Inför ½-maror och kortare är en uppvärmning nödvändig. Ju kortare man ska springa, desto längre uppvärmning. Inför ett hundrameterslopp krävs en timmas uppvärmning(mycket för att undvika skador), inför en ½-mara 10 minuter. Springer man marathon behöver man energin i slutet av loppet.
Den ½ minut man förlorar första kilometerna har man igen med kanske en kvart i slutet av loppet.

Grattis till alla fina prestationer i Finalloppet.
Hur orkade du dubblera , Morten? (Onsdag+lördag)
Var det någon mer som vågade den dubbleringen?
Lycka till imorgon i Korploppet, säger en voltarenätande och natthostande f.d. löpare.

Datum: Fredagen den 9 november 2007, 21:16:30
Namn: Björn <83.226.147.*>
E-post: varmer.alltid@upp.se
Hemsida: http://www.suneson.se
Tränat i dag: 24
Nummer: 308

Expert och expert. Själv har jag värmt upp före de flesta marathonlopp men sällan i Stockholm marathon där trängseln gör det omöjligt, dessutom är det tillräckligt varmt ändå. Men en höstmara i Göteborg kräver för egen del uppvärmning. Hoppar man över skulle det också kännas som man inte tog tävlingen på allvar, brukar bli 15-20 minuters väldigt lätt joggande. Men visst ligger det en del i Gunnars resonemang även om elitlöparna inte gör så. Varför denna diskussion nu?

Datum: Fredagen den 9 november 2007, 18:01:16
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer: 307

Väldigt vad tyst det blivit på gästboken!
En anledning till min vila är att jag tagit en voltarenkur för att försöka få bort den ömma punkt i ryggen som inte velat försvinna.
Lämpligt nog har jag blivit förkyld ☺
Det passar ju bra nu, när jag ändå vilar.

Jag och Morten hade en diskussion huruvida det är bra med en uppvärmning innat ett marathonlopp.
Jag hävdade att det bästa är att hålla sig så stilla man bara kan innan loppet för att hushålla med energin man har. Om man vill värma upp kan man göra det första kilometerna i loppet, alltså gå ut lite lugnare.
Morten tycker att han vill känna lite på det innan loppet, så att han kan gå ut i tempo han tänkt sig.
Jag vet inte om jag citerat dig rätt , Morten.
Vi kanske kan ha en liten debatt om detta?
Långdistansexperten Björn har väl någon åsikt t.ex.

Datum: Torsdagen den 8 november 2007, 09:46:18
Namn: Morten <130.241.45.*>
E-post: morten.sager@hotmail.com
Tränat i dag: 60 min styrkeyoga
Nummer: 306

Lennart, jag har mejlat dig om nedanstående.

Datum: Måndagen den 5 november 2007, 17:03:25
Namn: Lennart Bengtsson <207.218.231.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Nummer: 305

Efterlysning! 2 stycken medlemmar eller föräldrar går också adlelses utmärkt för att hjälpa till vid ungdoms matchen tillsammans med Lerums friidrott nu på söndag.
Det som behövs är Startrar Majorna (2 st)
(KIOSK Majorna (2 st) frivilligt och lätt sätt att få in några kronor till klubbkassan).
Inbjudan match 2 Söndag 11/11 2007 kl 14:00
Plats Friidrottens Hus
Arrangör Lerum, Majorna
Grenar P12 96-98 5steg, kula, 80m
Grenar F12 96-98 Höjd, 60m häck, 300m
Kontakta mig Lennart@majornasik.se eller tel 0707 164384 om ni kan.

Datum: Måndagen den 5 november 2007, 16:16:01
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: inte@allting.se
Hemort: sovlunda
Tränat i dag: nop
Nummer: 304

---

mail finns levererat till styrelsen. Vänligen se inkorg.

Datum: Söndagen den 4 november 2007, 23:35:27
Namn: Berndt <81.235.236.*>
E-post: berndt.hallberg@gmail.com
Nummer: 303

Många riktigt bra insatser utav MIK,are igår, både på manliga och kvinnliga sidan i form av Edibe Jacobs som jag inte känner men har sett skymta förbi.Dottern Diana är mycket duktig också.
Morten först som dessutom ser oberörd och strålande glad ut.Sedan Oscar,Emil och därefter två fullväxta seniorer nämligen långlöparmannen himself Björn och en stund

senare Fernando.Härligt och stort grattis till er alla. Kändes riktigt härligt att få överlämna bucklan till Björn för sin enastående prestation från i somras då han avverkade 510 mil på 95 dagar genom att springa från väst till östkusten i USA.
Jag själv nöjde mig med att tillsammans med sonen John köra ett distanspass på ca 1.25 med lite fartökning dom sista 4 km.
God natt.

Datum: Söndagen den 4 november 2007, 17:57:07
Namn: Morten <83.248.231.*>
E-post: trott.belaten@varmtbad.nu
Tränat i dag: 25 min inlines
Nummer: 302

Stort grattis Björn!! Den var du värd. Stämmer det att du först fyllde den med champagne och sedan tömde den i ett drag i glädjen över äran? ☺ Sätt den mitt på köksbordet så riskerar du inte att få den i huvut någon natt.

Visst var det en kul dag (Finalloppet). Strålande väder och lagom (dvs mycket) svårsprunget i markerna. Första men förhoppningsvis inte sista gången. Känns mer som "the real thing" än Lidingö faktiskt. Lite risktagande i slippriga nerförsbackar satte en extra krydda till anrättningen. "Tjäna några sekunder, men kanske riskera att förlora hela stycket med en stukning?". Dessutom många Majornalöpare igång med fina prestationer eller som stödjande supporters från sidlinjen. Jag väntar med spänning på grand prix-poängen för att utröna hur placeringarna enligt WAVA-skalan blir. Björn tippade att han slog mig med någon WAVA-minut. Vi får väl se... ☺

Datum: Söndagen den 4 november 2007, 14:21:41
Namn: Björn <83.250.1.*>
E-post: stor.buckla@gladje.se
Hemsida: http://www.suneson.se
Nummer: 301

Nu är bucklan också förevigad på bild på min hemsida. Läs vad jag skriver om loppet!

Datum: Söndagen den 4 november 2007, 11:06:02
Namn: Arnold <81.224.208.*>
E-post: arnold.mulder52@gmail.com
Nummer: 300

Grattis till alla fantastiska resultat i Finalloppet igår. Fint väder var det men jag kan tänka mig lite blött ute i terrängen.... efter allt regnande innan. Som Fernando skrev flera Majornalöpare(skor) i topp bl.a. Edibe som blev 7:a med en mkt bra tid, Morten 3:a och Oscar 7:a i sin klass. Fernando som tappert kämpade och kom under 1t40´. Alla Majornas barn som var ute och slet med Emilia Jacobs i spetsen GRATTIS till segern.
Jag hade anmält mig tidigt till Finalloppet som jag alltid har tyckt om att springa sedan tidigt 80-tal (då från Landvetter) men sjukdom sedan flera veckor satte stopp - nu gäller det att kurera sig och komma igen. Kunde inte vara med på Björns tillställning igår pga familjeskäl. grattis till den "lilla pokalen" Björn du har förtjänat den !

Arnold

Datum: Lördagen den 3 november 2007, 21:50:28
Namn: Björn <83.226.147.*>
E-post: battre.an@2001.se
Hemsida: http://www.suneson.se
Nummer: 299

Javisst gick det bra för alla Majornalöpare idag. Mortens tredjeplats imponerar. Och vilken härlig dag vi hade i skogen, soligt, perfekt temperatur och lagom klafsigt. Hoppas nu att också Fernando fick blodad tand och återupptar träningen igen.

Den stora bucklan du ser i bildspelet har inget med Finalloppet att göra. Den var klubbens tack för min löpning i USA. Pokalen är så tung att jag nog inte vågar ställa den på prishyllan hemma ovanför sängen. Skulle hyllan braka, ja då har jag tagit mitt sista löpsteg.

Datum: Lördagen den 3 november 2007, 19:04:26
Namn: fernando <83.248.173.*>
E-post: fernando@home.gbg
Hemort: gbg
Nummer: 298

Grattis alla grabbar och tjejer för fina resultat i Finalloppet. Majorna kan idag skryta med att Vi börjar trona toppen på resultatlistorna. Heja Heja Majorna!!

Själv är jag mycket nöjd med mer än 200 efter mig då jag inte varit speciellt aktiv det senaste året.

Grattis Björn till dig som idag äntligen tilldelades ett pris för din enorma insats "over there". Över 5000 km på 95 dagar. WOW!

Datum: Lördagen den 3 november 2007, 09:50:13
Namn: fernando riquelme <83.248.173.*>
E-post: fernando.riquelme.morales@gbgsd.se
Nummer: 297

God morgon Gotemburgo.
Är alla redo för idag?? Jag vet vilka andra till som lägger sig idag men ni själva kommer att upptäcka innan loppet.

Vi ses snart vid starten. ☺

Datum: Fredagen den 2 november 2007, 22:56:16
Namn: Gunnar <83.183.106.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Tränat i dag: 0
Nummer: 296

Just det Morten, det var vad han sa.
Men han var nog övertränad.
Det är många som missbrukar modesjukdomen utbrändhet tyvärr.

Jag är en medioker bowlare, men en gång har jag gjort 217 poäng. Det lustiga var att första och sista rutan var helt misslyckade, men däremellan gjorde jag 8 raka strikar!

Kommer inte och hejar på utan tar det lugnt för att försöka återhämta mig.

Lycka till imorgon!

Datum: Fredagen den 2 november 2007, 20:26:01
Namn: lars <84.217.231.*>
E-post: inte@inte.se
Hemort: någorlunda
Nummer: 295

---

min är inte såpass bra skulle det stå.

Datum: Fredagen den 2 november 2007, 20:25:22
Namn: Lars <84.217.231.*>
E-post: disco@bowlingetontigt.se
Hemort: sammalunda
Nummer: 294

---

jag blev dm, klubbmästare, seplade i A laget redan när jag var 14.
Dvs jag har också en bakgrund som bowlare. Inte i Div 1, men så slutade jag innan jag var fyllda 16.
Jag antar utmaningen. Det låter som om du har en ganska hygglig rekordserie.
Min är såpass bra, men jag har varit över 200 x antal gånger.

Datum: Fredagen den 2 november 2007, 19:56:17
Namn: Morten <83.248.231.*>
E-post: ms@h.com
Tränat i dag: 20 min lätt löpning, 60 min styrkeyoga
Nummer: 293

Gunnar, blev inte Per Elofsson utbränd? Jag tror att det var vad han sade på SIN presskonferens när han tog time-out och senare kastade in handduken.

Vi ses imorrn allihop, med eller utan ursäkter.

Datum: Fredagen den 2 november 2007, 19:37:34
Namn: Björn H <217.213.112.*>
E-post: b@b.com
Hemort: P-ön
Tränat i dag: Ja, styrka och gymping
Nummer: 292

Ha,ha Laufen, det skulle vara roligt att krossa dig i Bowling - gammal div 1 spelare som jag är.
Är det någon som borde börja med bowling så är det jag. Vann betydligt mer prispengar i bowlingkarriären jmf med löpkarriäen. Lyckades dock aldrig slå 12 strikes i en serie men väl 11. Det kanske kan bli mitt nya mål i livet nu när löpningen är över. Japp, så får det nog bli, spela skjortan av Laufen och slå 12 strikes.....

Ps gillar er aldrig sinande fantasi när det gäller e-post address, hemort etc. Ofta roligare än inläggen

Datum: Fredagen den 2 november 2007, 18:08:14
Namn: aldrig i livet <83.248.173.*>
E-post: fernando.riquelme.morales@gbgsd.se
Tränat i dag: skall vi i två timmar äta tappas
Nummer: 291

Det blir inga ursäkter imorgon. Jag kommer att ladda med tappas idag.
En liten öl alkoholfritt blir det.
Jag vill inte träffa dig Björn imorgon ty då hittar jag på bra ursäkter om det går dåligt för mig.

Datum: Fredagen den 2 november 2007, 17:53:15
Namn: Lars <84.217.231.*>
E-post: bo@wli.ng
Nummer: 290

---

går det inte bra i löpning kan man ju alltid börja spela bowling i Lerum.
Jag tar gärna en match på fyra serier mot någon som vågar utmana.

Datum: Fredagen den 2 november 2007, 17:51:07
Namn: Lars <84.217.231.*>
E-post: l@l.se
Tränat i dag: ha
Nummer: 289

---

skall bli kul att få vilka ursäkter som uttalas några timmar innan start, vid uppvärmningen och på startlinjen. Sedan spritter det i benen på alla ändå när startskottet går. Efteråt i bastun haglar det nog en och annan ursäkt eller kanske det heter återgivning av loppet. Kom ihåg. Inga bortförklaring är bra förklaring. Kom ihåg att ni är ansvriga för era handlingar utom olyckshändelser. (som man till viss del har en vissinverkan över också iofs). Spring väl.

Datum: Fredagen den 2 november 2007, 14:34:47
Namn: John <85.224.166.*>
E-post: SolkattenOpen@bokaidag.nu
Hemsida: http://www.bksolkatten.se
Nummer: 288

Kom och spela Solkatten Open i Lerum
3/11-11/11 8 serier EU HCP/ungdom

Datum: Fredagen den 2 november 2007, 13:03:21
Namn: kjell <62.88.128.*>
E-post: millenniumgruppe@hotmail.com
Nummer: 287

Middag El Rapido-hmm-gäller att dosera rätt inför den stora ansträngningen i morgon.
Är du ett lika karaktärslöst kräk som jag,anger du lätt halsont lagom till loppet i morogon,och avstår den utbasunerade starten.

Datum: Fredagen den 2 november 2007, 12:18:53
Namn: Björn <144.63.168.*>
E-post: b.b@b.se
Hemsida: http://www.suneson.se
Tränat i dag: 0
Nummer: 286

Även jag kastar in handduken i Finalloppet- har varit magsjuk i över en vecka. Men jag kommer ner till Göteborg och tittar på den MIK-spillra som ställer upp. Är jag inte allt för slak imorgon joggar jag kanske runt banan ändå.

Datum: Fredagen den 2 november 2007, 12:07:19
Namn: Curt B <159.190.251.*>
E-post: c@b.dum
Tränat i dag: nej,nej
Nummer: 285

Gunnar, det är inte de talangfulla som lyckas, utan de som tränar, tränar och fortsätter att träna. Så det är bara att fortsätta med träningen, Gunnar!!!
Ha en trevlig helg!!
Curt B

Datum: Fredagen den 2 november 2007, 09:26:43
Namn: Gunnar Olsson <195.67.70.*>
E-post: gunnar.olsson46@comhem.se
Hemsida: http://www.sylvesterloppet.se
Hemort: Skatås
Tränat i dag: Gått till jobbet
Nummer: 284

Solvikingarna inbjuder till

27:e Sylvesterloppet

på nyårsafton

Nyheter
Banan kontrollmätt
Vandringspris till segrarna och prispengar till de bästa i dam och herrklasserna
Per Skoog ny speaker
Höjd efteranmälningsavgift för långa banan

Anmälan och info på www.sylvesterloppet.se

Datum: Torsdagen den 1 november 2007, 20:17:15
Namn: fernando <83.248.173.*>
E-post: fernando.riquelme.morales@gbgsd.se
Tränat i dag: o km, ty jag vilar mig för lördagens största mirakel
Nummer: 283

Tyvärr kunde jag inte vara med på Gunnars stora pressmeddelande ty på den tiden går jag på meditation och då mediterar jag på hur kan slippa bli skadad eller sjuk innan ett lopp.
Än så länge funkar det, men det vet man aldrig då jag imorgon bjuder min fru på middag när hon fyller år.

Datum: Torsdagen den 1 november 2007, 19:09:11
Namn: Gunnar <83.183.106.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Tränat i dag: 0
Nummer: 282

Nej, Morten.
Dessutom har jag aldrig hört talas om att en löpare blivit utbränd.
Det händer nog mest de som aldrig motionerar.

Datum: Torsdagen den 1 november 2007, 17:19:22
Namn: Morten <83.248.231.*>
E-post: ms@h.com
Tränat i dag: 12 min löpning, 70 min massage :-)
Nummer: 281

Är du utbränd Gunnar?

Datum: Torsdagen den 1 november 2007, 16:37:41
Namn: Curt B <159.190.251.*>
E-post: c@b.dum
Tränat i dag: senare
Nummer: 280

Tyvärr missade jag din presskonferens Gunnar. Kan du lämna en kort sammanfattning. Har du verkligen haft en kärleksaffär med Reinfelts närmaste medarbetare eller var det med Gudrun Shyman???
Du har ju också setts med landshövdingens närmaste man,en annan Bengtsson. Är ni släkt?? Tvingas du nu sälja din penningstinna butik och bli ny landshövding?? Ja, frågorna är många och svaren få. Vi får väl läsa sanningen på Schulmans blogg.
Någon frågade i ett tidigare inlägg vilka fler än Anders som var skadade i MIK. Det var en lätt fråga.
Vi ses.

Datum: Torsdagen den 1 november 2007, 13:53:25
Namn: lars <84.217.231.*>
E-post: silledill@silledill.se
Hemort: ingalunda
Nummer: 279

?
nej man orkar eller rokar inget när man fått spam.

Datum: Torsdagen den 1 november 2007, 13:52:30
Namn: lars <84.217.231.*>
E-post: spam@spam.se
Nummer: 278

Jag tror faktiskt du har fått spam Gunnar. Har man väl fått det så rokar man inget längre!

Datum: Torsdagen den 1 november 2007, 12:53:03
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer: 277

Grattis till den fina placeringen, Morten!

Herregud, jag tog slut i första backen!
Min fetma ger mig ett hopplöst utgångsläge inför terränglopp.
I det platta Sävedalsloppet var jag 45 s. före Ann Hellgren och 19 s. före Hanna Erlandsson. Nu var jag 1 min.och 56 s. efter dem! Men båda väger 48 kg, och jag 83.
Jag har kallat till presskonferens kl. 15.00 i min butik här i Antikhallarna(du är välkommen, Fernando). Där ämnar jag, liksom Peter Forsberg har gjort, deklarera att jag tar en time out.
Har känt mig mycket kraftlös efter Sävedalsloppet, och bara orkat träna var tredje dag senaste veckorna. Tempot på dessa korta pass har i allmänhet skett i 7.30-tempo. Ändå har jag dagarna efter varit så trött att jag inte

orkat sätta på mig löparskorna.
Jag har haft det ganska körigt på jobbet också. Stundtals med en liten kö av kunder som vill sälja sitt byrålådsguld och sina myntsamlingar nu när metallpriserna står på topp.
Det har blivit lite stressigt. Dessutom har barnen varit sjuka med nattlig hosta som följd. Sömnbrist är inte bra.

Nu blir vilan inte så lång hoppas jag, räknar med att jag sticker ut igen om ett par veckor.

Datum: Torsdagen den 1 november 2007, 10:48:04
Namn: Lars <84.217.231.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 276

---

grattis bra prestationer. Gunnar tog ju tom Mats Erixon. Fina poäng du skaffade dig Morten.
Skulle gärna vart med både igår och på lördag, men har lämnat in handduken. Huvet är tjockt av snor och är hemma idag för att försöka kurera mig.

Datum: Onsdagen den 31 oktober 2007, 21:52:19
Namn: Morten <83.248.231.*>
E-post: ms@h.com
Nummer: 275

Fint arr ikväll uppe i Skatås. Det fanns t o m varmkorv. Gunnar och jag försökte dra fram föreningen, men saknade en tredje musketör så vi har fortfarande inte påbörjat terrängserien som förening/lag. Synd på så fina poäng.

