

Registrera Gratis Gästbok

Välkommen till Majornas Idrottsklubb, Friidrott, Fotboll, Handboll o Bowlings gästbok Majornas Idrottsklubb 95 år

Välkommen att skriva i vår gästbok

[Skriv nytt] - [Gästbok till din hemsida]
[Spara som favorit] - [Tipsa en kompis]

122 320 personer har besökt gästboken som innehåller 561 meddelanden.
Senaste meddelandet postades **fredagen den 24 februari 2012, 18:58:34.**

Gratis blogg på svenska

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

Nu visas alla meddelanden!

Datum: Fredagen den 24 februari 2012, 18:58:34
Namn: Lennart Bengtsson <109.58.41.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Nummer: 561

Även Göran Frödin klar för träningslägret i Falkenberg.
så nu blir vi minst 8

Datum: Torsdagen den 23 februari 2012, 15:55:25
Namn: Lennart Bengtsson <109.58.32.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Nummer: 560

Hej!
Den 27 april är det dags för årets träningsläger i
Falkenberg. I år blir det fredag-söndag 27-29 april med
Laxaloppet för de som vill. Anmäl er snarast till mig så
att bokningen av antal rum stämmer.
Anmällda hittills är:
Lola
Berndt

Lennart
Emil
Torbjörn
(Lotta o Joakim kommer förmodligen med)

Datum: Torsdagen den 23 februari 2012, 11:53:16
Namn: Berndt <62.88.128.*>
E-post:berndt.hallberg@gmail.com
Nummer:559

Kommer inte heller idag p g a att svärmor firar 75-årsdag som man inte får missa. Kanske kan köra lite tidigare men då i Skatås då det inte är så långt från min arbetsplats och även svärmor bor i dom krokarna.

Datum: Torsdagen den 23 februari 2012, 11:01:27
Namn: lotta <213.65.163.*>
E-post:olofssonlotta@hotmail.com
Nummer:558

Torsdag 23 feb. Tyvärr - kommer inte in till träningen idag. Joggade 8 km igår - helt kass i foten. Nu gäller det att inte bli knäckt att det gör ont igen... 🤔 Ska på magnetröntgen på tisdag. Får återkomma om vår gemensamhetstid! Högsbo har ju några löpare som varje torsdag kör kl 18 från Slottskogsvallen - mr Svens fartleksrunda. Varför inte haka på där?

Man vill ju bara SPRINGA!!!

Datum: Onsdagen den 22 februari 2012, 19:06:50
Namn: Arnold <81.229.73.*>
E-post:arnold.mulder52@gmail.com
Nummer:557

glömde pg-nummer:
MAJORNAS IDROTTSKLUBB pg 84 07 11-6

Arnold

Datum: Onsdagen den 22 februari 2012, 19:03:38
Namn: Arnold <81.229.73.*>
E-post:arnold.mulder52@gmail.com
Nummer:556

HEJ GOVÄNNER !

Dags för att betala in medlemsavgift för 2012 igen:
150 kr för stödmedlem
500 kr för aktiva medlemmar vuxna
600 kr: familjavgift
200 kr för barnen

Arnold - "ekonomidepartementet"
kassör MIK-friidrott

Datum: Tisdagen den 21 februari 2012, 14:54:13
Namn: Gunnar Olsson <85.225.63.*>
E-post: kansli@solvikingarna.se
Hemsida: <http://www.solvikingarna.se>
Hemort: Skatås
Nummer: 555

17 och 24/3 återkommer Solvikingarnas traditionella
Vårtävlingar. 8 km och ungdomsklas 3 km 17/3 och 16/32
km 24/3
Välkomna!
www.solvikingarna.se

Datum: Måndagen den 20 februari 2012, 12:48:22
Namn: lotta <46.194.58.*>
E-post: olofssonlotta@hotmail.com
Nummer: 554

Hej ni ute i vintern!

"Gången" torsdag blev ett pass på halt underlag. Vi var
4 entusiaster som sladdade fram och tillbaka på
säröleden - 4 s.k. "höghastighetsmonster" - för att
citera vår "gamle" käre Göran Frödin!

Roligt att se Emil igen - dessutom i gott slag - likaså
Berndt, som är tillbaka å banan efter ett smärre
uppehåll.

Ang torsdag vill jag lägga in lite reservation: Har ont
i en sena i foten. Varit hos doktorn, och väntar nu på
tid för röntgen. Får springa lungt om det inte gör ont,
men efter torsdagens ispass är foten helt kass. Blir det
inte bättre till torsdag måste jag tyvärr ställa in 😞

Återkommer. Fridens liljor.

Datum: Onsdagen den 15 februari 2012, 21:39:35
Namn: Berndt Hallberg <90.230.173.*>
E-post: berndt.hallberg@gmail.com
Hemort: Hällsvik/Göteborg/Sverige
Nummer: 553

Jag kommer också.

Bevittnade Jacobs R/G framfart i lördagens
junior-DM i f-hus då jag funktionerade. Jacob är en
härligt frisk fläkt=jätteduktig.

Berndt

Datum: Tisdagen den 14 februari 2012, 21:20:30
Namn: Emil <83.227.78.*>
E-post: j@j.com
Nummer: 552

Yes Lotta (och ni andra), på torsdag är det förhoppningsvis äntligen dags för min intervallpremiär. Be för mig nu att ingenting kommer emellan. Glädje.

Datum: Tisdagen den 14 februari 2012, 11:56:29
Namn: lotta <46.194.136.*>
E-post: olofssonlotta@hotmail.com
Nummer: 551

Torsdag 16/2 kl.18 - samling vid Slottskogsvallens entré. Dags för en uppräckning från mitt håll, efter afrikavisit, bilreparationen och allmän snö...för att samla ihop löpglada människor för en fröjdefylld tur i oanade (och kanske oönskade...) hastigheter i Slottskog med omnejd. Kan ju bli hur skoj som helst! Anders - du kommer väl? Och ni andra?

Ses!!!

Datum: Måndagen den 6 februari 2012, 22:02:24
Namn: Lars <83.233.131.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 550

Bra jobbat alla aktiva och tränare under helgens tävlingar

Datum: Måndagen den 6 februari 2012, 11:03:03
Namn: Lennart Bengtsson <109.58.12.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Nummer: 549

Hej!
Den 27 april är det dags för årets träningsläger i Falkenberg. I år blir det fredag-söndag 27-29 april med Laxaloppet för de som vill. Anmäl er snarast till mig så att bokningen av antal rum stämmer. Vi kommer att bo på det gula vandrarhemmet som vi utnyttjat vid tidigare tillfällen. För närvarande är 4 dubbelrum bokade i den långa längen. Träna på i kylan!

Datum: Söndagen den 5 februari 2012, 20:25:19
Namn: Magnus <83.248.87.*>
E-post: q@we.rt
Nummer: 548

Massor av nöjda ungdomar efter dagens inomhustävlingar. Som vanligt personliga rekord i massor och på kuppen även två nya klubbrekord. P17 1500m Jakob Ranglin-Grissler 4.20,53 och F12 600m Embla Ingelman-Sundberg

1.59,60.

Vi såg att Lerum hade tagit fram en t-shirt med ryggtexten "Jag har klubbrekord i Lerum". En kul idé. Kan vi inte göra något liknande för de rekordhållare som fortfarande är aktiva hos oss? På ungdomssidan rör det fem stycken.

Datum: Torsdagen den 2 februari 2012, 13:32:18

Namn: Michael <193.34.40.*>

E-post: michael.nson@gmail.com

Nummer: 547

Jag kan tyvärr inte heller vara med idag då jag är på konferens med jobbet och inte hinner hem i tid. Hoppas det är fler som kan nästa torsdag istället.

Datum: Onsdagen den 1 februari 2012, 15:53:33

Namn: lotta <46.194.165.*>

E-post: olofssonlotta@hotmail.com

Nummer: 546

Hade gärna varit utan bil - men bor i kollektivlöst land, och måste därför ha en. Är däremot mycket nöjda över att klara oss med en - en i familjen cyklar ju och springer en del... 😊

Trist med alla skador, Gunnar!

Angående gemensam träning imorgon: Fått återbud av flera stycken - är det NÅGON som ämnar dyka upp? Jag tränar GÄRNA gemensamt, men har ingen lust att åka till stan om det bara blir jag. Maila eller skriv här, du eller ni som vill trotsa snö och is.

Väl mött! Broddar på!

Datum: Tisdagen den 31 januari 2012, 20:47:32

Namn: Björn <85.229.251.*>

E-post: bjorn.suneson@bredband.net

Hemsida: <http://www.suneson.se>

Nummer: 545

Nä, bil ska man inte äga. Har varit billös sedan tidigt 80-tal- har förbättrat såväl konditionen som privatekonomin. 😊

Frisk, Gunnar?

Har du också stött på kvacksalvare i ortopedbranschen? Läs mer på bloggen!

Keep on running!

Datum: Måndagen den 30 januari 2012, 22:04:23
Namn: lotta <46.194.6.*>
E-post: olofssonlotta@hotmail.com
Nummer: 544

Bilskrället är lagat, och vi är 6000 spänn fattigare!!!



Torsdag 2/2 kl 18 - samling entrén Slottskogsvallen!

Har ingen aning om löpmöjligheterna inne i Göteborg -
men vi ses och ser vad som går att köra. I värsta fall
får det väl bli en gemensam försiktig jogg genom
kvällningen...

C u all. Blir trevligt.

Datum: Fredagen den 27 januari 2012, 20:33:01
Namn: Björn <83.50.181.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida: <http://www.suneson.se>
Nummer: 543

Ja, fy vad trist. Har dåligt samvete för att jag lurade
ut dig på dessa dåligheter. Hoppas det bara är kramp och
inget värre. Blev det någon torsdagsträning för er
övriga?

Själv befinner jag mig utanför Barcelona (Sitges) där
jag löntränar under tre dagar. Köpte en billig resa och
la pengarna på hotellet istället. Sprang idag en tur på
37 km upp i bergen. Med en gps känner man sig trygg att
springa på småvägarna. Att Spanien är ett krisland märks
tydligt; mängder av halvfärdiga bostäder och kontor, som
lämnats, sysslolösa ungdomar på gatorna och låg
aktivitet i största allmänhet. Bra löpförhållanden med
12-14 grader, kortbyxor och långärmat med andra ord men
inga bad.

Keep on running!

Datum: Fredagen den 27 januari 2012, 19:57:23
Namn: Gunnar <90.142.150.*>
E-post: vad@bra.ig.en
Nummer: 542

Någon som blev förvånad? Första gemensamma träningspass
på 3 år-ont direkt.

Nu tror jag det bara var kramp, men det går inte att
träna med det heller. Har ätit magnesiumpiller sedan
dess, det ska mjuka upp musklerna.

Datum: Torsdagen den 26 januari 2012, 10:06:20
Namn: lotta <95.206.30.*>
E-post: olofssonlotta@hotmail.com
Nummer: 541

Kamrater! Ledsen ledsen, men jag kan inte komma på träningen idag. Är strandad i Falkenberg! Skulle få hjälp av svärfadern att laga bilen igår, men det körde ihop sig så idag måste vi köra in bilen till verkstaden. Får inte loss bromsslangarna. Tror inte jag hinner in till göteborg till kl 18. Tråkigt tråkigt.

Återkommer. Kanske kan köra ett pass ihop en annan dag?!

Datum: Onsdagen den 25 januari 2012, 23:25:18

Namn: Michael <83.248.86.*>

E-post: michael.nson@gmail.com

Nummer: 540

Här fick man inget svar men för egen del svänger det fort. Blir kanske/troligtvis uppbokad av fotbollen i morgon och kan då inte komma på intervallpasset. Om det är intervallpass i morgon så kanske någon vänlig själ kan meddela detta via gästboken så kanske jag kan hinna till en del av det.

Många kanske blev det men så är livet ibland. 😊

Datum: Måndagen den 23 januari 2012, 20:56:33

Namn: Michael <83.248.86.*>

E-post: michael.nson@gmail.com

Nummer: 539

Hej MIK-gänget! Lotta är väl tillbaks nu på torsdag? Det vore ju himla bra. Oavsett detta undrar jag om vi kör ett pass nu på torsdag på Slottskogens ishala asfalt? Jag är på i alla fall. Förra torsdagen blev det intervaller runt Vita Bandet-dammen tillsammans med Björn S, Anders och Gunnar (som tyvärr skadade sig igen). Svettigt men kul. Ses således på torsdag om inte annat. Dyker upp vid Slottskogsvallen senast 18:15.

Datum: Fredagen den 20 januari 2012, 08:11:44

Namn: Björn H <192.138.116.*>

E-post: bjorn@hisingen.nu

Hemort: Elevator nobody

Nummer: 538

Till alla som frågar: nej tyvärr så är jag inte med på Facebok, jag är fri och glad 😊.

Datum: Onsdagen den 18 januari 2012, 12:44:49

Namn: Björn <85.229.248.*>

E-post: bjorn.suneson@bredband.net

Nummer: 537

Bra, då är jag vid Vallens entré 18.15 på torsdag.

Datum: Onsdagen den 18 januari 2012, 10:20:42
Namn: Gunnar <213.66.177.*>
E-post: ej@ont.nu
Nummer: 536

Då kommer jag 18.15 också!

Datum: Onsdagen den 18 januari 2012, 09:35:38
Namn: Michael <193.34.40.*>
E-post: michael.nson@gmail.com
Nummer: 535

Jag tänkte också vara med på torsdag. Kommer till Slottskogsvallen 18:15. Har varit förkyld med ont i halsen igen så jag hänger på efter förmåga.

Datum: Tisdagen den 17 januari 2012, 23:26:23
Namn: Gunnar <78.79.1.*>
E-post: ej@ont.nu
Nummer: 534

Vilken tid? Var?

Vart? då menar jag en riktning 

Datum: Tisdagen den 17 januari 2012, 18:35:01
Namn: Björn <85.229.248.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida: <http://www.suneson.se>
Nummer: 533

Jag kommer också till torsdagsträningen. Hoppas vi blir några stycken trots att Lotta & Co inte är där. För egen del blir det nog lugn jogg eftersom det blir dagens andra träningspass. Omklädning och dusch möjligt på Slottsskogsvallen, hörde jag. Vi ses!
Keep on running!

Datum: Söndagen den 15 januari 2012, 19:59:44
Namn: Gunnar <78.79.21.*>
E-post: ej@ont.nu
Nummer: 532

Hoppsan, Björn!
Vet inte om jag orkar ta tag i det?
Kanske kan man få lite hjälp av hugade.
I mitten av mars, kanske?

Gjorde ett hyggligt intervallpass idag iaf.
Siktar på torsdagsträningen.

Datum: Onsdagen den 11 januari 2012, 07:53:19
Namn: Björn H <192.138.116.*>
E-post: hellgrenb@gmail.com
Hemort: Hisingen

Nummer:531

Hej Gunnar, jag anmäler mig till Majorna-majlen.
När i Mars var det loppet skulle gå?

Datum: Tisdagen den 10 januari 2012, 19:59:14

Namn: Michael <83.248.86.*>

E-post:michael.nson@gmail.com

Nummer:530

Hade tänkt mig en comeback på torsdag så det var tråkigt att du är bortrest Lotta. Önskar dock dig och Joakim en fin resa till Kenya!

Tänker ni andra köra ändå?

Kan komma till torsdagsträningarna vid (senast) 18:15 så det vore kul att veta var ni springer varje gång ifall ni dragit iväg. Finns det något sätt att lösa informationen på? Här eller via sms t ex (har dock inte mobilnummer till någon av er)?

Vet någon om man kan låsa in en väska med kläder etc på Slottskogsvallen medan vi springer? Det skulle underlätta en del.

Grattis till förstaplatsen i GP:n Björn och grattis även till Lennart och Berndt för silver och brons! Bra sprunget av er och alla andra deltagande.

För att ta upp Lennarts stafettpinne så blir mina mål 2012 att genomför mitt första marathon (Jubileumsloppet i Stockholm) samt att springa fler tävlingar än 2011.

Vi må vara få men MIK är ändå alltid på! 😊

Datum: Måndagen den 9 januari 2012, 20:37:27

Namn: lotta <46.194.173.*>

E-post:olofssonlotta@hotmail.com

Nummer:529

Bonusträningför de sugna!

Först: Björn - vad trist att du byter klubb. Du känns så given i MIK-linnet! Men som du skriver - vi ses!

Tyvärr tyvärr är Joakim och jag bortresta två torsdagar framöver (12 och 19 januari) (tyvärr map missad träning med Majorna...men träning på höghöjd i Iten, Kenya, får duga...) 😊Självklart kommer den gemensamma träningen ändå "rulla på". Mycket dålig tajming, med tanke på att både Björn och Gunnar planerar att komma.

Imorgon är det planerat lite tröskelträning som "bonus",

då vi inte ses på torsdag. Samling kl 18 i stugan i Skatås. Rolig härlig löpning utlovas!

Datum: Lördagen den 7 januari 2012, 18:59:54
Namn: Björn <85.229.248.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida: <http://www.suneson.se>
Hemort: Stockholm
Nummer: 528

Idag sprang jag sista tävlingen för Majorna- ca 7,5 km i Bore Cup och blev tvåa i M60 på 29.46. Vi kommer säkert att ses på en och annan tävling i Göteborgstrakten framöver, bl a Göteborgs maraton/halvmaraton och Finalloppet, de bästa tävlingarna i Göteborg. Och så måste jag väl ner och hämta mitt pris i Grandprixen och kanske springa en Tahultare med Mats Perelius & Co. Tack för elva roliga år i klubben.

Keep on running!

Datum: Fredagen den 6 januari 2012, 18:37:28
Namn: Gunnar <90.142.150.*>
E-post: men@isk.halspor.re
Nummer: 527

Berndt, det "ordspråket" har jag uppsatt i butiken!
Lite annorlunda översatt bara.

Datum: Fredagen den 6 januari 2012, 15:23:35
Namn: Björn <85.229.248.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida: <http://www.suneson.se>
Nummer: 526

Ja, det var ett tufft pass. Har de senaste veckorna sprungit lättvarianten på 250 meter. Det är ju de sista metrarna som känns. Bara det inte blir en Säldammenrepris den 19:e eftersom jag då värmt upp några mil innan. 🏃

Keep on running!

Datum: Fredagen den 6 januari 2012, 00:47:36
Namn: Berndt Hallberg <90.230.173.*>
E-post: berndt.hallberg@gmail.com
Hemort: Hällsvik/Göteborg/Sverige
Nummer: 525

Ett riktigt tufft backpass idag = 10xhela säldamsbacken = 10x300m genomfört av några entusiastiska MIK,are i vintermörkret. Lotta har nåt klurigt och spännande att bjuda på till varje tillfälle vi träffas för en rejäl pulshöjning. Rejäl uppvärmning och nerjogg står också på menyn. Tack till Lotta, Jocke, Lola och Lennart för ett

fint gemensamt träningspass idag.
Tänkvärt talesätt som jag har kopierat från Curren
blogg.
De som inte tycker att dom har tid att motionera,
blir förr eller senare tvungna att se till att dom har
tid att vara sjuka.
Myntat av Edward Stanley och Hällsviksexpressen stämmer
in till fullo.
Godnatt

Datum: Onsdagen den 4 januari 2012, 12:51:20
Namn: Lennart Bengtsson <95.209.118.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Nummer: 524

Jo Björn! Du vann på flest segrar lika med full pott på
alla dina lopp, där var ingen i närheten. Stort Grattis
till segern och födelsedagen.

Mitt mål för 2012 blir att springa fortare än 2011 i
samtliga lopp som går att jämföra med samt att nå en
allmänt bättre form = bättre hälsa fysiskt & psykiskt.
Minst 2 träningar per vecka. 😊

Datum: Tisdagen den 3 januari 2012, 22:55:55
Namn: Björn <85.229.248.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida: <http://www.suneson.se>
Hemort: Stockholm
Nummer: 523

Dramatik i MIK GP- Lennart och jag kom på lika poäng.
Tabellverket är mycket svårläst men stämmer siffrorna
vann kanske jag i kraft av flest segrar. Hur ligger det
till Lennart, vem vann 2011 års Grandprix?

Datum: Tisdagen den 3 januari 2012, 20:37:25
Namn: Gunnar <78.79.15.*>
E-post: ej@ont.nu
Nummer: 522

Då kanske jag får ta mig samman och vara med den 19:e.
Lyckades iaf göra ett mediokert intervallpass 12x70/20 i
söndags. Avverkade i snitt 289 m, en bit ifrån de 325-
330 m jag klarade innan meniskskadan.
Då gjorde jag dessutom 20 intervaller.
Det är mycket viktigt att vara skadefri!

Datum: Söndagen den 1 januari 2012, 21:22:20
Namn: Björn <85.229.248.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida: <http://www.suneson.se>
Hemort: Stockholm
Nummer: 521

Hur blev ditt löparår 2011? Så här blev mitt:

- * Totalt 611 mil

- * Ett av de mest tävlingsintensiva någonsin, mest för att jag för första gången satsade på Majornas GP

- * Största framgång Sthlm Marathon på 3.12, en tid som räckte till förstaplatsen på årsbäсталistan på maraton i M60.

- * Seger i M60 på Stockholm Halvmarathon (1.29)

- * Ensamlöp Stockholm-Mölle, 63 mil på elva dagar.

- * Ännu ett skadefritt år!

- - -

Från och med februari 2012 kommer jag att tävla för Vallentuna efter elva år i Majorna. Sista tävlingen i Majornas klubbline blir deltävling 2 i Bore Cup, 7,5 km i Bälänge den 7 januari. Lite vemodigt att lämna klubben men kvarstår som medlem. Dyker förmodligen upp på torsdagsträningen den 19 januari. Vi ses då!

Keep on running!

Datum: Torsdagen den 29 december 2011, 19:44:43

Namn: Gunnar <90.142.150.*>

E-post: ont@iryggen.nu

Nummer: 520

Ont i ryggen nu!

Vet knappt om jag vågar köra kvalitetsträning i grupp, då jag är i så dålig form att jag är rädd att skada mig om jag hänger på. 🙄

Tråkigt men inte oväntat att Björn byter klubb. Du bor ju i Stockholm så det är naturligt att tävla för en stockholmsklubb.

Datum: Torsdagen den 29 december 2011, 13:02:31

Namn: lotta <46.194.149.*>

E-post: olofssonlotta@hotmail.com

Nummer: 519

Såå klart är det träning idag! Joakim kommer inte med, men däremot Lolakola. Kanske backe idag...Lolas favorit...?! Anders - synd - ses nästa vecka då. Fattar iofs inte hur du kan riskera frånvaro: tänk om Gunnar dyker upp och SMYGTRÄNAR...? 😊 Berndt - du är en klippa! Kl 18.

Datum: Onsdagen den 28 december 2011, 23:40:59

Namn: Berndt Hallberg <90.230.173.*>

E-post: berndt.hallberg@gmail.com

Hemort: Hällsvik/Göteborg/Sverige

Nummer: 518

Jag är inställd på att möta upp kl 18 vid S-vallens entre. Vi ses, Godnatt.

Datum: Onsdagen den 28 december 2011, 19:55:21
Namn: Lennart Bengtsson <79.138.201.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Nummer: 517

Träning vid S-vallen i morgon Torsdag?

Datum: Onsdagen den 28 december 2011, 19:36:02
Namn: anders <83.254.124.*>
E-post: orientanders@hotmail.com
Nummer: 516

kan inte vara med på torsdag pga omflyttad repetition
jag får väl springa själv annan tid

Datum: Måndagen den 26 december 2011, 20:02:10
Namn: Berndt Hallberg <90.230.173.*>
E-post: berndt.hallberg@gmail.com
Hemort: Hällsvik/Göteborg/Sverige
Nummer: 515

Igen, vid mål hade JAG skall det naturligtvis vara, det
hade ni redan förstått men ändå.
Ha de

Datum: Måndagen den 26 december 2011, 19:11:33
Namn: Berndt Hallberg <90.230.173.*>
E-post: berndt.hallberg@gmail.com
Hemort: Hällsvik/Göteborg/Sverige
Nummer: 514

24,10 skulle vi haft enligt uppgjord intervallplan efter
5 km sedan vi vid varje km skulle öka farten med 10 sek
med en utgångsfart på 5,10/km. Vid "mål" hade 23,32 och
va ändå bortåt 200m efter den närmast mig. Lotta är i
riktigt gott slag vilket är roligt och Anders springer
som alltid på lätt fot, Anders t.o.m. raceade i dom få
uppförsluten så det stod härliga till. Sen är det ju
ytterligare en deltagare som inte ens märker att det går
uppför. Man hör ingen som helst andning eller
fotisättning, han bara finns och därframme står han o
väntar förstående på oss andra och ropar glada tillrop.
En fin kille och inspirerande och en ynnest att få träna
ihop med denne ödmjuka lättfotade finspringande riktiga
löpare. Hoppas jag inte tar i för mycket nu men det är
faktiskt så jag känner/tycker.

God fortsättning på er från Hällsviksexpressen med
familj.

Datum: Tisdagen den 20 december 2011, 00:52:59
Namn: Michael <83.248.86.*>
E-post: michael.nson@gmail.com
Nummer: 513

Ingen träning för mig på torsdag men efter nyår är jag på igen. Då har allt lugnat ned sig och jag ser fram emot lite intervaller mer er i det härliga MIK-gänget.

Tråkigt för oss att du byter tävlingsklubb Björn men kul att du stannar kvar i klubben ändå. Får följa din blogg och se hur det går på dina äventyr 2012.

God Jul & Gott Nytt År till er alla! Tror på ett nytt fint år i löpningens tecken. Hoppas flera av oss fortsätter springa i klubbens färger och att vi kanske får in lite nya medlemmar som hänger på.

Datum: Måndagen den 19 december 2011, 22:29:36
Namn: Berndt Hallberg <90.230.173.*>
E-post:berndt.hallberg@gmail.com
Hemort:Hällsvik/Göteborg/Sverige
Nummer:512

Jag kommer till S-vallen på torsdag.
Skall bli kul som alltid.
Vi har inte bara köpt en gran utan äventagit in och klätt den. Faktiskt ganska mysigt.Blev en kungsgran.
H-expressen

Datum: Måndagen den 19 december 2011, 12:04:37
Namn: lotta <46.194.140.*>
E-post:olofssonlotta@hotmail.com
Nummer:511

Gemensam träning torsdag 22/12???

Da'n före da'n före... Ja, ni vet. Står och säljer julgranar så det ryker om det i utanför ICA Maxi i Högsbo. En ny och riktigt trevlig erfarenhet! Tänk att man kan vara så petig med ett träd som ska stå inne några veckor... 😊 "Årets svåraste beslut" säger en del av dem som köper!

Är det någon som vill köra ett gemensamt pass på tosdag kl.18? Kollar denna vägen, då jag ni kan ha saker att stå i såhär inför stundande helg. Maila, svara på gästboken eller slå mig en signal, så att jag vet...så att Joakim och jag inte dundrar in till stan "i onödan". Vi kommer gärna och springer (i alla fall jag 😊! Inte sprungit en meter (eller 17 mil...) senaste veckan, så skorna är laddade och redo.

Kanske ses?! Lotta - köp en gran!

Datum: Måndagen den 19 december 2011, 11:26:24
Namn: Björn <85.229.253.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida:<http://www.suneson.se>
Nummer: 510

Gunnar, jag ger upp försöket med Majorna-majlen. Efter årsskiftet tävlar jag för Vallentuna FK men är kvar som medlem i Majorna.

Det blev 17 mil även förra veckan, två 17-milaveckor på raken alltså.

Keep on running

Datum: Lördagen den 17 december 2011, 18:22:14

Namn: Gunnar <90.142.150.*>

E-post: men@isk.halspor.re

Nummer: 509

Kanske kommer jag upp i 17 kilometer.
Björn, vilken är sista söndagen du kan innan du drar iväg? Gäller Majorna-majlen.

Datum: Söndagen den 11 december 2011, 18:36:10

Namn: Björn <85.229.253.*>

E-post: bjorn.suneson@bredband.net

Hemsida: <http://www.suneson.se>

Nummer: 508

När jag var ung kändes några mil som fy sjutton
Idag känner jag mig ung med 17 mil i veckan!

Keep on running!

Datum: Lördagen den 10 december 2011, 11:57:59

Namn: lotta <46.194.163.*>

E-post: olofssonlotta@hotmail.com

Nummer: 507

Tack Michael! Du dyker när du kan. Roligt när det än blir. Vi var en liten tapper kvartett som rusade runt dammen i Slottskogen i vind och regn i torsdags. Mitt i plågan dyker dessa märkliga tankar upp, om att det är både skönt och roligt, dessa vedermödor i mörkret! Visst är det märkligt? Anders och Berndt - ni är två klippor! Så roligt att ni kommer, och dessutom denna entusiasm till vilka pass som än föreslås!