Gunnar och jag fick dock god tävlingsträning. Båda i o f sig med sämre resultat än vanligt, men vad gör väl det när kroppen belåtet njuter av den rening som endast löparsmärta giva. Tack för i kväll Gunnar, Kville-arrangörer och övriga deltagare.

Datum: Onsdagen den 31 oktober 2007, 21:31:50
Namn: kjell <83.248.251.*>
E-post: millenniumgruppe@hotmail.com
Tränat i dag: 0
Nummer: 274

Bra jobbat gubbar,tyckte ni gjorde vassa prestationer.
Ni har nya goda löpare i teamet.Skoj det.

Datum: Onsdagen den 31 oktober 2007, 16:19:22
Namn: Morten <130.241.45.*>
E-post: ms@hotmail.com
Tränat i dag: 20 min inlines
Nummer: 273

Jag skall ändå upp och tävla ikväll så jag kan hjälpa till om det behövs. Beror förstås på hur dags ni vill att jag skall vara där och hur det går att kombinera med själva löpandet. Jag har ju Gunnars stränga order om att försvara klubbens färger... Försöker nå dig direkt på den mejladress du anger, Kjell.

Datum: Onsdagen den 31 oktober 2007, 14:38:38
Namn: Curt B <159.190.251.*>
E-post: c@b.dum
Tränat i dag: nej
Nummer: 272

Ingen, jag säger ingen av oss trasiga veteraner skulle tävla eller ens träna om det förutsatte att vi var hela och friska.
Alla, jag säger alla av oss är mer eller mindre sjuka, halta och lytta. Vem som är sjukast spelar mindre roll eftersom det bara är en tidsfråga innan näste man får en allvarligare skada. Åldersförändringarna i hjärnan gör det bara allt svårare att hålla reda på alla skador. "Nu har jag inte känt av vaden på några dagar, det verkar oroväckande. Eller var det baksidan låret som brukade smärta". Det allt mer borttynande minnet gör livet allt svårare för våra livskamrater som varje morgon måste

påminna oss om våra krämpor.
"Glöm nu inte bort att det är höger ben du skall halta på Gunnar" säger t. ex Sanna varje morgon.
Tja, vad vore livet utan alla dessa underbara skador.
Förmodligen ganska trist och innehållslöst.
Vi ses på hemmet, gubbar.
Curt B.

Datum: Onsdagen den 31 oktober 2007, 07:55:27
Namn: fernando <83.248.173.*>
E-post: fernando.riquelme.morales@gbgsd.se
Tränat i dag: senare 7 km terräng
Nummer: 271

---

8 km är för kort för mig för att tävla.
Jag skall inte till Skatås idag ty jag tränar Ullevis ungdomar i Lärjeån idag.

Datum: Tisdagen den 30 oktober 2007, 22:30:00
Namn: kjell <83.248.251.*>
E-post: millenniumgruppe@hotmail.com
Tränat i dag: 5
Nummer: 270

Om El Rapido kommer upp till 8:an i morrn,så lägger jag över funktionärsskapet på nån annan och springer.
Då är jag inte orolig att komma sist i alla fall.
Resten slår jag inte.
Men som sagt var,jag uppskattar stughjälpen,och vi ska återgälda det.

Datum: Tisdagen den 30 oktober 2007, 17:13:32
Namn: Lars <84.217.231.*>
E-post: l@l.se
Hemort: nowhere, everywhere, overthere
Nummer: 269

- vilka är skadade mer än Anders?
- Har man lovat nåt så får man väl hålla det.
- Det skall bli att se Fernando på tävlingsbanan igen nu när du har nåt på gång.

Datum: Tisdagen den 30 oktober 2007, 17:02:04
Namn: fernando <83.248.173.*>
E-post: fernando.riquelme.morales@gbgsd.se
Tränat i dag: 10 km terräng
Nummer: 268

MMM. Det verkar att jag är på gång nu. 10 km upp och ner i högt fart får mig vara njöd. I morgon tränar jag ungdomar i skogen och då är jag klar för finallopet.
Synd att ni andra är skadade, men ni kommer snart att bli friska igen.
Krya på er. ☺

Datum: Tisdagen den 30 oktober 2007, 16:20:46
Namn: kjell selander <62.88.128.*>
E-post: millenniumgruppe@hotmail.com
Nummer: 267

Det verkar svårt att få lag va?
Lennart har lovat att ni ska ställa upp stugan i morrn, finns det nån där som kan göra det?

Datum: Tisdagen den 30 oktober 2007, 13:45:48
Namn: anders <62.119.30.*>
E-post: orientanders@hotmail.com
Hemsida: http://vodkabeat.blogdog.se/blog.html
Nummer: 266

---

tyvärr har en rejält ömmande knäsena och en ond vad tillkommit på´skadelistan som nu börjar bli lång. Ett uppehåll tycks bara generera fler skador. Finalloppet känns mycket avlägset, för att inte tala om terrängloppet i morgon. Så jag kan nog fortsätta att gnälla lite avundsjukt på alla skadefria och skriva på min definitivt träningsfria blogg för att avreagera mig.

Datum: Tisdagen den 30 oktober 2007, 12:43:31
Namn: Lars <62.119.98.*>
E-post: l@l.se
Tränat i dag: haha
Nummer: 265

---

pga av förkylning sedan torsdag känns en medverkan vid Finallopet ganska avlägsen.
Det var därför och mycket jobb som jag inte kunde vara med på västra rundan.
resor, kurser, mycket jobb, förkylning sliter på kroppen.
Håller med Kjell och Gunnar i deras inlägg.
Jag har gjort 27 tävlingar i år och att bara deltaga på en där jag inte skulle bli nöjd känns inte aktuellt just nu. (redan gjort alltför många lopp där jag inte blivit nöjd).

Datum: Tisdagen den 30 oktober 2007, 08:15:37
Namn: Björn H <192.138.116.*>
E-post: b@b.com
Hemort: Paradisön
Tränat i dag: Ha,ha,ha,haaaa
Nummer: 264

Här kommer ett lästips till tekniknördar som Lennart, Gunnar och andra (hi,hi).
På marathon.se finns det en stor studie av marknadens mest populära distansmätare.
Till och med jag tyckte att det var ganska intressant.
Studien är för övrigt gjord av Rånäslöparna Jörgen Lindh (M35) och Mikael Tennare (M45),
båda medeldistanslöpare och motståndare till Oscar resp mig på senaste VSM.
Båda blev förresten 4:a på 1500 där jag Oscar och jag tog historiska segrar (skönt att få säga det också)

Trevlig läsning!

Datum: Måndagen den 29 oktober 2007, 20:57:21
Namn: fernando <83.248.173.*>
E-post: fernando.riquelme.morales@gbgsd.se
Nummer: 263

Helt rätt Pelle. Gunnar skall inte springa om han inte känner att han är hel frisk. Det är bra om han hejar på oss i stället.
Första, andra ,tredje. Vilket skit bra program.
I veckan skall jag komma förbi Gunnars affär och kolla lite på hans grejer. Det blir spännande.

Datum: Måndagen den 29 oktober 2007, 20:29:35
Namn: pelle <213.66.188.*>
E-post: 10@11.se
Tränat i dag: västra rundan
Nummer: 262

Det är ju ganska bra för Majornalöparna att det finns Göteborgsklubbar som ordnar lite tävlingar runt om i distriktet så ni kan tävla. eller hur?

Stå på dig Gunnar, spring bara om du känner dig okej

Datum: Måndagen den 29 oktober 2007, 19:08:48
Namn: igen <83.248.173.*>
E-post: fernando.riquelme.morales@gbgsd.se
Nummer: 261

Jag hopades fel!!!!!!!!!!

Datum: Måndagen den 29 oktober 2007, 18:04:15
Namn: fernando <83.248.173.*>
E-post: fernando.riquelme.morales@gbgsd.se
Nummer: 260

Jag hoppades att Gunnar själv skulle försvara sig, men det visar sig att han har en försvar advokat som inte själv är så tuff för att ta sig ut i tunga strider.
Bra Gunnar att du ställer upp då blir vi många från Majorna även om vi inte presterar så bra.
Spring för hälsan skull och lite till.

Datum: Måndagen den 29 oktober 2007, 10:38:25
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer: 259

Tack Kjell!
Nu behöver jag inte skriva ett försvarstal själv.

Just nu känns det inte som att jag orkar springa kortare sträckor heller!
Natten bestod av att tillse de små som hostade och skrek och kissade på sig.

Det är inte helt omöjligt att jag springer Finalloppet.
Men risken är stor att jag drabbas av småttingarnas baciller.

Datum: Måndagen den 29 oktober 2007, 08:24:13
Namn: kjell <62.88.128.*>
E-post: millenniumgruppe@hotmail.com
Nummer: 258

Gunnar har ju nyss sagt att han ska springa i Terrängserien,dvs 5 tävlingar på skiftande distanser.Att inte springa en halvmara i svår vildmark,är väl som han säger,inte det hans idoga träning gått ut på.Lite högre tempo,i terräng,på något kortare banor,passar hans träningsbakgrund bättre.
Att genomföra prestationen att relativt otränad plåga sig igenom 18 km,vet alla att vi klarar,fast tempot blir uselt.
Den utmaningen har vi alla antagit,och klarat många gånger.Bedriften att hålla träning igång,i ur och skur,är väl det som håller oss friska och i form.
Det hedrar jag multismåbarnspappan Gunnar att han lyckas med.
Det gör ju inte jag,och det utan småbarn.
Väl mött på onsdag,18.30 går starten.

Datum: Söndagen den 28 oktober 2007, 12:01:52
Namn: fernando riquelme <83.248.173.*>
E-post: fernando.riquelme.morales@gbgsd.se
Tränat i dag: 20 km i Änggården
Nummer: 257

Arnold har helt rätt. Varför träna och träna och inte tävla?
Är Gunnar rädd för att bli mobbad av sina löparkompisar??
Varför ställer Berndt inte upp i Finallopet?? Han som tränar så mycket.
Kom igen gubbar, var inte rädd för att misslyckas.
Idag sprang jag 20 km i skogen och kände mig stark. Det betyder att jag skall komma i mål på lördag.
Vamos muchachos, no sean cobardes. Inscribanse para la carrera del sabado.
Arriba, arriba.

Datum: Lördagen den 27 oktober 2007, 18:56:44
Namn: Berndt <81.235.236.*>
E-post: berndt.hallberg@gmail.com
Tränat i dag: skatåsintervaller
Nummer: 256

Idag anslöt MIK med 100% fler deltagare än förra lördagen nämligen 2 st och det är som Morten uttryckte det, vi hade den högsta tillväxten idag med den deltagarökningen.

Härligt som vanligt var det hur som helst. Kul att det ansluter så många från olika klubbar, det tyder på att det är en företeelse som uppskattas.

Det finns en eldsjäl(ar) som på gästböckerna ständigt eldar på för att hålla denna trivsamma samträning igång vilket är guld värt, jag nämner inget namn idag, finns risk för att det blir tjatigt men så är det.

Hade jag varit lite snabbare hade jag sluppit på min åttonde och sista intervall möta ett stort gäng när dom joggar ner.

Att få vara skadefri och frisk och kunna träna,som man

nästan alltid tar för givet, det är livskvalite det!!!!
Man lever bara en gång och det gäller att ta vara på just det "tillfället" I'm going on.

Ha en trevlig helg.

Datum: Fredagen den 26 oktober 2007, 22:18:51
Namn: pph <213.66.188.*>
E-post: 1@2.se
Nummer: 255

---

glöm inte intervallerna i morgon 11,00.
bra träning inför finalloppet

Datum: Fredagen den 26 oktober 2007, 21:41:18
Namn: Arnold <81.224.210.*>
E-post: ingenspam@yahoo.se
Nummer: 254

Kom igen nu Gunnar - ser långa banan på Finalloppet som ett bra långdistanspass det gör jag och "skiter" följaktigen i vilken tid det blir - har varit krassligt några veckor men kan förhoppningsvis springa nästa lördag - tiden spelar ingen roll.

Datum: Fredagen den 26 oktober 2007, 17:27:53
Namn: Morten <130.241.45.*>
E-post: ms@hotmail.com
Tränat i dag: 60 min styrkeyoga
Nummer: 253

Den är inte bortglömd Gunnar. Bra att du styr upp det lite. Jag kommer i alla fall på första gången, nu på onsdag.

Datum: Fredagen den 26 oktober 2007, 14:18:17
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer: 252

Glöm inte bort Göteborgs terrängserie!

DELTÄVLINGAR / Starttid i samtliga lopp 18.30

31/10 Skatås Högeråttan 8 km SAIK Kstuga SAIK/MIK/HAIK, m. centr
14/11 Tuve Motionsspår 2x2 km Kville Kvilles Kstuga, Tuve m.centr
28/11 Ruddalen 2x3,2 km ÖIS/Ullevi Motionscentral
12/12 Skatås Lusseloppet 3,2 km Högsbo/Majorna Kstuga HAIK/MIK, m.centr
19/12 Safjället Glöggloppet 2x2½km MAIK ej klart

Anmälan inledningsvis endast på plats, senast 30 min före start.

Det var den informationen. Tilläggas kan att det även är en lagtävling(3-mannalag).

Jag känner mig inte så lockad av Finalloppet i år.
Känner mig dåligt distansträna d, springer bättre på kortare distanser tror jag.
Siktar in mig på Skatåsåttan på onsdag.
Någon mer som...

Datum: Torsdagen den 25 oktober 2007, 23:25:52
Namn: Morten <83.248.231.*>
E-post: ms@h.com
Tränat i dag: 70 min inlines
Nummer: 251

Hej alla skadade. Härligt att höra Arnold coacha på gästboken. Jag kan också gnälla lite. Sedan Lars knäckte mig på sitt halvmaratest så har jag varit riktigt otaggad för löpning. Fötterna har känt sig olustiga med en del värk. Inget i "er" klass förstås, men ändå lite tråkigt. Min lösning har varit att köra simning, vattenlöpning och inlines. Jag hoppas att det skall hjälpa så att jag (och framför allt fötterna) är hungrig igen till Finalloppet. Vi ses då om inte förr.

Johan Kjörks 6-timmarslöpning blir till allas stora sorg inte av nu på lördag. Det var för lite intresse den här ången. Däremot försöker han få till den igen senare i år. Han vill definitivt få till en ultra. Stackaren har förläst sig på några böcker om ultralöpning, bl a "Running through the wall: personal encounters with the ultramarathon", där vanliga människor som sprungit ultra (ja, vanliga!) berättar om hur de hamnat på dessa vansinniga och fantastiska tävlingar. Kan varmt rekommenderas, speciellt om man har tid över (typ några dagar i veckan) till att börja satsa på ultra. Lyckas inte Johan så finns ju alltid 5-dagars i Skövde i Valborgstid nästa vår. 5 maror på fem dagar. Lagom uppladdning för Varvet som går två veckor senare

Datum: Torsdagen den 25 oktober 2007, 20:44:37
Namn: Arnold <81.224.210.*>
E-post: arnold.mulder52@gmail.com
Nummer: 250

Fortsätt träningen Ylva så försvinner förhoppningsvis det onda.

Arnold

Datum: Torsdagen den 25 oktober 2007, 18:10:06
Namn: Magnus <130.241.17.*>
E-post: langsamt@mensakert.se
Nummer: 249

2005 tog sig fyra Majornaiter i mål i de olika Finalloppen, 2006 var det 18. I år är det hittills 19 anmälda. Det går onekligen åt rätt håll.

Var uppe och joggade runt korta banan i morse. Klart löpbar även inne i skogen. Hoppas det fortsätter vara torrt en vecka till. Peppar, peppar.

Datum: Torsdagen den 25 oktober 2007, 14:37:28
Namn: Ylva <213.115.54.*>
E-post: ylv41@hotmail.com
Hemort: Majorna
Nummer: 248

Tack Arnold,

ditt tips gav resultat,

mvh

Ylva

Datum: Onsdagen den 24 oktober 2007, 14:47:05
Namn: anders <62.119.30.*>
E-post: orientanders@hotmail.com
Hemsida: http://vodkabeat.blogdog.se/blog.html
Nummer: 247

Min blodblåsa(modell större)som jag fått av de nya inläggen har torkar ihop så imorgon skall jag försöka springa igen. Vågar inte anmäla mig, men siktar nog på Finalloppet i alla fall.

Datum: Onsdagen den 24 oktober 2007, 11:39:25
Namn: Arnold <194.71.67.*>
E-post: arnold.mulder52@gmail.com
Nummer: 246

Ja inte blev det bättre att hö hälsena tyckte att det var dags för en inflammationsprocess pågående några veckor som gör att löpningen blir därefter dvs nästan obefintligt. Kroppen tyckte att va f´n du kan också få övre luftvägsinfektion nu när vi ändå håller på - den andre på en månad. Va roligt det skall bli att ta sig ut i (lång-)spåret den 3e november med Fernando - dvs Finalloppet om hälsan tillåter förstås. Jag backar inte nu när jag har anmäld mig men uppladdningen kunde vara en hel annan....
Men snart väntar Australien under en månad med sol och värme och då får man väl försöka träna downunder för att sedan ta sig en maskerad tur på Nyårsafton !
LÖP VÄHL !!

Datum: Tisdagen den 23 oktober 2007, 20:34:20
Namn: fernando <83.248.173.*>
E-post: fernando.riquelme.morales@gbgsd.se
Nummer: 245

Hej Anders. Du är inte ensam, både jag och Arnold är i usel form men ändå kommer vi att springa Finallopet. Vill du hänga med då erbjuder vi dig en lång promenad i 5,5 minuter tempo.
Passar detta dig?? jag menar Sub 2 timmar.
Vi ses den 3 November då.

Datum: Tisdagen den 23 oktober 2007, 18:49:56
Namn: anders <83.248.131.*>
E-post: orientanders@hotmail.com
Hemsida: http://vodkabeat.blogdog.se/blog.htm
Nummer: 244

Har nu börjat springa lite lätt igen. Nya inlägg men samma trötta fötter. Undrar om det verkligen är läge för finalloppet. Trögt och trist är det.
Måste kanske springa ett lopp för att känna mig riktigt kass och få lite jävlar anamma igen. Alla verkar så oskadade och i så bra form. Är det ingen som kan gnälla lite så jag inte känner mig så ensam.

Datum: Tisdagen den 23 oktober 2007, 16:44:34
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: hu@istheleaderinchina.hu
Tränat i dag: vilar idag
Nummer: 243

Synd att du inte kan komma och springa med mig imorgon Gunnar. Jag skulle uppskattat en löptur med just dig i Sthlm. Det blir uppenbarligen en egen runda då ingen annan är intresserad.
Du verkar ha begåvats med en näsa likt Patrik Suskinds romanfigur. Du kan lukta till dig andra dofter än oss andra. En bra egenskap. Kan du med hjälp av luktsinnet

hitta väderstrecken också?

Datum: Tisdagen den 23 oktober 2007, 13:38:14
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Tränat i dag: 0
Nummer: 242

Det var synd för dig Lars att jag inte var med igår.
Isåfall hade du ju lätt tagit in de 5 minuterna, kanske innan den stinkande Hinsholmen.
Jag tror att det är lite närmare för mig från Kungssten till Majorna, än det är till Hinsholmen(angående Lars och Curts argumentation på Högsbos gästbok).
Jag har tyvärr det ruttna Kungsladugård(där Lars bor!) på vägen till Majorna, som är börjar öster om Slottsskogsgatan.

Vilar en dag till.

Datum: Måndagen den 22 oktober 2007, 22:36:36
Namn: Lars <84.217.230.*>
E-post: l@l.es
Nummer: 241

Attans. Missade jag er. Så är det när man är för sen.

Datum: Måndagen den 22 oktober 2007, 22:29:41
Namn: pelle <213.66.188.*>
E-post: pelle.hisingspojk@svensk.se
Tränat i dag: VÄSTRA RUNDAN
Nummer: 240

SORRY!!
Jag och Curt vann!

Datum: Måndagen den 22 oktober 2007, 22:17:19
Namn: Lars <84.217.230.*>
E-post: spam@spam.se
Nummer: 239

---

jag bvlev ensam eller så spran de andra några minuter innan jag kom, vilket jag betvivlar att någon gjorde. Kom 18,07 till parkeingen utanför borgen efter att ha kört förbi övergångstället mm där löparna brukar korsa. Anlände till entren 10 över. Sprang sedan jag västra runda själv. Jag vann alltså för tredje måndagen i rad

Datum: Måndagen den 22 oktober 2007, 17:13:21
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer: 238

Jag tror inte det, Lars.
Dessutom orkar jag inte springa ikväll, känner mig helt slut!
Har sprungit var 3:e dag efter förra måndagen och det går oerhört långsamt.

Datum: Måndagen den 22 oktober 2007, 13:36:02
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: l@l.se
Tränat i dag: senare
Nummer: 237

---

en löptur på Djurgården eller annan plats i sthlm med start på hötorget blir det nog på onsdag vid 17,30 ca. Nån som hänger på?

Datum: Söndagen den 21 oktober 2007, 09:38:47
Namn: Lars <84.217.241.*>
E-post: l@l.se
Tränat i dag: nej
Nummer: 236

Jag glömde tacka Morten och Emil för sparringen.
När vi gav oss iväg från vallen mötte vi självaste Mäster Svenn på cykel.
Jag vilar från löpningen idag och ägnar mig istället åt annan träning.

Datum: Lördagen den 20 oktober 2007, 22:26:20
Namn: Morten <83.248.231.*>
E-post: ms@h.com
Tränat i dag: ca 32 km (på två pass)
Nummer: 235

10.00 i Skatås lördagar passar av någon anledning ofta dåligt. En anledning kan vara att min fru vaknar ungefär då. Mina löppass hamnar följaktligen ofta innan dess. Men, jag tänker på det ofta!! Faktiskt. Och hoppas att jag också skall få en tid "där uppe". Bra att du trycker på Per!

Lars körde ju en halvmara i rasande tempo. Urstark! Jag förstår plötsligt Curts vittnesmål från måndagsslakten. Lars har nått på gång. Kul!

I morgon blir nog vilodag för mig. Lars körde slut på mig. Sliten i benen, men fr allt fötterna, fotlederna. Kanske lite komplementträning, men inget mer.

Nämnde Johan Kjörk försöker ordna en informell sextimmarslöpning i Skatås nästa lördag, 27/10, mellan 6 och 12 (förmiddagen). Det skulle i så fall bygga på 8:an så många varv som möjligt. Men, jag vet inte om han kommer att lyckas få igenom den. Sker det inte nu så sker det någon annan gång. Han är inte bara trevlig (men det är han). Han är också mycket bra på att drömma och ibland så blir det sanndrömmar. Det är bra att veta om planerna för den som är sugen att testa lite ultra i miniformat.

Datum: Lördagen den 20 oktober 2007, 21:41:08
Namn: Lars <84.217.241.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 234

det lät illavarslande. Min tid "däruppe"!

Datum: Lördagen den 20 oktober 2007, 21:39:13
Namn: Lars <84.217.241.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 233

min tid däruppe kommer i vinter.

Datum: Lördagen den 20 oktober 2007, 21:27:25
Namn: pph <213.66.188.*>
E-post: pelle.broccoli@nu.se
Nummer: 232

Var var alla Majornalöparna när det vankades 8x1000 i Skatås? Berndt var som vanligt med och gav järnet.

Datum: Lördagen den 20 oktober 2007, 20:11:58
Namn: Lars <84.217.241.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 231

lite osäker om morgondagens pass. Har nyss varit ute med Morten och Emil och sprungit halvmaratest på gbg marans bana. Fick omväxlande farthållning av Morten och Emil de sträckor de hängde med. Nöjd så här dags. Årets bästa hm. Återkommer om en stund hur jag tänkt träna imorgon. Men föredrar ett pass på kvällen före fm. Tränar ungar till 17.00.

Tror att Morten, Emil och Johan Kjörk springer i Skatås senare på kvälen kring 19 el 20 tiden. Johan e en ganska anonym medlem. En trevlig kille.

Datum: Lördagen den 20 oktober 2007, 17:59:51
Namn: Gunnar <83.183.106.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Tränat i dag: 0
Nummer: 230

Kl. 10.15 passar dåligt!
Gör ni något långpass ifrån Mariebergsmotet imorgon kl. 9.00?
Annars passar ½4-4 bra.

Datum: Lördagen den 20 oktober 2007, 17:40:00
Namn: fernando <83.248.173.*>
E-post: fernando.riquelme.morales@gbgsd.se
Nummer: 229

Vill ni springa långt imorgon? Då får ni läsa detta.
Passa på att provlöpa Finalloppsbanan!
Nu är det snart bara 2 veckor kvar till det 40:e Finalloppet. Dags att lära känna banan. Tillsammans med vår samarbetspartner jogg.se finns möjlighet att provlöpa Långa banan 18,8km samt Tjärnrundan 8,8km nu på söndag den 21/10. Vi löper i ett lugnt tempo och delar givietvis upp oss i grupper om det behövs. Ett antal enklare kartor kommer finnas till hjälp.
Samling: Göteborgs Skidklubbs stuga i Skatås.
Tid: samling kl 10.00, vi springer iväg kl 10.15

Ingen vätska kommer finnas, utan ta med eget vätskebälte.

Varmt välkomna!

Själv skall jag springa 10 km i Skatås.
Vi ses där då.

Datum: Lördagen den 20 oktober 2007, 15:29:15
Namn: Gunnar <83.183.106.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Tränat i dag: 0
Nummer: 228

Någon som vill springa ett 15 km-20 km i lugnt tempo imorgon eftermiddag?

Vi måste mobilisera bästa tänkbara lag inför terrängserien som börjar 18:30 31/10 med Skatåsåttan. Minst 3 måste vara med.
Oscar, Morten, Emil, Oskar, Lars(utan inbördes ordning) plus så många till som möjligt!

Datum: Lördagen den 20 oktober 2007, 10:51:52
Namn: Lars <84.217.230.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 227

Enjoy är på väg. Anmäl till mig om hur många guider du säljer till förmån för klubben i år.
Inga begränsningar i antalet. Säljs så många som möjligt för att ge klubben en inkomst. Viktigt.
lars(a)majornasik.se

Datum: Lördagen den 20 oktober 2007, 08:30:39
Namn: Björn H <217.213.82.*>
E-post: b@b.se
Nummer: 226

Jäklar.....jag kan ha stavat förresten fel. Låter som en bortförklaring men tangentbodet klarar inte dubbelslag riktigt. Man får den skiten man betalar för....

Datum: Lördagen den 20 oktober 2007, 08:28:13
Namn: Björn H <217.213.82.*>
E-post: b@b.se
Hemort: Paradisön
Tränat i dag: Skojar du!
Nummer: 225

Nu kan vi sluta träta om vlken sida av älven som är bäst. I idag kom svaret. På självaste förstasidan i GP. "Där kan man läsa hur allting är, och hur det står till med både folk och fä".
Fyra förslag visas upp hur man skall kunna göra den mycket nergångna, förfallna och allmänt oinbjudande SÖDRA älvstranden mera trevlig.
Vi i norr har ju som bekant redan sett om vårat hus.
Godmorgon föresten, nu skall jag bläddra till sidan 2.

Datum: Lördagen den 20 oktober 2007, 00:10:38
Namn: Morten <83.248.231.*>
E-post: ms@h.com
Tränat i dag: Fast det var ju igår
Nummer: 224

Gunnar: Jag bugar mig inför en sådan ödmjukhet och ärlighet. Fantastiskt. Ett föredöme.

Datum: Lördagen den 20 oktober 2007, 00:09:09
Namn: Morten <83.248.231.*>
E-post: somomdetvarigaar@nu.nu
Tränat i dag: 45 min varav 15 min backträning
Nummer: 223

"Näe, jag har inte pluggat nått alls inför provet."
"Näe, inte jag heller. Man är väl ingen plugghäst heller."

Datum: Fredagen den 19 oktober 2007, 23:50:36
Namn: Pelle <213.66.188.*>
E-post: per.lilja@delta.telenordia.se
Tränat i dag: i morgon kl 11.00
Nummer: 222

Tänk om det vore så väl Curt,jag tycker mig kunna läsa en viss avundsjuka mellan raderna.
När du är uppe sent på kvällskvisten och sitter och analyserar och bekymrar dig för min träning. Stackars Curt blir tvingad att gå på dans säger han? Har sett honom varje kväll i skatås.
Igår gick han dock över gränsen då han sprang med 2st. solisar i släptåg samt viftandes med sin röda flagga... mummlandes nånting om pelle..nu djä..nu du...

Datum: Fredagen den 19 oktober 2007, 22:47:42
Namn: Curt B <159.190.251.*>
E-post: c@b.dum
Nummer: 221

Stenshultsrundan är definitivt inte något för Pelle kula (eller var det Palle kula han hette?). Banan är ren råterräng.
När jag häromdagen satt och studerade SKF:s delårsrapport kom jag plösligt på varför Pelle är så snabb på asfalt. Han har naturligtvis vid sina ljumskoperationer passat på att operera in kullager från SKF i sina höfter. Det är därför han rullar på så fantastiskt lätt på asfalten men går tyngre i terrängen.
Sen är det något annat lurt med Pelle broccolikula.
Han tränar dubbelt så mycket som han säger under förmenande att han är skadad.
På enbart fyra dagar denna veckan har han såvitt känt är kört 6-7 mil enligt följande. 17 km + backar, 20 x 20/70 med uppvärmning/nedjogg totalt 12 km, 26 km, 12 km.
Enligt en vanligen välunderrättat källa kör han dessutom flera pass vissa dagar. Detta tillsammans medd hans välsmorda kullager ger en fullt förklarlig bild till hans annars anmärkningsvärt goda resultat. En renoljad träningsprodukt med andra ord.
God natt nu blir det dans.

Datum: Fredagen den 19 oktober 2007, 21:28:02
Namn: Per Lilja <213.66.188.*>
E-post: pelle.pph@hej.se
Tränat i dag: NÄ
Nummer: 220

Uppåt..
Skatås blir der nog i morgon för någon typ av intervallträning, orkar nog inte åka till Uddevalla.

Datum: Fredagen den 19 oktober 2007, 18:17:57
Namn: lala <90.224.201.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 219

---

uppåt?

Datum: Fredagen den 19 oktober 2007, 17:55:52
Namn: Besserwissergunnar <213.65.251.*>
E-post: varfoervillduhaspam@telia.com
Nummer: 218

Det är inte bara på internet det går att se eller höra böjningen sekundrar, minutrar.
Kanske är det Anders Gärderud som uppfunnit det?
Han sa det under hela VM:et.

Morten, att jag ej klagade på Curts beskrivning över hur jag vek ner mig i måndags, beror på att det var sant!
Det beror till stor del på att jag liksom du var mycket sliten efter bragden i lördags.
Är fortfarande mycket nöjd med tiden.
Har inte haft bättre än 3.59 i snitt då jag som mest sprungit 6 st enkilometersintervaller.
Trots att det var för kort hade jag en bättre snittfart än det.
Nu ska jag stänga affären och cykla norrut eller är det västerut?

Datum: Fredagen den 19 oktober 2007, 15:33:46
Namn: LArs <217.28.207.*>
E-post: l@l.se
Hemsida: http://www.stenshult.com/
Tränat i dag: skojar du?
Nummer: 217

---

till pph som frågade om tävlingar.
Stenshultsrundan. Terrängtävling i Uddevalla kommun.
Som KAN läsa och tolka en karta och funderar på att springa O-ringen nästa år.

Datum: Fredagen den 19 oktober 2007, 15:28:01
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: jagvillhaspam@nu.se
Nummer: 216

---

jag har mina stunder då jag undrar om Gundrar har förstått hur internetspråkets uppbyggnad skiljer sig från svenska akademins ordlista.
Nästa tävlingstillfälle är Västra rundan för Gunnar.
Orkar du hela rundan denna gång ?
Innan dess finns andra tävlingar att springa för den som så önskar.

Datum: Fredagen den 19 oktober 2007, 10:33:33
Namn: Besserwissergunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Hemort: V. Frölunda
Tränat i dag: 0
Nummer: 215

Lars, jag har mina stundrar då jag undrar om "sekundrar"!?

Nästa tävlingstillfälle jag känner till är väl Västra

rundan på måndag.
Annars är ju terrängserien i annalkande!
Onsdagen 31/3 18.30 börjar den med 8:an i Skatås(c:a 7800 m)

Datum: Torsdagen den 18 oktober 2007, 22:41:46
Namn: pph <213.66.188.*>
E-post: pelle.broccoli@banan.se
Tränat i dag: 12km
Nummer: 214

Har vi några tävlingar till helgen?

Datum: Torsdagen den 18 oktober 2007, 16:24:09
Namn: Peter <81.225.97.*>
E-post: pjohansson1@hotmail.com
Hemsida: http://www.tais.se
Hemort: Lödöse
Tränat i dag: 7 km löpning ;)
Nummer: 213

Hej på dig Lars och alla andra löpare. ser att det oftas går bra för Er här. Man e ju inne ibland och läser lite. Detta är en flitigt använd gästbok. Kul kul. Lycka till med träningen nu så möts vi väl på VSM nästa år. Ha det gött

MVH Peter J

Datum: Torsdagen den 18 oktober 2007, 11:11:45
Namn: Morten <130.241.45.*>
E-post: ms@hotmail.com
Nummer: 212

Det finns ju skador och förkylningar också...

Datum: Torsdagen den 18 oktober 2007, 11:00:42
Namn: Morten <130.241.45.*>
E-post: ms@hotmail.com
Tränat i dag: 30 min simning
Nummer: 211

Grattis Lars till andraplatsen. Det är inte fy skam. Och det viktigaste var ju ändå att du slog Gunnar i måndags. Märkligt att den senare inte har varit inne och nyanserat Curts bild lite... Själv hade jag gärna varit där som opartisk domare, men helgens tävlande/tränande tog ut sin rätt. Jag orkade helt enkelt inte. I sådana lägen av svaghet påminner man sig att det är vilan mellan träningarna som gör att man blir bättre .

Jag vill inte räkna bort Oscar ännu. Hans poäng räknas ju på endast 7 tävlingar, så han kan fortfarande ta full pott på de sista tre evenemangen. Han är ändå regerande GP-mästare och kan lura i vassen. Kanske Fernando också...

Bäst att anmäla sig till Finalloppet bums.

Datum: Onsdagen den 17 oktober 2007, 23:50:17
Namn: Lars <90.224.201.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 210

åtta futtiga sekundrar från guldet. Surt.

Datum: Onsdagen den 17 oktober 2007, 22:38:16
Namn: pph <213.66.188.*>
E-post: per.lilja@delta.telenordia.se
Tränat i dag: 18km snabbdistans(nåja nästan)
Nummer: 209

Nu har den äntligen släpps!!
reultatlistan från Vårgårda.....
http://www.friskissvettis.se/vargarda/

Datum: Tisdagen den 16 oktober 2007, 19:55:52
Namn: Lars <90.224.201.*>
E-post: l@l.se
Tränat i dag: nope
Nummer: 208

---

vem som vinner/vunnit gp i år är ju ganska klart.
Morten är 0,0006 gånger pengarna. Berndt och Lennart 400 ggr. (de har sprungit 10 lopp och kan därför endast tillgodoräkna sig mellanskilnadspoäng ej hela tävlingspoängen de återstående två) Oscar är den enda som kan närma sig, men e nog avkapad efter de senaste två tävlingarna.
Grattis Morten för det enorma ryck du gjorde.
Dock saknas fortfarande 7 poäng till alla de som är veteraner och deltog vid Dm halvmarathon i maj, dvs Göteborgsvarvet. vilket faktiskt gör att placeringarna längre ned i tabellen ändras.

Datum: Tisdagen den 16 oktober 2007, 11:04:01
Namn: Curt B <159.190.251.*>
E-post: c@b.dum
Tränat i dag: Senare
Nummer: 207

Jag älskar min flagga och fick faktiskt behålla den för eget bruk på Västra rundan. Tack vare den kände Gunnar och Lasse igen mig. Det blev aldrig någon riktig match igår. Laufens fotarbete var för bra. Gunnar försökte utnyttja sin överlägsna tyngd i början men Laufen bara dansade undan. Efter 10 ronder som alla gick till Laufen på poäng kastade Gunnar in handuken och jag fick äntligen flagga av matchen med min röda flagga.
Jag fortsatte sedan att sparra Laufen inför kommande match med Pelle Glaskäke. Det lär bli en enkel match för Laufen.
Vi ses.
Curt B.

Datum: Måndagen den 15 oktober 2007, 23:19:53
Namn: pph <213.66.188.*>
E-post: per.lilja@delta.telenordia.se
Tränat i dag: sent på kvällen, 16st 70/20
Nummer: 206

Jaså Curt vågade sig ut?
Presenterade han sig på samlingen idag med orden:
Hej jag heter Curt Borglund.. och ..jag är löpare!
Hej Curt svarade dom andra kan tänkas.

Trivs du inte med din flagga längre Curt, har ditt dåliga samvete kommit ikapp dig?
Välkommen tillbaka Curt! /Pelle

Datum: Måndagen den 15 oktober 2007, 22:26:19
Namn: Lars <90.224.201.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 205

---

just det. Vi manglade slut på honom. Nu är han tunn och väger endast ?kg.
Jag tror att Pph blev så skärrad när han läste om fighten att han fick ont i magen.

Datum: Måndagen den 15 oktober 2007, 22:01:12
Namn: Majornagunnar <83.183.106.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Tränat i dag: 13 km
Nummer: 204

När du skrev detta hade jag redan gett upp och lämnat Curt och Lars åt sitt öde!

Krya på dig!

Datum: Måndagen den 15 oktober 2007, 18:52:06
Namn: Per Lilja <213.66.188.*>
E-post: per.lilja@delta.telenordia.se
Tränat i dag: kanske ska jogga?
Nummer: 203

Sitter Hemma vid datorn, mitt under pågående fight på Västra rundan!!Har fått magont. Naturligtvis misstänker jag Gunnar för att ha matförgiftat mig under dagen, för att på så sett kunna placera sig bättre på fartstäckorna / I Be Back!!

Datum: Måndagen den 15 oktober 2007, 18:42:16
Namn: fernando <83.248.173.*>
E-post: fernando.riquelme.morales@gbgsd.se
Nummer: 202

Det är mer och mer spännande med G.P. Vem vinner i år??
Odset för Berndt är 30 gånger, för Lennart 20 gånger,för Oscar 10 gånger och för Morten 2.0.
Idag anmälde jag mig till Finallöppet.
Hur skall det gå för mig?

Datum: Måndagen den 15 oktober 2007, 17:25:06
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 201

Glömde skriva att det är tillåtet av använda spikskor. Ju längre spik desto bättre. Ta med dig höjdhoppsskorna. De har ju spik på häl och framfot.

Datum: Måndagen den 15 oktober 2007, 14:58:38
Namn: Lennart Bengtsson <216.12.206.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Nummer: 200

Göteborg har fått Inomhus-EM 2013 så nu har vi ett mål att träna efter. Fantastiskt kul!