Björn. Jocke och jag var i dina "hood" för några veckor sedan. Bodde på Sankt Eriksgatan. Där har väl du sprungit en och annan meter?

På torsdag 15/12 kommer inte Jocke och jag till Vallen. Men det verkar som A och B planerar att köra kl.18 som vanligt ändå. Så - alla som har tid och lust. Be there!

Datum: Fredagen den 9 december 2011, 21:41:19

Namn: Björn <85.229.253.*>

E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida: <http://solvikingarna.org/Solv/PDF/solvik...>
Nummer: 506

Gunnar, roddmaskin har jag inte prövat. Men det är kanske bra träning för den som vill ro över Atlanten, Rune Larsson gjorde ju det. Hur går det förresten med engelska milen i Gbg?

Det skulle kunna bli strid om andraplatsen i MIK GP men varken Berndt eller Lennart verkar anmälda. Varför? Keep on running!

Datum: Torsdagen den 8 december 2011, 08:34:05
Namn: Gunnar <78.79.3.*>
E-post: hej@hej.nu
Nummer: 505

Hej!
Kan liksom Michael inte denna vecka heller, får se hur det passar nästa vecka.
Kör nu enbart kvalitetsträning på roddmaskinen.
Gjorde 1.36.5 på 500 för en vecka sedan.
Har ni provat roddmaskin?

Datum: Onsdagen den 7 december 2011, 23:14:37
Namn: Michael <83.248.86.*>
E-post: michael.nson@gmail.com
Nummer: 504

Det börjar änna kännas tjtatigt Lotta men den här tiden på året är helt överjävlig vad gäller olika åtagande. Dottern har Nobelfest på skolan och vi måste lämna, hämta, hjälpa till etc etc. Hade varit mycket roligare att löpträna med MIK:s fina gäng. Hoppas ni fortsätter med torsdagspassen för så fort jag får livspusslet att gå ihop kommer jag dit. Du gör ett superb bra jobb som dragit igång det hela!!

Datum: Onsdagen den 7 december 2011, 12:08:56
Namn: Lars <193.235.138.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 503

Med åtta aktiva gjorde vi en bra insats i Julklappjakten och placerade oss på en 50 plats i lagtävlingen. Bakom oss hade 24 klubbar!
<http://www.trackandfield.se/resultat/2011/jk...>

Datum: Måndagen den 5 december 2011, 10:56:00
Namn: lotta <46.194.135.*>
E-post: torsd@g.ses
Nummer: 502

Detta börjar bli en vana! Gemensam träning. Torsdag -

samling kl 18 vid Vallens entré. Förra veckan blev det intervaller runt "Flamingodammen", då bouleparken var full av grindar, slangar och...vattenpölar... Får se vart vi tar vägen denna veckan. Spännande spännande. Mikael - Gunnar: looking 4wad seeing u. Och alla ni andra, icke mörkerskygga!

Datum: Söndagen den 4 december 2011, 18:39:55
Namn: Lars <83.233.131.*>
E-post: l@la.se
Hemsida: <http://www.gfif.se>
Nummer: 501

Två nya klubbrekord (P11-600m, Ture Olsson. P17-400m, Jakob Ranglin Grissler) och många bra insatser i Friidrottens hus i helgen av Sigrid, Flora, Alva, Embla, Jakob, Ture, Elliot, William.

Datum: Torsdagen den 1 december 2011, 17:18:52
Namn: Michael <193.34.40.*>
E-post: michael.nson@gmail.com
Nummer: 500

Sorry Lotta och resten av gänget. Det har kört ihop sig idag också. Siktat liksom Gunnar mot nästa vecka...

Datum: Söndagen den 27 november 2011, 21:56:00
Namn: Gunnar <78.79.1.*>
E-post: ej@ont.nu
Nummer: 499

Hoppsan, kan inte på torsdag.
Nästa vecka, då!

Datum: Söndagen den 27 november 2011, 15:28:50
Namn: Gunnar <90.142.150.*>
E-post: men@isk.halspor.re
Nummer: 498

Kanske kan jag slita mig från metallhandeln lite tidigare på torsdag. 🍷

Datum: Söndagen den 27 november 2011, 14:43:21
Namn: lotta <46.194.187.*>
E-post: olofssonlotta@hotmail.com
Nummer: 497

Torsdag 1/12 kör vi! Ses kl 18 vid Vallens entré, där vi startar upp med gemensam jogg, för att därefter likt fartvidunder rusa runt bouleparken några väl genomtänkta och genomförda varv...för att slutligen i sakta mak ta ett varv genom Slottskogen i höstskrud. Går detta att motstå???

c u runners!

Datum: Torsdagen den 24 november 2011, 21:57:36

Namn: Michael <83.248.86.*>

E-post: michael.nson@gmail.com

Nummer: 496

Fint att någon av åldringarna håller fanan högt Anders.



Magnus & Lars: Kul att det fins många duktiga flickor och pojkar som tränar och tävlar för MIK. Bra jobbat av er alla som kämpar på år efter år!!

Datum: Torsdagen den 24 november 2011, 19:30:30

Namn: anders <83.254.125.*>

E-post: orientanders@hotmail.com

Nummer: 495

Jajamen, lite ensam klämde jag 5 x 3 intervaller på gruset, innan jag hakade på Lars och Emil och ungdomarna på tre till så att intervalldemonen skulle hålla sig i skinnet(ni vet bara jämna tal).

Datum: Torsdagen den 24 november 2011, 13:58:59

Namn: Lars <193.235.138.*>

E-post: l@l.se

Nummer: 494

Jag läste att lotta inte kunde vara med idag. Om ni vill springa med yngre och en äldre förmåga så kan ni göra det en halvtimme senare än vanligt.

Jag är vid bouleplanerna med H&G:s gäng strax efter halv sju. Ni som vill får gärna springa intervaller med oss.

Datum: Torsdagen den 24 november 2011, 10:08:11

Namn: Magnus <130.241.17.*>

E-post: q@er.ty

Nummer: 493

Det finns betydligt fler barn i träning än i tävling just nu. Det finns flera tjejer i Lars grupp (00-01) som varit med på ungdomsmatcherna, men som inte var på Adventsspelen. Dessutom finns två yngre grupper. En del av dessa var med i helgen, så totalt hade vi 10 pojkar och sju flickor med.

Datum: Onsdagen den 23 november 2011, 23:22:29

Namn: Michael <83.248.86.*>

E-post: michael.nson@gmail.com

Nummer: 492

Lars: förutom Embla som du nämner i ditt inlägg...

Angående torsdagsträningen så är jag tyvärr uppbokad av fotbollen den här veckan.

Datum: Onsdagen den 23 november 2011, 23:19:36

Namn: Michael <83.248.86.*>

E-post: michael.nson@gmail.com

Nummer: 491

Lars, när man läser dina resultat från Adventspelen blir man oerhört imponerad! Jag undrar dock var tjejerna finns? Som gammal, och fotfarande aktiv, tjej/damfotbollstränare tillika far till en dotter som tidigare var med i MIK undrar jag vad som hände efter att Alice, Linn, Emelia, Fanny med flera slutade i klubben? Visst måste det finnas en massa duktiga friidrottstjejer som också kan visa upp fina resultat?

Datum: Onsdagen den 23 november 2011, 21:51:39

Namn: Emil <83.227.74.*>

E-post: emil.mattsson@gmail.com

Nummer: 490

Jag ska försöka komma imorgon, kanske dock blir tio minuter sen. Är det fler som är på?

Datum: Tisdagen den 22 november 2011, 16:10:08

Namn: Magnus <83.248.87.*>

E-post: q@er.ty

Nummer: 489

Vet inte om det var diskning. Det hela skedde i den bortre kurvan från där jag stod, men nog gick han in väldigt tvärt framför.

Datum: Måndagen den 21 november 2011, 17:01:23

Namn: hej! <83.233.140.*>

E-post: heja@majorna.nu

Nummer: 488

Tre nya KR (F12 3steg, p10 höjd, P17 1500m)! GRATIS!

Datum: Måndagen den 21 november 2011, 13:29:20

Namn: lotta <46.194.34.*>

E-post: olofssonlotta@hotmail.com

Nummer: 487

Roligt att det tävlas. Vad duktiga de/ni är!

Nu på torsdag - 24/11 - kan jag tyvärr inte komma på den gemensamma träningen. Förhoppningsvis löser det sig ändå 😊 och de övriga hjältar som trotsar mörker och duggregn efter sin arbetsdag (då lusten att krypa ner i soffan istället för ner i sina tights brukar vara som

störst...)kanske kör några varv i alla fall...?!

Ha en bra vecka, så ses vi nästa!

P.S. Var i Stockholm i helgen som gick. Sprang en liten sväng med maken i Hagaparken. Det innebär ju att vi NÄSTAN såg vår kronprinsessa...väl?! I alla fall - de har en jättestor tomt - inhägnad - med breda fina grusvägar. Tänk att ha en EGEN park att träna i! Med lampor! Vilken superlyx!!!

Datum: Måndagen den 21 november 2011, 09:42:54

Namn: Lars <193.235.138.*>

E-post: l@l.se

Nummer: 486

Jag förstod på Jakob att han fick en rejäl knuff som borde diskat motståndaren.

Datum: Måndagen den 21 november 2011, 08:44:53

Namn: Magnus <83.248.87.*>

E-post: q@er.ty

Nummer: 485

Jakob hade en riktig holmgång på 1500m i P17. Efter snabba första 300m blev det långsamt fram till 1000m, som passerades på 3.01 med Jakob i spets. Sedan blev det riktig kubbning sista 500m och ledningen växlade flera gånger innan Jakob blev utkontraderad på sista metrarna. Helgens roligaste lopp för åskådarna. Lite surt att förlora så knappt, men killen han förlorade mot var trots allt fyra på USM i år.

Datum: Söndagen den 20 november 2011, 22:05:12

Namn: Lars <83.233.140.*>

E-post: l@l.se

Nummer: 484

Mycket bra insatser av de aktiva i helgens Adventsspel i Friidrottens hus.

Senast på tisdag måste ni anmäla er till Julklappsjakten om ni är intresserade. Det går att anmäla sig senare, men då står ni för efteranmälningsavgiften. www.gkik.se

Resultat från helgens tävlingar med aktiva från leoparderna, H&G:s gäng

F12, Embla:

60 m- 9.57 Personligt rekord

Kula -7,33m Klubbrekord F11. 7:a

Tresteg 8,48 m. Klubbrekord F11. 6:a

600m-2:16,14. Pr

Höjd 120cm. Pr

Längd- 381 cm. Pr

P10

Timothy Rudhner
Kula. 12:e. 498cm. Pr
60m-16:e. 10,61 sek.
Längd- 26:e. 288 cm

P11
60 m-William Sander 4:a. 9,54 sek. Pr
60m- Elliot Wallin. 5:a. 9,58 sek. Pr
60m- Ture Olsson. 7:a. 9.65 sek. Pr

Höjd-Elliot Wallin. 2:a. 126 cm. Klubbrekord.
Höjd- Ture Olsson. 4:a 113.

Kula- Tobias Lundborg. 8:a. 658 cm. Pr
Kula Elliot Wallin. 12:e. 635 cm. Pr.

Längd- 19:e. Tobias Lundborg. 307 cm. Pr
Längd- 7:a. Elliot Wallin. 364 cm. Pr
Längd- 8:a. William Sander. 347 cm. Pr.

600m-Ture Olsson. 6:a. 2.02,91. Pr

P17
Jakob Ranglin Grissler
2:a 4:22,67 min. KR

Alla resultat från tävlingen ni här:
<http://gfif.se/NR/rdonlyres/BB03913A-3FE0-44...>

Datum: Fredagen den 18 november 2011, 16:19:24
Namn: Lola <193.183.16.*>
E-post: sizmob@hotmail.com
Hemort: Psykakuten varberg
Nummer: 483

Tack Lotta och tappra medtränande för ännu ett intervallpass i mörkret!

Har det i kropp och själ nu när ytterligare 18 timmar återstår av detta arbetspass.

Lars! Jag fattade inte att det var du!!! När det gick upp för mig sprang ni så fort och jag har tyvärr ingen kapacitet att komma ikapp... än...

Ses kanske nästa torsdag?!?

Väl mött alla hösttrötta slashasar! Kan jag så kan ni!

Datum: Tisdagen den 15 november 2011, 10:49:59
Namn: lotta <46.194.188.*>
E-post: olofssonlotta@hotmail.com
Nummer: 482

Gemensam träning i mörkret!

Slottskogsvallens entré.
Torsdag 17/11.
Kl 18.
Ladda dojjorna.
C u.

Datum: Tisdagen den 15 november 2011, 09:15:05
Namn: Lars <193.235.138.*>
E-post: l@l.se
Hemsida: <http://www.enjoyguiden.se>
Nummer: 481

Lite segt med Enjoyförsäljningen. Den perfekta julklappen eller till dig själv. 395 pix, tjänas in när du köper ett par nya skor eller går ut på restaurant ett par ggr.
MIK får 75 kronor per sålt häfte. Sälj och samtidigt bidra till vår verksamhet dvs era subventioner vid tävlingar och resor! Nu är det bara ett fåtal som bidrar. Kom igen även ni seniorer i klubben.
Länk för er som inte vet vad det är.

Datum: Söndagen den 13 november 2011, 22:11:34
Namn: Björn <85.229.253.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida: <http://www.suneson.se>
Nummer: 480

Idag har jag på min hemsida korat "Sveriges bästa långdistansklubb". Vilken klubb tror ni det kan vara?
Keep on running!

Datum: Fredagen den 11 november 2011, 00:12:33
Namn: Michael <83.248.86.*>
E-post: michael.nson@gmail.com
Nummer: 479

Laddar för fullt Lotta och kommer tillbaks till torsdagarna efter Berlinresan som går av stapeln nästa vecka. Extra hjälpt av en arbetskamrats ryggprogram. 😊

"H & G's gäng" är Lars pigga ungdomar i hans träningsgrupp. De lär få oss äldre löpare att känna oss... äldre 🇮🇪

Datum: Torsdagen den 10 november 2011, 17:05:42
Namn: Anders <83.254.114.*>
E-post: orientanders@hotmail.com
Nummer: 478

Lider tyvärr fortfarande av ett virus, förmodligen var det Gunnar som smittade mig, vågar inte närvara i dag.

Datum: Torsdagen den 10 november 2011, 12:07:06

Namn: lotta <46.194.18.*>
E-post: olofssonlotta@hotmail.com
Nummer: 477

Tordag.

Självklart finns det planer. Idag kl 18 samlas alla sugna vid Vallens entré. Om det sedan blir bouleparkslopning eller något annat spännande och pulshöjande...återstår att se... 🏃

Synd att du inte kan inom det närmaste Mikael - du får väl helt enkelt ladda! Vet inte vilka "H & G's gäng" är Lars - men det visar väl sig nästa torsdag. Skoj med fler! Kom du med! Då jag inte springer så fort, har jag med mig en hare för de lite snabbare... 😊

Ha det bra - vi ses ikväll, några.

Datum: Onsdagen den 9 november 2011, 22:47:18
Namn: Lars <83.233.140.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 476

From nästa torsdag ansluter Hannes&Götes gäng en stund på passen vid Bouleparken.

Datum: Onsdagen den 9 november 2011, 22:36:59
Namn: Michael <83.248.86.*>
E-post: michael.nson@gmail.com
Nummer: 475

I morgon torsdag samt nästa torsdag är jag upptagen av fotbollsträning respektive resa. Således kan jag inte komma till våra roliga intervallpass. Om de nu fortsätter vill säga? Har du några planer angående detta Lotta? Jag tycker att de är superbra för löpträningen och klubbssammanhållningen!

Datum: Tisdagen den 8 november 2011, 20:56:26
Namn: Björn <85.229.253.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida: <http://www.suneson.se>
Nummer: 474

Härligt galen idé med Majornamajlen! Men det är kanske jättemycket jobb? Jag vet inget om vad som krävs för att resultaten ska kunna godkännas som ev svenska veteranrekord. Ugår från att det måste vara en öppen tävling för alla och på en riktig bana (Friidrottens Hus?). Skulle klubben/du kunna ordna en inomhustävling i Gbg på en engelsk mile ställer jag gärna upp om det sker före vecka 10 eller efter vecka 28 (får inte äventyra mitt nästa coast to coast med start 19 mars eller Sthlm Jubileumsmarathon 14 juli). Det är väl bara 100, 400,

800 eller 1 500 meter som skulle vara en ännu mer katastrofal distans för mig. 🤔

Datum: Måndagen den 7 november 2011, 20:09:58
Namn: Gunnar <78.79.18.*>
E-post: ej@ont.nu
Nummer: 473

Björn, p.g.a en lättare virusinfektion backade jag ur, tyvärr. Frisk nu!
Majornamajlen till våren inomhus?

Datum: Måndagen den 7 november 2011, 09:19:29
Namn: Magnus <83.248.87.*>
E-post: q@er.ty
Nummer: 472

Barnen som sprang på förmiddagen hälsar och tackar också för korven. Inte så många startande denna gång, men för de flesta var det första gången och de tyckte det var roligt. Bra att de delar ut så mycket priser i de yngsta åldersklasserna. Det uppmuntrar verkligen.

Datum: Söndagen den 6 november 2011, 23:44:51
Namn: Berndt Hallberg <90.230.173.*>
E-post: berndt.hallberg@gmail.com
Hemort: Hällsvik/Göteborg/Sverige
Nummer: 471

Vill också tacka Lennart med sina tre söner för grillservicen igår uppe vid stugan i skatås. Gott med både hamburgare och korv.
Finalloppet kunde slutat med katastrof för min del då jag efter ca 16 km snubblade på en sten i en utförslöpa i det hårda grusunderlaget och föll handlöst men som tur var klarade jag ansiktet/huvudet. Armar, händer blödde rejält och så slog jag i bröst/mage så kraftigt att jag helt tappade andan. Vet inte hur mycket tid jag tappade men säkert flera minuter men som sagt det kunde gått mycket värre. Upplevelsemässigt i övrigt under och efter loppet var endast positivt och kände mig stark hela tiden.
Godnatt. H-expressen.

Datum: Söndagen den 6 november 2011, 19:51:06
Namn: Björn <94.220.138.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida: <http://www.suneson.se>
Nummer: 470

Grattis Anders till en bra placering i Finalloppet! Du skulle ha varit med långt tidigare i MIK:s Grand Prix. Varför ställde inte Gunnar upp?

Idag söndag sprang jag en halvmara i Düsseldorf och vann

min åldersklass. Jag har tävlat mycket i Tyskland men detta var första gången det slutade med seger.

Keep on running!

Datum: Söndagen den 6 november 2011, 13:51:55

Namn: Gunnar <78.79.0.*>

E-post: ej@ont.nu

Nummer: 469

Just det!

Tack, Lennart!

Datum: Söndagen den 6 november 2011, 09:43:05

Namn: Anna Hallberg <83.248.171.*>

E-post: anna.hallberg@sportlife.se

Nummer: 468

Ett stort TACK till Lennart som var grillmästare igår på Finalloppet! Väldigt uppskattat och precis vad man behövde efter att ha kämpat slut på alla krafter i ler/rot/spång- terrängen 😊

Datum: Lördagen den 5 november 2011, 10:04:01

Namn: Michael <83.248.86.*>

E-post: michael.nson@gmail.com

Nummer: 467

Efter en kortare testrunda nu på morgonen står det klart att ryggen inte håller för Finalloppet. Till min stora besvikelse skall tilläggas...

Jag håller dock tummarna för alla som springer, unga som gamla, och hoppas på många fina MIK-resultat! Lycka till och ge järnet!

Datum: Fredagen den 4 november 2011, 11:07:27

Namn: Lennart Bengtsson <95.209.17.*>

E-post: Lennart@majornasik.se

Nummer: 466

Hej!

Imorgon lördag är det Finalloppet och då kör vi igång grillen med hamburgare och korv. Vi grillar vid 11 tiden då ungdomarna kommit i mål och vid 14 tiden då långa banans kämpar kommit i mål. Alla välkomna! Aktiv som förälder. Vi ses o Lycka Till med loppet!

Datum: Onsdagen den 2 november 2011, 10:24:48

Namn: lotta <46.194.8.*>

E-post: olofssonlotta@hotmail.com

Nummer: 465

Träning tillsammans!

Imorgon - torsdag - kör vi ett litet gemensamt pass igen. Samling kl 18 vid Slottskogens entré - as usual.

Så - alla som inte är alltför halta och lytta: VI SES!

Lotta

Datum: Onsdagen den 2 november 2011, 10:00:50

Namn: Michael <193.34.40.*>

E-post: michael.nson@gmail.com

Nummer: 464

Majornamajlen är ju ett fantastiskt bra namnförslag även om ålderklassen i fråga inte gäller mig. 😊

Tyvärr finns det fler lopp som kanske inte gäller mig för tillfället. Halkade på ett nyskurat golv i söndags och har fortfarande ont i ryggen. I dagsläget ser det således ut som att både torsdagsträningen och

Finalloppet är i fara för min del. 😞

Om jag inte kommer dit så håller jag tummarna för er andra hemifrån. Kämpa på MIK!

Datum: Måndagen den 31 oktober 2011, 13:28:23

Namn: Gunnar <194.17.166.*>

E-post: ej@ont.nu

Nummer: 463

Men de är ju utomhusrekord!

Inomhus ser det ut så här!

1 mile (1609,344m) EJ VSM-gren

M35 4.49.70 Lennart Nilsson, Björnstorps IF 1mar54 Malmö 92-01-26

M40 5.18.2m Torbjörn Simann, Majornas IK 5jul63
Göteborg/Fh 04-03-08 (slaget i lördags av Peter Johansson 4.56.1

M45 5.25.6m Gunnar Bengtsson, Majornas IK 23jul55
Göteborg/Fh 04-03-08

Datum: Måndagen den 31 oktober 2011, 11:05:54

Namn: Björn <85.229.253.*>

E-post: bjorn.suneson@bredband.net

Nummer: 462

Ditt Majornamajlen var ett bättre namn. 😊

Datum: Måndagen den 31 oktober 2011, 11:03:01

Namn: Björn <85.229.253.*>

E-post: bjorn.suneson@bredband.net

Hemsida: <http://www.suneson.se>Maj

Nummer: 461

Majmajlen, jäkligt bra namn! Först blev jag eld och lågor, den tävlingen måste vi anordna. Men efter att ha kollat statistiken (Svensk Veteran Friidrott 2009, Sv Friidrottsförbundet) dämpades entusiasmen. Det finns svenska rekord från 80- och 90-talet noterade på engelska milen och vi, i alla fall jag, är chanslösa. Utomhusrekordet i M55 är 5.10.3 satt av Esbjörn Wiberg, Sundsvall FI. I M60 sprang 1987 Rune Bergman, Wärnamo SK på 5.04.36. Suck!

Datum: Måndagen den 31 oktober 2011, 07:58:00
Namn: Gunnar <78.79.5.*>
E-post: ej@ont.nu
Nummer: 460

Ganska säker på att det inte finns noterat rekord i 55- och 60-klassen. Vet ej om det finns någon tävling, men vi kan ju arrangera ett lopp i mars t.ex. "Majornamajlen".

Datum: Söndagen den 30 oktober 2011, 22:23:35
Namn: Björn <85.229.253.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida: <http://www.suneson.se>
Nummer: 459

Gunnar, vet du vad utomhus- resp inomhusrekordet är i M60 på engelska milen? Var går nästa tävling?

Räknat sedan årsskiftet har jag nu sprunget över 500 mil.

Datum: Söndagen den 30 oktober 2011, 20:12:58
Namn: Gunnar <78.79.27.*>
E-post: ej@ont.nu
Nummer: 458

Måste tyvärr meddela att Torbjörns svenska rekord på den engelska milen inomhus i H40 är slaget. Friidrottens svar på E-type dvs Peter Johansson gjorde igår 4.56.1 i Uddevallas nya hall.

Datum: Lördagen den 29 oktober 2011, 09:03:44
Namn: Berndt Hallberg <90.230.173.*>
E-post: berndt.hallberg@gmail.com
Hemort: Hällsvik/Göteborg/Sverige
Nummer: 457

Bra och kul och riktigt hårt pass "det sistnämnda högst personlig upplevelse" i torsdags men så hade vi en farthållare som heter duga nämligen, äh namnet inte så noga. Lotta har med sig lite av övrraskning och variation till varje gång hitills vilket är stimulerande. Dessutom var vi en fler än förra veckan

och lyckas vi hålla liv i denna rutin så blir det riktigt kul tror jag. Tack för trevlig samvaro.

Trevlig helg!

Hällsviksexpressen

Datum: Torsdagen den 27 oktober 2011, 21:42:25
Namn: Lars <83.233.140.*>
E-post: l@l.se
Hemsida: <http://www.enjoyguiden.se>
Nummer: 456

Dags att sälja enjoyguiden igen. Beställ av mig för vidare försäljning. Pris som vanligt 395kr
0703-684320

Datum: Torsdagen den 27 oktober 2011, 11:45:55
Namn: lotta <46.194.1.*>
E-post: olofssonlotta@hotmail.cm
Nummer: 455

Mikael.

Efersom vi joggar ihop, kör vi ju inte igång förrän vid 18.20 (c:a) vid "änden" på Vallen - s.k. Boulebanan. Kanske hinner du några varv. Om inte annars - så ses vi en annan dag. Ingen stress! Eftersom några joggar till det gemensamma passet, kanske vi från och med nästa vecka kan säga både samlingstid för icke uppvärmda resp. uppvärmda, om ni vill?!

Ses ikväll, alla hugade!

Datum: Onsdagen den 26 oktober 2011, 22:24:43
Namn: Michael <83.248.86.*>
E-post: michael.nson@gmail.com
Hemsida: <http://www.svenskalag.se/gffdam>
Nummer: 454

Okej Lars. Hör av dig när du har det så kommer jag förbi.

Vad gäller morgondagens gemensamma torsdagsträning så har jag svårt att komma från jobbet i tid. Jag skall försöka komma dit men dyker i så fall upp lite senare. Får väl köra några kortare pass på kontoret som
kompensation... 

Datum: Tisdagen den 25 oktober 2011, 21:58:04
Namn: Lars <83.233.140.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 453

Mikael: Kanske...

Men jag ser på schemat att vi skall ha träningen på Kungen på torsdag. Så är man intreserad av kläder får man ta kontakt med mig för hämtning hos mig...

Datum: Söndagen den 23 oktober 2011, 22:52:42

Namn: Michael <83.248.86.*>

E-post: michael.nson@gmail.com

Nummer: 452

Lotta & Berndt: Mycket bra intervallträning i torsdags. Himla kul dessutom. Tack för upplägget L! Lyckas kanske locka med en icke-klubbansluten vän på torsdag.

Lars: Har du även mitt klädesplagg?

Datum: Söndagen den 23 oktober 2011, 21:26:03

Namn: lars <83.233.140.*>

E-post: l@l.se

Hemsida: <http://www.enjoyguiden.se/>

Nummer: 451

Dags att vara med och sälja Enjoyguider och bidra med några kronor till klubbens verksamhet.

Hör av er till mg, hur många exemplar ni kan sälja.

Berndt! Jag har lite kläder till dig. Om du har vägarna förbi får du gärna hämta dem hemma hos mig alt att jag försöker komma ihåg att ta med dem till torsdagens träning. Jag kommer troligtvis träna med ungdomarna vid bouleparken på torsdag

Datum: Lördagen den 22 oktober 2011, 14:03:41

Namn: Berndt Hallberg <90.230.173.*>

E-post: berndt.hallberg@gmail.com

Hemort: Hällsvik/Göteborg/Sverige

Nummer: 450

Instämmer helt i Lottas beskrivning ang.torsdagens aktivitet vid s-vallen. Roligt upplägg dessutom å la Lotta. Denna gång va dessutom antalet deltagare utökad med ytterligare en vilket känns positivt. Precis som Lotta skriver i sitt inlägg så är alla oavsett klubbtilhörighet eller klubblös välkomna. Trevlig helg på er alla, både lösa och icke lösa. H-expressen

Datum: Lördagen den 22 oktober 2011, 09:59:33

Namn: lotta <46.194.133.*>

E-post: olofssonlotta@hotmail.com

Nummer: 449

Som jag skrev förra veckan: Tänk att löpnig kan vara så roligt! Att det dessutom kan vara roligt att i regn och mörker springa några varv på boulebanan, när formen dessutom är låååååå ifrån önskvärd, är snudd på obegripligt. När vi befann oss någomstans i mitten av

intervall-seten, tänkte ja: "VAD är det som är roligt???" Fann inget svar denna gång heller. Kanske man inte heller skall räkna med at göra det, då man i ett endorfinrus inte kan vara vid sina sinnes... 😊

På torsdag kör vi igen. Samling kl 18 vid Slottskogsvallens entré, för ALLA hugade. Skall bli skoj!