Datum: Måndagen den 15 oktober 2007, 10:47:02
Namn: Curt B <159.190.251.*>
E-post: c@b.dum
Nummer: 199

Stackars Gunnar. Jag hade inte läst Pelles påhopp nedan innan jag gjorde mitt eget brutala "angrepp" på honom i SAIK:s gästbok. Högsbos och Solisarnas gästbok har vi kvar Pelle. Vilken tar du?
Skall försöka släpa mig till S-vallen ikväll. Vill inte missa figthen oavsett vilken sträcka det blir.
Tar med mig spikskor med splitter nya spikar.
Vi ses.
Curt B

Datum: Måndagen den 15 oktober 2007, 10:19:44
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer: 198

Det är Västra rundan som gäller. Känner mig rätt trött i benen men ska försöka ta mig till vallen kl. 18.00.

Datum: Söndagen den 14 oktober 2007, 23:08:20
Namn: pph <213.66.188.*>
E-post: per.lilja@delta.telenordia.se
Tränat i dag: 26km snabbdistans,plus backar.
Nummer: 197

Får se om jag vågar, kanske tränar hemma i lugn o ro istället.

Datum: Söndagen den 14 oktober 2007, 23:07:35
Namn: Morten <83.248.231.*>
E-post: ms@h.com
Tränat i dag: ca 10 blev det till slut
Nummer: 196

Vilken distans gäller uppgörelsen?

Datum: Söndagen den 14 oktober 2007, 20:56:32
Namn: lars <90.224.201.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 195

---

vad snackar du om. Det är jag som vinner varje gång. Muckar du eller?!
Får se om fu vågar komma imorgon kl.18 till vallens entre där vi kan göra upp en gång för alla.Pelle och Curt vill nog pckså vara med i fighten. Inga knogjärn e tillåtna, bara väl dämpade skor. Gas, Wave, Gel eller vad som helst.

Datum: Söndagen den 14 oktober 2007, 20:36:08
Namn: Gunnar <83.183.106.*>
E-post: jagvillinehaspam@telia.com
Nummer: 194

Men snälla Pelle, Curt och övriga!
Nu får jag värja mig ifrån anklagelser på div. gästböcker. Ryktet om tävling på träning härstammar ifrån att jag måste springa i tävlingstempo för att orka följa med i ert tempo.
Dessutom har det rapporterats om slutkilometrar där det beskrivits hur en efter en blivit tvungna att släppa. Någon gång med Pelle utnämnd som segrare! Undertecknad har då för länge sedan i lugn och ro släppt innan tävlingshetsen infunnit sig! Div. medlöpare har dock med glädje rapporterat vunna fartsträckor.

Datum: Söndagen den 14 oktober 2007, 18:56:36
Namn: Morten <83.248.231.*>
E-post: ms@h.com
Nummer: 193

Tråkigt att höra om fel-kilometern. Jag var annars rätt nöjd med min sjätte kilometer som gick på precis under 2,50. Yesss! tänkte jag. Å andra sidan är det nog bra att få den missuppfattningen justerad i tid - innan jag sticker ut och gör mina tusingar på 3 min-tempo bara för att jag på tävling ändå ligger på 2,50-tempo!

Datum: Söndagen den 14 oktober 2007, 18:48:36
Namn: Morten <83.248.231.*>
E-post: ms@h.com
Tränat i dag: 8 km i Skatås kl 20
Nummer: 192

Välkomna med ikväll på en 8:a och kanske lite mer i Skatås om ni läser detta den närmaste timmen. Vi ses kl 20 på P-platsen.

Grymt kul tävling i går. (Men, det är det förstås alltid när man persar.) Gott med så mycket MIK-folk och bra för grandprixen... Enda som var synd var att Per fick korn på mig på sista 500. Annars hade jag fått med mig en fin skalp till klubbhuset. Den hade hamnat på hedersplats.

Datum: Söndagen den 14 oktober 2007, 15:01:07
Namn: Per Lilja <213.66.188.*>
E-post: per.lilja@delta.telenordia.se
Tränat i dag: snart
Nummer: 191

Förtydligande för utomstående!
Gunnar trodde att det var en tävling i Änggårdsbergen sist när Ann var bättre, det tror han förresten alltid när vi tränar!

Datum: Söndagen den 14 oktober 2007, 14:09:45
Namn: Gunnar <83.183.106.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer: 190

Fy f-n, va vi är bra!
Jag var nöjd, men Morten var 4.18 före mig!

Förlåt, Lars, men jag kunde inte motstå frestelsen.
Det är bara att slå tillbaka. ☺

Vaderna är ömma, men det var det värt.
När jag såg Ann Hellgren på startlinjen blev jag rädd att ha skulle slå mig.
Hon var ju bättre än jag i Änggården för ett par veckor sedan. Men 35 kg extra vikt gick ju bra när det inte var så kuperat. Eller så lydde hon min uppmaning vid starten att inte vara före mig.

Datum: Söndagen den 14 oktober 2007, 12:05:34
Namn: Lars <84.217.231.*>
E-post: l@l.se
Hemsida: http://www.bannister.nu/savedalsloppet/r...
Nummer: 189

Morten blev etta i M35, jag 5:a
Lennart 5:a...
Gunnar 2:a !..
Berndt 4:a...

Datum: Söndagen den 14 oktober 2007, 10:29:47
Namn: laufen <90.224.201.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 188

---

i do not care at all...

Datum: Lördagen den 13 oktober 2007, 22:29:47
Namn: Majornagunnar <83.183.106.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.se
Nummer: 187

Snälla Lars, det var väl en imbecill stavning på Saik:s hemsida! (imvbecil)

Äntligen nöjd med ett lopp!
Sista kilometern var en plåga då jag desperat försökte ta mig under 31. Men istället blev jag ifrånsprungen av de jag jagat ifatt kilometerna innan. Första och sista 3 kilometerna gick på i snitt 3.50, de övriga kring 4 min. Loppet c:a 87 m. för kort då förcyklisten cyklat en genväg på 6:e kilometern. Officiellt gissade arrangören på 150 m. för kort, men min GPS pep kilometrar(så kan man faktisk skriva i pluralis) ganska exakt där de första 5 skyltarna stod och imål stod det 7.913 m på mätaren.

Datum: Lördagen den 13 oktober 2007, 15:52:10
Namn: Lennart Bengtsson <87.227.1.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Tränat i dag: nä
Nummer: 186

Sävedalsloppet gick ju utmärkt bra för många av oss. Imponerande av Morten att springa så snabbt 1 vecka efter sin fina Marathon i Göteborg. Gunnar är ordentligt på hugget och sprang kanonbra. Berndt slår rekord efer rekord en fin vana han fått, mycket imponerad av detta tränings och tävlings fenomen. Själv blev det pers på denna bana och det gick fortare än jag kunde tro så jag är glad för detta. GPS kampen blev en jämn kamp Gunnars GPS visade att sträckan var 7.91 0ch min 7.92. Två andra GPSer av samma märke visade 7.98 o 8.00. Nu blir det fest. 30 år efter att grundskolan i Kungsbacka avslutades samlas vi för klassfest på hamnkrogen i Gottskärs hamn. Då kanske man får dansa med några gamla flammor? 30 ÅR det känns ju som i går men ser vi ut som då, ska bli spännande att se.

Datum: Lördagen den 13 oktober 2007, 14:19:09
Namn: Lars <90.224.201.*>
E-post: save@dalen.se
Tränat i dag: tävlat
Nummer: 185

---

det gick ju i alla fall bättre än senaste asfaltsloppet, dvs Hamnloppet. Det är alltid en tröst. Men asfalt e inte min grej just nu.

Datum: Lördagen den 13 oktober 2007, 10:15:43
Namn: lars <90.224.201.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 184

Berndt, uppenbarligen har du missat vem som skrev inläggen i somras. Han gav sig tillkänna efter ett tag. Men du kanske får grunna på det ett tag till. Åker nu till sävedalen, får se om jag springer

Datum: Lördagen den 13 oktober 2007, 09:54:54
Namn: Berndt <81.235.236.*>
E-post: berndt.hallberg@gmail.com
Nummer: 183

Jag tycker också inlägg 173 var kul men det var synd att du gav dig tillkänna så snart Torbjörn.

Klart ingen kan störas av så oskyldiga inlägg.

Men ibland är det roligt med anonyma skrivare om inte annat så ger det extra huvudbry åt dom dom ev. känner kontrollbehov.

Har för mig att det förekom ett antal anonyma inlägg på vår gästbok i somras eller om det var något tidigare, där framgick aldrig vem som var författaren men klart är att personen i fråga hade god inblick i det han skrev om. Det handlade bl.annat om långlöpning om jag minns rätt och som skrevs från ett antal olika adresser.

Men även då var inläggen snälla och oskyldiga.

Vi ses på Vallhamra vid starten kl: 12.00

H-expressen.

Datum: Lördagen den 13 oktober 2007, 08:56:59
Namn: Lennart Bengtsson <64.15.157.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Nummer: 182

---

3 timmar till Gunnar och jag ska GPS:a Sävedalsloppet ska bli spännande att se vems GPS som visar närmast 8 km.

Datum: Lördagen den 13 oktober 2007, 08:54:47
Namn: Lennart Bengtsson <87.227.1.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Nummer: 181

Inlägg 173 var ju roligt Torbjörn, har svårt att tänka mig att någon blev störd av det. Hoppas att förkylningen släpper så vi får se dig på tävlingarna, springande. Allt gott!

Datum: Fredagen den 12 oktober 2007, 21:25:25
Namn: Torbjörn <81.234.93.*>
E-post: hejpa@dig.se
Nummer: 180

Erkänner och rodnar Det var jag som skrev inlägg 173. Kunde inte låta bli att kommentera Curts fina dikt, men i eget namn hade det inte varit lika roligt. Stort grattis till Morten och alla andra som presterar bra, själv har jag varit förkyld i tre veckor och inte kunnat träna, börjar bli lite trött på det ...prosit!

Datum: Fredagen den 12 oktober 2007, 20:59:06
Namn: Lennart Bengtsson <87.227.1.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Tränat i dag: 6km
Nummer: 179

Inget snack om saken Morten är verkligen värd och har förkänat varje poäng. Det blir säkert inte lätt att ta GP segern i år från honom, men jag trodde nog att det skulle bli en stenhård kamp mellan Oscar och Morten tills Nyårsaftons avslutning på GP. En förutsättning för att få poäng är bl.a. att ställa upp i GP loppen. Varför skriver jag så? Jo ofta kommer det invändningar om poäng ibland lätta av de som inte har varit med så mycket i GP. Hoppas att både Morten, Oscar kommer till kamp i morgondagens Sävedals lopp. #3 är anmälda just nu så visst fins det plats för många fler MIKare. Lycka till till alla som kutar i morgon. Vi syns där, i alla fall innan start.

Datum: Fredagen den 12 oktober 2007, 18:38:09
Namn: Mr. Leader <130.241.45.*>
E-post: itoppen@GP.nu
Tränat i dag: Styrkeyoga 60 min
Nummer: 178

Jodå Berndt, jag vet en som kommer i morgon - om inte bakterier i luftvägarna sätter stopp.

Lars: vad gäller GP-poängen så instämmer jag. Det var lite av en chock att märka hur mycket som skramlade till. Men, för en gångs skull kände jag mig riktigt värd det. Jag känner mig helt hög. Golden League - släng dig i väggen! Vad som än händer kan ingen ta ifrån mig att jag en gång har lett MIKs grand prix

Har Oscar drabbats av skada eller virus eller...?

Får passa på att gratta älglöparna i Vårgårda (och Örebro) till fina prestationer.

C U 2morrow (som ungdomarna skriver).

Datum: Fredagen den 12 oktober 2007, 17:32:11
Namn: Berndt <81.235.236.*>
E-post: berndt.hallberg@gmail.com
Nummer: 177

Nu är du allt nyfiken Gunnar och säkert fler med dig men vad är det som får dig att tro att jag skrivit inlägg 173?

Jag "vet" att det finns minst 2 MIK,are som ibland skriver anonymt och det är väl inte osannolikt att det är någon av dessa som som är producent av inlägg 173. Men det finns ju massor av andra poeter vilket är roligt och intressant.

Jag skall stilla din undran med att säga att jag aldrig skriver anonymt och således är det inte jag som är skrivaren till nämnda inlägg.

Jag tycker båda "dikterna" är underfundiga och roliga så släpp fram dessa rimvirtuoser i full blomning,härligt.

Jag är inte bra på rim men jag dristar mig till att citera Stefan Demert från den pillimariska låten och säga att domarn är en luring utan tillägget,det är vi allihop.

I morgon sävedalsloppet iallafall.
GP-poäng att hämta !!!

Morten och Oscar inte anmälda vad jag kan se men minst en av dom kommer förmodligen.

Hoppas den starka vinden avtagit tills i morgon.

H-expressen.

Datum: Fredagen den 12 oktober 2007, 11:56:31
Namn: Ca Lars eller Laufen ibland, Mr Green eller? <217.28.207.*>
E-post: c@a.se
Nummer: 176

---

allt är relativt har jag fått lära mig.

Datum: Fredagen den 12 oktober 2007, 10:53:50
Namn: Besserwissergunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer: 175

"ca 40 eller 60 meter efter ettan"
Bestäm dig , Lars!
Antingen skriver du c:a 50 m eller så skriver du 40-60 m.

Är det Berndt som skrev inlägg 173?
Vi ses imorgon i Sävedalen. Är det ingen mer än vi och Lennart som deltar från MIK?
Benen känns tunga idag, men det blir väl bättre imorgon.
Tror att jag gör c:a 31 eller c:a 33 minuter.

Datum: Torsdagen den 11 oktober 2007, 23:50:37
Namn: Lars <84.217.230.*>
E-post: l@l.se
Tränat i dag: nja 2,5 km med ungarna.
Nummer: 174

---

vann nästan M35, var ca 40 eller 60 meter efter ettan i M35 (som jag inte visste var ettan förrän efteråt). blev totalt 8:a.

Datum: Torsdagen den 11 oktober 2007, 21:04:14
Namn: En av de fyra åldermännen <81.234.93.*>
E-post: detvarbattre@forr.se
Nummer: 173

Ja du Curt i borglunden, nu blir det hårda tag mot misslyckade poeter här i gästboken. För att inte tala om felstavande diktare och särade skrivare. Dagen ungdom vet då ingen hyfs, det är så man sliter sitt gråa skägg. Ack, ack annat var det förr.

Datum: Torsdagen den 11 oktober 2007, 18:26:13
Namn: pph <213.66.188.*>
E-post: pellebroccoli@lilja.se
Hemsida: http://www.friskissvettis.se/vargarda/
Tränat i dag: på G
Nummer: 172

Vårgårda länken medföljer här ovanför,
tyvärr har inte resultaten kommit dit ännu...
Kort rapport: Ann vann. Jag vann m45 trea totalt,
Lars vann m35(eller?) vad han blev totalt vet jag inte,
jag var tvungen att åka hem innan det blev för sent på kvällen.

Datum: Torsdagen den 11 oktober 2007, 13:37:08
Namn: Rapport från Vårgårda. <217.28.207.*>
E-post: moose@helg.se
Nummer: 171

---

en älg kom rusande utifrån skogen och skrek. "Det är helg, åk hem med er. Vi vill helga söndagen i lugn och ro."
moose, goose, potatismos.

Datum: Torsdagen den 11 oktober 2007, 13:21:34
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer: 170

Tack för den dickten, Curt!

Det var några år sedan jag blev avstängd från denna gäst bok. Kanske är det dags med några villda på hopp?

Väntar med spänning på resultaten från Vårgårdaruset,
Vad hände där egentligen?

Datum: Torsdagen den 11 oktober 2007, 08:32:30
Namn: Lars <84.217.231.*>
E-post: l@l.se
Tränat i dag: nej men igår
Nummer: 169

---

trodde inte jag var så eftertraktansvärd.
Det är så mörkt på kvällarna. Jag saknar redan kortbyxor och ljuset.

Datum: Onsdagen den 10 oktober 2007, 22:39:38
Namn: pph <213.66.188.*>
E-post: pellebroccoli@lilja.se
Nummer: 168

---

den va bra Curtan.

Datum: Onsdagen den 10 oktober 2007, 10:59:19
Namn: Curt Borglund <159.190.251.*>
E-post: curt.borglund@dom.se
Tränat i dag: Nej, men igår
Nummer: 167

Fyra äldre Majorer på möte i stuga,
varandra med kaffe och bulle vill truga,
vad pratar dom om, ser allvarliga ut
skall Lasse och Gunnar från Webben tas ut?

Den störste Majoren med namnet Berndt H,
reser sig upp och från mötet vill gå,
skall Lasse och Gunnar från gästboken bort,
blir livet så tråkigt och fruktansvärt torrt.

Nej, låt dom få skoja med var veteran,
ordet är fritt i klubben för fan,
slår näven i bordet så bullarna yr,
från stugan till bilen snarast jag flyr.

Datum: Måndagen den 8 oktober 2007, 17:08:25
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer: 166

Vilar idag!

Datum: Måndagen den 8 oktober 2007, 16:16:00
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer: 165

Hmmm...tillåt mig tvivla!

Känner mig lite konstigare än vanligt idag.
Kanske är jag på väg att bli förkyld?
Får se om jag kommer ikväll.

Annars är formen på väg upp.
Gjorde 44.43 på en 10 km terrängbana i Örebro i lördags.
Ovanligt nog så stämde kilometerskyltarna nästan perfekt med GPS:en, trots att det var terräng. Första kilometerna gick i 4.45-tempo men sedan ökade jag efterhand och slutade på 4.20, 4.17 och 4.11.

Datum: Måndagen den 8 oktober 2007, 15:50:55
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 164

18,00 ok.
Tävling? både jag och Pelle, ramlade och bröt benen, skrapade näsan, fick lera på kinden och blev omsprungna av rådjur, men ändå vann vi!

Datum: Måndagen den 8 oktober 2007, 13:50:48
Namn: lars <84.217.241.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 163

---

fast för att göra det ännu mer spännande så saknar alla av oss veteraner som sprang Göteborgsvarvet 7 p för Dm deltagande. GBG varvet var dm för veteraner i halvmaraton.

Datum: Måndagen den 8 oktober 2007, 13:49:52
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer: 162

Sprang Lars och Pelle något lopp i helgen?

Västra rundan bör det bli, det är nog för mörkt för Änggården.
Men tiden vill jag helst att det akall vara det vanliga 18.00 så att jag slipper stressa som förra veckan.

Datum: Måndagen den 8 oktober 2007, 13:47:59
Namn: Björn H <192.138.116.*>
E-post: b@b.se
Tränat i dag: N
Nummer: 161

Jag skickar frugAnn till Slottskogsvallens entre idag.

Datum: Måndagen den 8 oktober 2007, 12:38:56
Namn: igen <217.28.207.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 160

---

ny ledare i GP. Det lönar sig att springa Dm och marathon samt ensam på gbg maran. 7+10+25=42 p

Datum: Måndagen den 8 oktober 2007, 12:22:42
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 159

---

västra rundan kl.17,50?!

Datum: Söndagen den 7 oktober 2007, 13:20:45
Namn: Morten <83.248.231.*>
E-post: ms@h.com
Tränat i dag: 20 min inlines
Nummer: 158

Tack Kjell. Jo, det stämmer nog. I alla fall de första 33 kilometrarna. Efter det vet jag inte om man kan kalla min grimas för "glad"...

Datum: Söndagen den 7 oktober 2007, 12:26:33
Namn: kjell <83.248.251.*>
E-post: millenniumgruppe@hotmail.com
Nummer: 157

Morten måste vara han som sprang och såg glad ut,och rätt pigg.

En bra prestation,grattis.

Datum: Söndagen den 7 oktober 2007, 01:28:54
Namn: Morten <83.248.231.*>
E-post: ms@h.com
Nummer: 156

Tack – för lyckönskningar som värmer!