Datum: Måndagen den 17 oktober 2011, 12:37:52

Namn: Michael <193.34.40.*>

E-post: michael.nson@gmail.com

Nummer: 448

Jag tror jag kan vara med på torsdag så om inget oväntat dyker upp ses vi då.

Lennart, bra att GP:n är uppdaterad men inte skall väl jag ha placering 11 även om jag har få poäng jämfört med de som ligger i täten. 🏆

Datum: Söndagen den 16 oktober 2011, 22:30:10

Namn: Emil <83.227.72.*>

E-post: emil.mattsson@gmail.com

Nummer: 447

Berdnt, ursäkta mitt val av begrepp - halvmesyr - och om du uppfattade det som negativt. Det var verkligen inte menat så. Jag menar bara att jag (precis som jag tror du) så gärna skulle vilja löpträna mer i grupp igen och och samtidigt vara Majornas IK trogen i alla typer tävlingssammanhang. Kompromissen skulle då kunna vara att vara dubbelansluten - träna i Solvikingarna och tävla för Majorna.

Lotta och gänget - kul att ni kom igång i veckan. Vi ses förhoppningsvis på torsdag!

Datum: Söndagen den 16 oktober 2011, 21:21:10

Namn: Lennart Bengtsson <79.138.186.*>

E-post: Lennart@majornasik.se

Nummer: 446

Hej! Kul att det skrivs en hel del sista tiden i gästboken. Grandprixen är nu tillsammans med resultat från de senaste tävlingarna uppdaterat. Första platsen i GP kommer ingen åt längre eftersom det bara återstår 2 tävlingar om det nu inte är så att korploppet skulle göra en uppståndelse från de döda / vilande. Kampen om de andra platserna pågår ända in i kaklet. Många kan avancera starkt nu på slutet. Grattis Björn till vinsten av 2011 års Grandprix. Häng nu på ni som har möjlighet på de gemensamma träningar som hålls av Lotta vid S-Vallen. Jag kommer om tillfälle finns dyka upp där också. Ett förslag på gemensamt träningsläger kommer i dagarna

gå ut vi länk från hemsidan och mejl till de jag har till.

Ha det gott så länge!



Datum: Söndagen den 16 oktober 2011, 21:11:14

Namn: lars <83.233.140.*>

E-post: l@l.se

Hemsida: <http://www.gfif.se>

Nummer: 445

Grattis till bra insats och till seger i dagens ungdomsmatch säger jag våra duktiga 00-02 pr

Datum: Söndagen den 16 oktober 2011, 19:47:48

Namn: Gunnar <78.79.17.*>

E-post: ont@nu.nu

Nummer: 444

Jag kan nog tyvärr inte komma, har problem med höger vad. Får ont i den efter några kilometer. Tror ej på muskelbristning då det kommer smygande mer och mer. Kan det vara kramp och magnesiumbrist?

Skulle provspringa Finalloppsbanan i grupp med ledsagare från arrangörsklubben. Det skulle gå i 5.20-5.30, när jag avbröt med kramp hade första 4 gått på 20 minuter jämnt (5-tempo) i den terrängen! Då låg jag nästan längst ner i gruppen 100 m. efter täten.

Datum: Söndagen den 16 oktober 2011, 17:05:40

Namn: lars <83.233.140.*>

E-post: l@l.se

Nummer: 443

Om ni är där på torsdag lär vi träffas, dvs ni och Hannes&Götes gäng (mina stora adepter)

Datum: Söndagen den 16 oktober 2011, 11:01:24

Namn: lotta <46.194.138.*>

E-post: olofssonlotta@hotmail.com

Nummer: 442

Tänk att et kan vara så roligt att springa!!!

Gemensamt pass nästa vecka blir på torsdag 20/11. Vi samlas som sist kl.18 vid Slottskogsvallens entré. Det var MYCKET roligt att täna i grupp igen i onsdags - om än gruppen var liten.

Alla är välkomna. Inte helt omöjligt att vi även denna gång kör några varv på boulebanan. Som Berndt sa, så är detta ett bra sätt att vara samlade, oavsett form.

Fridens liljor!

Datum: Lördagen den 15 oktober 2011, 21:58:35
Namn: Björn <85.229.253.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida: <http://www.suneson.se>
Nummer: 441

I Sävedalsloppet var det inte bara en kamp mot klockan under själva tävlingen. Efter målgång hade jag 20 minuter på mig för att hinna till bussen och flyget. Jag hann såväl duschen som bussen och flyget men inte prata med MIK:are.

Har skrivit några rader på bloggen om loppet och om veteranprestationer i synnerhet. På tal om det senare: Bibbi Lind, 67 år, Solvikingarna gjorde idag på Växjö Marathon 3.31.32 i K65. Helt otroligt! På klubbens Gästbok talas om världsrekord för en 67 åring. Kan mycket väl vara så. Världsrekordet i K65 är annars 3.28.10, satt av Liselotte Schultz på Berlinmaran 1985. Det ryker nog snart också!

Ni vet väl att jag på bloggen för årsbäсталistor på maraton och halvmaraton i samtliga veteranklasser? Fram till idag fanns Bibbi inte ens med på listan. Nu är hon solklar ledare.

I det perspektivet känns det rätt futtigt att skriva att jag idag säkrat segern i Majornas Grandprix. Inget Finallopp alltså för min del.

Keep on running!

Datum: Lördagen den 15 oktober 2011, 17:14:29
Namn: Michael <83.248.86.*>
E-post: michael.nson@gmail.com
Nummer: 440

Trevligt lopp i perfekt löparväder idag. Kul att träffa Berndt, Robert och Tove där. Björn, såg dig springa förbi men han tyvärr inte hälsa. Hoppas vi ses på något annat lopp istället.

Datum: Torsdagen den 13 oktober 2011, 16:13:13
Namn: Michael <193.34.40.*>
E-post: michael.nson@gmail.com
Nummer: 439

A. Diskussioner är kul och bra att ha emellanåt!

B. Roligt att det var en bra gemensam träning i onsdags. Intervallträning skulle jag verkligen behövt. Haft svårt att komma igång med det. Sprang själv en runda sent igår kväll och var oerhört stel i benen efter halvmaran med krampkänning i ena vaden.

Vilket osökt leder till...

C. Hela fem MIK:are han anmält sig till Sävedalsloppet. Förutom jag så springer även Björn, Berndt, Robert & Tove.

Vi ses i Partille på lördag! 😊

Datum: Torsdagen den 13 oktober 2011, 11:18:17

Namn: Berndt <62.88.128.*>

E-post:berndt.hallberg@gmail.com

Nummer:438

Härligt Michael, låter som vi är helt överens.Kul om vi kan köra ihop också.

Igår körde vi, Lotta,Jocke,Anders E. och jag utanför S-vallen på gruset vid boulebanan lite goa intervaller som Lotta komponerat bra i fantastiskt underbart väder.

Kändes helt enkelt kanon och va jätteroligt.

Vi berörde även mycket lite senaste tidens gästboksinslägg ang. medlemsskap/träningsgemenskap o.s.v. Både Lotta och Jocke tyckte att det bästa är att låta bli att överhuvudtaget kommentera så dör det ut av sig själv och inte bry sig.

Jag håller med i stort men samtidigt tycker jag att i en gästbok skall man kunna diskutera det mesta utan att det skall vara för känsligt. Kolla gästs gästbok senaste tidens diskussion ang. träningsdos/upplägg o.s.v. efter Per Cronas krönika.Detta drog igång en ganska häftig debatt vilket jag personligen tycker är intressant förutom en del personliga "påhopp" som naturligtvis är tråkiga.

Dessutom är det nyttigt att våga säga sin mening utan att för den skull vara oförskämd.

Och har man A så får man väl säga B som man brukar säga och det ordspråket stöder jag i mångt och mycket, därför upprepar jag min uppmaning till

Emil! kan du förtydliga/utveckla vad du menade med Solvikingshalvmesyr á la Berndt?

Jag är inte säker på exakt hur jag skall tolka innebörden i ordet halvmesyr.

Några av er kanske tycker att jag håller liv i denna historia lite för länge men det är absolut inget illa menat från min sida utan jag vill bara väl för alla i alla föreningar.

H-expressen

Datum: Tisdagen den 11 oktober 2011, 18:04:00

Namn: Michael <83.248.86.*>

E-post: michael.nson@gmail.com

Nummer: 437

Berndt, jag kan inte göra annat än att hålla med dig. För mig är löpningen i mångt och mycket inte bara ett sätt att träna utan inte minst ett sätt för mig att kontemplera. Detta göra jag allra helst ensam och det ger mig ro i en annars stressfylld vardag. Dock kan jag förstå tjusningen i att träna i grupp och även sakna det. Det är inte omöjligt att jag följer ditt exempel någon gång i framtiden när jag inte är så uppbunden av fotbollen på kvällarna. Om MIK kör igång med något liknande hoppar jag gärna på så ofta jag hinner med.

Det där med att byta rundor är jag faktiskt redan inne på och liksom du så tröttnar jag på samma vägar varje löppass. Jag har börjat springa "vilse" vilket innebär att jag springer dit jag känner för just då. Just över bron och längre pass på Hisingen är återkommande exempel på detta. Sedan ser man ju hela tiden delar av stan som man inte känner till trots att man är född här. En klar och rolig bonus!

I övrigt tycker jag också att alla som löptränar ensamma eller i grupp bör uppmuntras och applåderas oavsett klubbtilhörighet. Och som sagt en vacker dag kommer jag kanske förbi Skatås och slår dig/er följe.

Datum: Tisdagen den 11 oktober 2011, 11:32:01

Namn: Berndt <62.88.128.*>

E-post: berndt.hallberg@gmail.com

Nummer: 436

Michael, att bara träna nära där man bor tycker jag blir tjatigt och monotont. Blir lite för mycket hemmaplan. Är man dessutom väldigt ofta ensam så blir det ännu segare tycker jag. En del tycker säkert annorlunda. Brukar därför för att pigga upp mig själv i den mån det nu går träna på ett antal olika platser som Hisingsparken, Ruddalen, Slottsskogen, S-vallen, Änggården, Lilleby, Torslanda med omnejd och naturligtvis mitt favoritområde Skatås med dess fantastiska natur och på vintern en del i F-hus. Tycker det är värt det extra omaket det innebär att åka runt till lite olika miljöer för träning och det är hälsofrämjande både fysiskt och mentalt.

Varför man går med i en viss klubb kan ju vara av olika orsaker. En anledning kan ju vara som du påpekar att det ligger geografiskt rätt till för dig som är född i Majorna, men om föreningen man är medlem i och representerar på tävling har så gott som obefintlig gemensam aktivitet som i vår klubb på senior/veteransidan så ser jag det som naturligt att söka träningsgemenskap/medlemskap på fler håll som jag nu gjort under ganska lång tid. Finns fler i vår klubb som gör likadant och p g av det långa avståndet till Göteborg tränar han med en annan klubb och hade nog gjort så även om han bott i GBG för som sagt gemensamma

äldreaktiviteter är ju så gott som obefintliga. Inget att säga om utan bara att applådera och rentav att rekommendera och uppmuntra tycker jag.

Jag är själv född i Masthugget och fram till 16 års ålder bodde jag i Majorna/Sandarna och kände också det som naturligt att bli medlem i MIK vilket jag absolut inte ångrar/t. Jag stimuleras och får mycket inspiration av att träna med andra helst ett par gånger per vecka. Finns naturligtvis även andra starka emotionella orsaker till att bli medlem och tävla för en klubb.

Igår körde vi, min dotter, hennes pojkvän och jag i Skatås tillsammans med ett 20 tal andra, dom flesta S-vik långa intervaller i en rundslinga och det va jättekul och inspirerande. Efteråt fikade vi i S-vik stuga i trevlig samvaro.

Emil! Förstår inte riktigt vad du menar med Solvikingshalvmesyr á la Berndt, kanske du kan förtydliga.....
H-expressen

Datum: Måndagen den 10 oktober 2011, 22:06:47

Namn: Emil <83.227.74.*>

E-post: emil.mattsson@gmail.com

Nummer: 435

Strålande initiativ om gemensam träning Lotta! Jag kan tyvärr inte den här veckan, men alla andra onsdagar är jag hur ledig som helst. Skulle vara vansinnigt kul om vi kunde få igång lite seniorträning - om inte är det risk att jag också gör en Solvikingshalvmesyr á la Berndt.

Datum: Måndagen den 10 oktober 2011, 21:44:10

Namn: Michael <83.248.86.*>

E-post: michael.nson@gmail.com

Nummer: 434

...ett litet tillägg om min och Anders tid på Gbg:s halvmara. Enligt Solvikingarnas hemsida rör det sig om bruttotider och nettotiderna kommer först nästa vecka. Således kan du lägga in poängen i GP:n Lennart men vänta med att lägga in tiderna i resultatlistan tills de korrekta publicerats. Jag mejlar dig så fort jag ser att de dykt upp.

För egen del innebar resultatet, även brutto, att jag har skickat det som seedningsgrundande inför Gbg-varvet nästa år. Således slipper jag förhoppningsvis att starta längst bak.

Berndt: Du får vara med i hur många föreningar du vill.



Det viktigaste är att du fortfarande är med i MIK och tävlar för oss. Skatås nu på hösten låter dessutom helt underbart! Tycker att det, för mig som Majornabo, ligger

lite avsesides men får väl ta mig dit någon gång som omväxling. Då kan man ju alltid ta sig en dusch i vår fina klubbstuga (som jag aldrig kommer ihåg hur man tar sig in i). I väntan på detta får Änggårdsbergen duga som komplement.

Datum: Söndagen den 9 oktober 2011, 12:55:28
Namn: Berndt Hallberg <90.230.173.*>
E-post:berndt.hallberg@gmail.com
Hemort:Hällsvik/Göteborg/Sverige
Nummer: 433

Bra kämpat Anders och Michael på lördagens halvmara som gick i gott väder med goda förutsättningar. Ang. medlemskap i flera föreningar har jag varit medlem i Utby/Ullevi sedan ca 2005 via familjemedlemskap och tränat mycket tillsammans Anna och John och med Curre och Middelund ungdomar under några år där vi även i Skatås på lördagar körde med ytterligare ett antal klubbar. Skulle egentligen även blivit så med medlemskapet i S-vik men då Anna och jag ej bor på samma adress var det inte möjligt med familjemedlemskap enl. regeverket i S-vik. Men att vara medlem i flera föreningar ser jag som ytterligare möjligheter och det enda negativa är väl att det är dyrare men det är ju ett ställningstagande man alltid får göra och fråga sig själv om det är värt den extra kostnad det kan innebära. För övrigt körde Anna och jag ett fint intervallpass på eftermiddan uppe i Skatås i lördags. Ljuvlig luft och natur med dess vackra höstfärger. H-expressen.

Datum: Lördagen den 8 oktober 2011, 17:59:53
Namn: Michael <83.248.86.*>
E-post: michael.nson@gmail.com
Hemsida:<http://www.sportnik.com/group/27214>
Nummer: 432

...och naturligtvis vill jag även tillägga att Lottas initiativ är superbra! Tyvärr krockar tiden med mitt åtagande som ledare inom Azalea/GFF Damjuniorers träningar. Hänger gärna på de gånger tiden passar. Vore bra med återkommande träningstider så att man kan hänga när man kan. För egen del lär måndagar/onsdagar/fredagar/söndagar vara svåra vilket innebär att jag gärna dyker upp ibland bara det finns ett träningspass.

Datum: Lördagen den 8 oktober 2011, 17:45:52
Namn: Michael <83.248.86.*>
E-post:michael.nson@gmail.com
Nummer: 431

Bra sprunget Björn!

Vad gäller MIK:s äldre sektion så är det ju onekligen så

att vi är en mycket liten grupp med få aktiviteter. Därav kanske ditt val med ett blandat medlemskap Berndt? Fördelen har ju varit att vi alla kan träna efter bästa förmåga när vi vill. Nackdelen är att vi saknar återkommande gemensamma aktiviteter. Problemet i sig är att vi är få och att det inte kommer in någon generation under oss. Hur vi skall lösa detta har jag inget svar på.

För egen del gillar jag att tillhöra en löparklubb och som född i Majorna är MIK naturligtvis det självklara valet. Så länge klubben lever vidare gällande seniorsektionen kommer jag hänga kvar. Den dagen den inte gör det får jag ta ställning till det.

Vad gäller dagens Göteborgs Halvmarathon så var det en ny upplevelse för mig och som tur var dök Anders upp och vi agerade harar åt varandra under loppet. Även Gunnar hälsade på (utom tävlan) efter ett tag). Vädret var mer eller mindre perfekt, banan lättlöpt om än oerhört monoton.

Resultatet blev som väntat stt Anders slog mig rättvist:

169

Anders Eriksson

1955

Majornas IK

1:42:10

170

Michael Nilsson

1971

Majornas IK

1:42:20

Datum: Lördagen den 8 oktober 2011, 17:14:07

Namn: Björn <80.244.70.*>

E-post: bjorn.suneson@bredband.net

Hemsida: <http://www.suneson.se>

Nummer: 430

Bra Lotta! Hoppas att det kommer lite folk framöver och att detta inte bara blir en engångsgrej. Att träffas är ju också viktigt för klubbgemenskapen.

Blev idag tvåa i M60 på Umemaran, som var VeteranSM.

Keep on running!

Datum: Fredagen den 7 oktober 2011, 14:19:10

Namn: Lars <193.235.138.*>

E-post: l@l.se

Nummer: 429

Som svar på Berndts inlägg om uteblivna svar på hans och Emils fråga om gemensam träning tidigare under året, så tror jag det handlar om att vi inte är säskilt många aktiva seniorer/veteraner kvar idag. De som var väldigt aktiva fram tills för typ 1-2 år sedan sprang mest under Mäster Svenns Running team träningsflagg. Men de har annat för sig idag. Detta är en möjlig förklaring, men jag uppskattar samtidigt de som försöker få igång aktiviteten.

Datum: Fredagen den 7 oktober 2011, 14:13:01

Namn: lars <193.235.138.*>

E-post: l@l.se

Nummer: 428

Bra initiativ Lotta.

Jag kommer själv inte att kunna medverka då mitt liv är fullbokat av andra träningspass med ungdomsgrupper mm, men kan möjligtvis få någon av mina adepter att komma till onsdagspassen.

Datum: Fredagen den 7 oktober 2011, 11:13:59

Namn: lotta <46.194.128.*>

E-post: olofssonlotta@hotmail.com

Nummer: 427

Gemensam träning - ett försök!

Hej alla. Igår var det styrelsemöte i Skatås, och ännu en gång kom frågan/förslaget om gemensam träning upp. Jag är nu "ledig" ifrån mitt säsongsarbete, och börjar dessutom återhämta mig efter min hälsoporreoperation (utdraget, utdraget...) och är SÅÅ sugen på att komma igång med löpningen igen. Så - igår bestämdes att jag skall försöka dra ihop till någon form av gemensam träning en gång i veckan.

Därför/således/: Nu på onsdag, den 12 oktober kl. 18.00, ses vi och ni som är intresserade vid entrén till Slottskogsvallen. Jag har lite förslag på kvalitetspass vi kan köra. Dessutom tänkte jag att vi då kan försöka bestämma någon dag/tid/plats som passar. Personligen tycker jag Skatås är bättre för intervallpass (även om det ligger mer avigt till för många av oss), då

underlaget är oslagbart.

Vore jätteroligt om det dyker upp lite MIK-are och andra glada löpare! Alla är givetvis välkomna! Tror nog vi ska få ihop något, oavsett olika form. Som det ser ut nu är det Berndt, Magnus, Joakim (maken) och jag, som kommer vara där.

Vad är det man brukar säga inför en gemensam utflykt...
"medtag oömma kläder och ett glatt humör.."? Gör det! 😊

Hoppas vi ses på onsdag! VH Lotta

Datum: Tisdagen den 4 oktober 2011, 11:35:26
Namn: Björn <90.4.43.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida: <http://www.suneson.se>
Nummer: 426

Avslutar idag mitt höghöjdsläger i franska Alperna. Har under en vecka haft tolv träningspass och sprungit totalt 124 km. Det motsvarar i ansträngningsgrad kanske 20 mil på lågland. Jag har haft bästa möjliga träningsförutsättningar, behaglig temperatur och solsken varenda dag- har faktiskt blivit solbränd.

Ser att bara Michael är anmäld till Gbg M (halvmaran). Varför inga fler? Springer samma helg veteranSM i maraton i Umeå.

Keep on running!

Datum: Måndagen den 3 oktober 2011, 14:31:43
Namn: Magnus <130.241.17.*>
E-post: q@we.rt
Nummer: 425

Nya fina neongröna km-markeringar på Säröleden igår förvarnar om helgens lopp, Göteborg Maraton. Markeringarna ligger lite efter tidigare års markeringar eftersom start och mål i år är utanför Slottsskogsvallen. Hoppas ni som ska springa får en fin dag.

Datum: Lördagen den 1 oktober 2011, 13:46:50
Namn: Michael Nilsson <83.248.86.*>
E-post: michael.nson@gmail.com
Nummer: 424

Tack för ett mycket utförligt svar Berndt. Det låter onekligen som att ni har roliga och givande träningspass. Själva uppdelningen att representera två klubbar påminner om Damjuniorerna jag tränar i fotboll. De spelar juniorserien som Azalea och Damserien som GFF fast är bara licensierade i den senare klubben. Fungerar

bra det med och så länge alla är nöjda är det ju bra som sagt. 😊

Kul att du också skall springa Finalloppet. Måste erkänna att jag nog har kvar respekten för distansen på terräng men har kanske andra åsikter efter loppet. Får man hoppas...

I övrigt försökte jag mig på ett tröskelpass på 8 km idag vilket var helt bortkastat efter en vecka med feber och ont i halsen. Pulsen i topp och betong i benen. Det var dock jungfruturen för min nya Garmin, har haft Suunto innan, och jag måste erkänna att det var en utmärkt investering. Bra information under träningen och ännu bättre efteråt då jag smidigt fört över den till datorn. Ibland är det extra kul med nya leksaker. 🏃

Datum: Fredagen den 30 september 2011, 18:30:46

Namn: Berndt Hallberg <90.230.173.*>

E-post:berndt.hallberg@gmail.com

Hemort:Hällsvik/Göteborg/Sverige

Nummer:423

Igen!

Håller med Magnus att Per Cronas krönika är mycket genomtänkt och modigt/vågat/progressivt att ifrågasätta det mesta som gäller inom träning. Kanske lite provocerande, javisst men förhoppningsvis leder det till eftertänksamhet och utveckling. P.Crona är en engagerad medryckande profil inom Göteborgs friidrott och vilken speaker han är = grym.

Även jag är anmäld till finalloppet detta år för första gången på den långa banan. Har alltid haft för stor respekt för denna distans i terräng men efter jag sprang lidingöloppets 15 km i lördags och kände mig hur pigg som helst under och efteråt så tror jag att det skall gå att genomföra på ett vettigt sätt.

Trevlig helg på er. H-expressen.

Datum: Fredagen den 30 september 2011, 17:21:08

Namn: Berndt Hallberg <90.230.173.*>

E-post:berndt.hallberg@gmail.com

Hemort:Hällsvik/Göteborg/Sverige

Nummer:422

Hej igen!

Du behöver inte be om ursäkt Michael, det är ingen skada skedd. Jag tror att du blev lite hetsad av uppmaningen i föregående inlägg 415 och det kanske t o m var avsikten att någon, typ du skulle förtydliga på vår gästbok, vad vet jag.

Men tillbaka till förklaringen/förtydligandet som jag utlovade.

Senhösten 2010 när jag löst kort i f-hus skrev jag på vår gästbok att jag efterlyste träningsällskap från vår egen klubb och angav vilka dagar och vilken tid jag

brukade träna men det uteblev helt och hållet vilket jag absolut inte anklagar någon för men att alltid träna ensam är lite segt tycker jag. Ibland kommer det andra veteraner från andra klubbar som man kan samköra med vilket är väldigt roligt och inspirerande bl. annat S-vik.

En bit in i januari 2011 flyttade Anna hem till Göteborg efter 4,5 års studier i Uppsala och fick lägenhet nära Skatås. Vi båda älskar att springa i Skatås och då är det inte så ovanligt att man träffar på en del s-vikingar för det kryllar av dom i synnerhet i Skatås. Både Anna och jag känner flera i nämnda klubb och tycker att det är fina och trevliga människor att träna tillsammans med.

Anna har kört en del med S-vik. medan jag själv har deltagit mer sporadiskt. Med respekt och hänsyn till S-vik regelverk och efter samråd med bl annat Curre i Utby/Ullevi och Lennart Bengtsson i MIK så beslutade vi att betala årsavgift och således bli medlemmar i S-vik. men fortsätta tävla för dom klubbar vi idag tävlar för. Jag har även haft kontakt med S-vik Gunnar Olsson och klarat ut ev frågor som kan uppstå så långt det nu går och fått ett klart ok.

S-vik löppass leds ju alltid av kunniga engagerade löpleddare vilket jag personligen tycker har ett stort värde och för min egen del tycker jag det känns positivt att betala års/medlemsavgift till något positivt som jag faktiskt tycker det är.

Deras välorganiserade träningspass i trevligt sällskap är värd en extra medlemsavgift tycker jag.

I somras skrev Emil Mattsson på gästboken och bjöd i till samträning på S-vallen typ intervaller men även där uteblev responsen men märk väl jag bannar absolut ingen för det. Jag själv svarade inte heller men det berodde på att jag är så oerhört mycket sämre än Emil så jag vågade inte.

Alltså: Jag fortsätter representera MIK och ingen annan klubb på någon typ av löptävling under några omständigheter. Hoppas alla andra har detta lika klart för sig som jag har. Om man bryter mot dessa regler så vore det intressant att veta vad det kan bli för konsekvenser för den som ev skulle komma på den dumma tanken att bryta mot dessa givna och tydliga regler, kanske någon som vet?

PS Jag kommer även funktionera på S-vik arrangemang hur jag nu skall hinna med men det löser sig det med precis som denna fråga förhoppningsvis är förtydligad annars får ni gärna fråga mig om det är något ni undrar över direkt eller indirekt, välj själva.

MVH Berndt Hallberg alias Hällsviksexpressen.

Datum: Torsdagen den 29 september 2011, 22:44:21

Namn: Michael <83.248.86.*>

E-post: michael.nson@gmail.com

Nummer: 421

Jag ber om ursäkt Berndt. Naturligvis skall jag inte skriva om dig utan till dig. Trodde dock inte att du hade planer på att byta klubb utan var mest förvånad över att se ditt namn där. Väntar med spänning på din fortsatta förklaring. 😊
Ha det bra så länge.

Datum: Torsdagen den 29 september 2011, 19:59:20
Namn: Berndt Hallberg <90.230.173.*>
E-post:berndt.hallberg@gmail.com
Nummer:420

Igen, oj skickade föregående inlägg lite för fort men jag fortsätter här.
Har lite ont om tid just nu men jag återkommer med förtydligande lite senare om varför o.s.v.
H-expressen.

Datum: Torsdagen den 29 september 2011, 19:56:46
Namn: Berndt Hallberg <90.230.173.*>
E-post:berndt.hallberg@gmail.com
Nummer:419

Hej på er!
Tänkte som hastigast svara/kommentera inlägg 415 och 416 som är skrivet om mig och inte till mig men jag tar mig ändå friheten att svara. Jag skall inte byta klubb så är den saken färdigspekulerad.

Datum: Torsdagen den 29 september 2011, 11:26:05
Namn: Gunnar Olsson <83.248.29.*>
E-post: gunnar.olsson46@comhem.se
Hemsida:<http://www.solvikingarna.se>
Hemort: Skatås
Nummer: 418

Välkomna till Göteborg hel- eller halvmarathon 8/10 med start o mål på Slottsskogsvallen.

Lättilöpt bana, utmärkt för en bättre tid än GöteborgsVarvet

Föranmälningstiden har gått ut men det går att efteranmäla sig på tävlingsdagen

www.solvikingarna.se

Datum: Torsdagen den 29 september 2011, 10:56:43
Namn: Magnus <130.241.17.*>
E-post: q@we.rt
Hemsida:<http://www.gfif.se>
Nummer: 417

Intressant krönika om ungdomsträning av Per Crona på GFIF:s hemsida. Jag tror han har helt rätt i tankarna om

underlagets betydelse för skador och att det finns mycket att diskutera kring grundträning och alltför tidig specialisering. Egentligen borde alla vara mångkampare upp till 15/16-årsåldern.

Datum: Onsdagen den 28 september 2011, 22:26:21
Namn: Michael <83.248.86.*>
E-post: michael.nson@gmail.com
Hemsida: <http://www.sportnik.com/group/27214>
Nummer: 416

Finalloppet skall ju även jag springa så vi lär ju ses där. 😊

Scoopet var onekligen oväntat. Skall Berndt byta klubb?

Datum: Onsdagen den 28 september 2011, 16:57:36
Namn: Björn Suneson <80.11.218.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida: <http://www.suneson.se>
Nummer: 415

Efterlängtat uppdatering, Lennart. Nu slutar jag tjata.

Nu finns några bilder från höghöjdslägret att beskåda på min hemsida.

Gunnar, ja Bibbis tid var väldigt bra. Ja, jag springer Finalloppet om poängen i Grandprixen inte skulle räcka till en totalseger.

Ett lästips. Solvikingarnas klubbtidning Solvikingen har kommit ut med ett nytt nummer. För oss i Majorna finns ett scoop i början där nya medlemmar hälsas välkomna. Läs där och gå sedan in på Solvikingarnas porträttgalleri för att kolla om du läst rätt. Keep on running!

Datum: Onsdagen den 28 september 2011, 10:57:19
Namn: Lennart Bengtsson <109.58.227.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Nummer: 414

Hej nu är 14 nya veteranrekord uppdaterade på hemsidan.

Datum: Tisdagen den 27 september 2011, 15:57:49
Namn: Gunnar <194.17.166.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer: 413

Björn!

Höghöjdsträning? Glad "amatör", nej, du är ett

heltidsproffs, Björn.

Lycka till med satsningen!

Finalloppet, Björn?

Jag och Sanna är anmälda!

Såg att Bibbi Lind(67 år) Solvikingarna gjorde 2.36.04 på Lidingöloppet.

Datum: Torsdagen den 22 september 2011, 23:53:21

Namn: lars <83.233.140.*>

E-post: l@a.rs

Hemsida:<http://www.runninglights.se/>

Nummer: 412

Måste ju göra reklam för ett lopp i min nya arbetsort

Datum: Torsdagen den 22 september 2011, 22:35:16

Namn: Björn <85.229.253.*>

E-post: bjorn.suneson@bredband.net

Hemsida:<http://www.suneson.se>

Nummer: 411

Sorry, Lennart. I hastigheten måste du ha glömt att föra in mina 10 000 meter bland veteranrekord M60 utomhus. Kan du fixa detta också?

Nästa vecka gör jag en liten satsning inför VeteranSM på maraton i Umeå den 8 oktober. Under en vecka ska jag ensam träna på hög höjd i franska Alperna. Jag kommer att bo på en stängd skidort (Flaine). De enda som ska vara där är jag och en del byggnadsarbetare. Vägarna är så branta att de knappt går att springa på så det blir säkert en del offroad och löpning på en golfbana, som ligger på 1 800 meter.

Vettigt med höghöjdsträning för en glad amatör? Ja, jag tror att sådan träning har positiv effekt på mig, även under en så kort tid som en vecka. Annars är det tydligen väldigt individuellt hur man reagerar. Jag var i år Flaine och åkte skidor och sprang också en del och märkte effekten direkt under Solvikingarnas Vårtävlingar- fick i backarna knappt någon mjölksyra och kunde efter varje krön direkt köra på för fullt.

I årsprogrammet ingår också att springa en snabb halvmara i Dresden den 23 oktober (banan är i alla fall platt 🍌). Målet är att putsa tiden från halvmaran i Stockholm och klättra några placeringar på årsbästalistan i M60.

Keep on running!

Datum: Torsdagen den 22 september 2011, 11:49:41

Namn: Lennart Bengtsson <95.209.65.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Nummer: 410

Ja nu har alla fått sina poäng i GP. Det är bara att köra på 🏃

Datum: Onsdagen den 21 september 2011, 15:42:56
Namn: Björn <85.229.253.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida: <http://www.suneson.se>
Nummer: 409

Bra att du la ut länken, Lars. Nu är man väl kändis?

På tal om oförglömliga 10 000-meterslopp; i år sprang jag mitt livs första sådant på bana varför detta uschliga resultat (Arenamilen 11 maj 42:26,82) ska noteras som veteranrekord i M60. Konstigt att det inte gick fortare på bana än nu på halvmaran, ca 4,15-tempo i båda loppen.

Poäng alltså till Lars och veteranrekord till mig.
Tackar på förhand.
Keep on running!

Datum: Onsdagen den 21 september 2011, 12:05:26
Namn: Lars <193.235.138.*>
E-post: l@a.rs
Nummer: 408

Jag må vara långsam och springa 10000 m över 40 minuter, men det borde väl ändå ge mig poäng i Grand prix! 20+7.
Tack på förhand.

Datum: Onsdagen den 21 september 2011, 12:03:18
Namn: lars <193.235.138.*>
E-post: l@l.se
Hemsida: http://svtplay.se/v/2540155/gokvall/20_9
Nummer: 407

kul

Datum: Tisdagen den 20 september 2011, 22:52:19
Namn: Björn <85.229.253.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida: <http://www.suneson.se>
Nummer: 406

Tack Lennart för att Grandprixen nu är uppdaterad. Det blir strid ända in på mållinjen om vem som ska vinna, spännande!

Spännade var också att vara med i direktsändning. Livet i ett tv-hus verkar inte alls lika kaosartat som på en

tidningsredaktion.

Datum: Tisdagen den 20 september 2011, 19:18:06
Namn: Gunnar <78.79.12.*>
E-post: menisk@spor.re
Nummer: 405

Jag såg dig, Björn!
De tycker nog att du är en lite udda typ, men det är vi ju alla!
Jag är inte i närheten av att kunna göra något dylikt.
Anders Hansson Solvikingarna var några minuter efter mig i Risveden terräng, fastnade han i leran?

Datum: Måndagen den 19 september 2011, 19:51:50
Namn: Gunnar <90.142.150.*>
E-post: men@isk.halpor.re
Nummer: 404

Då ska jag använda min inspelningsbara digitalbox och redan nu programmera in den om jag skulle missa programmet.

Datum: Måndagen den 19 september 2011, 17:23:07
Namn: Björn <85.229.253.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida: <http://www.suneson.se>
Nummer: 403

Slå på tv:n klockan 18.15 imorgon, tisdagen den 20 september. Då är jag i direktsändning i TV1 i programmet Go'kväll från Umeå. Pekka Heino intervjuar mig om mina coast to coast-löpningar i Amerika.

Keep on running!

Datum: Måndagen den 19 september 2011, 16:34:40
Namn: Michael <193.34.40.*>
E-post: michael.nson@gmail.com
Nummer: 402

...glömde av misstag att nämna Berndts prestationer. Han ligger ju 3:a i GP:n. Bra jobbat!

Datum: Måndagen den 19 september 2011, 14:34:10
Namn: Michael <193.34.40.*>
E-post: michael.nson@gmail.com
Nummer: 401

Först måste jag säga att Evas F:a namn på sin blogg skapat stor munterhet på kontoret idag även om det nog inte var hennes tanke. 😊
Roligt att läsa om alla fina prestationer från Björn, Gunnar, Lars, Magnus, Lennart m.fl! För egen del är en

toppplacering i GP:n inget att hoppas på men jag hoppas klättra några placeringar genom att ställa upp i Sävedalsloppet och Finalloppet. Sedan blir det väl även Sylvesterloppet på nyår i vanlig ordning. Löpningen går överlag bättre och bättre och jag har verkligen fått tillbaks glädjen till denna underbara sysselsättning igen även om det går långsamt. För tillfället kämpar jag mest med att kunna springa längre distanser men så småningom skall väl några intervallpass påbörjas så att tiderna blir bättre också. För fort går det inte trots att det är förbannat kul. Hoppas vi ses i spåren snart...

Datum: Söndagen den 18 september 2011, 22:03:57
Namn: Björn <85.229.253.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida: <http://www.suneson.se>
Nummer: 400

Vem ska vinna årets MIK GP? Kampen är hård mellan mig, Lennart, Berndt och kanske någon joker. Det är därför viktigt att nu i tävlingens slutskede alla resultat snabbt noteras och att poängen också snabbt fördelas ut. Men poängsammanställningen släpar efter och några resultat saknas. Det senare gäller även veteranrekord, trots påstötningar.

Mitt resultat från lördagens Sthlm Halvm. finns med men några poäng har jag inte fått. Samma dag sprang Lennart Kretsloppet i Borås men resultatet finns inte noterat här på hemsidan och några poäng verkar han heller inte ha fått. Samma gäller DM 10 000 meter.

Kort sagt, det här kunde skötas bättre. Vi måste kunna se hur vi ligger till i Grandprixen och hur många återstående tävlingar vi behöver springa för att vinna hela cupen. Nu tvingas jag kolla en massa hemsidor för att se om någon Majornalöpare varit ute och sprungit en GP-tävling och sedan försöka räkna ut hur många poäng detta kan ha gett. Matematiken är inte helt enkel, särskild när någon kommit över 10 tävlingar. Skärpning när det gäller resultatservicen!

När det inte går att lita på att

Datum: Söndagen den 18 september 2011, 11:29:27
Namn: Gunnar <78.79.8.*>
E-post: menisk@spor.re
Nummer: 399

Under 1.30 och 1:a i åldersklassen!
Kanonbra, Björn, men du är ju professionell numera.

Datum: Lördagen den 17 september 2011, 21:28:33
Namn: lars <83.233.140.*>
E-post: l@a.rs

Nummer: 398

Bra Björn. Grattis

Datum: Lördagen den 17 september 2011, 20:43:31

Namn: Lennart Bengtsson <109.58.176.*>

E-post: Lennart@majornasik.se

Nummer: 397

Hej! Björn bra kutat i Stockholm idag. Såg också att Claes lyckades pricka 2 timmar, kul att ni är igång på de lite längre distanserna. DM 10.000 ingår i GP . Alla DM mellan 800m till Marathon ingår alltid så där ska jacob ha dels 25 poäng enligt wawa + 7 poäng för DM tävling.

Datum: Lördagen den 17 september 2011, 19:36:50

Namn: Gunnar <78.79.4.*>

E-post: hej@hej.nu

Hemsida: <http://www.risvedenterrang.se/index.php?...>

Nummer: 396

Hejsan, har till slut anmält mig till nästa års varv.

Risveden terräng var en extremt lerig och backig upplevelse. Bl.a gick samtliga, även herrsegraren, upp för ett stup som tog 2-3 minuter att gå uppför. därefter var jag så stum i benen att det tog ett tag innan jag kunde springa igen. Men det var inte så lätt i denna sörja, betydligt värre än Finalloppets skogspartier. Var nära ett rejält fall minst 5 ggr. Eter loppet talade jag med en Hällelöpare som fick bryta efter ett fall. Annars var första 5 och sista 2 1/2 kilometrerna vanlig grusväg. Då loppet var 17,7 så var 10 i skogen. Emil Mattsson kom på 18:e plats men 1.18.22

Tiden 1.35.51 är ju usel på 17,7 km, men dels tog jag det avsiktligt lugnt första halvan av loppet och dels var det SVÅRSRUNGET. Sanna kom på 25:e plats med 1.44.25.

Här är en länk till intervjun med damsegrarinnan Eva Fridman(hon har en blogg som heter FIT-Eva). Kanske inte helt genomtänkt namn!

http://www.youtube.com/watch?v=4_K_VQedvrc&f...

Resultatlista:

<http://www.risvedenterrang.se/index.php?opti...>

Datum: Fredagen den 16 september 2011, 21:54:31

Namn: Lars <83.233.140.*>

E-post: l@a.rs

Hemsida: <http://www.goteborgsvarvet.com/Lopare/Ny...>

Nummer: 395

många anmällda!

Datum: Torsdagen den 15 september 2011, 10:53:56
Namn: Lars <193.235.138.*>
E-post: l@a.rs
Nummer: 394

Tack björn! Jag försöker hinna med att springa då och då mellan allt annat. jag vill göra det oftare. Vi får se hur det blir framöver.
Jakob satte klubbrekord på distansen i P16.

Datum: Tisdagen den 13 september 2011, 22:22:35
Namn: Björn <85.229.253.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida: <http://www.suneson.se>
Nummer: 393

Klubbens snabbaste är en 16-åring. Grattis Jacob till dina fina 35.43 på DM 10 000 m. Tävlingen borde ha ingått i MIK:s GP, tycker jag. Djärvt av Lars att ställa upp. Kanske blodad tand nu när du klarade målsättningen under 44 minuter.

Slocknade Gunnar efter Risveden? Kan vi få en rapport?

Keep on running!

Datum: Måndagen den 12 september 2011, 23:41:25
Namn: Lars <83.233.140.*>
E-post: l@a.rs
Nummer: 392

...olika sätt...

Datum: Måndagen den 12 september 2011, 22:22:31
Namn: Lars <77.53.27.*>
E-post: l@a.rs
Hemsida: <http://www.gfif.se>
Nummer: 391

Tiden går på lika sätt. Jag tror det var 10 år sedan jag sprang 25 varv på bana. Därefter kom skador eller annat emellan då DM arrangerades. De gånger jag var fysiskt hel så tänkte jag ungefär så här:

Nej! om jag inte kan springa på 36 har jag inte där att göra.

Nej! Jag kan inte ens springa på 37 just nu.

Nej! Jag vill inte för det känns pinsamt när jag nte ens gör under 38.

Nej! kring 39 vill jag inte springa DM på.

Nej! Det är förnedrande när jag inte knappt kommer under 40!

Med tiden minskade intresset. Men så på väg hem i bilen från jobbet på en av de värsta blåsigaste och regnigaste dagarna denna sensommar så får jag ett spel. Jag är frisk i kroppen, otränad till max, men sjuk i huvet.
Let's go! eller Let's jog! Jag hade som målsättning att

inte göra sämre än 44 minuter. Där går gränsen. Hur det gick? Se resultatet på www.gfif.se immorgon. Där ser ni också vem som är snabbast i klubben.

Datum: Söndagen den 11 september 2011, 16:49:06
Namn: Björn <85.229.253.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida: <http://www.suneson.se>
Nummer: 390

Den säsongsdebuten är du väl nöjd med, Gunnar?

Keep on running!

Datum: Lördagen den 10 september 2011, 22:44:51
Namn: Kungsbackaspelen <83.233.140.*>
E-post: r@r.se
Hemort: kungsbackaspelen.se
Nummer: 389

Majorna-resultat från Kungsbackaspelen dag 1:

3 andraplatser!!!

P13 slägga (3kg) 2. August Bergstrand 22.74 (PB)

P12 200m 8. Markus Lundborg 32.00

P12 Längd 8. Markus Lundborg 3.93

P12 kula (3kg) 2. August Bergstrand 8.14

F10 kula (2kg) 2. Flora Wingfors 5.73

Datum: Onsdagen den 7 september 2011, 14:16:47
Namn: Lindomemilen <83.248.202.*>
E-post: lindomemilen@liv.se
Hemsida: <http://laget.se/lindomemilen>
Nummer: 388

Välkomna till 2011 års Lindomemilen.

Loppet kommer att gå av stapeln lördagen den 24 sept kl 13:00. Start och mål i Lindome Centrum. Loppet är 10 km och underlaget är mestadels asfalt med inslag av grus. Plakett till alla som fullföljer.

Mer information samt nyheter på:

www.laget.se/LINDOMEMILEN/

Två klasser:

- Damer (Från 14 år)

- Herrar (Från 14 år)

Anmälan sker genom att skicka ett mejl till lindomemilen@live.se där man uppger för- och efternamn, eventuell klubb, fullständig adress och telefonnummer. Ett bekräftelsemejl kommer att skickas med ett

ref.nummer.

Anmälan är komplett först efter att man har satt in 100 kr på Swedbank konto 9239246169, clearingnummer 81059. Ange ref.nummer vid betalningen.

Betalning måste ske senast den 16 sept för att anmälan skall bli godkänd.

Nummerlappar delas ut på tävlingsdagen kl 10:00-12:45 inne på Lindome Bibliotek.

Efteranmälan på tävlingsdagen är möjlig inne på Lindome Bibliotek kl 10:00-12:45 till en avgift på 120 kr

Datum: Tisdagen den 6 september 2011, 14:51:19

Namn: Magnus <130.241.17.*>

E-post: q@we.rt

Nummer: 387

Sprang Vrångövarvet i helgen. Öppnade alldeles för snabbt (för mig alltså) och tokstumnade halvvägs. Inte riktigt vad jag hade tänkt mig, men det är en fin bana och god stämning bland deltagare och publik. Väldigt lite deltagare i år. Hoppas det blir fler på 25-årsjubiléet nästa år.

Anders var med och sprang ett stabilt lopp på ca 36 min. Han plockade enligt egen utsago ganska många placeringar i backarna under andra halvan och var nöjd efteråt.

Datum: Måndagen den 5 september 2011, 23:04:25

Namn: Michael Nilsson <83.248.86.*>

E-post: michael.nson@gmail.com

Hemsida: <http://www.sportnik.com/group/27214>

Nummer: 386

Bra gjort Gunnar och lycka till med Risvedenloppet! För egen del har jag anmält mig till Sävedalsloppet som jag aldrig sprungit tidigare.

Håller för övrigt med Björn och undrar hur det gick för de MIK:are som ställde upp i Vrångö? Det är ju en väldigt anspråkslös men samtidigt rolig tävling vad jag minns.

Datum: Lördagen den 3 september 2011, 23:11:51

Namn: Gunnar <90.142.150.*>

E-post: men@isk.halpor.re

Nummer: 385

Lyckades genomföra ett längre pass till och i Änggården 16,1 km på 1.32 utan att bli helt slut. Börjar det vända nu?

Sanna och jag har anmält oss på Risveden terräng 17.7

km. Loppet är nästa lördag, hur ska det gå?

Datum: Lördagen den 3 september 2011, 21:29:55
Namn: Björn Suneson <85.229.253.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.se
Hemsida: <http://www.suneson.se>
Nummer: 384

Kan vi få en rapport från Vrångö?

Själv sprang jag idag Edet Runt tillsammans med Lennart och Berndt. Läs på bloggen om "Fulingen i Lilla Edet".

Keep on running!

Datum: Tisdagen den 30 augusti 2011, 21:19:37
Namn: Jan Bergstrand <83.177.134.*>
E-post: jan.bergstrand@telia.com
Hemort: Majorna
Nummer: 383

Efter ett långt sommarlov är det nu äntligen dax för friidrott med Örnarna igen.

Vi startar med träning söndag 4 september kl 17.00-18.30 vid Kastplan vid sidan av Friidrottens hus.

10-11 september är det Kungsbacka spelen där vi traditionsenligt ställer upp.

Grenar: P 11(2000) Lördag
60 meter, längd, bollkast
Söndag: 600 meter, höjd, kula

P12 (1999) Lördag:
200 meter, 600 meter, längd, stav, kula
Söndag;
80 meter, 1500 meter, höjd, spjut

F12 (1999) Lördag
80 meter, 1500 meter, höjd, spjut
Söndag
200 meter, 600 meter, längd, stav och kula

OBS snabb respons senast 1 september kl 18.00. Klubben sponsrar 3 grenar därefter 60 kr per gren.

Vi försöker därefter att träna i Friidrottens hus, då Slotsskogsvallen ej kan användas.
Terminkort gäller normalt fr 15 okt-15 maj, så vi får lösa avgift fram tills dess.
Tror dock att det är värt detta jämfört med andra lösningar och träningsställen.

18 september Träning Friidrottens hus 15.30-17.00

Entreavgift 60 kronor. Medtages!

25 september Träning Friidrottens hus 15.30-17.00
Entreavgift 60 kronor. Medtages!

2 oktober Träning Friidrottens hus 15.30-17.00
Entreavgift 60 kronor. Medtages!

9 oktober Träning Friidrottens hus 15.30-17.00
Entreavgift 60 kronor. Medtages!

Utöver detta kan det bli aktuellt med löpträning hos andra träningsgrupper vilket vi gör upp separat. Vi kommer även under september planera in grenar för KM tävlingar vid träningstillfällena 4 september, och 18 september.

Under höstsäsongen kommer även några inomhustävlingar erbjudas på Friidrottens hus, såsom Adventsspelen, Julklappsjakten etc.

Återigen ber jag om snabb respons på Kungsbacka spelen.

Väl mött
Jan Bergstrand
MAJORNAS IK

Datum: Tisdagen den 30 augusti 2011, 09:42:03
Namn: Magnus <130.241.17.*>
E-post: q@er.ty
Nummer: 382

Och om man inte åker till Kullavik och springer så finns Vrångövarvet på lördag. 8km på en fin slinga runt ön. Låg avgift och familjär stämning får man på köpet. Vi ska ut och springa hela familjen i alla möjliga olika klasser.

Datum: Söndagen den 28 augusti 2011, 22:35:58
Namn: Björn Suneson <85.229.247.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida: <http://www.suneson.se>
Nummer: 381

Det är ju bra fart i klubben! Tack för rapporterna och gärna fler som berättar lite kort om hur löpandet går.

En generationsväxling är på gång i klubben och ungdomarna är förbi oss veteraner. Imponerande tid av Jakob Ranglin Grissler på Midnattsloppet (36.24). Morten Sager är också på gång (37.44) liksom Emil som nästan nådde målet att komma in på närmare 35 min än 40. Hur går det att förena papparollen med löpträningen och blir det någon mara/halvmara i höst, Morten?

Gångna veckan har för egen del var hemsk- en eventuell matförgiftning golvade mig. Och veckan dessförinnan fick jag skadekanningar (nu borta) efter barfotalöpning på gräsmatta. Gunnars varning motiverad.
Keep on running!

Datum: Fredagen den 26 augusti 2011, 23:24:54

Namn: Lola <85.225.252.*>

E-post: sizmob@hotmail.com

Nummer: 380

Hej Alla!

Kul att höra att så många faktiskt springer!
Själv har jag tre onsdagar i rad lufsats runt med löpare som anordnar hamnloppet i kullavik. Vi har varit ca 10st som springer lite på onsdagskvällarna. En vecka jogg, en backe och nu senast intervall.
Toppenkul och de är snälla och väntar på mig som är sist och tröttast hela tiden.
Tempot är makligt men jag är i urusel form och klarar knappt 6min fart numer...

Väl, sporrad blir jag och jag skall bannemej komma igen.
Tänkte försöka komma ut tre ggr i veckan och långsamt öka mina numera blygsamma distanser och tempo.

Kanske ser jag några av er på hamnloppet? Finns 10 och 5km och såklart fina miljöer!

Om någon har vägarna förbi kullavik så träffas vi på onsdagar vid kullaviksskolan kl 18.00 och springer ihop!

Är det någon som är på vallen eller i friidrottenshus och springer numer?

Saknar er massor och Björn... Vad skall man säga?
Du är en idol och förebild!!! Hejja dig!!

Lola

Datum: Torsdagen den 25 augusti 2011, 20:08:05

Namn: Michael Nilsson <83.248.86.*>

E-post: michael.nson@gmail.com

Nummer: 379

Nu nämndes ju inte jag bland de MIK:are som nämndes i Björns inlägg men för egen del hamnade jag förra året i en löparsvacka pga diverse skador som har varit svår att ta sig ur. Har så smått påbörjat löpträningen igen men det går oerhört långsamt. Börjar med Midnattsloppet nu på lördag och tänkte beta av några lopp till innan året är slut. Saknar verkligen löpningen mer än någonsin och att ta del av gemenskapen av att vara med i en klubb som MIK (även om jag inte träffat många av er speciellt ofta).

ps 1: Björn du gör verkligen en otrolig insats i dina USA-löpningar samt i att få oss att ta tag i detta forum!!

ps 2: Kul att du är på väg tillbaks Gunnar men att jämföra en roddmaskin med rodd i vatten känns lite förmätet. 😊Är dock liksom du lite skeptisk till alla hyllningar av barfotalöpningen.

ps 3: Förstår att jag inte blev nämnd i Björns inlägg. Har man inga poäng i GP:n så är det bara att skaffa sig några. 🤔

Datum: Torsdagen den 25 augusti 2011, 18:59:54

Namn: Gunnar <78.79.0.*>

E-post: hej.p@er.nu

Nummer: 378

Barfotalöpning funkar nog bra på en badstrand eller på en gräsmatta. Men på lite hårdare underlag måste det ju vara rena idiotin. Naprapaten som behandlat min hälsporre sa att jag inte får gå barfota nu i sommar hur frestande det än är. Meniskskadan jag fick förra våren berodde på för dålig stötdämpning i för tunna skor. Klinikerna kommer att vara fulla med meniskskadade löpare närmaste åren. Om man är uppvuxen utan skor i t.ex. Afrika är det nog lite mindre problem!

Datum: Tisdagen den 23 augusti 2011, 17:31:30

Namn: Arnold <110.164.103.*>

E-post: arnold.mulder52@gmail.com

Nummer: 377

Björn ! du är otrolig ! skall du springa coast-coast ytterligare en gång ? Det är bara att beundra dig för det du gör - själv sprang jag på stranden i Cha-Am i Thailand 3 kvällar i rad (för det är ändå över 30 gr C sent på kvällen så jag orkade bara 4 km varje gång - men det var ändå skönt att springa i sanden på stranden- Sprang även i Sakon Nakhon där min fru kommer ifrån tillsammans med ca 100 universitetsstuderanden - måste ha se konstigt ut - en gammal gubbe från NL-S tillsammans springande med många unga universitetsstuderande + men jag upplevde att gubben inte är så dålig tränat och jag sprang förbi många under min tur där runt en damm - men fuktigheten och värmen tar kål på en så det blev även här 4.28 km (enl min Garmin). Själv har jag lagt ner tävlingsmomentet men jag njuter när jag springer för jag ha inga krav. Men du Björn slår allt och alla. Jag talar ofta om dig på min arbetsplats och för andra kompisar - så du är en känd person på många ställen utan att veta om det.

Datum: Måndagen den 22 augusti 2011, 23:49:13

Namn: Emil <83.227.79.*>

E-post: emil.mattsson@gmail.com

Nummer: 376

Hej Björn och ni andra!

Jag har haft en fantastisk löparsommar med någon form av löptur nästan varje dag i flera månader: långa, heta och taggiga långpass i de sicilianska bergen, snabba distanspass med avslutande nattdopp på Brännö och mycket långsam transportjogging (cykeln har blivit stulen). Just nu har jag precis avverkat tjugonde dagen i rad med löpning (eller jogging), så mycket har jag aldrig tidigare sprungit. Tyvärr kanske de riktigt tuffa intervallpassen och fartpassen har saknats, men jag tror ändå jag är i hyfsad form. Ska springa Midnattsloppet på lördag och göra allt för att komma närmre 35 än 40 minuter. Funderar på att gå ut i 3:30-tempo och hålla tempot så långt det bär. Ska bli spännande att se hur snabbt det kan gå, har inte tävlat sedan Göteborgs Varvet.

Annars måste jag erkänna att jag har blivit grymt inspirerad av den senaste trenden som sprider sig i löparvärlden: barfotalöpningen. Har som många andra läst boken "Born to Run" i sommar och verkligen blivit peppad att springa mer. Born to Run är kul - ger ungefär samma typ av råd som alltid förekommer i Runner's world men nästan alltid tvärtom: köp inga dyra dämpade skor, spring istället barfota eller i de mest utslitna dojjorna, strunta i alla dyra energikakor och se till att du inte äter för mycket proteiner (drick istället mycket öl), stretcha inte och missa inte att ha riktigt kul och älska världen när du springer. Så nu har jag lagt in del enkla barfotapass som komplement till övrig träning. Och gillar det. Egentligen märkligt att man (jag) har tränat så lite barfota trots att det är så djävulskt skönt. Mer av det resten av livet tror jag på.

Datum: Måndagen den 22 augusti 2011, 22:57:45

Namn: Björn <85.229.247.*>

E-post: bjorn.suneson@bredband.net

Hemsida: <http://www.suneson.se>

Nummer: 375

Det var ju ändå hoppfullt. 3 km är inte att förakta och farten är imponerande. Allt under femminuterstempo känns snabbt för mig, det har väl med åldern att göra. Gunnar, kanske dags att kliva ur båten, lämna årorna och ge sig ut på vägarna igen?

Alla ni andra; Torbjörn, Lars, Arnold, Lotta, Lola, Emil, Claes, Morten för att nämna några- hur går det med löpningen och vad har ni för planer?