Datum: Lördagen den 6 oktober 2007, 23:45:26
Namn: fernando <83.248.173.*>
E-post: fernando.riquelme.morales@gbgsd.se
Nummer: 155

Felicitaciones Morten. Du och Björn är bäst i klubben just nu, men Oscar är grym.
Själv är jag kass men jag kommer igen nästa år.
Jag nöjer mig med att fira ett år bröllop och kommer att bjuda min fru på en mysig middag imorgon. ☺

Datum: Lördagen den 6 oktober 2007, 21:14:24
Namn: Björn <83.226.147.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida: http://www.suneson.se
Tränat i dag: 20 km
Nummer: 154

Bra Morten! Roligt med ett personrekord.

Javisst är Göteborgs M. en höjdare. Tyvärr kunde jag inte vara med den här gången men kommer troligen ner och springer Finalloppet även om terräng inte är min melodi.

Datum: Lördagen den 6 oktober 2007, 21:07:36
Namn: Arnold <81.224.209.*>
E-post: arnold.mulder52@gmail.com
Nummer: 153

☺ GRATTIS Morten till ett bra genomfört lopp. 2t 54´är fantastiskt - det vittnar om bra upplägg.

Arnold

Datum: Lördagen den 6 oktober 2007, 16:35:05
Namn: Morten <83.248.231.*>
E-post: ms@h.com
Nummer: 152

I vissa lägen är chips så gott.

Datum: Lördagen den 6 oktober 2007, 16:32:41
Namn: Morten <83.248.231.*>
E-post: ms@h.com
Hemort: Salighet
Tränat i dag: ca 42 km
Nummer: 151

Tack Lars! Och tack Gunnar! Dina varnande ord gjorde att jag drog ned ambitionerna ett snäpp. I stället för 4-tempo satsade jag på ett tempo, som om det skulle hålla, skulle räcka till nytt klubbrekord i M35, dvs 4,05 min/km. Det var helt rätt beslut. Behaglig resa fram till sista vändningen och lagom mycket smärta (dvs för mycket) sista 6-7 km. Jag var en hårsmån (nåja...) från rekordet och nästa gång tar jag det

Fantastisk tävling!! Mycket folk. Bra att man kunde hänga på halvmarafolket första halvan. Mer sällskap på det sättet. Bra service med vatten o dyl. Bra priser. Bra väder. Och mycket vacker bana - i varje fall den andra halvan av rundan. Lycka till med V-ruset i morgon, dem av er som avser besegra det!

Datum: Lördagen den 6 oktober 2007, 16:05:49
Namn: Lars <84.217.241.*>
E-post: l@l.se
Tränat i dag: ja
Nummer: 150

---

nej, jag springer imorgon. Har problem med lår/rumpa som du, som Christer, som alla. Jag joggade lätt och tittade på dagens tävling i gbg.
Spriner du imorgon?
Jag hoppas att det lättar tillräckligt.

Datum: Lördagen den 6 oktober 2007, 15:40:16
Namn: per lilja <213.64.137.*>
E-post: pellebroccoli@lilja.se
Tränat i dag: nej, skall jogga 4km
Nummer: 149

Mösseberg - Lars? sprang du? rapport!

Datum: Lördagen den 6 oktober 2007, 14:52:39
Namn: Lars <84.217.241.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 148

Morten 2:54... bra jobbat. 1:a M35. 5:a totalt.
Fint pers.

Datum: Lördagen den 6 oktober 2007, 00:16:12
Namn: Lars <84.217.241.*>
E-post: l@l.se
Tränat i dag: nej, knappast så här dags.
Nummer: 147

---

påvelundsbackarna är grymma.
Likaså bergen längst ut på Hinsholmskilen.

Datum: Fredagen den 5 oktober 2007, 23:46:21
Namn: kjell <83.248.251.*>
E-post: millenniumgruppe@hotmail.com
Nummer: 146

Äh,allt går bra,men faktum är att det skulle räcka att Högsbo arrangerar sitt vanliga Lusselopp,och MIK är lite bejälpliga,det blir ju i så fall något fler än vanligt. Fast Hagen är löpvänligt,visst....

Datum: Fredagen den 5 oktober 2007, 18:28:44
Namn: Lars <84.217.241.*>
E-post: l@l.se
Tränat i dag: nej
Nummer: 145

---

bara ett stort hjärta? vågar nog söga att det finns en stor hjärna bakom eller innan pannbenet på honom också.

Datum: Fredagen den 5 oktober 2007, 16:19:09
Namn: Berndt <81.235.236.*>
E-post: berndt.hallberg@gmail.com
Nummer: 144

Med stort hjärta menar jag Kjell S. men självklart finns det många med stort hjärta bland veteranerna.

Jag själv har ett stort hjärta men det beror mest på att jag har en stor kropp.

Ha det gött.

Datum: Fredagen den 5 oktober 2007, 16:14:45
Namn: Berndt <81.235.236.*>
E-post: berndt.hallberg@gmail.com
Nummer: 143

Eftersom jag utgör 20% av den "s.k.ledningen" så tycker jag det låter som en utmärkt id'e. Men självklart så behandlas alla frågor som rör klubben i vanlig demokratisk ordning för att alla medlemmar skall känna att deras intressen tillvaratas på absolut möjligaste bästa sätt.Men för min egen del så tycker jag att nya initiativ som presenteras alltid är roligt och nu vet jag också att det finns ett stort hjärta bakom.

Själv skall jag ut på en liten segeltur i helgen med en snäll granne som låter mig agera gast på sin båt.

Trevlig helg önsker Hällsviksexpressen.

Datum: Fredagen den 5 oktober 2007, 11:41:27
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: l@l.se
Hemsida: http://www.youtube.com/watch?v=8XuGYRXhP...
Nummer: 142

Bra ide Curt. En terrängbana i väster vore kul som omväxling. Tycker att löpargbg borde se andra delar av gbg och inte bara skatås.
En terrängbana i Änggårdsbergen kanske MIK skulle kunna rigga? Hur ser ledningen i MIK på GFIF:s inbjudan till detta?

Datum: Fredagen den 5 oktober 2007, 10:27:29
Namn: Curt B <159.190.251.*>
E-post: c@b.se
Tränat i dag: Är förkyld
Nummer: 141

Låter bra Kjell, problemet är bara att julafton ligger på en måndag och då går ju Västra rundan. Kan annars tänka mig att ordna stans tuffaste terrängbana ute i väster med möjlighet för Kjell att vinterbada i Fiskebäck efteråt.
Vi ses.
Curt B

Datum: Torsdagen den 4 oktober 2007, 16:14:22
Namn: Morten <130.241.45.*>
E-post: ms@hotmail.com
Nummer: 140

Jag har gjort 2.58, men det var ett tag sedan. Enligt running calculators (McMillan) så skall jag utifrån mina bästa resultat i höst ha en snitt-tid per km på 3.56 på maran (förutsatt att jag i övrigt är tränad för distansen). När jag sprang 2.58 gick jag och Emil M ut på 4-min-tempo utan att gå in i någon vägg. Men, det är ju alltid en chansning. Jag vill ju gärna slå mitt pers och kanske ha en chans på Oscars klubbrekord (M35), men inte heller bryta ihop... Svårt. Beror ju också på om det finns folk att hänga på eller inte.

Jag har helt missat kanelbullen. Dåligt. Jag tar igen det ikväll.

Datum: Torsdagen den 4 oktober 2007, 16:03:25
Namn: kjell selander <62.88.128.*>
E-post: millenniumgruppe@hotmail.com
Nummer: 139

Hej.
Vi gjorde upp om en terrängserie med 5-6 sessioner nu i höst innan jul.
Det kommer att ske på onsdagar samt givetvis julafton,och med olika arrangörer,där vi skulle vilja ha Majornas hjälp Lussekvällen 12/12,om vi får ihop det som det är tänkt.Om det återkommer vi.

Datum: Torsdagen den 4 oktober 2007, 14:09:06
Namn: lars <217.28.207.*>
E-post: l@l.se
Tränat i dag: nej
Nummer: 138

---

skall vi ringa varandra och komma överens om vem som skall ringa till den andre
nu är jag uppe i 2 kanelbullar på denna kanelbullens dag.
Leder jag?

Datum: Torsdagen den 4 oktober 2007, 13:24:55
Namn: Björn H <192.138.116.*>
E-post: b@b.com
Tränat i dag: Ja, tunga 7km.
Nummer: 137

Vi har en plats i bilen till Vårgårda Lars, den är din.
Vi får väl ringa varandra på lördag förslagsvis.

Datum: Torsdagen den 4 oktober 2007, 11:34:32
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer: 136

4-tempo!
Har du gjort under 3 timmar, Morten?
Är det inte bättre att du springer i 4.15-tempo som ger en sluttid på strax under 3 timmar?

Datum: Torsdagen den 4 oktober 2007, 09:40:55
Namn: Morten <130.241.45.*>
E-post: ms@hotmail.com
Nummer: 135

☺

Datum: Torsdagen den 4 oktober 2007, 09:34:09
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 134

---

då har vi kommit ett steg närmare pudelns kärna...
Det är alltså löpning är problemet! Det där hörde inte jag.

Datum: Torsdagen den 4 oktober 2007, 09:03:15
Namn: Morten <130.241.45.*>
E-post: ms@hotmail.com
Tränat i dag: 60 min styrkeyoga
Nummer: 133

Min inbjudan till 4-min-tempo på GBGmaran gäller förstås vem som helst som är hugad - inte endast Oscar.

Epidemin: jag får såna problem ibland när jag har tränat löpning.

Datum: Onsdagen den 3 oktober 2007, 22:53:04
Namn: lars <84.217.241.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 132

---

baksida lår/rumpa e det nån j-a epidemi? Har själv detta roblem stundtals. Främst när jag sprungit bana men även vid andra tillfällen.

Datum: Onsdagen den 3 oktober 2007, 22:44:05
Namn: Lars <84.217.241.*>
E-post: l@l.se
Tränat i dag: ja
Nummer: 131

---

http://www.planetdan.net/pics/misc/georgie.htm
denna tyckte jag var kul.

Datum: Onsdagen den 3 oktober 2007, 20:29:34
Namn: pelle på ön <213.66.90.*>
E-post: pellebroccoli@lilja.se
Nummer: 130

Kommer inte att springa båda loppen Lars !!
Baksidan låret ej ok. skall få lite elbehandling på fredag hos farbror Arto i Bohus, blir nog Vårgårda om det känns okej.
Kolla hamnloppets sida, nu finns alla bilder där.

Datum: Onsdagen den 3 oktober 2007, 20:03:07
Namn: fernando <83.248.173.*>
E-post: fernando.riquelme.morales@gbgsd.se
Nummer: 129

År 2000
Män 45
Gunnar 1.19 (2)
Fernando 1.22 (4)
Arnold 1.29 (10)
Det var då. ☺

Datum: Onsdagen den 3 oktober 2007, 18:30:26
Namn: Morten <130.241.45.*>
E-post: ms@hotmail.com
Tränat i dag: 55 min inlines (med stavar)
Nummer: 128

Gunnar: Dax att köpa in en laguppsättning pannlampor? Myskänsla på löppassen. Kan varmt rekommenderas.

Inför lördagen: Oscar, vilket tempo går du ut på? Eller vill du inte tillkännage det så här i offentlighetens ljus? Själv tänkte jag gå ut i 4-min-tempo och tar gärna sällskap för att slippa lite vind och ensamhet ☺

Datum: Onsdagen den 3 oktober 2007, 16:02:19
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer: 127

Hej!

Ann hängde med bra och hade det dåliga omdömet att springa ifrån mig i uppförsbackarna i måndags.
Nu väger hon 48 kg och jag 82-3 kg och så har hon ju vilat sig i form efter VM-maran.
Där vann hon en bronsmedalj i lagtävlingen!
Tiden var skitdålig tyckte hon, ville knappt säga den.
Jag hade varit nöjd med 3.26 i 28 grader och enbart vatten vid vätskestationerna. Tydligen såg hon ambulanser och utslagna löpare här och där.

Jag tror att det blir svårt med Änggården nästa vecka. I måndags startade Pelle, jag och Ann 17.51.
Men sista sträckan var svårsprungen p.g.a. mörkret.
Jag kan inte starta innan 17.45 då jag ej hinner tidigare.

Lycka till med era lopp i helgen!

Datum: Onsdagen den 3 oktober 2007, 14:24:32
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 126

Nostalgi.

Björn, skall du med till Vårgårda?
Till Falköping åker jag med familjen, men till Vårgårda samåker jag gärna.

Datum: Onsdagen den 3 oktober 2007, 14:09:24
Namn: Björn H <192.138.116.*>
E-post: b@b.com
Tränat i dag: No
Nummer: 125

En månad kvar till Finalloppet. Minns ni årgång 2001?
Här kommer ett smakprov från resultatlistan.
Det var tider det…..☺

M45

1	Bengtsson Gunnar	Majornas IK	01.18.15
6	Mulder Arnold	Majornas IK	01.26.47
9	Riquelme Fernando	Majornas IK	01.32.52

Datum: Onsdagen den 3 oktober 2007, 13:43:55
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: ut@palandet.se
Nummer: 124

Springer nog både Falköping och Vårgårda.

Datum: Tisdagen den 2 oktober 2007, 23:43:41
Namn: pph <213.66.90.*>
E-post: pellebroccoli@lilja.se
Nummer: 123

Mösseberg eller Vårgårda?
Thats the question?

Datum: Måndagen den 1 oktober 2007, 14:47:13
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: m@u.nu
Nummer: 122

Bildbevisen på att Gunnar behövde ledsagare på Hamnloppet
http://hamnloppet.com/images/album/18_lg.jpg
http://hamnloppet.com/images/album/17_lg.jpg

Datum: Måndagen den 1 oktober 2007, 14:01:10
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer: 121

Jag kommer 17.45 om inget oförutsett inträffar.

Tänkte göra en "Lars" i fredags, alltså springa ett revanschlopp. Men istället för att åka till Kullavik använde jag min GPS-klocka.
Stack ut i ett tempo som kändes som ett tävlingstempo på 5 km, men när jag passerade 3 km på 11.33 var jag nöjd. Hade lite svårt att motivera mig till ett maxlopp över 5 km.

Grattis till persen!

Datum: Måndagen den 1 oktober 2007, 07:42:19
Namn: Björn H <192.138.116.*>
E-post: b@b.com
Nummer: 120

Jag skickar Ann, 17.45. Hon är i ruggig form nu!

Datum: Söndagen den 30 september 2007, 22:44:45
Namn: Lars <84.217.230.*>
E-post: l@l.se
Tränat i dag: det ble faktiskt hela 21,7 km totalt! Puh.
Nummer: 119

17.45 är en ok tid, men jag bangar imorgon. Har sprungit på i tre dagar nu, med en sammanagd dos på 44 km. Det känns i kroppen.

Datum: Söndagen den 30 september 2007, 21:59:05
Namn: pph <213.66.90.*>
E-post: pellebroccoli@lilja.se
Nummer: 118

---

ursäkta glömde bokstaven D i Berndt

Datum: Söndagen den 30 september 2007, 21:56:22
Namn: pph <213.66.90.*>
E-post: pellebroccoli@lilja.se
Nummer: 117

Grattis Bernt!
Du persar nog med en minut nästa år igen.
och klarar silvermedaljen!!

Ska vi slå till med kl.17.45 imorgon för vidare avfärd mot bergen?

Datum: Söndagen den 30 september 2007, 20:27:25
Namn: Laufen alias Mr Green. <83.233.138.*>
E-post: l@l.se
Tränat i dag: 18
Nummer: 116

---

lera, vatten, backar och gott umgänge. En kort summering av kvällens pass i Änggårdsbergen med Emil och Morten.

Datum: Lördagen den 29 september 2007, 19:31:18
Namn: Lars <83.233.138.*>
E-post: l@l.se
Tränat i dag: 16 km
Nummer: 115

---

attans nära, men bra sprunget med ett godkänt pers.

Datum: Lördagen den 29 september 2007, 18:38:13
Namn: Berndt <85.224.231.*>
E-post: berndt.hallberg@gmail.com
Nummer: 114

En rapport från regntungt Lidingö.Själv klarade jag mig ganska bra som sprang i M 50 15 km men dom som sprang 30 km 2 timmar senare fick ordentligt med regn.

1,14 som var gränsen för silvermedalj klarade jag inte men väl 1,14,10 vilket känns lite irriterande. Jag persade med 1,45 så jag är trots allt nöjd.(Som göteborgare hävdade jag mig ganska väl enl.resultatlistan vad jag kan se)

Anna sprang 10 km i K 22.
Hennes tid blev idag 41,04 och det innebar pers med 40 sek.Behöver jag tillägga att även Anna känner sig mycket nöjd.

Lidingöloppet är en naturupplevelse som är härlig och arrangemanget är mycket proffsigt men lite väl dyrt men

det gynnar naturligtvis
ungdomar/friidrotten så det må vara hänt.

Trevlig helg önskas från Anna och Annas pappa d.v.s.den
välkända Hällsviksexpressen.

Datum: Lördagen den 29 september 2007, 17:29:35
Namn: lars <83.233.138.*>
E-post: l@l.se
Tränat i dag: snart
Nummer: 113

Robert 2:18 på Lidingö. Nära 2:15, men bättre än du
troddé. Bra.

Datum: Lördagen den 29 september 2007, 09:53:38
Namn: Per Lilja <213.66.90.*>
E-post: per.lilja@delta.telenordia.se
Hemsida: http://web.telia.com/~u51509104/pdf/Moss...
Nummer: 112

Mössebergslunken

Datum: Fredagen den 28 september 2007, 16:36:10
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer: 111

17.45 på måndag är okey, men jag hinner inte tidigare än
det.

Datum: Torsdagen den 27 september 2007, 17:07:40
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: l@l.se
Hemsida: http://sidor.friskissvettis.se/vargarda/...
Nummer: 110

Vårgårdaruset

Datum: Torsdagen den 27 september 2007, 13:30:13
Namn: Morten <130.241.45.*>
E-post: ms@hotmail.com
Tränat i dag: Styrkeyoga 60 min
Nummer: 109

Tack för gratulationerna Lars. Och bra att ni har blivit vänner allesammans igen.

DM: Blåsig kväll, men bra temperatur - på alla sätt. Varmt både utomhus och mellan oss löpare.

Det var verkligen roligt att se så många MIKare där. Jag har nog aldrig sett så många på en och samma gång. Äntligen fick jag träffa den mystiske Oscar också. Kul!

Jag kände mig tung och tackar Micke Arvidsson (från Lerum) för tiden. Lade mig i rygg på honom efter några varv och slapp därmed en hel del vind. God första erfarenhet av tävling på bana. Blodad tand. Vill förbättra tiden. (Vem vill inte det?) Nu ser vi fram emot GBG-maran. Kan nog bli lite vind där också...?

Datum: Torsdagen den 27 september 2007, 07:59:11
Namn: fernando <83.248.173.*>
E-post: fernando.riquelme.morales@gbgsd.se
Nummer: 108

OK Curt.
Jag också sett dig alltid som en mycket korrekt person och beundrat dig som löpare och därför blev jag lite förvånad över ditt omdömet, men nu förstår jag att allting gick snett efter alla desssa skämtar. Du får forsätta skriva hos oss. ☺

Datum: Torsdagen den 27 september 2007, 06:27:40
Namn: Björn H <192.138.116.*>
E-post: b@b.se
Tränat i dag: Icke, sa nicke
Nummer: 107

Låter OK Pelle. Vi skall försöka skicka en representant från Familjen. Oklart vem.

Datum: Onsdagen den 26 september 2007, 20:43:40
Namn: pph <213.66.90.*>
E-post: per.lilja@delta.telenordia.se
Tränat i dag: 20km Hisingsasfalt
Nummer: 106

Änggårdsdebatten:
Skulle vi kanske tänka oss att tidigarelägga passet till 17.45? för att på så vis ta tillvara på ljuset som vår herre har skänkt oss.