Själv har jag precis köpt en enkelbiljett till USA.

Start för nästa coast to coast blir den 19 mars 2012.

Keep on running!

Datum: Lördagen den 20 augusti 2011, 09:16:34

Namn: Gunnar <90.142.150.*>

E-post: men@isk.halpor.re

Nummer: 374

Hallå!

En skaderapport: Hälsporren känner jag nästan inget av, knät är fortfarande lite stelt efter meniskoperationen. Jag har tränat en del nu i sommar men formen är urusel. har sprungit några

3-kilometerspass på strax under 13 minuter, tyvärr har det känts som tävlingsfart!

Sitter en del vid roddmaskiner på Friskis, rätt kul faktiskt. Man får en enorm mjölksyra om man drar på. Har på träning gjort 3.32 på 1.000 och 7.29 på 2.000. Lassi Karonen gör 5.44 på 2.000 och Frida Svensson som är världsmästare i rodd gör 6.49. Kanske blir jag roddare istället, är ju betydligt närmare eliten där än på löpning.

Datum: Torsdagen den 18 augusti 2011, 15:03:41

Namn: Lennart Bengtsson <95.209.12.*>

E-post: Lennart@majornasik.se

Nummer: 373

Hej Bengt! Din pappa finns säkert med i våra jubileums skrifter skulle jag tro, jag känner igen namnet. Han finns kanske också på de många foton vi har i vår klubbstuga i Skatås. Ska kolla nästa gång jag är där. Ha det gott.

Datum: Torsdagen den 18 augusti 2011, 15:00:08

Namn: Lennart Bengtsson <95.209.12.*>

E-post: Lennart@majornasik.se

Nummer: 372

Bra jobbat Björn. Jag skulle tro att många väljer att skriva i anskickts boken nu för tiden framför våran gästbok. Skulle dock vara kul om det blev fart på gästboken igen. Ha det gott!

Datum: Onsdagen den 17 augusti 2011, 21:23:17

Namn: Björn <85.229.247.*>

E-post: bjorn.suneson@bredband.net

Hemsida: <http://www.suneson.se>

Nummer: 371

Gästboken är stendöd. Är det ingen som springer i klubben och har något att berätta?

Imorgon passerar jag 400 mil räknat från årsskiftet.

Keep on running!

Datum: Fredagen den 12 augusti 2011, 10:17:23

Namn: bengt lindqvist <83.177.153.*>

E-post: golf04@tele2.se

Hemort: Örebro

Nummer: 370

ett förtydligande.eric allan valdemar lindqvist
representerat majornas ik i fotboll,bandy,korgboll,och
speciellt handboll var en av initiativtagarna till miks
handbollslag.deltagit i ett flertal stadsmatcher och
betecknades under handbollens första år som sveriges
bäste handbollsback

Datum: Måndagen den 8 augusti 2011, 00:26:34

Namn: Björn <85.229.247.*>

E-post: bjorn.suneson@bredband.net

Hemsida: <http://www.suneson.se>

Nummer: 369

Bengt, jag är relativt ny i klubben så jag har ingen
info om din pappa. Men har du sökt i alla de gamla
dokument vi har här till vänster på hemsidan under
rubriken "MIK-Historia"? Gjorde själv en sökning på
nätet men hittade inget, svårt när du inte nämner
villken gren han tävlade i eller andra detaljer.
Lycka till!

Datum: Söndagen den 7 augusti 2011, 16:32:16

Namn: bengt lindqvist <83.177.153.*>

E-post: golf04@tele2.se

Hemort: Örebro

Nummer: 368

gäller eric lindqvist han verkar helt glömd hos majorna
men det är långt till baka i tiden hälsar sånen.

Datum: Söndagen den 31 juli 2011, 23:36:07

Namn: Björn <85.229.247.*>

E-post: bjorn.suneson@bredband.net

Hemsida: <http://www.suneson.se>

Nummer: 367

Oj, oj, ser att Lennart och Berndt är på väg att smyga
förbi mig i Grandprixen. Inte ett ord om detta läser jag
i Gästboken. Men var på er vakt, jag kan dyka upp
oanmäld på någon tävling framöver! 😊

Har nu bestämt att jag för tredje gången ska springa
tvärsöver USA. Startar i Los Angeles början av mars
nästa år.

Juli blev en mycket bra mängdmånad- fick ihop totalt 90 mil.

Keep on running!

Datum: Söndagen den 31 juli 2011, 11:09:19

Namn: Lars <83.233.140.*>

E-post: l@l.se

Nummer: 366

Jag är med om du är med Magnus! 😊

Datum: Onsdagen den 27 juli 2011, 09:37:22

Namn: Magnus <130.241.17.*>

E-post: w@er.ty

Nummer: 365

Ett litet tips för de som vill prova på något annat under sommaren:

Andy Senorski Steeplechase Open
Hindertävling

Torsdagen den 4 augusti - Slottsskogsvallen 18.45

Anmälan och tidsprogram på www.oisrunners.se

Datum: Lördagen den 23 juli 2011, 23:37:10

Namn: Michael <83.248.86.*>

E-post: michael.nson@gmail.com

Nummer: 364

Om SJ har väl Demert redan sagt vad som gäller:

<http://www.youtube.com/watch?v=V80e31y09Ck> 😊

Ses i Stockholm om vi inte springer på varandra på något annat lopp.

Datum: Fredagen den 22 juli 2011, 21:35:10

Namn: Björn <88.131.62.*>

E-post: bjorn.suneson@bredband.net

Hemsida: <http://www.suneson.se>

Nummer: 363

Jag kom fram till Mölle i exakt rätt tid, ja till och med på minuten rätt. Det X2000-tåg jag nu sitter kommer inte att klara den bedriften. 😊

Michael, roligt att du anmälde dig till Jubileumsmarannu blir vi minst två från klubben.

Datum: Tisdagen den 19 juli 2011, 00:40:26

Namn: Michael <83.248.86.*>

E-post:michael.nson@gmail.com
Nummer:362

...och det är väldigt roligt att följa din senaste långgrunda Björn! Jämförelsen mellan Route 66 och Riksettan är underbar och fylld av fina betraktelser.

Datum: Tisdagen den 19 juli 2011, 00:31:02
Namn: Michael <83.248.86.*>
E-post:michael.nson@gmail.com
Nummer:361

Efter en svacka på nästan ett år och ett inställt marathon försöker jag mig åter ta mig tillbaks till löpningen. Först väntar Midnattsloppet i Göteborg och sedan en revansch i form av anmälan till Jubileumsmarathon i Stockholm nästa år. Förhoppningsvis skall några tävlingar till klaras av i MIK:s färger innan dess. 😊
Det här veckan blir det dock inte bara löpning utan även coachning av Azalea BK/GFF:s Damjuniorer F17 (under namnet Göteborgs FF) äventyr i Gothia Cup!
Väl mött och hoppas vi ses på en tävling snart...

Datum: Söndagen den 10 juli 2011, 12:11:24
Namn: Björn <85.229.247.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida:<http://www.suneson.se>
Nummer: 360

Stockholm-Mölle, 60 mil till fots. Äventyret startar 11 juli och är du intresserad kan du följa det på min hemsida. 😊
Keep on running!

Datum: Måndagen den 27 juni 2011, 11:29:10
Namn: KULGULD*2 <83.233.140.*>
E-post:august@klubbrekord.kr
Nummer:359

8.97 är även klubbrekord i P12 (August hade det sedan tidigare också)

6.27 är inte KR men det är nära Alva G's klubbrekord på 6.48

Datum: Måndagen den 27 juni 2011, 09:19:32
Namn: Lars <83.233.140.*>
E-post:grattis@augu.st
Nummer:358

2 guld på 2 starter!

Datum: Söndagen den 26 juni 2011, 23:29:45

Namn: Jan Bergstrand <192.176.230.*>
E-post: jan.bergstrand@telia.com
Hemort: Majorna
Nummer: 357

STORT Grattis Flora. Skönt att se att kastgrenarna fortsatt är ett adelsmärke för MIK i ungdomsklasserna . August "persade" i P12 med 8,97 och vann på detta, och har nu även kommit i gång i slägga 🤩 där August vann 19/6 Kullings spelen; Herrljunga P12 på knappa 18 meter i debuten. Träningar i Stora Höga och på kastbanan vid FIH lovar dock mer.
Hälsar Janne Bergstrand

Datum: Söndagen den 26 juni 2011, 14:17:40
Namn: Lars <83.233.140.*>
E-post: l@l.se
Hemsida: <http://www.kaik.nu>
Nummer: 356

Kula är den gren vi lyckats ta mest guld i de senaste tävlingar och det skedde även idag. Flora tog guld och satte pers i kula F10. Jag hoppas att August gjorde likadant. Rapport senare.

Datum: Torsdagen den 23 juni 2011, 13:59:37
Namn: Björn <85.229.247.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida: <http://www.suneson.se>
Nummer: 355

forts:

885 kronor långt i förväg för en startplats och inte ha möjlighet att få pengarna tillbaka när man av en eller annan anledning inte kan delta är ett oskäligt avtalsvillkor. Sådana tycker jag du ska protestera emot!

Keep on running!

Datum: Torsdagen den 23 juni 2011, 13:50:19
Namn: Björn <85.229.247.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida: <http://www.suneson.se>
Nummer: 354

Det lönar sig att protestera. Till GöteborgsVarvet lämnade jag in en lista på 13 personer som fuskat på årets tävling. Ofta handlade det om män som sprungit i kvinnors namn och ungdomar i pappas eller mammas namn och nått toppresultat i veteranklasserna. Nu har Varvet diskvalificerat 10 av dessa fuskare men besynnerligt nog har man inte rensat bort tre i D60 där ettan, tvåan och fyran är fuskare (unga kvinnor på bild, inga i 60-årsåldern).

Gör du en ålderindelad resultatlista på GbgVarvet kan du nu alltså lita på att listan är korrekt dock med undantag för D60. Det är oklart vilka konsekvenserna blir för fuskarna, förmodligen stängs de inte av till nästa års tävling trots att någon av dem satt fusket i system. Vad värre är att varken Varvet eller Stockholm Marathon verkar ha några planer på att ändra sina regler så att överlåtelse eller återbetalning av startavgift blir möjligt. Att idag betala 495 kronor respektive

Datum: Söndagen den 12 juni 2011, 22:23:08

Namn: Lars <83.233.140.*>

E-post: l@l.se

Nummer: 353

Lycka till Björn!

Bra Linn. Grattis till rekordet. Hoppas det står sig ett tag.

Bra jobbat också av De som Janne nämnt från gårdagens tävlingar. Idag gick både Patrik och William till final på 60 m. William blev fyra (P10). Patrik blev två i Finalheat B (P11). Flora sprang 200 m och satte klubbrekord. I Lagkampen låg vi någonstans i mitten vilket jag tycker är bra med så få deltagare som vi hade med (5 st).

Datum: Söndagen den 12 juni 2011, 21:20:37

Namn: Björn <85.229.247.*>

E-post: bjorn.suneson@bredband.net

Hemsida: <http://www.suneson.se>

Nummer: 352

Härligt att Örnarna har luft under vingarna!

Åker nu till USA för att springa en halvmara. Har idag precis passerat 250 mil sedan årets början varför 2011 kan bli mitt tionde år i följd med över 500 mil.

Kolla Solvikingarnas fina klubbttidning. Jag har en artikel i senaste numret.

Keep on running!

Datum: Lördagen den 11 juni 2011, 19:56:39

Namn: Jan Bergstrand <192.176.230.*>

E-post: jan.bergstrand@telia.com

Hemsida: <http://majornasik.se>

Hemort: Göteborg

Nummer: 351

Slutspurt för Örnarna

Förra helgen 6 juni deltog några flygande Örnar i Angeredsspelen. Markus Lundborg P12 vann 600 meter samt kom fin 2:a i höjd på 1,30 som sedan följdes upp med 3e

plats i längd med 4,05.

Patric Dahl Asensio P11 visade framfötterna med fina 9,45 på 60 meter(4a) samt en 3e plats i längd med goda 3,68 meter.

August Hessler vann P12 kula.

Vid dagens Sävedalensspel har de två sistnämnda varit i farten med en fin 4 e plats för Patric Dahl Asensio i P11 Höjd med 1,25 meter.

August Hessler kom 3:a i P12 Kula samt gjorde en fin debut i P12 Diskus som tvåa med 20,79 meter.

Max Asensio som visat god form under våren fick dessvärre lämna återbud pga armbrott.

Bland andra åldersgrupper märktes Flora Wingfors F10 samt Olof Hjorth P14 med bland annat en 2a plats i diskus.

Notabelt för tabellbitare är att Linn Hessler slog Sävedalsspelsrekord med 42,73 i diskus F15.

Tävlingarna avslutas i morgon och därmed vårsäsongen för Örnarna.

Nya tag efter sommarlovet för de som inte tävlar på egen hand.

Hälsar

Jan Bergstrand

Datum: Fredagen den 3 juni 2011, 21:59:02

Namn: Björn <85.229.247.*>

E-post: bjorn.suneson@bredband.net

Hemsida: <http://www.suneson.se>

Nummer: 350

Ja, där sprang ni snabbt, tjejer! Och du vet väl Emilia att Edibe Jacobs just nu är femma i Sverige på min årsbästa lista i K45 på halvmaraton? En annan Göteborgsklubb, Solvikingarna, toppar K50 med Jaana Jobe. Hon är dessutom etta på maraton. Heja Göteborg!

Det har blivit stor uppståndelse efter avslöjandena om fusk på Göteborgs Varvet. Hittills 250 inlägg på Funbeat. Tråkigt bara att Varvet förklarat att man inte tänker ändra reglerna så att omregistreringar blir möjliga, något som skulle minska allt trixande med nummerlappar. Här borde klubbarna i Göteborg ligga på så att en ändring sker.

Ikväll avslöjar jag på min hemsida en ny fuskskandal, nu på Stockholm Marathon.

Keep on running!

Datum: Fredagen den 3 juni 2011, 17:31:41

Namn: Magnus <130.241.17.*>

E-post: q@we.rt

Nummer: 349

Från stafett-SM kan noteras att vår förra medlem Emelia Jacobs tog sitt första SM-guld för sin nya klubb SAIK när hon var med och vann F15 3x800m på finfina tiden 7.03. Tiden är så bra att den hade räckt till seger även i F17 och F19. Grattis!

Datum: Måndagen den 30 maj 2011, 22:49:53
Namn: Lars <83.233.140.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 348

Grattis Jakob som sprang in på tredje plats i kvällens blodmlopp 5km i Slottsskogen
<http://www.racetimer.se/sv/race/resulttlist/5...>

Datum: Lördagen den 28 maj 2011, 23:28:43
Namn: Lars <83.233.140.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 347

Tack för rappport. Bra jobbat.

Datum: Lördagen den 28 maj 2011, 21:04:37
Namn: Claes R <217.208.74.*>
E-post: claes.reimegard@svd.se
Nummer: 346

Grattis Björn. Strålande resultat!
Ja, det var verkligen fantastiskt löparväder vid Sthlm-maran. Kom själv dock till start efter tio dagars snörvlande och hostande och visste inte om det skulle hålla att överhuvud taget försöka ta i det minsta. Men allt verkade fungera någorlunda till 24 km när en dryg veckas totalt stillastående började ta ut sin rätt. Med allt stelare leder och lägre fart tog jag mig dock över mållinjen på min absolut sämsta tid hittills - 4:27. Störtdykning alltså från 4:02 i Frankfurt i oktober. Men ändå känns loppet just nu som en av mina största triumfer, för jag tog mig fram och kan antagligen glädja mig åt några sköna poäng i Majornas GP. Blir man galen av löpning?

Datum: Lördagen den 28 maj 2011, 18:54:27
Namn: Björn <85.229.245.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida: <http://www.suneson.se>
Nummer: 345

Jättenöjd efter dagens Stockholm Marathon- sprang på 3.12 och blev tvåa i klass M60 där jag var snabbaste svensk. Min tid räcker till för att kvala in som etta på årets tiobäсталista i maraton i M60 i Sverige. 😊

Det var perfekta väderförhållanden, 15 grader, och bäddat för bra tider. Jag var i år lite bättre tränad än

vanligt och två veckor före maran sprang jag 17,5 mil. För ovanlighetens skull sprang jag nu enbart på känsla och först vid 39 km tittade jag på klockan. Nästa mara blir veteran SM i Umeå i oktober, tyvärr krockar datumet med Gbg Marathon.

Vi var i år bara två från Majorna. Claes R gjorde 4.27 och han kommer nog också med en rapport från sitt lopp.
--

Det pågår en het debatt på funbeat.se efter att jag på min blogg avslöjat en massa fuskare på årets Göteborgs Varv. Hittills över 100 inlägg. Alla håller inte med, ibland skjuts budbäraren. Kolla:
<http://www.funbeat.se/discussion/show.aspx?T...>

Keep on running!

Datum: Måndagen den 23 maj 2011, 21:13:22

Namn: Emil <83.227.79.*>

E-post: emil.mattsson@gmail.com

Nummer: 344

Var i år närmre än någonsin att putsa på mitt 13 år gamla personbästa på 1.20.23. Tyvärr räckte det inte riktigt, fick nöja mig med 1.21.02 (skönt att ha några livsmål kvar ...) Hade svårt att hålla tillräckligt hög fart på de två tuffaste gatorna: Avenyn och Övre Husargatan. Gläder mig åtminstone över att min snabbaste kilometer bara var tio sekunder långsammare än den vinnande kenyanens långsammaste ... Och fy vad kul det är att springa när man är i hyfsad form, inte mycket i livet slår det.

Kul också att det fylls på med så mycket barn och ungdomar i lilla Göteborgsvarvet, vilket fantastiskt jobb ni ledare lägger ner. Hoppfullt inför framtiden!

Från det ena till det andra, det skulle vara grymt kul att börja köra intervaller på Slottsskogsvallen igen. Är det någon som är sugen på att boka upp en fast tid i veckan så är jag både sugen och flexibel.

Datum: Måndagen den 23 maj 2011, 17:33:43

Namn: Lars <138.233.112.*>

E-post: l@l.se

Nummer: 343

Håller med Magnus!

Datum: Måndagen den 23 maj 2011, 09:23:11

Namn: Magnus <130.241.17.*>

E-post: q@we.rt

Nummer: 342

Härligt att se alla entusiastiska och duktiga Majornabarn och ungdomar på Lilla och Mellanvarvet igår. Det är en dag då det alltid är kul att vara ledare 😊

Datum: Söndagen den 22 maj 2011, 18:24:37

Namn: gunnar <78.79.17.*>

E-post: ont@nu.nu

Nummer: 341

Jobbigt att gå i 3.22.24. 🤔

Sanna stod inte under MIK i resultatlistan, måste fallit bort. Hon hade iaf 1.51.32.

Datum: Lördagen den 21 maj 2011, 18:38:50

Namn: Magnus <83.248.81.*>

E-post: q@er.ty

Nummer: 340

Det verkar som om de flesta dragit nytta av de fina förutsättningar och sprungit bra idag. Jag var ute och hejade men såg inte så många Majorna-löpare. Skrek iaf på Lennart och Anders när de passerade. Hoppas att alla är nöjda med sin dag.

Jag gillar verkligen Varvets nya resultatsidor. Direkt uppdatering under loppets gång och det går att söka på allt. Jag roade mig med att söka på postkod 414, dvs större delen av Majorna. Enligt den listan var Emil (1.21) näst snabbast från Majorna och vår fd medlem Edibe Jacobs (1.30) snabbast bland damerna.

Datum: Fredagen den 20 maj 2011, 18:42:42

Namn: Gunnar <78.79.16.*>

E-post: hej@hej.nu

Nummer: 339

Får inte tag på någon frivillig. Lars backade ur då han har lite ont i foten. Kanske får jag ändå göra en långpromenad, har ju sprungit en mil några ggr.

Datum: Torsdagen den 19 maj 2011, 20:02:02

Namn: Björn <85.229.245.*>

E-post: bjorn.suneson@bredband.net

Hemsida: <http://www.suneson.se>

Nummer: 338

Säkerte ett klokt beslut men synd att du inte kan vara med. När kan du vara på springande fot igen, Gunnar?

Datum: Onsdagen den 18 maj 2011, 18:18:38

Namn: Gunnar <90.142.150.*>

E-post: men@isk.halpor.re

Nummer: 337

Jag är anmäld men kommer inte att gå sträckan som jag tänkte. Naprapaten som behandlar hälsporren tyckte det var dumt, och det är det ju!
Emil är anmäld i eget namn, så jag slipper skämma ut mig i år.
Kanske kan någon som springer kring 1.40 ta min nummerlapp?

Datum: Tisdagen den 17 maj 2011, 10:13:36
Namn: Magnus B <130.241.17.*>
E-post: q@er.ty
Nummer: 336

När Korpen avverkat vårens tre första tävlingsdagar så har Anders E (H55) slagit klubbrekord för veteraner i minst tre grenar (100m, 200m och höjd) och undertecknad (H45) i en (kula). Nästa vecka fortsätter vi med tresteg, diskus och 1500m.

Datum: Söndagen den 15 maj 2011, 13:34:32
Namn: Björn <85.229.245.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida: <http://www.suneson.se>
Nummer: 335

Lycka till alla Majornalöpare på Gbg Varvet! Nästan skönt att "slippa" i år, laddar i stället upp med Botkyrkamilen för att veckan efter springa Sthlm Marathon. Ser i startlistan att Gunnar är anmäld till Varvet men är det sonen som springer?

På en regnig runda passerade jag idag 200 mil räknat från årsskiftet. Med knapp marginal kan 2011 bli mitt tionde år i följd med över 500 mil per år. 😊

Keep on running!

Datum: Lördagen den 14 maj 2011, 16:25:56
Namn: Berndt <90.230.173.*>
E-post: berndt.hallberg@gmail.com
Hemort: Hällsvik/Torslanda/Göteborg/Sverige
Nummer: 334

Sprang intervaller med Anna och en kompis till henne i Skatås idag. Hur mycket tränande folk som helst i det fina vädret. Hoppas det inte blir lika varmt nästa lördag då G-varvet skall avverkas som förra året då man nästan kollapsade.

Vill även passa på att ge familjen Wingfors en eloge för genomförandet av majpokalen i söndags som fungerade helt perfekt tycker jag där bl.a. jag själv agerade funktionär. Jättelänge sedan MIK arrangerade en tävling, kul för dessa åldersklasser att få en egen tävling och

jätteroligt för MIK. Arnold M. och Anders E. och en hel del föräldrar fungerade också.
H-expressen.

Datum: Torsdagen den 12 maj 2011, 15:32:45

Namn: Björn <85.229.245.*>

E-post: bjorn.suneson@bredband.net

Hemsida: <http://www.suneson.se>

Nummer: 333

Blir riktigt glad när jag läser resultatlistan från Majpokalen. Var ungdomsverksamhet är det mest livskraftiga i klubben och ger hopp inför framtiden.

Keep on running

Datum: Tisdagen den 10 maj 2011, 18:31:27

Namn: Majpokalen <77.53.117.*>

E-post: majpokalen@majornasik.se

Nummer: 332

För MIK's egen del medaljmässigt var Majpokalen också mycket lyckat. Totalt 27 medaljer (3 guld, 11 silver, 13 brons) och därtill många fjärdeplatser och femteplatser. Medaljörerna:

1. Sebastian H. P10 600m
1. August H. P12 kula
1. Max A. P12 60m
2. Flora W. F10 kula
2. Ture O. P10 600m
2. Ture O. P10 60m
2. Sebastian H. P10 längd
2. Embla IS. F11 60m
2. Embla IS. F11 600m
2. Markus L. P12 längd
2. Max A. P12 kula
2. Max A. P12 600m
2. Patrik DA. P12 60m
2. Patrik DA. P12 längd
3. Alva G. F11 60m
3. Alva G. F11 längd
3. Alva G. G. F11 kula
3. Alva G. F11 600m
3. Ture O. P10 längd
3. Olle B. P9 600m
3. Markus L. P12 60m
3. Max A. P12 längd
3. Carl L. P12 kula
3. Markus L. P12 600m
3. Patrik DA. P12 600m
3. Sebastian H, Edith HL, Ture O, Flora W PF10 4 x 60m
3. Max A, Alva G, Markus L, Embla IS PF12 4 x 60m

Datum: Tisdagen den 10 maj 2011, 10:27:03

Namn: Majpokalen <138.233.112.*>

E-post: maj@ornas.ik

Hemsida:<http://majornasik.se/majpokalen/2011/Maj...>
Nummer: 331

Resultatet ligger nu uppe

Datum: Tisdagen den 10 maj 2011, 01:19:18
Namn: Majpokalen <83.233.140.*>
E-post: l@m.se
Hemsida:<http://gfif.se/NR/exeres/70009DD9-98E9-4...>
Nummer: 330

Här finns ett kort sammandrag och några bilder.
Resultaten kommer upp imorgon.

Datum: Måndagen den 9 maj 2011, 12:33:42
Namn: Björn <85.229.245.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida:<http://www.suneson.se>
Nummer: 329

Vad roligt att Majpokalen uppskattades. Kanske får vi snart se några bilder från tävlingarna här på hemsidan?

Själv tävlade jag i helgen på veteran SM i halvmaraton. Blev tvåa i M60. På onsdag springer jag mitt livs första 10 000 m på bana i Vallentuna (Arenamilen). Det lär inte gå lika bra, troligen sist eller näst sist.

Datum: Måndagen den 9 maj 2011, 11:42:12
Namn: Christer Strand <62.20.64.*>
E-post: christer.strand@bredband.net
Hemsida:<http://www.ois.se>
Nummer: 328

Tack för en trevlig tävling i söndags.
För de flesta hos oss vara det tävlingsdebut och mycket "pirr i magen". Tycker att Majpokalen är en trevlig tävling på en lagom nivå för de minsta.
Vi kommer nästa år!

//Christer Strand, ÖIS Friidrott

Datum: Söndagen den 8 maj 2011, 18:16:23
Namn: Lars <83.233.140.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 327

Det blev verkligen en toppendag på Slottsskogsvallen där MIK arrangerade andra upplagan av Majpokalen. Deltagarantalet och antalet starter var 400% högre än första upplagan. Strålände solsken och bra insatser av de aktiva och av funktiopnärerna, såväl gamla som nya MIK:are.
Lagpris F/P 9-10 år vanns i år av IFK Göteborg och F/P 11-12 år vanns av Sävedalens tätt följda av MIK.

Tack alla funktionärer, föräldrar, aktiva, ledare. Nästa år kör vi igen.
Resultatlista kommer på webben inom kort.

Datum: Tisdagen den 3 maj 2011, 23:46:00
Namn: Majpokalen <83.233.140.*>
E-post: maj@pokal.en
Nummer: 326

Det ser ut att bli en toppendag på vallen på söndag då vi arrangerar Majpokalen. en tävling för de yngsta p/F 9-12. 60m, längd, kula, 600m och stafett 4*60 m.

Datum: Söndagen den 1 maj 2011, 19:48:24
Namn: Lars <83.233.140.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 325

Avdelningen roliga löparskor
<http://www.roadrunnersports.com/rrs/products...>
<http://www.on-running.com/index.php/the-shoe.html>
<http://www.runningwarehouse.com/descpageMRS-...>
<http://www.roadrunnersports.com/rrs/products...>
<http://www.roadrunnersports.com/rrs/products...>
<http://www.roadrunnersports.com/rrs/products...>
<http://www.roadrunnersports.com/rrs/products...>
<http://www.roadrunnersports.com/rrs/products...>
<http://www.runningwarehouse.com/descpageMRS-...>
<http://www.runningwarehouse.com/descpageMRS-...>
<http://www.runningwarehouse.com/descpageMRS-...>
<http://www.runningwarehouse.com/descpageMRS-...>
<http://www.runningwarehouse.com/descpageMRS-...>

Datum: Söndagen den 1 maj 2011, 00:11:43
Namn: Björn <78.70.27.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Nummer: 324

Riktigt bra, Jakob! Imponerad av dina 17.52 på den 5,1 km långa banan i Lerum. Att du bara är 16 år gör inte saken sämre. Du är snabbast i klubben.

Datum: Lördagen den 30 april 2011, 20:44:45
Namn: Lars <83.233.140.*>
E-post: majpokalen@majornasik.se
Hemsida: <http://www.majornasik.se/majpokaleninbju...>
Nummer: 323

Hoppas ni har kul nere i Halland. Jag skulle gärna varit med er, men tiden fanns inte att vara iväg en hel helg. Jag var däremot i Lerum några timmar idag tillsammans med av våra duktiga ungdomar och sprang 5,1 km. Jakob kom trea och jag en bra bit efter. Men nu har jag tvingat mig ut i det offentliga från garderoben och då kanske jag får tummen ur att träna för att inte komma så

långt efter i fortsättningen. Grattis Jakob!

Datum: Lördagen den 30 april 2011, 20:30:41
Namn: Bjorn <78.70.27.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida: <http://www.suneson.se>
Nummer: 322

SKREA
Sensation i Laxaloppet, Halmstad. Berndt Nr 1, Björn Nr 2 och Lennart Nr 9.

Keep on running!

Datum: Onsdagen den 20 april 2011, 20:46:19
Namn: Berndt Hallberg <90.230.173.*>
E-post: berndt.hallberg@gmail.com
Hemort: Hällsvik/Torslanda/Göteborg/Sverige
Nummer: 321

Hej och glad påsk på er!!!
Tycker det är kul med denna typ av fråga i föregående inläggs men själv har jag inte en aning.
Kanske Lennart eller någon annan med ett långt förflutet i Majornas IK har något informerande att bidra med.
Öivind Systad (min personliga tränare 2001- som fick mig att börja springa på ett positivt sätt och fick mig satt inse att löpning är fantastiskt. Denne mycket kunnige man Ö.S. gjorde underverk för mig.) som faktiskt om jag minns rätt var medlem i MIK redan 1975 trots att han inte alls är speciellt gammal. Kul att få chansen att få ge Öivind positiv kritik, skulle vilja påstå att han kan rätt mycket om det här med träning ang. löpning. Tänk att 2002 sa han till mig bl. annat att intervallträning bränner mycket mer underhudsfett än lågpassträning och idag är det ingen som ifrågasätter den teorin.
Hälsn. Hällsviksexpressen, e lite på gång faktiskt, det känns så i alla fall.

Datum: Måndagen den 18 april 2011, 09:30:12
Namn: Bengt Lindqvist <83.177.153.*>
E-post: golf04@tele2.se
Hemort: Örebro
Nummer: 320

Hej undrar om ni har informatjon om min far eric allan valdemar lindqvist eller bilder. tack på förhand

Datum: Söndagen den 17 april 2011, 14:48:18
Namn: Björn <85.229.245.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida: <http://www.suneson.se>
Nummer: 319

Upptäckte att Lennart lagt in Laxaloppet, 10 km, 30

april i vår GP. Springer också det loppet. 2011 blir nog mitt tävlingsintensivaste år någonsin. Vi pensionärer har det bra. 😊

Datum: Lördagen den 16 april 2011, 14:12:32
Namn: Majpokalen <83.233.140.*>
E-post: maj@pokalen.se
Hemsida: <http://majornasik.se/majpokaleninbjudan2...>
Nummer: 318

Hej!
Vi vill bjuda in era P/F 9-12 år att delta i Majpokalen på Slottsskogsvallen söndagen 8 maj. Se inbjudan för mer information.

Majornas IK

Datum: Torsdagen den 14 april 2011, 22:57:13
Namn: Lars <83.233.140.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 317

Lycka till i Kungsbacka.
Ikväll var det premiär för mig och ungdomarna i Hannes & Götes gäng att springa intervaller i Änggårdsbergen. Jag säger bara Äntligen och vad kul det är att träna med dem.

Datum: Torsdagen den 14 april 2011, 21:27:01
Namn: Björn <85.229.245.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida: <http://www.suneson.se>
Nummer: 316

Vore trevligt om det blir några fler än Lennart och jag som springer Kungsbackaloppet på lördag. En morot, förutom att loppet ingår i MIK:s GP, är att resultatet kan användas för seedning i Göteborgsvarvet 2012. Vi ses i Kungsbacka! 😊

Datum: Onsdagen den 13 april 2011, 22:10:52
Namn: Lars <83.233.140.*>
E-post: leoparderna@lager.se
Nummer: 315

Till helgen har Leoparderna lager med övernattnig i stugan, så det blir full fart och mycket folk. Därför finns det ingen möjlighet för er andra att byta om eller vistas i stugan.

Datum: Lördagen den 9 april 2011, 22:04:19
Namn: Lars <77.53.117.*>
E-post: l@l.se

Nummer:314

Kul med många seniorer idag. Robert borde fått några poäng efter dagens lopp.
På ungdomssidan hade vi inte så många med idag, men de som var med gjorde bra insatser.
Jakob Ranglin Grisler sjua i P17, starkt efter en slitsam vecka.
Markus Lundborg sexa i P12.
William Sander 10 i P10.

Datum: Fredagen den 8 april 2011, 22:03:57

Namn: MIK UNGDOM <77.53.117.*>

E-post:mik@mik.mik

Nummer:313

Bronsmedalj till Markus Lundborg P12 1,8km på terräng-DM!!!

Datum: Fredagen den 8 april 2011, 09:30:39

Namn: Lennart Bengtsson <95.209.59.*>

E-post:Lennart@majornasik.se

Nummer:312

Ja nu har världsnnyheten rullat en vecka. Det ska bli spännande att se hur det går med satsningen. Breaking News : Fernando Riquelme åter i MIK efter att ha fått 50.000:- kr från MIK's fond för stödjande av veteranElit. Fernando var enda sökande så där kanske någon missade lite pengar.

Datum: Onsdagen den 6 april 2011, 22:11:45

Namn: Lars <83.233.140.*>

E-post: l@l.se

Hemsida:<http://www.gfif.se>

Nummer: 311

Tre starter i kvällens DM terräng i Fontinsbogen.
Lennart skaffade sig lite med GP poäng på 12 km.
Jakob skaffade sig GP poäng, kämpade ner en konkurrent i spurten och blev 5:a i P17 klassen 4km. Men han var andra bästa 16 åring.
Markus kämpade väl och blev trea i P12 1,8 km.
Jag och Fabian stått i kylan och kämpade några timmar som åskådare

Datum: Söndagen den 3 april 2011, 19:36:40

Namn: fernando riquelme <81.233.131.*>

E-post:friquelme@hotmail.com

Nummer:310

Kul Björn med skämtet men det hade jag hittat på själv och skrivit den 1 april klockan 07.30 på facebook.

Igår fick jag 50000 i STIPENDIUM föratt satsa på

elitnivå i veteranfriidrott.Meningen med detta är att slå Svenkt,Europetskt och Världsrekord i 100,200 och 400m.
Den hårda träningen börjar idag.

Datum: Söndagen den 3 april 2011, 15:39:30
Namn: Björn <85.229.245.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida:<http://www.suneson.se>
Nummer: 309

Värvningen av Fernando var ett klipp!

Någon mer än jag som springer Premiärloppet på lördag? Nu gäller det att suga ut det sista överlagret av röda blodkroppar. På Kungsbackaloppet är jag inte "bloddopad".

Keep on running!

Datum: Söndagen den 3 april 2011, 10:15:34
Namn: Lars <83.233.140.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 308

Jag hoppas "nyheten" som rullar på första sidan är ett 1 april skämt! Om inte så blir jag mörkrädd och mycket till. Om det är ett skämt lyckades du...

Datum: Onsdagen den 30 mars 2011, 15:07:27
Namn: Per Skoog <83.248.164.*>
E-post: per@saik.nu
Hemsida:<http://www.saik.nu/goteborgxc>
Nummer: 307

Hej!

Jag var ute och provsprang 5/10 km banan för Premiärloppet den 9 april tillsammans med tävlingsledare Anders Östlund igår. Banan är betydligt mer lättlöpt än tidigare års bana med egentligen bara en kuperad kilometer mellan 2,4-3,4 kilometer följt av en härlig nedförsbacke. Banan mäter 5 km och springs ett eller två varv beroende på om man väljer 5 km eller 10 km.

Ni kan kolla in på min Garmin Connect-sida för att läsa ut lite mer info, men reservation för att vi kommer justera någon bandetalj innan startskottet går lördagen den 9 april. <http://connect.garmin.com/activity/75825227>

För er som sprungit tidigare år så kan ni jämföra med följande bana från förra året:
<http://connect.garmin.com/activity/32712193>

För er som vill så kommer vi att arrangera två

provlöpningstillfällena. Vid båda tillfällena är det samling vid "klockan" i Skatås (precis nedanför Skatås Motionscentrum). Ni kan ringa mig på 0738-138080 vid frågor.

Söndag 3 april kl. 14:00

Tisdag 5 april kl. 18:00

Vid 0,8 km och 1,8 km samt vid varvning finns fina möjligheter att kunna supporta löparna som springer. Ni kan alltså se dom vi 5-6 tillfällena utefter banan eftersom man springer två varv!

Anmälan hålls öppen till och med måndagen den 4 april på tävlingens hemsida www.saik.nu/goteborgxc.

Missa inte heller vår partner Löp & Skoklinikens fina erbjudande på skor under tävlingsdagen! Gillar ni deras Facebooksida så är ni med jämna mellanrum automatiskt med i utlottningar av fina priser. För några veckor sedan hade de sin första tävling och vinnaren vann ett par skor. Är ni ute efter nya skor ska ni besöka deras butik på Plantagegatan 4 eller deras websida:
<http://www.lopsko.se>

Mvh Per Skoog

Sävedalens AIK

Premiärloppet/Göteborg Cross Country

Datum: Söndagen den 27 mars 2011, 19:28:53

Namn: Gunnar <78.79.2.*>

E-post: ont@nu.nu

Nummer: 306

Hoppas jag kan kämpa mot dig nästa år på någon tävling, Björn.

Lycka till alla som springer nästa vecka.

Datum: Söndagen den 27 mars 2011, 11:33:33

Namn: Björn <85.229.245.*>

E-post: bjorn.suneson@bredband.net

Hemsida: <http://www.suneson.se>

Nummer: 305

Härligt att återse det gamla MIK-gänget igen. Kanske kan vi bli något fler till nästa Vårtävling nu på lördag?

Keep on running!

Datum: Söndagen den 20 mars 2011, 19:37:06

Namn: Lars <83.233.140.*>

E-post: l@l.se

Nummer: 304

Kul att du lagt in pressklippen. Jag antar att det är de klippen jag fick av en man som var son till en av

legendarerna från 40 talet. Hans pappa hade sparat på urklippen genom åren. Han sökte upp mig efter att ha sett mitt namn och telenummer när vi sökte efter ungdomar som ville friidrotta.

Datum: Torsdagen den 17 mars 2011, 16:06:09

Namn: Bjorn <80.11.218.*>

E-post: bjorn.suneson@bredband.net

Hemsida: <http://www.suneson.se>

Nummer: 303

Jätteintressant läsning! Lennart, var har du hittat denna enorma mängd pressklipp om handbollens historia i Majorna? Själv minns jag bilderna på laguppställningarna i Rekordmagasinet. Och så Majornas Sporthall på Karl Johansgatan, MIKs träningshall, där vi gymnasister spelade handboll och pingis i de trånga hönsnätsburarna under takåsarna.

I ett av reportagen om klubben nämns att Majorna hade en klubbstuga i Hindås. Minns du vad som hände med den? Och när fick vi nuvarande logga i klubbdräkten, den gamla ser riktigt genuin och "fulsnygg" ut!

Själv laddar jag fn upp inför Vårtävlingarna med höghöjdsträning i franska Alperna! Riktigt brutal träning på serpentinvägarna i Flaine.

Keep on running!

Datum: Onsdagen den 16 mars 2011, 11:15:57

Namn: Lennart Bengtsson <92.33.144.*>

E-post: Lennart@majornasik.se

Hemsida: <http://www.majornasik.se/Mikhistoria/MIK...>

Nummer: 302

MIK Historia Pressklipp från 1940-1975. En hel del kul att läsa om!

<http://www.majornasik.se/Mikhistoria/MIK%20N...>

Datum: Tisdagen den 15 mars 2011, 12:25:16

Namn: Jan Bergstrand <192.176.230.*>

E-post: jan.bergstrand@telia.com

Hemsida: <http://majornasik.se>

Hemort: Majorna

Nummer: 301

VÅR RUSET 9 MAJ med start 19.00 vid Björngårdsvillan i Slottsskogen.
5 km bara för tjejer.
Anmälan kan göras på www.varruset.se

Hälsar Jan Bergstrand

Datum: Måndagen den 14 mars 2011, 19:22:18
Namn: Lennart Bengtsson <92.33.145.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Nummer: 300

Nej Björn Grandprixen stämmer Stockholm halvmarathon är med, passar bra nu när SM går där. Jag ska försöka vara med Kungsbackaloppet också tränad eller otränad.

Datum: Måndagen den 14 mars 2011, 19:14:32
Namn: Björn <85.229.245.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida: <http://www.suneson.se>
Nummer: 299

Tack för nya Grandprixen, Lennart! Ser till min glädje att Sthlm Halvmarathon nu är med för första gången- för det har väl inte blivit fel? Där borde det bli några sköna GP-poäng liksom i Kungsbackaloppet, som jag precis anmält mig till. Något Gbg Varv blir det däremot inte heller i år. Vi ses på Vårtävlingarna!
Keep on running!

Datum: Måndagen den 14 mars 2011, 17:49:24
Namn: Lennart Bengtsson <92.33.145.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Nummer: 298

Grandprixen 2011 ligger nu ute på vår hemsida. Det är inte långt kvar till första tävling Solvikingarnas 8:a. Kööör på!

Datum: Måndagen den 7 mars 2011, 19:40:39
Namn: Jan Bergstrand <83.177.211.*>
E-post: janne@telia.se
Hemsida: <http://majornasik.se>
Hemort: Majorna
Nummer: 297

LÖPLABBET GAMES 5-6 mars
Majornas IK hade ett antal deltagare/ungdomar som kom till start och alla erhöll goda resultat.
Bland de som jag hade koll på kan nämnas Jakob Ranglin-Grissler med två 5e platser på 400 och 800 meter. Olof Hjorth P14 med en 5 plats på höjd och en 2a plats i Kula.
Bland Örnarna gjorde Rebecka Jacobs två fina 60 meters löpningar 9,74 (B final) och Markus Lundborg P12 fortsatte imponera i höjd med en 4e plats med 1,32.
På 800 meter kom Markus på en fin 6e plats.
Markus kämpade väl även på 60 meter och 200 meter.
August Hessler vann P12 kula på nya klubbrekordet 8,66.

H//Jan Bergstrand

Datum: Torsdagen den 24 februari 2011, 09:47:37
Namn: Lennart Bengtsson <92.33.140.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Nummer: 296

Hej Kamrater!

Träningsläger 2011.

Finns det intresse att vara med på träningsläger i Falkenberg 29-april-1 maj?

Inga stugor är ännu bokade men får jag in förhandsbesked snarast från er så bokar jag logi i F-berg.

upplägg ungefär som tidigare.

Datum: Onsdagen den 16 februari 2011, 17:11:55
Namn: Berndt <90.230.173.*>
E-post: berndt.hallberg@gmail.com
Hemort: Hällsvik/Torslanda/Göteborg/Sverige
Nummer: 295

Håller med Lars, Riktigt bra gjort av Jakob och jättestort GRATTIS till denna snabba kille.
H-expressen

Datum: Söndagen den 13 februari 2011, 20:00:38
Namn: Lars <83.233.140.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 294

Bra jobbat Jakob och grattis till först brons på 1500 m vid 12.00 snåret och två timmar senare silver på 400m P17 UDM. Två fina medaljer och pers.

Datum: Fredagen den 11 februari 2011, 10:05:28
Namn: Lars <138.233.112.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 293

Är du så ung så att du har sportlov Björn!

Datum: Torsdagen den 10 februari 2011, 11:39:32
Namn: Björn <192.138.116.*>
E-post: bjorn.hellgren@volvo.com
Nummer: 292

Inget att göra på sportlovet?
Här kommer en tävlingsinbjudan till en Resultattävling på 1000m i Uddevalla:

Fre 18/2.
Preliminär startid kl 14-15.

Ingen startavgift.
Rimmershallen, Uddevalla.
Ungdomar/seniorer/veteraner.

Passa på och gör ett avtryck i historien genom att slå något av de "lätta" distriktsrekorden som finns för veteraner på distansen 1000m.
M40-rekordet tillhör väl kanske inte kategorin "lätt" men annars står dörren öppen.
Jag har lovat att koordinera anmälningar från Gbg så hör av er till mig via mail om ni är intresserade.

/Björn Hellgren Kville

Datum: Måndagen den 7 februari 2011, 22:42:28
Namn: Berndt <90.230.173.*>
E-post:berndt.hallberg@gmail.com
Hemort:Hällsvik/Torslanda/Göteborg/Sverige
Nummer:291

Härligt jobbat av ungdomarna!
STORT GRATTIS till er!

Datum: Måndagen den 7 februari 2011, 20:21:43
Namn: Magnus <83.248.95.*>
E-post:q@er.ty
Nummer:290

Verkligen roligt att vara på plats på tävlingarna i helgen. Det kan väl noteras att det var klubbrekord även för Alva (kula), Jakob (1500m), Markus (höjd), August (kula) och Olof (höjd).

Extra roligt att Olof som redan förra året var nära att kvala in till Götalands nu klarade gränsen. På Götalands får han följande sällskap av två förebyggande Majornaiter, Emelia Jacobs och Fredrik Ilander.

Datum: Söndagen den 6 februari 2011, 19:51:13
Namn: Björn <85.229.245.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida:<http://www.suneson.se>
Nummer: 289

Applåd till våra duktiga ungdomar!

Keep on running!

Datum: Söndagen den 6 februari 2011, 17:14:48
Namn: Lars <83.233.140.*>
E-post:l@l.se
Nummer:288

11 medaljer på 22 starter är mer än väl godkänt!

Datum: Söndagen den 6 februari 2011, 15:52:14
Namn: gbginomhus <217.174.67.*>
E-post: gb@g.se
Nummer: 287

Fler medaljer...

Guld. Olof hjort p15 kula
Silver: alva gustafssom f11 kula
Brons. Jakob ranglin grissler p16 1500m
Brons. Markus lundborg p12 höjd
Brons. Sebastian hansson p10 600m . Klubbrekord
4. Sebastian hansson p10 höjd
5. Flora wingfors f10 kula
6. Ture olsson p10 höjd

Datum: Lördagen den 5 februari 2011, 21:22:16
Namn: Göteborg Inomhus <77.53.117.*>
E-post: majornasmedaljer@goteborginomhus.mik
Nummer: 286

Majorna tog tre medaljer i Göteborg Inomhus dag 1:

GULD: August Hessler, P12 Kula
SILVER: Olof Hjorth, P14 Höjd (Kval till
Götalandsmästerskapet) Resultat: 1.56
SILVER: Ture Olsson, P10 60m (resultat: 9.96)

... tävlingarna fortsätter imorgon...

Datum: Lördagen den 5 februari 2011, 15:04:46
Namn: Berndt <90.230.173.*>
E-post: berndt.hallberg@gmail.com
Hemort: Hällsvik/Torslanda/Göteborg/Sverige
Nummer: 285

Tillägg till föregående inlägg:
Ungdom/junior upp till 20 år 200:-

Trevlig helg

Datum: Fredagen den 4 februari 2011, 20:20:43
Namn: Arnold Mulder <81.229.73.*>
E-post: arnold.mulder52@gmail.com
Nummer: 284

Hej löparvänner !

dags att betala medlemsavgiften för 2011 på pg 840711-6.
fam kr 600.-
seniorer: kr 500,-
stödmedlem: kr 150.-

Datum: Tisdagen den 1 februari 2011, 17:01:28

Namn: Björn <85.229.245.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida: <http://www.suneson.se>
Nummer: 283

Ja, och det fortsätter att gå utför- även idag tog jag en vilodag. 🏃

Datum: Måndagen den 31 januari 2011, 21:17:31
Namn: Gunnar <78.79.3.*>
E-post: hej@hej.nu
Nummer: 282

Bara 55 mil och 2!!!! vilodagar? 🏃

Datum: Måndagen den 31 januari 2011, 13:18:38
Namn: Björn <85.229.245.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida: <http://www.suneson.se>
Nummer: 281

2011 har inletts med en rivstart- under januari sprang jag 55 mil varav 30 de två senaste veckorna och hade nu i helgen ett privat träningsläger i Spanien. Trodde först att det här måste vara rekord men upptäckte lite besviken att jag sprang betydligt mer under januari 2003-2007. Och idag tog jag årets andra vilodag- håller på att tackla av. 🏃

Datum: Tisdagen den 25 januari 2011, 22:55:38
Namn: Lars <83.233.140.*>
E-post: ny@gru.pp
Nummer: 280

Det var kul att se så mycket spring och förväntan hos de aktiva i den nystartade gruppen i söndags...

Datum: Torsdagen den 20 januari 2011, 12:12:29
Namn: Berndt <62.88.128.*>
E-post: berndt.hallberg@gmail.com
Nummer: 279

Michael, jag har skrivit mail till dig.

Idag F-hus = ja.

H-expressen (nu något seg och långsam men snart förhoppningsvis kvickare)

Datum: Torsdagen den 20 januari 2011, 11:04:36
Namn: Jan Bergstrand <192.176.230.*>
E-post: jan.bergstrand@telia.com
Nummer: 278

Hej Friidrottsvänner 😊

Läser att det finns bekymrade medlemmar kring minskat deltagande i löpning sedan en tid tillbaks.

Är säker på att 2011 blir vändningen. Många verkar taggade och revanschsugna.

Vad som kan bekymra mer är att 90 % av friidrottsutövare inom ungdomsverksamheten (generellt) aldrig fortsätter med senior friidrott.

Just nu pågår en intressant debatt på gfifs gästbok med mycket bäring på löpning och teknik. Möjligen är en del förslag på lösningar samtidigt en del av ovan problematik, eller?

Keep throwing/Jan

Datum: Onsdagen den 19 januari 2011, 22:08:39

Namn: Emil <83.227.79.*>

E-post: 2@2.com

Nummer: 277

Håller med Björn - lite sorgligt att löpandet och tävlandet sakta men säkert har gått tillbaka under en 15-årsperiod. Längtar ofta tillbaka till fornstora dar med tisdagsintervaller på Vallen och välbesökta träningsläger. Nu går rykten om att Lotta har börjat springa igen, kanske kan det vara början till en ny vår för Majornas IK?

Hursomhelst hade jag träningsmässigt ett hyfsat bra år 2010 med 140 mils löpning uppdelade på 163 löppass (ska jag vara ärlig har jag nog aldrig sprungit så mycket ett enskilt år tidigare). En för liten andel kvalitetspass för att hitta någon riktig formtopp men många fantastiska pass som sent ska glömmas. Sex lopp sprungna, två kassa (ett Finallopp med sjukt sega ben från första metern och ett Lidingölopp med kramp i båda låren efter ca 23km), två helt okej (Solvikingarnas första vårtävling och ett Göteborgsvarv i kenyansk supervärme (1:25:26)) samt två relativt bra lopp i Kungsbackaloppet (1:22:53) och Midnattsloppet (38:13).

Nu längtar jag sjukt mycket efter varm asfalt, vinter och snö, vik hädan.

För övrigt så för jag sedan några år tillbaka dagbok på funbeat.se. Registrera er där också så följer vi varandra bättre genom löparlivet (och inspirerar varandra till stordåd!)

fred

Datum: Måndagen den 17 januari 2011, 12:46:02

Namn: Björn <85.229.245.*>

E-post: bjorn.suneson@bredband.net

Hemsida: <http://www.suneson.se>

Nummer: 276

Så där, då har man slagit Anders Szalkai och övriga svenska maratoneliten . . . 🏃

Datum: Måndagen den 17 januari 2011, 00:09:25
Namn: Michael <83.248.95.*>
E-post: michael.nson@gmail.com
Hemsida: <http://www.sportnik.com/group/27217>
Nummer: 275

Bra jobbat Berndt! Får vi i klubben träna i F-hus eller måste vi lösa speciella pass? Träningar 16:45 är svårt att hinna med för mig då jag sällan hinner från jobbet så tidigt men ett lördagspass vore kul även om jag inte sprungit på bana speciellt mycket. 😊

Datum: Fredagen den 14 januari 2011, 20:53:26
Namn: Björn <85.229.245.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida: <http://www.suneson.se>
Nummer: 274

Berndt, imponerande att springa 50 varv inomhus på träning. Rena ultratakterna från Hällsviksexpressen!

Datum: Torsdagen den 13 januari 2011, 21:50:21
Namn: Berndt <90.230.173.*>
E-post: berndt.hallberg@gmail.com
Hemort: Hällsvik/Torslanda/Göteborg/Sverige
Nummer: 273

Igen.....

Underlaget utomhus avses naturligtvis i föregående inlägg.

Datum: Torsdagen den 13 januari 2011, 21:48:31
Namn: Berndt <90.230.173.*>
E-post: berndt.hallberg@gmail.com
Hemort: Hällsvik/Torslanda/Göteborg/Sverige
Nummer: 272

I tisdags 10 km inne i f-hus vilket innebär 50 varv vilket kan tyckas monotont men mentalt gick det bra men ordentligt stel efteråt.

Det är priset man får betala när man tränat för dåligt en längre tid.
(p.g.av problem med piriformis, är fortfarande inte ok) men det går.

Idag 10x400M och gick faktiskt bättre än jag befarade. Hade varit kul om fler veteraner hade besökt f-hus så som det var för ett par år sedan.

Jag försöker vara i f-hus tisd. och torsd.
kl: 16:45 och ibland även lördag vid 12 tiden om
underlaget är så som det är nu.
Synd att Björn Suneson inte bor i GBG, då hade man
säkert kunnat köra något/några pass tillsammans i f-hus.

Datum: Tisdagen den 11 januari 2011, 19:41:44
Namn: Michael <83.248.90.*>
E-post: michael.nson@gmail.com
Hemsida: <http://www.sportnik.com/group/27217>
Nummer: 271

Tyvärr kan jag bara hålla med dig utifrån egen
prestation 2010 Björn. Eller rättare sagt utebliven
prestation 2010... Endast ett lopp blev det och det var
Sylvesterloppet för ett par veckor sedan. I närheten av
dina "rundor" lär jag väl aldrig komma 😊 men satsar ändå
friskt på att 2011 skall innehålla betydligt mer träning
och definitivt fler lopp 2011. Kronan på verket är min
första mara i Stockholm i maj men jag hade även tänkt
springa ett antal Grand Prix-lopp så länge de inte
krockar med mitt åtagande som fotbollstränare. Så fort
spelordningen är spikad vet jag mer men Vårtävlingarna
låter kul. Hoppas således att vi blir fler MIK:are ute i
spåren nästa år som försvarar klubbens fina namn och
färger.

Datum: Tisdagen den 11 januari 2011, 12:56:24
Namn: Björn <85.229.245.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida: <http://www.suneson.se>
Nummer: 270

På tal om Grandprixen, nu är det klart att jag springer
Solvikingarnas två Vårtävlingar. Köpte idag tågbiljetter
till Gbg. Hoppas fler i klubben drar på sig
tävlingsslinnet i år, inte minst alla som tidigare var så
aktiva. 2011 ska jag försöka tävla mycket flitigt, såväl
i Sverige som utomlands. Och jag ska för ovanlighetens
skull springa några banlopp. 2012 gör jag mitt tredje
coast to coast i USA, dock ännu inte definitivt spikat.



Keep on running!

Datum: Söndagen den 9 januari 2011, 19:09:24
Namn: Björn <85.229.245.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida: <http://www.suneson.se>
Nummer: 269

Hoppas, ser först nu att Granprixen varit uppdaterad.
Missade att det var en sida till, ursäkta mitt tjat. Och
grattis Robert och Tove till gudet respektive silvret!

Datum: Måndagen den 3 januari 2011, 18:17:38

Namn: Björn <85.229.245.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida: <http://www.suneson.se>
Nummer: 268

Vem vann MIK:s Grandprix 2010? Efterlyser igen en uppdatering av poängsammanställningen.

Trist att tävlingsaktiviteten bland klubbens veteraner sjunker för varje år. När det är all time high i Löparsverige är det all time low i MIK. Varför är det så?

Själv var jag heller inte särskilt aktiv i GP-sammanhang, totalt tre tävlingar 2010 men kanske blir det några fler i år. Året blev annars ett av mina mest intensiva; ett andra coast to coast och totalt 858 mil (16,8 mil/veckan) men tävlingsmässigt blev 2010 ett mellanår. Hur blev ditt 2010 och vad har du på gång? Keep on running!

Datum: Lördagen den 25 december 2010, 18:38:19
Namn: Lennart Bengtsson <92.33.144.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Nummer: 267

God Jul & gott nytt löparår 2011.

Datum: Torsdagen den 23 december 2010, 22:23:08
Namn: gunnar <78.79.2.*>
E-post: hej@hej.nu
Nummer: 266

Nu är det jul...igen!
Joggade några kilometer efter 5-6 veckors hosta. Underbart!
Jag önskar alla en trevlig jul och att nästa år skall bli ett strålande löparår för alla (inkl. mig).