Datum: Onsdagen den 26 september 2007, 14:12:55
Namn: Björn H <192.138.116.*>
E-post: b@b.com
Tränat i dag: Ja, faktiskt. Kändes inte bra!
Nummer: 105

Enligt min kalender så är det en hel månad kvar tills sommartid upphör. 28 okt skall klockorna ställas rätt igen.

Datum: Onsdagen den 26 september 2007, 14:02:22
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Tränat i dag: 0
Nummer: 104

Nu ska vi bli snälla igen ☺

Blir det inte vintertid på söndag?
Det var rätt svårt att springa de sista sträckorna i Änggården i måndags, men om det inte är vintertid nästa måndag så går det väl att springa där.

Datum: Onsdagen den 26 september 2007, 12:37:44
Namn: Curt B <159.190.251.*>
E-post: curt.borglund@dom.se
Nummer: 103

Förlåt mig Fernando, det var verkligen inte meningen att angripa dig och ditt löpande. Du blev bara ett medel i skämtandet med de andra. Om det nu skulle finnas en något rå skämtkultur inom Majorna så omfattas du, Fernando, verkligen inte av denna. Min bild av dig är en mycket ödmjuk och omtänksam kille. Ibland kan skojet gå för långt och komma snett. Så jag tycket att vi lägger ner den snedvridna debatten och övergår till den mer seriösa som Björn efterlyste. Vi bör alla uppmuntra och stötta varandra och fortsätta med våra gemensamma träningar när det passar var och en. Just nu har jag lagt mitt eget

tävlande åt sidan för att stötta mina döttrar och tränar ofta med dem.
Vi ses.
Curt B.

Datum: Onsdagen den 26 september 2007, 09:11:31
Namn: Björn H <192.138.116.*>
E-post: b@b.com
Tränat i dag: Kanske lite på lunchen
Nummer: 102

Nytt inlägg i debatten - ja den mer seriösa debatten vill säga - på Högsbo:s sida. Kommentera gärna. DU kanske sitter på en bra idé själv?

Datum: Tisdagen den 25 september 2007, 23:16:57
Namn: Lars <83.233.138.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 101

---

grattis till M35 silver på 10000 m Morten. Oscar brons.
Anders guld M50
Berndt silver
Lennart silver M45

Datum: Tisdagen den 25 september 2007, 21:02:35
Namn: Lars <83.233.138.*>
E-post: face@book.com
Nummer: 100

---

för övrigt regerar Facebook mitt liv i hög grad just nu. Fantastikt kul. hittar gamla goa kompisar från förr och nu, byter bilder etc och blir alldeles sentimental. Börjar jag bli så gammal. Börjar jag bli som Kjell brell. Jag förstår hans tjusning med en blogg, men jag nöjer mig med Facebook. Min grej.

Datum: Tisdagen den 25 september 2007, 21:00:06
Namn: Lars <83.233.138.*>
E-post: l@l.se
Tränat i dag: 70x20x16
Nummer: 99

---

kanske det kanske. Får se hur länge After work håller på och hur sliten jag blir på fredagen.

Kram på dig Curt. liksom när det gäller Gunnar, älskar jag dig också.

Datum: Tisdagen den 25 september 2007, 20:29:48
Namn: per lilja <213.66.90.*>
E-post: pelle.pungkula@telia.se
Nummer: 98

Va gör i pöjkar??
Börjar vi hamna på sandlådenivå?

Från det ena te de andra.
Lars: Såg att Mössebergslunken i falköping går samma helg som Vårgårdaruset, 9,9km med klassindelning, det blir ett svårt val eller springer man båda loppet?? Mösse-lördag Vårgårda-söndag??

Datum: Tisdagen den 25 september 2007, 19:16:01
Namn: fernando <83.248.173.*>
E-post: fernando.riquelme.morales@gbgsd.se
Nummer: 97

Det är synd Curt att du tycker så om oss. Det var du som började med att skoja. Själv svarade jag inte dig för mitt inlägg var bara ett skämt men ändå pratade du illa om mitt liv som löpare. Jag tyckte att det var inte värt det, men tyvärr är det du som visar en låg kultur genom angripa mig.
Gillar du inte att någon svarar dina skämtar som du säger är det så då skall du inte skriva här.

Datum: Tisdagen den 25 september 2007, 16:28:37
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: L@l.se
Nummer: 96

Jag klarar av att man skämtar med mig, men jag undrar om det är det omvända i alla lägen. lr så misspffatar jag tonen återigen...

Datum: Tisdagen den 25 september 2007, 15:41:01
Namn: Curt Borglund <159.190.251.*>
E-post: curt.borglund@dom.se
Nummer: 95

Surt sa räven (Skurt) när han snubblade på gräset och satte rönnbären i halsen.
Vi ses.
Curt B.

Datum: Tisdagen den 25 september 2007, 13:33:15
Namn: Curt Borglund <159.190.251.*>
E-post: curt.borglund@dom.se
Nummer: 94

Jag tål leken, Gunnar, men anonyma inlägg är för låg nivå för att ens förtjäna en kommentar även om det är uppenbart vem som skriver/skrivit dom. Får väl ses som ytterligare ett tydligt bevis på den mycket låga kulturen i Majorna.
Den stackars Skurt som tydligen skriver till sig själv får springa vilka rundor han vill.
Några Västra rundor innan sommartiden slutar blir det inte för min del.
Vi ses.
Curt B.

Datum: Tisdagen den 25 september 2007, 10:17:49
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Tränat i dag: 0
Nummer: 93

Har man gett sig in i leken, får man leken tåla, Curt! Annars var det en njutning att se alla plåga sig runt de 100.000.000 mm:erna igår.

Datum: Måndagen den 24 september 2007, 20:49:14
Namn: Skurt <84.217.241.*>
E-post: skoj@medcurt.se
Tränat i dag: nja
Nummer: 92

Veckans brev. (som alltid måste vi tillägga att den som står med namn inte är den rktiga personen och som alltid vill vi på Bullen hjälpa till)
Hej Bullen,
jag börjar nu komma upp i åldern, några år över femtio faktiskt. Jag kanske skriver till fel program, men vore taksam om jag kunde få lite tid för den vet ja inte riktigt hur mycket den är nuförtiden. Innan jag hamnade där jag är nu så sa mina vänner att jag inte får springa med dem nu för jag kan inte hålla jämnt tempo, de tyckte inte om alla gåvilor. Vad de menar med det vet jag inte. Mitt tempo är ju sådant och jag har inte upplevt att jag går, jag har ett jämnt tempo hela tiden, jag vet hur långt en km är och farten kan därefter bedöma. Har alltid gjort.

Jag har haft lite problem den sista tiden, börjar få gikt, men säg inte det till mina vänner, gikten hugger i min rumpa. Jag går numera med böjd kropp, vilket gjort att jag inte når upp och kan ta ner mina skor från hyllan där de står. För en tid sedan kom någon och hämtade mig. De sa att jag skulle följa med, de hade order att hämta mig för jag skulle ha sålt några stulna och värdefulla mynt till någon småhandlare som sysslade med antikviteter. Han var en elak typ, för det var en set up. Nu vet jag inte riktigt vad jag skall göra. De har tom

hotat med att tvångsförflytta mig innanför Kungstensmotet. De säger att det är inget hot, men jag upplever det så. De tycker att det är ett bra sätt att acklimatisera sig till verkligheten. Det skulle innebära att jag var tvungen att vistas i Majorna. HJÄLP!

Kära Skurt. Vi kan bara konstatera efter att ha pratat med några löpare ikväll i Änggården och på Slottsskogsvallen att ingen lagt märke till att du varit borta eller närvarande heller. De sade också att from nästa vecka är det Västra rundan som gäller på måndagar vad än Curt säger.

Datum: Måndagen den 24 september 2007, 14:36:35
Namn: Björn H <192.138.116.*>
E-post: b@b.com
Hemort: Paradisön
Tränat i dag: Inte idag heller, kanske aldrig mer
Nummer: 91

DM 1000000cm går av stapeln 20.00 på s-vallen, Gunnar. Jag hade planer på att springa men då jag fortfarande inte är frisk för jag nöja mig med att räkna varv. En nog så viktig (och svår!?!) uppgift.

Datum: Måndagen den 24 september 2007, 14:09:56
Namn: Curt Borglund <159.190.251.*>
E-post: curt.borglund@dom.se
Tränat i dag: tränar inte idag
Nummer: 90

Snacka om bortförklaringar!!! Att inte kunna följa en snittslad bana och att snubbla på några grässtrån. Det är ju otroligt!! Pelle sprang samma bana och dubbelt så fort utan att vare sig snubbla eller komma fel. Då är El Rapidos förklaring att han drack en hel flaska Whiskey kvällen innan bara för att reta Björn Sunesson mycket bättre.
Har en Majornalöpare någonsin sprungit ett lopp och bara konstaterat efteråt att jag är inte bättre?? Knappast

troligt.
Så när du nyktrat till Fernando fortsätt din väg till Kville. Där finns dom riktiga löparna.
Vi ses.
Curt B

Datum: Måndagen den 24 september 2007, 11:21:04
Namn: Lars <84.217.231.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 89

att snedda 1 meter över gräset istället för att ta en 110 graders kurva är ödesdigert! Det kan jag hålla med om.

Datum: Måndagen den 24 september 2007, 10:39:05
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer: 88

"Hej Gunnar,

Vi beklagar att utmärkning av 5-km banan var så bristfällig att en del deltagare sprang fel.

Som du nämnde för oss efter målgång så tappade du en placering p.g.a. detta.

Men även deltagaren som vann sprang den ”långa vägen” så segern var aldrig diskutabel.

Vi vill ändå kompensera dig på något sätt och erbjuder dig att springa gratis nästa år.

Hjärtligt välkommen nästa år igen.
Med vänlig hälsning
Kullaviks Hamnlopp
Ralph Nordling"

Det är ju en av en löpares värsta mardröm att känna "var är jag nu" i ett lopp!

400 m extra fick jag springa, Pelle tycker väl att jag fick mer valuta för pengarna.
Mycket tacksam att en privatperson ropade att vi var på fel väg!
Vid kraftiga svängar bör ju en funktionär vara placerad.
Tur att Oscar Edman var med så att jag inte tappade segern på felspringningen. Han var dryga 3½ min före mig, och sprang även han fel.
Annars kändes det tungt att springa(förkylning?), var trött redan efter 1 km.
Man får inte snedda över gräsmattor, Lars!

Tänkte kombinera Änggården och 10.000 m (åskådare eller varvräknare). Hur dags är loppet?

Datum: Söndagen den 23 september 2007, 21:16:30
Namn: Lars <83.233.138.*>
E-post: l@l.se
Tränat i dag: ja, har jag ju sagt.
Nummer: 87

---

du e så fin
kommer troligtvis imorgon. Det verkar roligare än att titta på några som bara springer runt, runt, runt, runt... puh blev snurrig bara jag tänker på det.

Datum: Söndagen den 23 september 2007, 16:46:42
Namn: PPH <213.66.90.*>
E-post: per.lilja@delta.telenordia.se
Nummer: 86

Klart att du kunde springa snabbare än igår Lars.
Det hade du väl inte behövt åka dit för att springa på nytt, det kunde jag ha talat om för dig istället! så hade du sluppit detta idag.
Hoppas det blir lite fler folk i Ä-bergen i morgon än veckan innan då jag iofs. vann men det är inget kul å springa ensam i dom hemska stadsskogarna.

Datum: Söndagen den 23 september 2007, 16:28:20
Namn: Räknade fel <83.233.138.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 85

---

tom 18 st var där varav 11 boende i Majorna...

Datum: Söndagen den 23 september 2007, 16:25:15
Namn: Lars <83.233.138.*>
E-post: l@l.se
Tränat i dag: ja, 15,5 km
Nummer: 84

---

några av oss bor i Majorna, de flesta som var där igår faktiskt. Av 14 som var där igår är 10 boende i Majornas sdf (själv bor jag ju faktiskt i Kungsladugård.)
Jag var inte nöjd med min insats igår, vilket ni säkert förstått och för att rädda min egen heder, främst inför mig själv var jag tvungen att åka ut till Kullavik och springa banan igen. Trots tävling igår, 20 km i benen sedan igår, två felspringningar på några hundra meter sprang jag snabbare än igår. Skönt att visa för mig själv att det går. Behövdes inför framtiden.

Datum: Söndagen den 23 september 2007, 13:13:45
Namn: kjell <83.248.251.*>
E-post: millenniumgruppe@hotmail.com
Tränat i dag: kommer,långpass på G
Nummer: 83

Nja,mer att det är inte så många i Majorna IK,som bor i Majorna.Eller?

Datum: Söndagen den 23 september 2007, 13:03:10
Namn: Det skulle stå <83.233.138.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 82

Till Kjell: Tvivlar du på att det finns trevligt folk i Majorna?

Datum: Söndagen den 23 september 2007, 12:41:04
Namn: Lars <83.233.138.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 81

---

tvivlar på att det finns trevligt folk från Majorna?
Oscar vann 5:an.
Det var kul att se Svenn igen. Det var ett tag sedan och att dessutom se honom springa som var LÄNGESEDAN var glädjande.

Datum: Söndagen den 23 september 2007, 11:30:13
Namn: kjell <83.248.251.*>
E-post: millenniumgruppe@hotmail.com
Nummer: 80

Talade med Mäster Svenn som var nöjd med att ha träffat mycket trevligt folk fån Majorna(?),samt Björn med fru och barn.
Om träningsvärken gav sig skulle har fortsätta springa den sträckan på träning.
Nån gång ville han cykla med er på Västra Rundan.
När börjar den?
När kommer det resultat från loppet.Hur gick det för Oscar från SAIK?

Datum: Lördagen den 22 september 2007, 18:02:38
Namn: pelle ph <213.66.90.*>
E-post: pelle.pungkula@telia.se
Nummer: 79

Förresten:
Grattis Gunnar till Pokalen.
kan vi kanske få en detaljerad rapport om ditt lopp nästa gång vi ses.

Datum: Lördagen den 22 september 2007, 18:02:28
Namn: fernando <83.248.173.*>
E-post: fernando.riquelme.morales@gbgsd.se
Nummer: 78

Grattis till de fina prestationer idag.Det var länge sen jag fick heja på andra som tävlade, det kändes helt OK.
Jag fick veta att en kvinlig löparina från Majorna var med också,hon sprang mycket bra.¨
Tack Gunnar för skjutsen och grattis för din placering.
Jag såg Mister Sven springa idag, vilken glädje att se honom på gatarna igen.
Nu väntar jag bara på min fru som tar med sig en flaska whiskey från Skottland och då dödar jag hela min förkylning.
Buenas tardes a todos.

Datum: Lördagen den 22 september 2007, 17:59:05
Namn: pelle ph <213.66.90.*>
E-post: pelle.pungkula@telia.se
Nummer: 77

Om man gör vissa uträkningar och justeringar så klarade jag av att komma under 35.
60meter 12sek. (10.06 står på inbjudan)
knyta om en sko ca. 10sek.
totalt 5st.olika gångbanehinder ca.10 sek.
Framförallt är jag nöjd att vi hittade runt på den dåligt markerade banan. Tycker ändå att loppet är värt ett nytt besök nästa år.

Lars: genvägar är oftast senvägar

Datum: Lördagen den 22 september 2007, 15:40:59
Namn: Lars <84.217.231.*>
E-post: l@l.se
Hemsida: http://www.hamnloppet.com
Tränat i dag: Ha
Nummer: 76

---

en kul bana, men något fler backar än beräknat. HJag tappade lusten, farten, glädjen och styrkan i höger steg när jag halkade och ramlade i kurva där det var glatt på gräset.
Nästa år lär jag väl ta den tid jag gjorde idag. (det vore katastrof annars) Jag hoppas mer på 10,06 eller mer med min tid.
Grattis till Gunnar som hamnade på pallen. (det lär vi får höra om, och allra mest hans barn...)
Grattis också till Elisabeth som kom tvåa på 10 km.
Fabian vann ett presentkort.

Datum: Lördagen den 22 september 2007, 15:32:10
Namn: Björn H <217.213.97.*>
E-post: billy@billy.se
Nummer: 75

...och för alla som inte var där måste vi ju bara höja Gunnar till skyarna för den något oväntade tredjeplatsen på korta banan. Det måste varit ett tag sedan du stod på pallen. Grattis!

Datum: Lördagen den 22 september 2007, 15:23:37
Namn: Lennart Bengtsson <87.117.203.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Tränat i dag: Kullaviks hamnlopp 10 km
Nummer: 74

Trevligt lopp med oväntad brant backe gjorde loppet spännande att springa. GPS:en tror att stäckan var 9,88 km, uppför 272m. nedför 276m.
En annan källa ute på nätet säger att loppet är 10,06 km. Välj vilket som passar bäst?
Kul lopp som kändes bra att springa. Hit åker jag gärna nästa år med om jag får tillfälle och för att slå dagens tid 41:43 på egna klockor,Garmin forerunner & Polar accurex. Väntar på GPS data från 5:an Gunnar.

Datum: Fredagen den 21 september 2007, 21:51:48
Namn: samma också <83.248.173.*>
E-post: fernando.riquelme.morales@gbgsd.se
Nummer: 73

Ont i nacken och halsen. Jag får se hur jag vaknar imorgon. För att bättra till tar jag några drinkar, det gillar inte Björn från Stockholm. ☺

Datum: Fredagen den 21 september 2007, 21:12:26
Namn: pelle på hisingen <213.66.90.*>
E-post: pelle.pungkula@telia.se
Nummer: 72

Samma här. kommer efter kl 10.30
skall smörja in kroppen med en spann Voltaren idag!känner konstigt nog ingen förkylningssymtom idag,
men det värker i vaderna .../ ses i monn

Datum: Fredagen den 21 september 2007, 15:30:04
Namn: Majornagunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Tränat i dag: 0
Nummer: 71

Såg att nummerlapparna i Hamnloppet delas ut fram till kl. 10.00 imorgonbitti.
Ni har väl skrivit ut anmälningsblanketten, den skall visas upp på nummerlappsutdelningen.
Jag kommer efter kl. 10.30, men räknar med att få ut nummerlappen ändå.

Känner vissa förkylningssymptom, men hoppas att jag känner mig piggare imorgon.

Datum: Torsdagen den 20 september 2007, 16:29:52
Namn: Lennart Bengtsson <64.118.87.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Nummer: 70

Det verkar som alla är inne på samma spår när det gäller Björn S. och så ska det vara, det är givet att något speciellt kommer att ske när Björn kommer till Göteborg. En sådan prestation släpper vi inte förbi obemärkt,det är en sak som är säker.

Datum: Torsdagen den 20 september 2007, 14:19:23
Namn: Berndt <62.88.128.*>
E-post: berndt.hallberg@gmail.com
Nummer: 69

Något uppskattande bevis från klubben efter Björns USA-löpning vore kul att ge honom och på så sätt visa att han betyder mycket för MIK och som jag märker att fler uttrycker här på gästboken.Självklart är vi glada och stolta över att ha Björn som medlem i MIK.

H-expressen.

Datum: Torsdagen den 20 september 2007, 13:26:37
Namn: igen <217.28.207.*>
E-post: pho@s.se
Nummer: 68

Jag la visst in en thumb. här kommer en lite större bild
http://www.lktv88.dinstudio.se/files/P9151417.JPG

Datum: Torsdagen den 20 september 2007, 13:25:18
Namn: bildservice <217.28.207.*>
E-post: skracklan@mara.se
Nummer: 67

En annan MIK:are
http://www.lktv88.dinstudio.se/files/120x120...