Datum: Fredagen den 10 december 2010, 11:15:29
Namn: Gunnar Olsson, Solvikingarna <83.248.1.*>
E-post: gunnar.olsson46@comhem.se
Hemsida: <http://www.sylvesterloppet.se>
Hemort: Skatås
Nummer: 265

Välkomna till Sylvesterloppet på nyårsafton!

Vi ser fram emot en strålande fest på Heden med i detta sammanhang aldrig tidigare skådade effekter!

Alla som anmäler sig före 15/12 får sitt namn på nummerlappen.

www.sylvesterloppet.se

Solvikingarna



Datum: Tisdagen den 7 december 2010, 13:57:19
Namn: Team X-Calibur <80.216.157.*>
E-post: diana_alfredsson@hotmail.com
Hemsida: <http://www.xcalibur2011.meriq.com/dynami...>
Hemort: Göteborg
Nummer: 264

Nu är det dax att anmäla sig till Team X-Caliburs
Tournament 2011!!!

Kval 30/1-5/2
Final 6/2

1:a pris 20 000kr
Total prissumma 76 000kr

Anmälan och mer information på:
<http://www.xcalibur2011.meriq.com/dynamic/st...>

Välkomna till frölunda!!
//Team X-Calibur

Datum: Lördagen den 27 november 2010, 23:03:30
Namn: Björn <85.229.245.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida: <http://www.suneson.se>
Nummer: 263

Ja, det var snabba ungdomar. Där ligger man inte ens i
lä! 🏃

Efterlyser en uppdatering av Grandprixen. Hur ligger vi
till poängmässigt när bara en deltävling återstår? Kan
någon snuva Emil på segern?

Datum: Fredagen den 26 november 2010, 00:10:48
Namn: Berndt <90.230.173.*>
E-post: berndt.hallberg@gmail.com
Hemort: Hällsvik/Torslanda/Göteborg/Sverige
Nummer: 262

Gratulerar till dessa fina prestationer och jag såg även
att den yngre systemen Jacobs jag för tillfället glömt
namnet på vann sitt 1000 meterslopp enkelt. Kul att
Curre som va speaker under lördagen nämnde att samma
Jacobs som numera tävlar för SAIK har Majornas IK som
moderklubb.

Jag själv funktionerade i löpgrenarna under lördagen.
Tråkigt nog så har jag själv fått ont i ena vaden vilket
tvingar mig att avstå från loppträning t.v. nu när det

faktiskt började kännas riktigt bra. Körde första passet inomhus i F-hus i tisdags. Skönt att springa inomhus i kortbyxor och slippa mörkret en stund. H-expressen.

Datum: Torsdagen den 25 november 2010, 12:39:41

Namn: Magnus <130.241.17.*>

E-post: q@we.rt

Nummer: 261

Inomhussäsongen startade med Adventsspelen i helgen. Med tanke på att en del av de aktiva bytt klubb i år var det inte så många äldre aktiva med, men de som var med gjorde det bra.

Från den äldre gruppen deltog Olof Hjorth och Jakob Ranglin-Grissler. Båda två med fina insatser. Olof vann kula, blev fyra i höjdhopp och debuterade på 1000m med att springa på 3.19. Jakob imponerade med en grym avslutning på 1500m och blev trea på 4.30,5.

Bland de yngre märktes bl a August Hessler som vann P12 kula på nya klubbrekordet 8.56. Markus Lundborg i P12 blev femma i höjd på 1.27, en cm från klubbrekordet, och trea i tresteg på nya klubbrekordet 8.89.

Datum: Måndagen den 22 november 2010, 19:37:53

Namn: Gunnar <78.79.3.*>

E-post: hej@hej.nu

Nummer: 260

Björn, det är många som upplevt det! 😊

Datum: Lördagen den 20 november 2010, 23:14:01

Namn: Bjorn <81.207.127.*>

E-post: bjorn.suneson@bredband.net

Hemsida: <http://www.suneson.se>

Nummer: 259

Lite stukad efter en misslyckad mara i Holland. 😊

Datum: Onsdagen den 10 november 2010, 22:43:58

Namn: Michael <83.248.82.*>

E-post: abk@f95.se

Nummer: 258

Kul att MIK hade ett antal löpare med i finalloppet, inkluderande de oanmälda. 😊 Säger som Lars att nästa år kommer fler tävlingar, så även för min del. Roligt är att MIK fortsätter att leva på seniorsidan och att det faktiskt på många tävlingar finns någon från klubben som deltar. För egen del är GP:n borträknad i år och det är bara att gratulera den blivande segraren vem det än månde vara. Jag kan bara krasst konstatera att jag är

oerhört imponerad av Björns prestationer. De visar att inget är omöjligt inom löpningens underbara värld.

Datum: Onsdagen den 10 november 2010, 11:17:19

Namn: Björn <85.229.245.*>

E-post: bjorn.suneson@bredband.net

Hemsida: <http://www.suneson.se>

Nummer: 257

Bra träningstid, Lars.

Ja, hoppas vi blir några fler nästa år. Men då måste jag hålla farbror Wava i hand för att ha någon chans.

Lennart, nu verkar alla Finalloppsresultaten klara. Kan vi få en uppdatering av Grandprixen- spänningen är olidlig!

Datum: Måndagen den 8 november 2010, 21:13:04

Namn: Lars <83.233.140.*>

E-post: l@l.se

Nummer: 256

Min tid var betydligt bättre än 1.45.

Jo jag fick faktiskt vätska vid två stationer och en banan i mål.

Nästa är vi med Gunnar!

Datum: Måndagen den 8 november 2010, 21:01:03

Namn: Gunnar <78.79.18.*>

E-post: menisk@spor.re

Nummer: 255

Tusan också!

De 1.25 jag gjorde förra året hade räckt gott och väl till en andraplats i H55-klassen. Det är ju en klar fördel att vara yngst i klassen. Hoppas jag är kurant nästa år, då jä..ar!!!

Hoppas ni hade en härlig tur i lördags!

Datum: Söndagen den 7 november 2010, 00:42:58

Namn: Emil <83.227.76.*>

E-post: e@f.com

Nummer: 254

Lennart, Björn och Lars på plats och jag missade er alla. Trist. Idag lärde jag mig en läxa och det är att det inte går att vila sig i form hur länge som helst. Benen som bly från första metern till den sista. Ingen löpglädje alls (däremot glädje över att springa och över ett fantastiskt lopp). Måste börja träna mer. Tiden knappt 1:24, men mitt chip verkar inte ha blivit reggat. Vi får väl hoppas att jag dyker upp i resultatlistan så att Björn inte tar hem hela GP-potten ...

Datum: Lördagen den 6 november 2010, 23:16:47
Namn: Björn <85.229.245.*>
E-post:bjorn.suneson@bredband.net
Nummer:253

M55-klassen ska det vara, inte M50. En tröst i bedrövelsen är att de flesta (alla?) före mig i M55 var yngre.

Datum: Lördagen den 6 november 2010, 20:25:57
Namn: Björn <93.158.79.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida:<http://www.suneson.se>
Nummer: 252

Lars, alskar den där typen av infall. Kunde mycket väl hangt med på din solorunda, själv hade jag inget med tavlingen att göra. Mina 1.34 var 10 minuter samre än 2000 och 2007 och placerade mig i mitten av M50-klassen (60-klass fanns tyvärr inte). Andå kandes det som om det bitvis gick hyggligt snabbt, fransett att jag gick kort i en backe mot slutet. Finalloppet är inte bara tufft, man måste också behärska tekniken att springa över stock och sten, orienterare har säkert en fördel.

Lat mig ändå gissa på din tid! 1.45? Fick du någon vatska i kontrollerna eller hade de hunnit att dras in?

Så har efteråt ändå glad att jag sprang. Det blev en bra genomkörare inför en mara i Holland om två veckor.

Keep on running!

Datum: Lördagen den 6 november 2010, 16:58:24
Namn: Lars <83.233.140.*>
E-post:l@l.se
Nummer:251

Jag sprang oanmäld 18,8 km idag. Det var ett infall jag fick efter att ha varit där under morgonen med ungdomar. Jag startade 62 minuter efter er andra, men lyckades ändå springa om tre kvinnor. Tiden? Den behåller jag för mig själv. Min träning ligger idag på högst 1 pass i veckan och formen är naturligtvis därefter, men det var kul och jag är nöjd.
Hur gick det för er andra?
Ungdomarna som sprang hade delade upplevelser.

Datum: Fredagen den 5 november 2010, 20:45:36
Namn: Gunnar <78.79.17.*>
E-post:hej@hej.nu
Nummer:250

Sanna är också anmäld på långa banan, men hon är mycket

tveksam till start.

Datum: Onsdagen den 3 november 2010, 14:23:45

Namn: Björn <85.229.245.*>

E-post: bjorn.suneson@bredband.net

Hemsida: <http://www.suneson.se>

Nummer: 249

Vi ser ut att bli tre från Majornas IK på nästa års Stockholm Marathon (Claes R, Michael N och jag). Hittills "bara" 36 Solvikingar anmälda mot ett 60-tal fullföljande 2010 men det lär bli fler innan loppet är fullt om några veckor. Min näst äldste son, Erik, debuterar på maran och äldste sonen Nils. som sprungit fyra Sthlm M, valde Berlin för att försöka gå under 4 timmar.

Närmast väntar Finalloppet. I startlistan ser jag bara Lennart och Emil, inga fler från klubben som tänker springa långa banan?

Datum: Måndagen den 1 november 2010, 10:30:38

Namn: Claes R <79.102.93.*>

E-post: claes.reimegard@svd.se

Nummer: 248

Tack Björn!

I sol, lätt bris och runt 16 grader var förutsättningarna i Frankfurt-maran optimala. Hade själv siktat på att ta mig upp ur fyratimmarsträsket redn i höst, men missade knappt - 4:02:14 (netto). Men jag är hyggligt nöjd ändå - och kampen går ju vidare. Desto bättre gick det (föutom för vår vän i Solvikingarna) för bland andra kenyanen Wilson Kipsang som satte banrekord med 2:04:57 och Isabellah Andersson som putsade sitt eget svenska rekord till 2:25:10 och kom fyra i ett starkt damstartfält.

Datum: Söndagen den 31 oktober 2010, 21:57:45

Namn: Björn <85.229.245.*>

E-post: bjorn.suneson@bredband.net

Hemsida: <http://live.frankfurt-marathon.com/2010/...>

Nummer: 247

En svensk viking hemmahörande i Majornas IK har idag satt många tyskar på plats. Drygt 15 minuter bättre i Frankfurt än i Stockholm. Grattis Claes!

Göran Sander, Solvikingarna, några båtlängder före på 2.29, en tid som placerar Göran som tvåa i M40 på min årsbäсталista, strax bakom Anders Szalkai.

Datum: Torsdagen den 28 oktober 2010, 09:59:20

Namn: Gunnar <90.230.236.*>

E-post:jagvillintehaspam@telia.com
Nummer:246

Självklart kommer jag att missa årets Sylvesterlopp. Jag tror att jag missade 6 st i rad p.g.a. förkylning, då skrev jag på solisarnas hemsida att de borde flytta loppet en vecka.
I år är det menisk och hälsporre som sätter stopp. Jag sliter på Friskis gym med crosstrainer och roddmaskin. Ror en kilometer på 3.30,det känns.

Datum: Fredagen den 22 oktober 2010, 12:23:15
Namn: Michael Nilsson <193.34.40.*>
E-post:fred@g.se
Nummer:245

Självklart vill man inte missa Sylvesterloppet. Maten och drycken på nyårskvällen smakar så mycket bättre efter det. Hoppas bara att det blir lite varmare i år än vad det var förra året.

Datum: Torsdagen den 21 oktober 2010, 22:54:35
Namn: Berndt Hallberg <90.230.173.*>
E-post:berndt.hallberg@gmail.comh
Hemort:Hällsvik/Torslanda/Göteborg/Sverige
Nummer:244

Självklart kommer vi till start på nyårsafton Gunnar. En härlig tillställning och en fin start på nyårsafton.

Datum: Onsdagen den 20 oktober 2010, 10:04:02
Namn: Gunnar Olsson, Solvikingarna <83.248.1.*>
E-post:gunnar.olsson46@comhem.se
Hemsida:<http://www.solvikingarna.se>
Hemort: Skatås
Nummer: 243

Avsluta löparåret i stor stil: Spring Sylvesterloppet på nyårsafton! Årets kanske festligaste millopp för hela familjen firar 30-årsjubileum i år.
Barn och ungdomar 3 km. Start och målgång på Heden centralt i Göteborg. Start kl 12. Du har med andra ord gott om tid att hinna hem till nyårsfirandet.
Anmälan och all annan information finner du på www.sylvesterloppet.se.

Välkomna!

Solvikingarna



Datum: Tisdagen den 19 oktober 2010, 19:40:21
Namn: Michael <83.248.82.*>
E-post:s@lly.gbg
Nummer:242

...eller som Sally skulle sagt: Man kan inte bromsa sig ur en uppförsbacke. 😊

Datum: Tisdagen den 19 oktober 2010, 19:37:16

Namn: Michael <83.248.82.*>

E-post: j@visst.se

Nummer: 241

Vad roligt att såpass många från MIK sprang Sävedalsloppet. Har dragits med skador från och till under året och kommit helt ur tävlingsfokus (för att inte tala om Grand Prix-fokus 😊) Bidar dock min tid inför nästa år då jag förhoppningsvis kan återta min roll som flitig tävlingslöpare i MIK:s namn. Har anmält mig till Stockholms Marathon för att sätta lite press på mig själv i alla fall. En stor eloge till de MIK:are som ställt upp för klubben på diverse tävlingar i år!

Datum: Söndagen den 17 oktober 2010, 19:50:46

Namn: Björn <85.229.245.*>

E-post: bjorn.suneson@bredband.net

Hemsida: <http://www.suneson.se>

Nummer: 240

Gjorde samma iakttagelse som Berndt på gårdagens VeteranSM i halvmaraton. Banan var inte alls så snabb som arrangören påstod i inbjudan. Men att jag fick en snöplig fjärdeplats får skyllas på annat än banan. 😊

Datum: Söndagen den 17 oktober 2010, 16:11:32

Namn: Berndt Hallberg <90.230.173.*>

E-post: berndt.hallberg@gmail.com

Hemort: Hällsvik/Torslanda/Göteborg/Sverige

Nummer: 239

Vi var faktiskt 4 st seniorer och ett antal ungdomar som igår sprang sävedalsloppet. Ungdomarna sprang 1 resp. 2 km beroende på vilken åldersklass dom tillhörde. Själv huvudloppet hade arrangören utökat från 8 till 10 km för första gången och banan var dessutom kontrollmätt så är den frågeställningen avklarad redan från början. Bästa tänkbara väder och bra bansträckning i trevliga omgivningar hjälpte dock föga, tiden blev inget vidare men roligt var det. Så lättlöpt som det beskrevs på arrangörens hemsida tycker jag inte det var utan det var en hel del backar och skarpa svängar, backarna relativt korta men en backe är ändå en fartsänkande faktor. Men absolut ingen kritik åt banan, den va kul. Enda trösten är ju att man får ut mer för pengarna. Hur som helst, en underbart löparväder med fin luft. Lennart B. och både Tove och Robert Eneljung deltog också och gjorde det bra dessutom.
H-expressen.

Datum: Lördagen den 16 oktober 2010, 09:36:06
Namn: Aidsloppet den 24 oktober! <80.217.219.*>
E-post: scora.goteborg@ifmsa.se
Hemsida: <http://www.aidsloppet.se>
Hemort: Göteborg
Nummer: 238

Hej!
Vi vill uppmärksamma er om ett välgörenhetslopp, Aidsloppet som går i slottsskogen den 24 oktober. Distanserna man kan välja mellan är 5 respektive 10 km, tidtagning kommer att ske. Alla intäkter från loppet går till UNICEF's arbete med HIV - drabbade ungdomar i Malawi. Besök oss och anmäl dig på www.aidsloppet.se - välkomna!!

Datum: Onsdagen den 13 oktober 2010, 19:35:05
Namn: Palace Bowl, Köping <81.16.160.*>
E-post: info@palacebowl.se
Nummer: 237

Inbjudan

Svenska Bowlingförbundet, Palace Bowl och IKW/Köping BK hälsar Ungdomar, Juniorer, flickor och pojkar, föräldrar och ledare välkomna till Svenska Mästerskapen för Ungdom och Juniorer 2011. Kvalperioden är mellan 3/12 till 30/12 med starttider torsdag (30/12) samt fredagar, lördagar och söndagar. Finalhelgen är 2-3 januari 2011. Anmälan sker genom Svenska Bowlingförbundet och dess hemsida senast 25/11. Det finns även möjlighet att efter överenskommelse med Palace Bowl, boka in andra starttider på vardagar för klubbar med 16 deltagare eller mer.

Nyhet för i år! Hedersmedaljer till samtliga åldersgrupper.

Välkomna!

Datum: Söndagen den 10 oktober 2010, 19:59:13
Namn: KM <83.233.140.*>
E-post: km@vinnare.mik
Nummer: 236

KM's sista segrare:

F9 boll: Flora Wingfors
P9 boll: Fredrik Åkesson
F11 boll: Embla Ingelman Sundberg

Datum: Söndagen den 10 oktober 2010, 19:20:56
Namn: Berndt Hallberg <90.230.173.*>
E-post: berndt.hallberg@gmail.com
Hemort: Hällsvik/Torslanda/Göteborg/Sverige

Nummer: 235

Missade att även Robert Eneljung va anmäld i samma lopp men det är bara att gratulera båda två till jättefina prestationer.

Och till hårdingen Björn S. kan man bara säga som vanligt, imponerande insats av denna "ungdomliga" avtalspensionär.

H-expressen.

Datum: Söndagen den 10 oktober 2010, 16:46:24

Namn: Björn <85.229.245.*>

E-post: bjorn.suneson@bredband.net

Hemsida: <http://www.suneson.se>

Nummer: 234

Ja, det var verkligen tunnsått med löpare från Majorna. Vad har hänt? Men bra insatser från Eneljungarna- tänk att "bara" bli 47:a på en så bra tid som 1.27.

Själv valde jag i år Umemaran som gick samma dag som Gbg M. Blev tvåa i M60 på 3.17.

Keep on running!

Datum: Lördagen den 9 oktober 2010, 21:00:13

Namn: Lennart Bengtsson <92.33.144.*>

E-post: Lennart@majornasik.se

Nummer: 233

26-Tove Eneljung 1:46,22

47-Robert Eneljung 1:27,31 Göteborgs halvmarathon

Härliga insatser. Grattis!

Eneljung leder nu GP dubbelt!

Datum: Lördagen den 9 oktober 2010, 13:30:07

Namn: Berndt Hallberg <90.230.173.*>

E-post: berndt.hallberg@gmail.com

Hemort: Hällsvik/Torslanda/Göteborg/Sverige

Nummer: 232

Tittar i anmälningslistan till GBG marathon och noterar att Tove Eneljung är anmäld i K35. Jättekul att en MIK,are är med och representerar klubben, nu för tiden är det lite tunt med löpare från MIK vad man kan se från olika tävlingar. Då önskar jag Tove ett stort lycka till om hon nu har startat vill säga, snart går hon i mål. Starten gick kl: 11:00. Ha en härlig helg i detta helt underbara löpvänliga väder för ovanlighetens skull. H-expressen.

Datum: Söndagen den 3 oktober 2010, 22:46:24

Namn: KM-vinnare <83.233.140.*>

E-post: km@mik.km

Nummer: 231

Dagens segrare i KM:

F9 60m: Flora Wingfors
F9 600m: Ellen Karpö Gustafsson
F9 längd: Flora W
F9 Höjd: Edith Haugard Larsson
F9 Kula: Flora W
F9 5kamp: Flora W
P9 60m: Elliot Wallin
P9 600m: Sebastian Larsson
P9 längd: Elliot W
P9 höjd: Elliot W
P9 kula: Elliot W
P9 5kamp: Elliot W
F11 60m: Embla Ingelman Sundberg
F11 600m: Embla IS
F11 längd: Embla IS
F11 höjd: Alva Gustafsson
F11 Kula: Alva G
F11 5kamp: Embla IS
P11 60m: Markus Lundborg
P11 600m: Markus L
P11 höjd: Markus L
P11 5kamp: Max Asensio
F13 höjd: Kristin Walkhed
F13 tresteg: Kristin W
F13 Kula: Kristin W
P13 höjd: David Thorinsson
P13 tresteg: David T
P13 kula: David T
F15 tresteg: Linn Hessler
F15 kula: Linn H
P15 höjd: Jakob Ranglin Grissler
P15 tresteg: Jakob RG
P15 Kula: Jakob RG

Grenar avgjorda förra veckan:

P11 längd: Max Asensio
P11 kula: August Hessler
P11 boll: August H
F13 80m: Julia Thörnblad
F13 800m: Julia T
F13 längd: Julia T
P13 80m: David Thorinsson
P13 800m: Olof Hjorth
P13 längd: Olof Hjorth
F15 100m: Linn Hessler
F15 800m: Linn H
P15 100m: Adam Hellstrand
P15 800m: Jakob Ranglin Grissler
P15 längd: Jakob RG

Grenar som ännu ej avgjorts:

F9 Boll, P9 Boll, F11 boll

Datum: Söndagen den 3 oktober 2010, 03:19:58

Namn: Bjorn <71.244.95.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida: <http://www.suneson.se>
Nummer: 230

Jag gräver guld i USA. . . 🍀

Datum: Fredagen den 1 oktober 2010, 09:51:03
Namn: Lennart Bengtsson <92.33.146.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Nummer: 229

GP uppdaterat per den 1 oktober 2010. Hör av er per mejl om jag missat något.

Datum: Måndagen den 27 september 2010, 20:36:16
Namn: Magnus B <83.248.85.*>
E-post: a@we.rt
Nummer: 228

Kan noteras från Lidingöloppshelgen att Emelia Jacobs, som efter fem år i våras lämnade Majorna för Saik, vann F13 efter ett mycket väldisponerat lopp. Hon gick inte med i startrusningen upp för första branten utan släppte ca 10 sek, men på andra halvan var hon klart starkast och vann klart.

Saik hade f ö uppvisning och vann fem ungdomsklasser i rad, visserligen med två invärvade (Emelia och Linn från Rigor) men ändå. Speakern höll på att få slag när den Saik:aren efter den andra dök upp.

För min egen del var målet att ta mig runt M30 och det gick även om det var tungt. Tyckte det var i trängsta laget för att vara riktigt roligt. Får se om jag hinner återhämta mig för att springa halvmaran på Säröleden om två veckor, annars får jag sikta på Finalloppet.

Datum: Lördagen den 25 september 2010, 13:50:59
Namn: Berndt <90.230.173.*>
E-post: berndt.hallberg@gmail.com
Hemort: Hällsvik
Nummer: 227

Kul och intressant att läsa om Björns enorma bedrift att för andra gången ta sig från väst till östkusten i USA. Tänk att han som gjort detta är medlem i vår förening, känner mig stolt över detta faktum. Ser fram mot våren till nästa träningsläger att förhoppningsvis träffa Björn och få höra honom berätta om sina provningar från långlöpet.

Min egen träning går sisådär, har lite för dålig frekvens när det gäller träningstillfällen.

Tror jag skall anmäla mig till Sävedalsloppet så brukar träningsglädjen infinna sig lite lättare när man väl har sprungit en tävling.

Hur är det med er andra och er träning?

Trevlig helg på er!

H-expressen.

Datum: Torsdagen den 23 september 2010, 22:01:56

Namn: Lennart Bengtsson <92.33.156.*>

E-post: Lennart@majornasik.se

Nummer: 226

....Björn Suneson, som sprungit tvärs över USA två gånger och inte tänker ge sig med det, trots att han fyllt 62 år. Ni har väl läst om våran Björn i senaste numret av Runners World och tidningen Marathon löparen. Mycket kul läsning. 😊

Datum: Torsdagen den 23 september 2010, 12:43:13

Namn: Per Skoog <193.11.216.*>

E-post: per@saik.nu

Hemsida: <http://www.saik.nu/savedalsloppet>

Nummer: 225

Lördagen den 16 oktober avgörs den åttonde upplagan av Sävedalsloppet. Loppet går på snabba banor i Sävedalen med start och mål på Vallhamra Idrottsplats.

Nytt för i år är att den långa banan är 10 km och avgörs på en snabb, lättlöpt och kontrollmätt bana. Det finns ungdomsklasser upp till 16 år och de springer 1 km (upp till 10 år) eller 2 km (11 till 16 år). Varmt välkomna!

Info och anmälan: <http://www.saik.nu/savedalsloppet>

Datum: Måndagen den 20 september 2010, 00:32:23

Namn: Björn <85.229.245.*>

E-post: bjorn.suneson@bredband.net

Nummer: 224

5 av 10 bland de främsta i M60 ska det stå. 😊

Datum: Måndagen den 20 september 2010, 00:29:50

Namn: Björn <85.229.245.*>

E-post: bjorn.suneson@bredband.net

Hemsida: <http://www.suneson.se>

Nummer: 223

Oj, vad många som fuskade på GöteborgsVarvet! Jag har listan och bildbevisen på min blogg. Ge dina synpunkter på det här fusket eller är det helt OK att 5

av 10 fuskade i t ex M60?

Datum: Fredagen den 17 september 2010, 19:37:58
Namn: Björn <85.229.245.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida: <http://www.funbeat.se/discussion/show.as...>
Nummer: 222

Det var en stor trupp- bådar gott för återväxten i klubben. Ni får bita ihop i blåsten. Hoppas vi får se några bilder från lägret och från Majpokalen.

- -

Mitt avslöjade om "fusk" i Stockholm Halvmarathon har engagerat Löparsverige- hittills uppåt 70 inlägg på Funbeat (se länken ovan). Jag får medhåll men också bassning. Min egen blogg är dessutom på väg att slå besöksrekord. Vad är valdebatten mot detta?

Datum: Fredagen den 17 september 2010, 12:57:16
Namn: lars <138.233.119.*>
E-post: val@2010.nu
Nummer: 221

Till helgen åker ca 30 personer från MIK på läger i Falkenberg.,

Datum: Torsdagen den 16 september 2010, 15:52:13
Namn: Björn <85.229.245.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida: <http://www.suneson.se>
Nummer: 220

Kolla gärna min blogg idag. Jag har bildbevis på en "fuskare".

Keep on running!

Datum: Måndagen den 13 september 2010, 11:23:02
Namn: Magnus <130.241.17.*>
E-post: w@er.ty
Nummer: 219

Bra insatser på Kungsbackaspelen i helgen. Förutom att Lars gjorde årets lopp på 1500m, så var även en del ungdomar i farten. Jakob RG sprang ett mycket fint 2000m-lopp i P15 när vann på 6.09 och bör väl därmed tagit ett rejät kliv uppåt i Sverigestatistiken. August H vann (som vanligt) P11 kula. Linn H och Fredrik gjorde sina sista insatser för Majorna med att sätta två klubbrekord var. Linn i F14 slägga och kula, Fredrik på P12 80m och 200m. De två och Fanny L byter nu till Ullevi och vi får hoppas att de kommer att trivas i sin nya omgivning.

Datum: Söndagen den 12 september 2010, 22:09:15

Namn: Finalloppet, Göteborgs skidklubb <83.248.14.*>
E-post: info@finalloppet.com
Nummer: 218

Välkomna till det 43:e Finalloppet lördagen den 6e november i Skatås, Göteborg!
Västsveriges ledande terränglopp för elit, motionär, ungdom och barn.
Passa på att anmäla er före 1 oktober för att få den billigaste anmälningsavgiften.

Läs mer på www.finalloppet.com

Datum: Söndagen den 12 september 2010, 14:31:45
Namn: Björn <85.229.245.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida: <http://www.suneson.se>
Nummer: 217

Det här var min andra halvmara i livet med en tid över 1.30 (får nog börja vänja mig vid att det blir svårt att komma under 1.30). Nu är jag mera intresserad av placeringen än tiden varför en fjärdeplats i M60 blev en glad överraskning. USA-löpet har inte precis gjort mig snabbare men jag har de senaste veckorna haft en del kvalitetsträning för att få upp farten. Trots att det går långsammare för varje år känns det ändå som att det går ganska fort. Hoppingivande att fartkänslan inte försvinner med stigande ålder!

Har jag tur kanske det rent av blev en tredjeplats för mig igår. Det kan vara så att någon annan sprungit med segrarens nummerlapp. Bilderna från loppet får i så fall avslöja om det varit "fusk".