Datum: Torsdagen den 20 september 2007, 12:26:01
Namn: Björn <83.226.147.*>
E-post: b.b@b.se
Nummer: 66

Rätt gissat, Gunnar. Jag är kvar i Majornas IK även 2008.

Datum: Torsdagen den 20 september 2007, 09:58:57
Namn: Lennart Bengtsson <116.50.9.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Tränat i dag: nej men ska
Nummer: 65

---

starten för 10 km går klockan 12.10 på lördag Kullaviks hamnlopp, de som springer 5 km startar 12.25. Vi ses där. http://www.hamnloppet.com/ I startlistan kan man se att stora delar av fam. Wingfors o fam. simann samt Magnus B och en gamal stjärna från 70-80 talet ulrika Rydén deltager. Många mer tillkommer säkert senare. Roligt!

Senast redigerat av Majornas Idrottsklubb,Friidrott, Fotboll,Handboll o Bowling (2007-09-20 10:09:16)

Datum: Torsdagen den 20 september 2007, 09:52:45
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Tränat i dag: 0
Nummer: 64

Tack för den redogörelsen Björn H.
Men gladast är du säkert själv att någon bad dig göra den.
Björn, du har säkert anmält dig i Majornas namn.
Kan man vara för långsam för marathon?
Är det Lydiard som förespråkar några månaders rejäla långpass för att såsmåningom springa bra på t.ex. 800 m?

Datum: Torsdagen den 20 september 2007, 06:44:15
Namn: Björn H <192.138.116.*>
E-post: billy@billy.com
Tränat i dag: Har nog slutat
Nummer: 63

Ok, på Gunnars begäran så kommer här "Riccione - the Story" i kortversion. En längre version kommer ut i bokform till våren.

Torsdag första veckan var det kvartsfinaler på 800m. Det blev ett taktiklopp med öppning på 64s. Jag hade ett enormt tryck över uppploppet och tog mig vidare på placering (2 platser), 2.07.18. Känslan efter loppet var positiv och jag trodde mig ha ganska mycket mer att ge. Dagen efter var det semifinal och här gick det desto fortare. Jag försökte bara hålla kontakt med täten. Öppnade på 62 men hade rejält med syra i benen 100 kvar. Tungt upplopp, 8:a i mål av 12 men långt efter 7:an. Klart besviken på 2.06.43(SB) då jag hade förhoppning om att persa (en sekund bättre). Det var inget fel på formen så sannolikt satt gårdagens lopp kvar i benen. Det krävdes låga 2.05 för final (12st), jag fick placering 15.
På måndag andra veckan var det dags för semifinal på 1500m. 4 heat där 3 gick vidare på placering + 4 tider, det blir alltså 16 till final. 78 var anmälda och jag var seedad 27:a på förhand. Det blev ett visst svinn så till slut blev det c:a 60 som kom till start där jag var rankad 23:a.
Det innebär att jag fick 5 löpare i mitt heat med bättre ranking och 10 med sämre ranking.
Detta är loppet jag tränat för i 12 månader. Nu gällde det! Jag hamnade som 3:a invändigt och låg rejält instängd i ett mycket långsamt lopp där jag snart insåg att inga tider skulle räcka. Amerikanen(tidigare världsrekorhållaren och segrare på 800) var given på en topp3 plats. Vi andra slogs om 2 platser till final. 250m kvar blir det rusning och jag lyckas ta mig förbi en spanjor och en italienare på uppploppet. En britt tillåts vinna heatet medan jag tar mig till final sida vid sida med amerikanen. Sista 300m gick på vansinniga 45s. Ändå blev tiden "bara" 4.24 för mig. Men jag var knappt trött i mål så känslan var enormt positiv bl.a efter att ha slagit två löpare som skulle vara 10-12s bättre än mig på pappret. Spurt och iskyla är en viktig tillgång i sådana

lopp kan man bara konstatera. De killarna sprang utvändigt hela loppet och jag inne vid sargen.
På fredag morgon andra veckan, finaldagen, vaknade jag med igentäppt näsa och bihålor, huvudvärk och lite sveda i halsen. På bussen till loppet kändes det även som att jag hade lätt feber. Helt osannolikt då jag inte haft en sjukdag på 12 månader. Att ställa in var inte ett alternativ.
Finalen gick snabbt från början och innehöll ingen större dramatik förutom ett ryckigt första varv med två tvärstopp. Hamnade näst sist in i första kurvan, tog några placeringar under loppet, och sprang in på 4.18.21 som 10:a efter varvtiderna 68/69/70/51. Strax framför mig hade jag två löpare som jag räknat med att slå innan loppet men jag tror att infektionen i kroppen kan ha lurat mig på dessa två skalper. Dagen efter var jag däckad med konstaterad feber och fick ställa in hinderloppet där jag sämst hade blivit 5:a. Lite snöpligt. 4.18 (nytt pers med 3s) blir den tiden jag tar med mig till sankte Per så det får jag leva med till dess.

Datum: Onsdagen den 19 september 2007, 22:37:33
Namn: Björn <83.226.147.*>
E-post: b.b@b.se
Hemsida: http://www.suneson.se
Tränat i dag: 6 km
Nummer: 62

Hemma igen- härligt! Känner mig fräsch efter USA-äventyret och tänker inte ta någon extra vila men några 5,3 mil vareviga dag blir det inte framöver. På måndag börjar jag jobba igen- också det härligt- så har jag nog aldrig känt det efter en vanlig semester.

Idag anmälde jag mig till Stockholm Marathon 2008. Funderar du på att vara med så anmäl dig direkt, det är 30-årsjubileum och intresset är rekordstort så det blir säkert fullt före årsskiftet. Gissa vilket klubbnamn jag anmälde mig i? Göteborgs Marathon tillhör mina favoriter men det är osäkert om det blir start där eftersom jag nu förmodligen blivit långsam. Men lyckas jag få upp farten någorlunda ställer jag upp.

Jag har under hela tiden misstänkt att jag tappat rejält i vikt. När jag åkte iväg i början av juni visade vågen på 61,3 kilo. Samma våg visar idag 61,7 kilo. Glädjande! "Jag är ganska mager om bena, tillika om armar och hals". Nils Ferlin-dikten stämmer bra när det gäller armarna, halsen och även för den delen revbenen men inte de andra benen, där finns musklerna.

Datum: Onsdagen den 19 september 2007, 22:36:01
Namn: fernando <83.248.173.*>
E-post: fernando.riquelme.morales@gbgsd.se
Nummer: 61

Visst är det konstigt, så fort EL RAPIDO skriver här i Gästboken är det fart med det hela. Det blir inte längre bara två som skriver utan många andra som sätter fart. Jag får inte somna så ofta.
Berndt. Jag vet inte om jag är i form men det känns så. Läste idag i tidningen att det är farligt för mig att var ute när det åskar ty då kan jag få mera problem med min atsma och det kände jag igår när jag var ute.
Åldern och atsma gör att jag inte kan vara en riktig löpare just nu. men jag lovar att när jag går i pension då blir jag farlig. .
På lördag tänker jag bara på att slå Berndt och på måndag med. Sedan kommer maraton då springer jag på 3.15 och tänker ta många poäng från de unga. Jejjejej

Datum: Onsdagen den 19 september 2007, 20:03:42
Namn: Morten <81.231.71.*>
E-post: benhinnor@vill.vila.nu
Tränat i dag: 60 min cykling
Nummer: 60

Den typen av nyheter (Skatås-sträckorna) borde publiceras i GöteborgsPosten. På förstasidan. Tänk hur många motionärer som har räknat på sina km-tider genom åren! Det blir som ett senkommet besked från Skatteverket. Vissa får restskatt. Andra kvarskatt.

När man ändå håller på kan man väl ta upp frågan om grandprixpoäng för mara på bästa ledarplats. ☺ En fråga för var man och kvinna. Kräv folkomröstning!

Datum: Onsdagen den 19 september 2007, 17:39:17
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer: 59

Någon på IOFF har gått med hjul och mätt.

Datum: Onsdagen den 19 september 2007, 17:35:22
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Tränat i dag: 0
Nummer: 58

Nej, Björn!
Dina placeringar och tider i VVM i Riccione.

Datum: Onsdagen den 19 september 2007, 14:08:38
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: l@l.se
Tränat i dag: TravelmapIQ på Facebook ärdet enda jag tränat och tävlat idag
Nummer: 57

Men du Gunnar. Inte trodde jag att du litade på om någon annan varit ute med cykelhjulet och mätt.
Mätt blev jag på lunchen då jag åt buffe.
Jag behöver sannolikt träna bort överflödet ikväll.
Björn. det är trevligt att (den enda i världen!?) tror på mig och Oscar som möjliga världmästare.

Datum: Onsdagen den 19 september 2007, 13:55:51
Namn: Björn H <192.138.116.*>
E-post: billy@billy.com
Tränat i dag: Neeeheeej
Nummer: 56

Hemskt gärna Gunnar, mina insatser är mitt favoritämne… Menar du under VM eller hela säsongen (med alla 9 distriktsrekord, 2 svenska rekord, 5 SM-guld, två NM-guld och ett okänt antal DM-guld)?

Datum: Onsdagen den 19 september 2007, 13:41:54
Namn: Besserwissergunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer: 55

Koperade?
Kopulerade?
Nej, kopierade!

Datum: Onsdagen den 19 september 2007, 13:39:20
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Hemort: V. Frölunda
Tränat i dag: 0
Nummer: 54

Koperade detta på Solvikingarns gästbok, korrigerade dock särskrivningen.

Skatåsspårens exakta längd:

2,5:an 2523m
5:an 4845m
8:an är 7,8 km
Milen 10028m
18km 18500m

Kan du göra en sammafattning av dina insatser, Björn H?

Datum: Onsdagen den 19 september 2007, 13:38:31
Namn: Björn H <192.138.116.*>
E-post: billy@billy.com
Tränat i dag: Skojar du?
Nummer: 53

2009 går VVM i Lahti (FIN). Hur ser det ut på MSRT-fronten om två år? Finns det några förstaklassare? Jomenvisst, Majorna kan skryta med 2 st nyblivna 40-åringar (och blivande världsmästare?). Det gäller att ha fyllt år innan mästerskapet startar och eftersom både Lars och Oscar fyller i Maj så är det inga problem. EM inomhus samma år går i Ancona men där måste killarna tävla i M35. OK, nu har ni två år på er att komma i ert livs form och till Finland är det ju inte så långt. Det är bara att lägga upp en plan och börja förankra den hos familjen. Jag lovar att ni kommer inte att bli besvikna på upplevelsen.

Datum: Onsdagen den 19 september 2007, 12:44:06
Namn: Gunnar Olsson <195.67.70.*>
E-post: gunnar.olsson46@comhem.se
Hemsida: http://www.solvikingarna.se
Hemort: Skatås
Tränat i dag: 0, men imorgon 12 km
Nummer: 52

Göteborg marathon
Sista dag föranmälan 24/9

Datum: Onsdagen den 19 september 2007, 10:37:32
Namn: Berndt <62.88.128.*>
E-post: berndt.hallberg@gmail.com
Nummer: 51

2003,2005,2006 och 2007=nuvarande regelsystem så fick/får man det inte om man läser regelverket men ingenting är heligt utan allt kan omprövas i sedvanlig demokatisk ordning om det är som så att medlemmarna tycker annat.

Är du på gång igen Fernando efter dina ev. astmaproblem? eler var det bara dålig form tidigare?

Vilken tid på lördag går 10 km loppet i Kullavik?

H-expressen.

Datum: Onsdagen den 19 september 2007, 10:27:26
Namn: Björn H <192.138.116.*>
E-post: billy@billy.com
Tränat i dag: Aldrig mer?
Nummer: 50

På listan dåliga arrangemang sätter jag upp VVM i Riccione.
Sprint- medel- och långdistans var utspridda på 3 olika orter. Däremellan skulle det gå bussar. På kvällarna var det minst sagt glest mellan turerna om det kom någon buss alls. Kvällen innan semin på 1500m hade jag tagit bussen till Misano för att titta på 800m finalerna. Passade på att köra ett 30 minuters lättpass med några snabba intervaller i tävlingsfart. Blev sedan tvungen att gå, lunka, springa för att komma hem vilket tog ytterligare 1 timme och 20 minuter. Ett riktigt långpass alltså, kvällen före mitt livs viktigaste lopp. Ute i Misano fanns det i princip heller ingen mat att få och eftersom man bara tar en kaffe och cigarett till frukost i Italien så bar det sig inte bättre än att jag blev utan riktig mat i 24 timmar…..dygnet före mitt livs viktigaste lopp! Nu gick det ju vägen ändå.
Mat och transporter en katastrof alltså.. Däremot var

resultatservicen den bästa jag någonsin sett. Otroligt snabba med resultatlistor både live och på nätet.

Datum: Onsdagen den 19 september 2007, 10:17:41
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 49

2004 fick man 10 p extra för marathon enligt det dåvarande regelsystemet.

Datum: Onsdagen den 19 september 2007, 08:43:38
Namn: Lars <84.217.231.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 48

...bara så ni vet! Jag får betalt för att skriva ofärdiga ord.

Datum: Onsdagen den 19 september 2007, 08:42:23
Namn: Lars <84.217.231.*>
E-post: l@l.se
Tränat i dag: nej
Nummer: 47

...bar så ni vet. Nästa år är det jag som vinner GP.
Jo han skrev så. Men du vet journalister. De får ju betalt per ord
Igår var det fullt på allen. Ungdomsmacth som höll på i evigheter. Ungarna var där 2 tim 45 minuter. Deras effektiva tävlingstid= 1 min 47 sekunder!
tre bollkast, 200m, kurirstafett. Gud så dåligt arr. Nåt konstigt blev det. Minst en timmes väntan mellan varje gren!!!kallt var det dessutom.

Datum: Tisdagen den 18 september 2007, 22:47:15
Namn: kjell <83.248.251.*>
E-post: millenniumgruppe@hotmail.com
Nummer: 46

Han skrev så i alla fall,trodde att det blev Studenternas. Fast det skrev han inte.

Datum: Tisdagen den 18 september 2007, 17:27:11
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer: 45

Björn pratade om att lämna klubben i våras, men har nog tvekat lite.
Vi hoppas att Björn som är vår stora stolthet stannar i klubben!

Datum: Tisdagen den 18 september 2007, 17:18:12
Namn: fernando <83.248.173.*>
E-post: fernando.riquelme.morales@gbgsd.se
Tränat i dag: intervaller strax
Nummer: 44

Detta med att Björn lämnar Majorna är som att säga att EL RAPIDO har blivit mas rapido och att han flyttar från Majorna och lämnar Majornas IK.
Det är gratis att dröma Kjell.
Som jag tolkar reglerna för GrandPrixen får man 10 pinnar extra för varje marathon . Eller??
Vad säger Ordförande??? Det var han som fixade reglerna.

Datum: Tisdagen den 18 september 2007, 16:57:04
Namn: Morten <130.241.45.*>
E-post: ms@hotmail.com
Nummer: 43

Nämen... Detta är dagen för de stora insikterna. Först Berndt om GP-poäng för maror. Sedan detta om Björn. Det var nytt för mig. Han finns i alla fall med i grandprixen med 25 poäng från Varvet, vilket väl tyder på medlemskap, men numera överraskar inget mig.

Datum: Tisdagen den 18 september 2007, 15:58:54
Namn: kjell <62.88.128.*>
E-post: millenniumgruppe@hotmail.com
Tränat i dag: 0
Nummer: 42

Nåt stort.
Vad sägs om en stor ÖL,det är nog gott efter så många stater.
Men stolt över samma klubb?
Gick inte Björn till annan klubb i vintras?
Eller har jag drömt?
Ska se på Solvikingarnas KM,Skogsmilen,om en stund nu.

Datum: Tisdagen den 18 september 2007, 15:50:29
Namn: Morten <130.241.45.*>
E-post: ms@hotmail.com
Tränat i dag: 30 min löpning, 60 min styrkeyoga
Nummer: 41

Tack för info om mara-poäng. Det var ju attans! Jag får väl slå er allihop på Gbgsmaran då och resten av loppen också!!! ☺

Jag instämmer med Fernando om en pokal till Björn. Tänk vad mycket PR föreningen får av en sådan löpande reklampelare!! "Han är med i min klubb" säger jag till mina polare.

Datum: Tisdagen den 18 september 2007, 14:09:20
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer: 40

Det är väl inga problem att springa marathon under 3 timmar.

Ses i Kullavik på lördag ☺

Datum: Tisdagen den 18 september 2007, 10:47:43
Namn: Lennart Bengtsson <64.18.139.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Hemort: Åsa
Tränat i dag: 6km
Nummer: 39

För att jävlas lite i Grandprixen ställer jag upp på Göteborgs Marathon i år, siktet är inställt på en bit under 3 timmar vilket jag känner mig säker på att klara. Som uppvärmning blir det Kullaviks hamnlopp (ej GP) samt DM 10.000m. Det är kul att det är lite fajt i GP o i gästboken.

Datum: Måndagen den 17 september 2007, 22:35:21
Namn: Berndt Hallberg <81.235.236.*>
E-post: berndt.hallberg@gmail.com
Nummer: 38

Morten!

Man får endast bonuspoäng för maror som ingår i grandprixen.Så står det i regelverket om ni går in och läser.Jag tror Oscar S. fick bonuspoäng vid något tidigare år för genomförande av en mara men det var tydligen av misstag.
Kul att fler bryr sig om tävlingar som ingår i GP,n.

Godnatt!

Datum: Måndagen den 17 september 2007, 20:51:39
Namn: fernando <83.248.173.*>
E-post: fernando.riquelme.morales@gbgsd.se
Hemort: jorden
Nummer: 37

Lite diskussion får det vara inför sista Grand- Prix tävlingarna. Berndt kommer inte att få det lätt ty både Lennart och jag springer 10000 meter på banan. Dessutom springer han Göteborgsmara också.
Tack Berndt för dina ord om Victor. Han flyttar till Ullevi där jag också blev tillfrågad att hjälpa till som tränare och då tackade jag ja.
Jag tycker att Björn borde få ett eget pris för den stora prestationen, en stor pokal och nåt annat stort som jag inte kan komma på nu.
Jag tävlar också på lördag.

Datum: Måndagen den 17 september 2007, 20:32:51
Namn: Morten <83.248.231.*>
E-post: ms@h.com
Nummer: 36

Berndt, Per m fl: Lindholmenloppet var 7 967 meter, enligt deras hemsida idag.

Datum: Måndagen den 17 september 2007, 19:42:15
Namn: Morten <83.248.231.*>
E-post: ms@h.com
Tränat i dag: 60 min vattenlöpning
Nummer: 35

Tack Fernando för att du höjer tempen lite i GP-tävlingen. Berndt: det är inte 47 poäng, tror jag. Om jag räknar rätt så är det bara 37 poäng med de 10 p jag fick för helgens Skräcklanmaran. Darra!!

Sedan tycker jag att man kan fundera på hur många poäng Björn borde ha i GP. Han har ju sprungit ungefär en mara per dag i drygt 90 dagar (typ). Om man får 10 poäng per tävlingsmara så kan man kanske ändå ge honom 5 poäng per "marathondag" i United States. Hur många poäng hamnar han på då, Berndt?

Datum: Måndagen den 17 september 2007, 19:33:51
Namn: Berndt <81.235.236.*>
E-post: berndt.hallberg@gmail.com
Nummer: 34

Som vanligt är du en riktig skojare Fernando!
Morten kan inte gå förbi,inte ens om han tar full GP-poäng i GBG-maran.Han är 47 poäng efter men han eller Oscar kan naturligvis lätt
gå förbi både mig och Lennart genom att delta i några fler GP-lopp.

Dessutom finns DM 10000 M på måndagen 24/9 på vallen och där finns ytterligare GP-poäng att hämta för den som känner för det,hmm vem vet,kanske man gör ett försök.

Grattis till sonen Viktor för sina fina prestationer. Vilken klubb representerar han nästa år?

Skall du springa i Kullavik på lördag?

Låter som ett trevligt lopp.Är det fler som skall dit? H-expressen.

Datum: Måndagen den 17 september 2007, 10:51:43
Namn: fernando <62.88.128.*>
E-post: fernando.riquelme.morales@bgsd.se
Nummer: 33

Förlåt. Jag menade Morten.

Datum: Måndagen den 17 september 2007, 10:46:39
Namn: fernando <62.88.128.*>
E-post: fernando.riquelme.morales@bgsd.se
Hemort: hemligt
Nummer: 32

I helgen gjorde Victor sin sista insats för Majorna,han bidrog också för att ta guldet till Göteborg. Alltså det var Göteborgsklubbarna som vann hela Götalandsmästerskapen.
Victor kunde inte hoppa över 5 meter men slog pers igen.
Medan han går framåt går hans pappan bakåt .
På lördag springer jag också 10 km. Vi ses där då.
Grand- Prixen ser spännande ut. Om Mårten och Oscar springer Göteborgsmarathon går de om Berndt.

Datum: Söndagen den 16 september 2007, 21:49:55
Namn: Morten <83.248.231.*>
E-post: laaront@fotont.nu
Tränat i dag: 30 minuters cykling
Nummer: 31

Lars, du är ödmjuk. Du skriver inte att du slog mig två gånger om (även om vi sprang olika distanser). Du blev ju 2:a i M35 och jag 3:a (av sex startande i min klass) och du blev 9:a totalt och jag 10:a. Grattis!

Trots överraskande ålderdomlig tidtagning så stämde faktiskt deras tid exakt med min egen digitala. Själv var

jag mycket nöjd med kilometermarkeringarna som satt som en smäck Jag tyckte banan var mycket trevlig. Vackert i Skräcklanparken. Lite blåsigt. Speciellt nära vattnet. Men där var det också som vackrast. Fina slingrande stigar och också asfalt då stegen går lite lättare. Roligt att springa samma varv fem gånger. Vid det här laget har man liksom lärt känna stället. De flesta platser längs med banan har fått en dubbel känslomässig "laddning" eftersom man passerat på samma ställe både som görfräsch och som ursketen. Skräcklanmaran kan varmt rekommenderas. Snyggt med både rött och vitt vin vid målgång också...

Jag har repat mig någorlunda även om jag sällan varit så matt och illamående efter en mara. Usch! Och då var det ändå tänkt som en "träningsmara"... Men trots smärtan så ger det alltid mersmak! Märklig psykologi det där. Får se om kroppen hinner komma igen tills Gbgsmaran.

Datum: Söndagen den 16 september 2007, 17:33:21
Namn: Lars <84.217.231.*>
E-post: lerig@ochskontidag.se
Hemsida: http://www.lktv88.dinstudio.se/filearea_...
Tränat i dag: Ja
Nummer: 30

---

jo vi sprang i Vänersborg, men tidsmässigt inget at skryta med. Men insatsen är vi är nöjda med efter de förutsättningar vi hade med oss. Vi bestämde oss dagen innan och uppladdningen var därefter.
Hamnloppet ligger nu i sikte. Denna veckan blir det återhämtning och lite mer fokus på tävling.
Imorse var jag Gunnar och fyra andra ute för en runda ihop trodde vi, fältet hade spritt sig redan när vi kom in i Änggården i tre grupper! Lite tråkigt, men jag och Gunnar som inte skulle hänga med 26 km sprang på i vårt tempo genom änggårdsbergen-pripps-frölunda-grimmered-kungsten där vi sa hej och jag fortsatte mot Kungsladugård. totalt för mig 15,7 km. Skönt och inget konstigt trots att jag spang 26 km igår. Nu på eftermiddagen blev ca 2 km till när jag tränade ungarna. Imorgon känns det nog desto mer. eller börjar jag bli som Björn?!!

Detta nedanstående fick jag på min mail tidigare idag om Hamnloppet.
Välkomna till Hamnloppet!
Lördagen den 22/9 är det dags!!!
265 deltagare anmälda! JÄTTE KUL! (140 st. skall springa milen)
Lämna gärna bilen hemma då det kan bli parkeringsproblem i Hamnen.
För långväga deltagare finns parkeringsmöjligheter vid Kullaviksskolan
Hämta gärna era nummerlappar på fredag kväll 19-21 (Kullaviks Hamnexp.)
Tidtagningschips måste återlämnas! Annars utgår en straffavgift på 300 kr
Utlottning av fina priser på startnumret
Hålltider
10.50 Uppvärmning med Friskis för Knattar och Juniorer

11.15 Start Knattar
11.30 Start Juniorer
11.45 Uppvärmning övriga lopp
12.10 Start 10 km
12.20 Start 5 km gång
12.25 Start 5 km löpning
14.00 Prisutdelning och utlottning av priser
Kullaviks Hamnlopp
Loppet för alla!!!!
www.hamnloppet.com

Datum: Söndagen den 16 september 2007, 17:15:45
Namn: pelle <213.66.90.*>
E-post: pelle.pungkula@m.se
Nummer: 29

Jaså, här tävlas det till både höger å vänster verkar det som, hur gick det Morten/ Lars??
Är det någon som ska springa i Kullavik till helgen?

Datum: Söndagen den 16 september 2007, 09:46:55
Namn: Claes Reimegård <217.208.73.*>
E-post: claes.reimegard@svd.se
Hemort: Claes R
Nummer: 28

Grattis Björn S till vad man får förmoda är Tidernas Långpass i MIK. Hatten (eller kepsen) av!

Datum: Söndagen den 16 september 2007, 08:51:12
Namn: Lars <83.233.138.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 27

---

oj såg att jag glömt ändra "idag" till igår i mitt meddelande. Jag skrev meddelandet igår, men blev avstängd från denna gästbok pga att jag skrev ett ord som stavas ungefär så här re...am. Skriver man det rakt ut så blir man avstängd för att man skickar sp.m.
Bushsamhälle!

Datum: Söndagen den 16 september 2007, 08:48:30
Namn: Lars <83.233.138.*>
E-post: l@l.se
Tränat i dag: Snart
Nummer: 26

Björn har jag gjord några stora bedrifter. Att vara borta från familj mm i 95 dagar ser jag som den största bedriften. Att springa så långt är också oerhört stort. Jag och Morten sprang desto kortare idag i Vänersborg, men lite snabbare per km än björn dock. Blåsigt väder men soligt och
skönt. Vi är nöjda med våra insatser. (Lars hm och Morten marathon), men vi märkte också att vi är ovana vid distanserna båda två. Men bra och hårda träningspass som ger erfarenhet inför framtiden. Även här var tidtagningen speciell. De använde sig av vanliga klockor, som de snabbt läste av medan den fortfarande rullade, dvs de tryckte inte en mellanitd och läste av efteråt. Ok det

blev väl inte särkilt många sek fel, men ändock,
Resultaten? De var inte klara igår. Och är inte heller några att skryta med.
I Italien satte Björn H pers med 6 sek på 1500 m och blev 10:a M45 VeteranVM. Bra.
Lycka till med årets bowlingsäsong, Gert.

Datum: Lördagen den 15 september 2007, 22:30:45
Namn: Gert Börve <81.227.146.*>
E-post: borve@swipnet.se
Nummer: 25

Hej allihopa!

Vill bara meddela att bowlinssäsongen har kommit igång nu. Vi tränar ju i Partillebohallen på tisdagar kl.18.30 om det är någon som är intresserad!

Förra veckan spelade vi oavgjort 10-10 och idag förlorade vi tyvärr med 8-12.

Ha det bra!
Mvh Gert Börve

Datum: Lördagen den 15 september 2007, 21:59:19
Namn: Emil <213.112.136.*>
E-post: a@df.com
Tränat i dag: 12,5
Nummer: 24

Har idag sprungit X-trail i Delsjöterrängen. Väldigt roligt 12,5 km lopp, ruggigt kuperat med Getryggen och Brudarebacken x 2, 1,2 kilometer längs en mosse med vatten till knäna på i princip varje steg. Tyvärr verkade de ha lite problem med tidtagningen så jag undrar om det blir några resultat. Kanske 100 löpare, några solvikingar men i övrigt inte så många löparlinnen.

Datum: Fredagen den 14 september 2007, 23:56:57
Namn: Morten <83.248.231.*>
E-post: ms@h.com
Nummer: 23

Stort grattis Björn! Bugningar och bockningar inför prestationen.

Tack för besked om DM 10.000 m. Långspurt låter spännande. Så kort har jag aldrig sprungit (på lopp). Vi får se.

Datum: Fredagen den 14 september 2007, 20:47:39
Namn: Björn <70.165.66.*>
E-post: bjorn.suneson@svd.se
Tränat i dag: 2 km (rekordkort)
Nummer: 22

Tack Lennart och alla ni andra i klubben som stöttat mig under denna 500 mil och 95 dagar långa resa. De flesta ser det stora i den fysiska prestationen men det kanske svåraste är det mentala. Då hjälper allt stöd du kan få.

Jag har fått frågor om jag ställer upp i Göteborgs marathon i oktober. Jag tvekar eftersom detta löp visserligen gjort mig uthållig men samtidgt har jag blivit långsam.

Spring nu i väg och köp Svesnka Dagbladet på lördag. Under tiden kan ni se bilder från målgången på tidningens webplats: www.svd.se

Datum: Fredagen den 14 september 2007, 19:18:00
Namn: Lennart Bengtsson <64.118.87.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Hemort: Åsa
Tränat i dag: nej
Nummer: 21

Grattis Björn Suneson, du klarade det, du är i mål. Men att du skulle klara av det var jag helt övertygad om. Ta det nu lungt ett tag och njut av champanj och annat upplivande.

Datum: Fredagen den 14 september 2007, 15:41:55
Namn: Lars <84.217.231.*>
E-post: l@ls.se
Hemsida: http://www.suneson.se
Nummer: 20

Om inget konstigt hänt borde Björn vara framme nu.
Bra jobbat.

Datum: Fredagen den 14 september 2007, 13:50:02
Namn: Lars <84.217.231.*>
E-post: re@gn.nu
Nummer: 19

...då har man hela dagen kvar till annat.

Datum: Fredagen den 14 september 2007, 13:28:07
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer: 18

Varför så grymt tidigt?
Långpasset på söndag, alltså.

Datum: Fredagen den 14 september 2007, 12:31:33
Namn: Lars <84.217.231.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 17

DM på 10.000m M/K går på
Slottsskogsvallen måndag 24/9 kl 20.00!

Innan dess:
Inbjudan Curre Ljungs Långspurt
Datum Torsdag 20/9 kl 19.45
Plats Slottsskogsvallen
Gren 800m M/K
Anmälan På plats, ingen avgift / inga priser
Arrangör Utby IK / Curre Ljung

Nåt för dig att prova på Morten?

Nåt som ligger ännu närmare i tiden : Långpass 0-26 km söndag. Vi samlas kl. 9,00 vid rondellen Dalens lekfält.

Datum: Fredagen den 14 september 2007, 12:30:19
Namn: Berndt <62.88.128.*>
E-post: berndt.hallberg@gmail.com
Nummer: 16

DM 10000 M går 070924 kl:20:00 på S-vallen enl. uppgifter jag har sett på gfif,s gästbok som Per Crona skrivit.
Låter intressant, länge sedan man tävlade på bana.

Datum: Fredagen den 14 september 2007, 11:57:26
Namn: Morten <130.241.45.*>
E-post: ms@hotmail.com
Nummer: 15

Är det någon som vet var DM 10.000 m går? 24 sept enligt grandprixguiden. Eller är det tryckfelsnisse som har varit framme± Jag har kollat GFIFs hemsida men hittar inte arrangemanget.

Datum: Fredagen den 14 september 2007, 11:21:16
Namn: Morten <130.241.45.*>
E-post: ms@hotmail.com
Tränat i dag: Vila inför morgondagen
Nummer: 14

Instämmer om trivsel på Hisingen. Även om man kan önska mer av km-markeringarna. Det är ju mitt vanliga krav. Känns som nödvändigt att få veta vilket tempo man egentligen har. I detta fall var 1 och 2 km utmärkta och sedan var man tvungen att räkna 1,5 km mellan 2-km-markeringen och nästa varvs 1-km-markering, men det var ju som vissa har antytt säkert längre än 1,5 km mellan dessa. Jag hoppas på det trots vissa Kvillelöpares misstankar om långsamhet. Var var du förresten, Per? Höll du i någon flagga nånstans?

Men vi hade tur med vädret. Fantastiskt. Och trevligt och smidigt. Dock missade jag återigen att hälsa på Oskar. Letade efter Majornalinnen i startfållan men hittade nada. Löp och sko var en bra möjlighet men jag hade fel storlek. Kom strax innan 19 och då var alla 11r (45r) slut, utom en klassiker, DS trainer. Nästa gång skall jag försöka hänga på låset.

I helgen blir det nog x-trail i delsjöterrängen eftersom jag inte får med mig någon till V-borg. X-trail låter ju roligt. 1/3 i terräng, 1/3 i oländig terräng, 1/3 i mycket oländig terräng. Skall ta ungefär så lång tid som ett Gbgsvarv även om det bara är 15 km.

Hejja hejja Björn!! Snart är du tillbaka i den grå vardagen. Det regnar och är grått här i Göteborg, men i Stockholm är det väl sol...

Datum: Onsdagen den 12 september 2007, 21:20:52
Namn: Lars <83.233.138.*>
E-post: l@l.se
Hemsida: http://lktv88.dinstudio.se/text1_2.html
Nummer: 13

---

några från kville gjorde ett besök på fastlandet ikväll där de frotterade sig med MIK:are och ulleviiter och såg ut att trivas. Löp och sko bjöd på många rabatterade skor. Köpte ett par för 800 som kostade 1600 innan. Det gör vi väl om till våren. Ni som inte var där denna gång tag chansen när den kommer...Skor kan man aldrig ha nog av. Har själv igång 5 olika dämpade skor plus 1 par spikskor.Halvamara eller hel i Vänersborg på lördag kanske?

Datum: Onsdagen den 12 september 2007, 18:51:17
Namn: Berndt <81.235.236.*>
E-post: berndt.hallberg@gmail.com
Nummer: 12

Att vistas på Hisingen gick bra,kände inget speciellt men jag är ju van som bor ute i Torslanda
och faktiskt tyckte jag mig märka att alla såg ut att trivas i den fina sensommarsolen.

Hälsvikexpressen!!

Datum: Onsdagen den 12 september 2007, 18:45:21
Namn: Berndt <81.235.236.*>
E-post: berndt.hallberg@gmail.com
Nummer: 11

Det stämmer att loppet enl.en jag pratade med efter loppet som hade gps-klocka så visade den 8,15 km.
Jag pratade lite med Tobias Lundvall också som sprang stafetten som sa att det var längre än 2,5 km per varv, det märkte han tydligt.
Banan var nästan helt platt men mycket trevlig och arrangemanget var mycket lyckat tycker jag.

Efteråt blev alla deltagare bjudna på buffe.Vi fick en fribiljett till fotbollsderbyt mellan Häcken och Öis också och en veckas gratis träning på sportlife.
Det kan man kalla generöst och "prisvärt"

På vissa lopp får man inte ens en banan efter målgång som ändå tar minst lika mycket i anmälningsavgift.

Vädret var ju kanon så det gjorde väl sitt till.

Här hade dom bästa i klubben hävdat sig väl i stafetten.

Jag kan verkligen rekommendera detta arrangemang och jag kommer om inget hindrar mig även tillbaka nästa år.

Datum: Onsdagen den 12 september 2007, 18:18:13
Namn: pph <213.66.90.*>
E-post: per.lilja@delta.twlnordia.se
Nummer: 10

Ni va la inte snabbare! HA HA HA!!

Datum: Onsdagen den 12 september 2007, 11:29:26
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 9

---

tiderna indikerar det..

Datum: Onsdagen den 12 september 2007, 11:25:00
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer: 8

Lindholmenloppet måste väl vara längre än 7,5 km?

Datum: Onsdagen den 12 september 2007, 11:04:49
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: l@l.se
Hemsida: http://www.neptron.se/linds07/Lindholmen...
Nummer: 7

Lindholmenloppet:
Morten 4:a
Oscar 8:a
Berndt 43:a
Hur var loppet?
Var banan rolig?Jobbig?
Kändes det jobbigt att tvingas vistas på Hisingen så lång tid?

Datum: Tisdagen den 11 september 2007, 20:17:40
Namn: Laufen <83.233.138.*>
E-post: lop@skokliniken.se
Tränat i dag: ja
Nummer: 6

Man kan nog lägga på ett antal extra metrar på fartlekspasset då min beräkning är fågelvägen som inte tar hänsyn till backar mm.
Ikväll sprang jag och Elisabeth intervaller på vallen Jag sprang 1000m, Elisabeth hängde med 800ingar. Långpass 26 km på söndag kl 9.00 från dalens lekfält. Imorgon är det skokväll på löp och sko med goa priser.
God natt älskling, puss puss.

Datum: Tisdagen den 11 september 2007, 16:34:40
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer: 5

Puss, puss.

Datum: Tisdagen den 11 september 2007, 16:00:50
Namn: Lars <217.28.207.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 4

Bra sprunget Björn.
Fartleksrundan från vallen runt änggårdsbergen åter vallen är drygt 12km.
Jag älskar dig också Gunnar.

Datum: Tisdagen den 11 september 2007, 15:30:29
Namn: Björn <71.16.83.*>
E-post: a.a@a.se
Hemsida: http://www.suneson.se
Nummer: 3

Nu på fredag är det troligen målgång för mig i Virgina Beach efter 500 sprungna mil. Kan vara värt att köpa lördagens Svenska Dagbladet som kommer att ha en stor grej om det hela.

Datum: Tisdagen den 11 september 2007, 12:45:21
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer: 2

Lars är lite elak emot mig igen! Jag kunde ju sagt att sträckan var 5 km, men skiver alltså 4,9. Det stämmer inte med dina anklagelser.
GPS:en visar lite i underkant tyvärr, har provat de på kontrollmätta banor.
I terräng är avvikelsen större.
Mätte banan som vi springer på måndagar. Den visade sig vara ganska precis 12 km. Jag frågade Curt hur långt han trodde det var, och han svarade 14 km. Men 12,5 km kanske det är.
Sprang Hornsjön runt 21 juli på norra Öland.
Trevlig tillställning som jag kan rekommendera.
Gick ut betydligt hårdare än fegspringningen på Brännö. (25.50 på 6.15 km)
Hornsjön runt är ett terränglopp utan backar på små skogsstigar genom kohagar med kor ivägen och koskit på marken. Klättring över stängsel o.s.v.
Trots det hade jag några sekunder bättre vid 5 km 21.08 än på Brännö. Men strax efter det tog jag helt slut, stapplade de sista kilometerna på 4.40-tempo.
Hade i mål 47.59 på 10.9 kilometer.
Sonen Emil var 4:a imål på 39.30.

Visste inte att det var din Helen, Anders.
Då hade jag förstått tiden.

Datum: Tisdagen den 11 september 2007, 12:19:41
Namn: Lennart Bengtsson <87.227.1.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Hemort: Åsa
Tränat i dag: Nej coachar fotbollsmatch i dag
Nummer: 1

Gamla inlägg finns som PDF fil under Gästbok.
Jag tänkte springa 7,5 km på Hisingen i dag, nu blir det inte så då jag ska coacha Öis P97:r mot Gais nere på Valhalla istället. Lycka till ni som ska springa Lindholmenloppet!

Skriv i gästboken!

Namn

E-post

Hemsida (frivilligt)

http://

Hemort (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!