Närmast väntar en träningsvecka på Long Island, New York, där jag ska ladda upp inför Umemaran. Därefter blir det veteran-SM i halvmaraton i Bålsta och sedan Finalloppet. Men frågan är om det blir några fler Göteborgs Varv. Jag har inte varit med på de två senaste och lär nu hamna längst bak. Det är tveksamt om tider runt 1.30 kvalificerar en då 63-åring att nästa år stå i stargrupp 1B. Någon som vet? På Stockholm Marathon låter man de bästa veteranerna starta strax bakom elitlöparna. Det systemet verkar man inte ha i Göteborg, synd för där hade det betytt mycket mera.

Keep on running!

Datum: Lördagen den 11 september 2010, 23:15:06
Namn: Claes R <79.102.33.*>
E-post: claes.reimegard@svd.se
Nummer: 216

Jotack, Gunnar!
Vi kan verkligen inte klaga på de yttre

förutsättningarna: runt 18 grader, sol och en lätt, svalkande bris. Björn gjorde snygga 1:33:42. Han fick desutom med sig söner Nisse på 1:51:29 och Erik på 1:58:38. Stark familjeinsats. Björn verkade inte alltför missbelåten efter målgång. Förhoppningsvis berättar han mer i en egen efteranalys. Själv kan jag bara konstatera att en veckas förkylning och en måttlig träningsinsats bara räckte till 1:56:11. Känner mig dock inte alltför sliten och ska nu ta nya tag inför Lidingös 30 km om två veckor och Frankfurt Marathon den 30 oktober.

Datum: Lördagen den 11 september 2010, 20:37:09

Namn: Gunnar <78.79.39.*>

E-post: hej@hej.nu

Nummer: 215

Såg att ni sprungit i Stockholm idag, Claes och Björn. Hur kändes det?

Datum: Onsdagen den 8 september 2010, 18:56:15

Namn: Majpokalen <83.233.140.*>

E-post: majpokalen@hotmail.com

Nummer: 214

Det sattes ett nytt klubbrekord på Majpokalen:

F10 Kula: Alva Gustafsson 6.28

Tidigare rekord: Alice Fjäll 5.50

Även Embla Ingelman-Sundberg överträffade det tidigare rekordet (5.79)

Datum: Måndagen den 6 september 2010, 19:17:55

Namn: Lars <83.233.140.*>

E-post: linn@fan.ny

Nummer: 213

Grattis Linn och Fanny till goda prestationer i Eksjö på Nordea mästerskapen.

Datum: Måndagen den 6 september 2010, 19:16:52

Namn: Lars <83.233.140.*>

E-post: Maj@pokal.en

Nummer: 212

Bilder och resultat från Majpokalen kommer snart så fort Lennart lagt upp det på vår hemsida.

Kort kan jag säga att det var ett trevligt arrangemang med många glada aktiva, sol och bullar...

Vinnare Lag/klubb i konkurrens med SAIK, GIK, IF

Kville:

flickor-Majornas IK

pojkar-Majornas IK

Datum: Måndagen den 6 september 2010, 10:26:44
Namn: Magnus <130.241.17.*>
E-post: q@w.er
Nummer: 211

En härlig dag på Vrångö i lördags. Sol och ett litet trivsamt arrangemang. Inte så många deltagare, kanske ett fyrtiotal i seniorklassen. Såg inte till några andra MIK:are, men det kan ju ha varit någon som sprang i neutral klädsel. Gladaste Majornait var sonen Sven som i brist på konkurrenter fick pris som vinnare av pojkklassen. Själv sprang jag lika långsamt som vanligt, men är ändå nöjd med att jag hade ett tiotal andra efter mig i mål och med att ha tagit Grand Prix-poäng.

Datum: Lördagen den 4 september 2010, 20:45:33
Namn: lars <83.233.140.*>
E-post: l@l.se
Hemort: Majpokalen söndag 5 september 11-14
Slottsskogsvallen
Nummer: 210

Grattis Olof!
Det blev inget löp på Vrångö för mig och ungdomarna, pga att de var förkylda.
Jag testade däremot hamnloppets 10 km, i afton några timmar efter att jag spelat fotbollsmatch. - Bra ursäkt för det långsamma tempot 🐢

Datum: Lördagen den 4 september 2010, 19:40:47
Namn: Torbjörn <78.69.164.*>
E-post: aja.baja@bus.nu
Nummer: 209

Ett stort lycka till 🎉 Fanny och Linn på GM. Roligt att vi har deltagande från klubben även i år 🏆

Liksom förra året segrade Olof S i Kullaviks hamnlopp, 5km upp till 17 år. Tiden 18.26 var drygt 1½ minut före 2an, så konkurrensen var väl så där. Inga övriga deltagare från klubben. Lars kan säkert rapportera från Vrångövarvet som också gick idag.

Imorgon går MIK:s eget arrangemang Majpokalen av stapeln på Slottsskogsvallen. Där flickor och pojkar mellan 9 och 11 år kommer att tävla i löpning 60m, 600m, längdhopp och kula.

Datum: Lördagen den 4 september 2010, 16:04:10
Namn: Lars <83.233.140.*>
E-post: l@l.se
Hemsida: <http://www.facebook.com/group.php?gid=18...>
Nummer: 208

Heja Fanny och Linn!!!

Datum: Lördagen den 4 september 2010, 08:18:05
Namn: Linn och Fanny on there way to Eksjö!
<83.185.16.*>
E-post: linn.h@GM.se
Hemsida: <http://esik.nu>
Nummer: 207

Hej nu är jag (Linn) och min kompanjon Fanny på väg till Eksjö. Om det är någon som är lite intresserad på våra resultat i helgen finns de på Esik.nu. Ha det bra för det kommer vi kastare att ha! //Linn Hessler & Fanny Leanderson.

Datum: Torsdagen den 2 september 2010, 08:38:37
Namn: Gunnar <78.79.10.*>
E-post: hej.p@er.nu
Nummer: 206

Lycka till på götalandsmästerskapet!

Jo Björn, speciellt Finalloppet gläder mig mycket när jag tänker på det. Var väl 6-7 minuter före dig?
Men det var då.
Sprang faktiskt ett par kilometer igår. Till och från Friskis och Svettis.

Datum: Onsdagen den 1 september 2010, 17:30:28
Namn: Magnus B <130.241.17.*>
E-post: q@we.rt
Nummer: 205

UDM: Åtta deltagare gav fyra guld, fyra silver, tre brons. Framgångsrikast var Linn Hessler (F14) guld i diskus, slägga, spjut och silver i kula. David Thorinsson (P13) tog i tyvärr ganska tunna startfält guld i kula, silver på 80m och brons i längdhopp. Jakob RG (P15) årsdebuterade med två fina lopp som gav silver på 2000m (6.28) och brons på 800m (2.10). Fanny Leanderson (F13) persade och blev medaljör både i kula och diskus, dessutom innebar kulresultatet att hon kvalade in till Götalandsmästerskapen kommande helg. Pers även för Kristin W (F13) på 200m. En bra helg!

Datum: Tisdagen den 31 augusti 2010, 12:57:00
Namn: Björn <85.229.245.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida: <http://www.suneson.se>
Nummer: 204

Visst ska du tillbaka i spåret, Gunnar. Du är inte gubben som ger dig i första taget. Sedan om det går långsamt eller fort spelar kanske inte så stor roll. Se t ex på Mats Perélius med liknande problem, han verkar

oknäckbar. Jag hoppas få tampas med dig på tävlingarna nästa år! Sällan glömmar jag fajterna i Älvängen och på Finalloppet- där fick jag stryk.

Datum: Måndagen den 30 augusti 2010, 21:28:46

Namn: Gunnar <90.142.150.*>

E-post: ont@ont.nu

Nummer: 203

Jag vet inte, Björn, men jag längtar efter ett normalt löparliv igen.

Har gymmat i några veckor, och får nästan utlopp för min energi där. Crosstrainern och roddmaskinen framkallar iaf en del mjölksyra! Jag har inte sett någon annan svettas så mycket som jag på gymmet, vad gör de där? De vandrar i sakta mak på löpbandet i en halvtimme trots att de ej är skadade.

De som kör med fria vikter verkar kämpa på bättre.

Tycker inte så synd om mig själv längre utan har förlikat mig med mitt öde.

Det lät väl lite poetiskt, eller hur 😊?

Datum: Måndagen den 30 augusti 2010, 13:13:44

Namn: Björn <85.229.245.*>

E-post: bjorn.suneson@bredband.net

Hemsida: <http://www.suneson.se>

Nummer: 202

Tråkiga nyheter, Gunnar. När kan du vara tillbaka?

Ungdomarna verkar nu vara förbi veteranerna; Olofs tid i Edet Runt och Jakobs på Midnattsloppet ger framtidshopp.

Tack Lennart. Glöm inte bilderna.

Keep on running!

Datum: Söndagen den 29 augusti 2010, 17:43:04

Namn: Gunnar <78.79.21.*>

E-post: hej.p@er.nu

Nummer: 201

Glad höst på er!

Jag springer inte en meter, och har inte gjort det på evigheter känns det som.

Ortopeden ville operera min menisk, men jag läste på internet att det troligen ökar risken för artros. Istället har jag tränat på gym för att stärka musklerna kring knäet, och därigenom gå på orsaken till besväret istället för att skära bort det. Samtidigt gynnar gymträningen läkningen av hälsporren jag utvecklat på min ej opererade häl. Den(hälsporren alltså) fick jag då jag försökte springa lite mer på tå för att lindra stötarna i knäet!

Jag kan glädja er med(om någon skulle vara skadeglad) att jag en gång i veckan(måndagar) utsätts för en extremt smärtsam behandling, nämligen stötvågsbehandling. Hälen ömmar om man bara vidrör den lite, nu slår 2.500-3.000 slag mot min häl under några minuter. Efter att ha försökt kväva mina skrik i en kudde är jag genomsvett, men det är ju skönt att få svettas igen.
Har försökt att vara saklig, så att Lars W. inte tycker att jag överdriver denna gång 😊

Datum: Söndagen den 29 augusti 2010, 12:53:25
Namn: Torbjörn <78.69.164.*>
E-post: t.s@felia.com
Hemsida: <http://ikb.nu>
Hemort: Soliga Billdal
Nummer: 200

Några av våra yngre deltagare visade framfötterna i Lilla Edet igår med ganska framskjutna placeringar.

Olof S, provade den för honom ovanligt långa distansen 11.2km och kom på 7:e plats i tävlingsklassen och även 7:a totalt på distansen. Detta efter ett mycket väl disponerat lopp, där han sprang om många i slutet.

David Lundgren kom 2:a i P14, 1.9 km och lillasyster Veronika kom 4:a i F12, 1.9 km i sitt första lopp för klubben. 🏆🏆🏆

Datum: Fredagen den 27 augusti 2010, 13:22:26
Namn: Gunnar Olsson, Solvikingarna <83.248.1.*>
E-post: gunnar.olsson46@comhem.se
Hemsida: <http://www.solvikingarna.se>
Hemort: Skatås
Nummer: 199

Välkomna till

Skatås genrep nu på söndag

<http://www.solvikingarna.se/Solv/Form/UserPr...>

Göteborg maraton 9/10

Hel eller halv.

<http://www.solvikingarna.se/Solv/Form/UserPr...>

Datum: Tisdagen den 24 augusti 2010, 08:22:27
Namn: Lennart Bengtsson <92.33.141.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Nummer: 198

Kul Björn att återigen läsa i marathon löparen om dina USA äventyr, det gäller verkligen att ha ett starkt psyke, många års träning samt en järnvilja/ motivattion för att klara av det du har gjort springa coast to coast 532 mil utan fölgebil under 101 dagar. Ha det gott!

Datum: Måndagen den 23 augusti 2010, 11:17:21
Namn: Lars <212.214.82.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 197

Strålande sprunget av Jakob Ranglin Grissler (snart 15 år) på Midnattsloppet. Plats 29, 37,04 på 10 km.
Emil Mattsson kom in på plats 63, dryga minuten efter.

Datum: Torsdagen den 19 augusti 2010, 19:13:10
Namn: Björn <85.229.245.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida: <http://www.suneson.se>
Nummer: 196

Tyvärr blir det inget Vrånglopp för mig eftersom annat kom emellan. Det blir heller inget Göteborgs Marathon (springer Umemaran samma dag). Ska dock försöka komma ner till Finalloppet.

Nu på måndag blir det ett litet löparäventyr då jag kutar från Gävle till Uppsala, 12 mil på två dagar tillsammans med min bror Jan på rolerblades.
Keep on running!

Datum: Onsdagen den 18 augusti 2010, 20:50:58
Namn: Lars <83.233.140.*>
E-post: l@l.se
Hemsida: <http://www.vrangofritidsforening.se/vran...>
Nummer: 195

...

Datum: Onsdagen den 18 augusti 2010, 20:49:42
Namn: Lars <83.233.140.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 194

Vrångövarvet brukar oftast bli av trots dålig marknadsföring.

Datum: Torsdagen den 12 augusti 2010, 00:04:04
Namn: Björn <85.229.245.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida: <http://www.suneson.se>
Nummer: 193

Springer ni något i sommar? Väldigt tyst här på hemsidan

men jag förmodar att flera är igång. Kan man få lite info?

Blev sugen att för första gången springa Vrångöloppet. Hemsidan talar om 4 september och start klockan 15 men kanske osäkert om loppet verkligen blir av. Någon som vet och någon som gör mig sällskap?
Keep on running!

Datum: Onsdagen den 11 augusti 2010, 21:41:51
Namn: Michael <83.248.82.*>
E-post: s@sa.se
Nummer: 192

Måste instämma i hyllningarna av din bedrift Björn. Jag är oerhört imponerad av det du gjort och du är på många sätt och vis en förebild.

Datum: Måndagen den 26 juli 2010, 11:19:28
Namn: Björn <85.229.245.*>
E-post: bjorn.suneson@svd.se
Hemsida: <http://www.suneson.se>
Nummer: 191

Tack!
Skönt att vara hemma igen. Jag har haft en enorm tur att det gick vägen- den här gången var det nära att jag skulle stupa på mållinjen.

Jag har återupptagit löpningen försiktigt. Tro inte att jag blivit en bättre löpare efter detta äventyr. Jag är väldigt långsam och lite stel och det kommer att ta tid innan jag är i normalskick igen. Skaderisken är nu stor och förra gången blev jag faktiskt skadad när jag började springa i ett högre tempo och inte hade en vagn att stödja mig på.

Keep on running!

Datum: Fredagen den 23 juli 2010, 23:00:22
Namn: Gunnar <90.237.131.*>
E-post: gr@ttis.bj.orn
Nummer: 190

Ofattbart att man kan klara sådan mängd.
Men det är ju inget som görs av vem som helst!
Det krävs många års stegrad träning med förstånd innan det går.
Tyvärr är det en del som provar ultralöpning som tävlingsform utan att ha denna bakgrund(oförstånd).

Datum: Fredagen den 23 juli 2010, 17:51:35
Namn: Claes R <79.102.55.*>
E-post: claes.reimegard@svd.se
Nummer: 189

Ja, vekligen, stort Grattis! Björn. USA-löpningen är en inspirationskälla för oss här hemma också. Får en onekligen att sätta sina egna stänkanden under långpass på några futtiga mil i ett annat perspektiv. Visst går det alltid att ta sig vidare!

Datum: Tisdagen den 20 juli 2010, 17:26:59
Namn: Torbjörn <78.69.164.*>
E-post: heja.bjorn@usa.com
Nummer: 188

Stort grattis till Björn, du gjorde det igen! 🥳🥳🥳 53 km löpning i snitt, drygt 100 dagar i sträck vid 62 års ålder, en makalös bedrift!

Datum: Torsdagen den 15 juli 2010, 11:11:25
Namn: Tomas Lindh <81.227.3.*>
E-post: tplindh@gmail.com
Nummer: 187

Hej,

missa inte Solvikingarnas roliga sommartävlingar moss-KM 28 juli och back-KM 4 augusti. Kolla på www.solvikingarna.se. Välkomna!

Datum: Tisdagen den 13 juli 2010, 14:42:52
Namn: Bjorn <67.141.222.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida: <http://www.suneson.se>
Nummer: 186

Nu på lordag eller söndag är det malgang för mig. Efter 101 eller 102 dagar är det fantastiska USA-äventyret över. Men inget är säkert förän jag kastar mig i Atlanten. Följ mig på min blogg de sista dagarna!

Bra långdistansdebut Olof!

Keep on running
Bjorn

Datum: Söndagen den 11 juli 2010, 13:43:08
Namn: lennart <92.33.132.*>
E-post: l@b.se
Nummer: 185

Varmt o skönt idag. Snart.....

Datum: Tisdagen den 29 juni 2010, 09:34:20
Namn: lars <212.214.82.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 184

BRA!

Datum: Söndagen den 27 juni 2010, 20:58:58

Namn: Jan Bergstrand <195.67.188.*>

E-post: janb@mik.se

Hemort: Göteborg

Nummer: 183

Rapport från dagens "3 Kungamötet" i Kungälv med några få (men framgångsrika) Majornas IK starter.

F 14 Spjut (1) Linn Hessler, 30,02

F 14 Kula (2) Linn Hessler, 10,22

P 12 Spjut (1) August Hessler, 22,58

P 11 Kula (1) August Hessler, 9,53

H/Jan Bergstrand

Datum: Fredagen den 25 juni 2010, 10:51:58

Namn: Torbjörn <213.65.77.*>

E-post: tra.la@la.la

Nummer: 182

Grymt imponerad av Solvikingarnas Göran Sander som vid 43 års ålder vinner A-heatet på 15.22 🏆!

Datum: Torsdagen den 24 juni 2010, 22:02:33

Namn: Torbjörn <213.65.77.*>

E-post: fy.fa@fo.fi

Nummer: 181

Olof gjorde ikväll sin långdistansdebut på bana i tävlingen "En midsommarnattsdröm" på Stenkullen IP. Där han sprang 5000m-loppet på ca 17.53! Höll länge 83-84 s per varv, men fick det ganska jobbigt på de fyra sista varven, då det gick några sek långsammare.

Datum: Tisdagen den 22 juni 2010, 14:46:11

Namn: Magnus <130.241.17.*>

E-post: q@er.er

Nummer: 180

I årets första Sverigestatistik kan vi glädjas åt att vi har två ungdomar med: Olof Simann (P15 6:a 2000m) och Linn Hessler (F14 7:a diskus, 7:a spjut och 14:e kula). Där finns också två fd majornaiter, Diana Jacobs och Martin Selin. Båda tävlar numera för Ullevi. Bra jobbat allihop.

Datum: Måndagen den 21 juni 2010, 20:30:04

Namn: Magnus <83.248.90.*>

E-post: q@w.er

Nummer: 179

Kort rapport från Angeredsspelen. Inte så många deltagare, men många framskjutna placeringar. Segrar för Linn Hessler i F14 kula och spjut, August Hessler i P11 kula, Fredrik Ilander P12 600m (nytt KR 1,51,04), Olof Simann P15 2000m (6.24), dessutom en rad placeringar 3-5. Nya klubbrekord: Fredrik I även på 80m 11,99, Karolina Grundel Sörenson F13 tresteg 9,10.

Datum: Tisdagen den 8 juni 2010, 14:42:46
Namn: Lars <212.214.82.*>
E-post: l@l.se
Hemsida: <http://www.facebook.com/group.php?gid=18...>
Nummer: 178

Information till er som finns på Facebook, men som inte är med i denna grupp...

Datum: Tisdagen den 8 juni 2010, 07:05:02
Namn: Björn <68.234.125.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida: <http://www.suneson.se>
Hemort: Kansas
Nummer: 177

Vad lite man vet. Hade ingen aning om att klubben ordnar ungdomstävlingen Majpokalen. Vad roligt!

USA-löpet rullar på bra- har nu gjort ca 300 mil och över 60 procent.

Keep on running!

Datum: Måndagen den 7 juni 2010, 15:52:00
Namn: Majpokalen <212.214.82.*>
E-post: majpokalen@hotmail.com
Nummer: 176

OBS! Nytt datum!
MAJORNAS IK
önskar alla välkomna till
MAJPOKALEN
Söndag 5 september 2010
Slottsskogsvallen
Första start kl. 11.00
Grenprogram:
P11 och F11, 60m, 600m, Längd, Kula
P10 och F10, 60m, 600m, Längd, Kula
P9 och F9, 60m, 600m, Längd, Kula
Banbeläggning: Allvädersbanor
Tidtagning: Manuell
Omklädning: Slottsskogsvallen
Anmälan: Senast torsdag 26 augusti via e-mail:
majpokalen@hotmail.com
Startavgift: 30:- / deltagare och gren (100kr för deltagande i alla fyra grenarna)
Anmälningsavgiften faktureras i efterhand

Efteranmälan: I mån av plats mot en extra avgift av 30:- / gren
Priser: Till samtliga deltagare. Dessutom kommer det att delas ut ett pris till bästa klubb på flick- resp pojksidan. Där kommer de fem bästa resultaten oavsett åldersklass att räknas, på samma sätt som i ungdomsmatcherna.
Tidsprogram: Tidsprogram och PM kommer att anslås v. 35 på vår hemsida <http://www.majornasik.se>
Upplysningar: Lars Wingfors, 0703-68 43 20
Majornas IK, Gustav Alberts väg 49, 439 51 Åsa

Datum: Måndagen den 7 juni 2010, 11:37:23
Namn: Lars <212.214.82.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 175

Jakob står fortfarande som "efteranmälan" i resultatlistan trots påpekanden på Blodomloppet. Klicka på efteranmäld på placering 5 så syns han komma farande bland alla andra som 10 km som startade 35 min innan. Robert står som Eneljon, plats 7.
I Varberg var det blåsig, men Jakob kom trea på M 5km. Fabian sprang också 5 km och jag sprang 10 km.

Datum: Söndagen den 6 juni 2010, 22:44:17
Namn: Gunnar <90.237.165.*>
E-post: sk@dad.nu
Hemsida: <http://www.racetimer.se/sv/runner/show/9...>
Nummer: 174

<http://www.racetimer.se/sv/runner/show/93000...>
Hittade inte dem på resultatlistan, Lars.
Däremot hittade jag frugan!
Se och njut! 😊

Idag firas 5-veckorsjubileum av min knäskada 😞

Datum: Söndagen den 6 juni 2010, 08:38:41
Namn: Lars <83.233.140.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 173

Onsdag/Blodomloppet 4,7km i Slottsskogen:
5-Jakob Ranglin Grissler
7-Robert Eneljung

Lördag/Stockholm marathon-Claes Reimegård
Lördag/Sävedalsspelen: Många goda insatser av ungdomar. Magnus rapporterar mer senare. Resultatet från lördagen har inte kommit ännu.

Söndag/Sävedalsspelen fortsätter.
Söndag/Friskusloppet i Varberg...to be continued.

Datum: Torsdagen den 27 maj 2010, 20:57:30
Namn: Morten <92.32.124.*>
E-post: m@h.se
Nummer: 172

Gött Lars. Nu börjar vi bli nära stycken. Jag räknar med dig också Björn när du kommer hem från USA. Men då tänker jag mig att du springer tre varv efter varandra. Det är vad man hinner mellan 13.30 och 19 då repet dras. Babyjoggern kan följa med. Bra för att forsla bort trötta joggare.

Datum: Onsdagen den 26 maj 2010, 21:44:35
Namn: Lars <83.233.140.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 171

Jag lyckas ju aldrig på varvet, men kanske rescue squad är min grej.

Datum: Onsdagen den 26 maj 2010, 13:23:45
Namn: Morten <130.241.45.*>
E-post: ms@h.se
Nummer: 170

Härligt Claes!! Några fler?

Datum: Onsdagen den 26 maj 2010, 11:45:53
Namn: Claes R <79.102.28.*>
E-post: claes.reimegard@svd.se
Nummer: 169

Bra tänkt om räddningspatrullen, Morten! Inte fel att också peka på löpningens sociala dimension. Sprid gärna idén till ännu fler. Skulle mycket väl kunna tänka mig att delta.

Datum: Tisdagen den 25 maj 2010, 15:20:32
Namn: Morten <130.241.45.*>
E-post: uppiggad@vision.nu
Nummer: 168

En liten uppdatering på idéfronten. Jag sprang ju med min syster Tove ungefär 30 min långsammare än vanligt. Vid ett läge fick jag möjlighet att hjälpa en "svimmad" löpare som ramlade på Avenyn. Eftersom jag inte hade någon tid att försvara (och inga GP-poäng att vinna) kunde jag springa tillbaka upp till Götaplatsen och hämta sjukvårdare. När vi kom tillbaka till svimmaren hade han ändå kommit på benen (eller blivit ivägsläpad) för han var inte på plats längre. Jag kände mig ändå som en hjälte och det kändes så gött att kunna hjälpa till. Efter att ha sprungit ikapp Tove började mina tankar snurra. Tänk om man skulle vara ett antal goda löpare (utan egen svimningsrisk) som ställde upp som Röda Kors-

löpare (eller Rescue Squad; det skall ju gärna vara på amerikanska) utspridda bland startgrupperna. Man är utrustad med lite plåster och alvedon 😊 och med en färsk kurs i HLR. När man ser något kan man vara på plats direkt. Om någon av de fasta funktionärerna behöver hjälp med något/någon kan de bara ropa ut att närmsta Röda Kors-löpare tar sig till angivna position. Om man är sugen kan man till och med springa flera varv och på så sätt täcka in ännu fler löpare (så får man en ultra på köpet). För dem som vill ha en morot för träningen utan att nödvändigtvis försöka bräcka tidigare personbästa kan det vara perfekt. Man springer och man gör det för ett gott syfte. Jag kontaktade GFIFs kansli idag och meddelade min vision. De lät inte helt ointresserade. Har jag med mig någon av er i nästa års Rescue Squad?

Datum: Måndagen den 24 maj 2010, 15:48:08

Namn: Emil <195.67.115.*>

E-post: em@em.com

Nummer: 167

Och jag som precis skulle gratulera Gunnar till en fin tid och fullpott i GP ... Ja vilket underbart väder vi hade i helgen (okej, inte om man vill ta personligt rekord, men annars). Själv sprang jag de första åtta kilometrerna som om jag skulle kunna spränga 1.20-vallen men sedan tog det stopp med en kokande hjärna och vikande ben. Lycklig i alla fall att jag tog mig runt. Och duscharna i målgången har väl aldrig varit så vederkvickande som i lördags.

Datum: Måndagen den 24 maj 2010, 14:34:55

Namn: Magnus <130.241.17.*>

E-post: w@er.ty

Nummer: 166

Lite underliga resultat, både plus och minus, av Majorna-löparna om man får tro resultatlistan. Jag vet att Gunnar och Ingemo hade ersättare. Var det fler som hade överlåtit nummerlappen? Lite att kolla innan sammanräkningen av Grand-Prix:en.

Datum: Söndagen den 23 maj 2010, 23:02:09

Namn: Claes R <217.208.74.*>

E-post: claes.reimegard@svd.se

Nummer: 165

Grattis alla MIK-are! både unga och mindre unga, som fixade Göteborgsvarvet i går och i dag. Blev orolig när jag hörde på nyheterna i går om alla som kollapsat i värmen. Men ser nu att ni alla verkar ha klarat er bra. Tänk vad vädret kan skifta: I går svttigt värre och i dag bitande nordvästvind och ihållande regn med klar risk för lunginflammation under långpasset. Stackars inomhusidrottare som missar mycket av denna spänning i

livet.

Datum: Lördagen den 22 maj 2010, 23:13:17

Namn: Morten <92.32.124.*>

E-post: gott@varvet.nu

Nummer: 164

Härligt varv idag. Peppade fram syrran (Tove) till en tid på 1.53 och njöt av varje minut. Det är ett för mig nytt sätt att springa varvet. Så roligt när man inte behöver grina illa halva loppet. Skall nog testa detta mer. Löpning som fest.

Datum: Lördagen den 22 maj 2010, 20:21:14

Namn: Magnus <83.248.91.*>

E-post: w@er.rt

Nummer: 163

En smula varmt idag 😊 Rätt nöjd med dagens långpass. Tog mig runt och det var väl ungefär det som var mitt mål. Sprang som några gånger förr under pseudonym, i år hette jag Esbjörn Wickström. Tiden blev ca 2.14.30, vilket var fem minuter långsammare än förra året. Får väl skylla det på värmen. Såg ett antal kollapsade från Avenyn och framåt. Ambulanser och sjukvårdare hade fullt upp. Själv ramlade jag en gång, vilket numera är mitt snitt på lopp med många deltagare. Börjar bli riktigt bra på fallteknik, fast idag blev det faktiskt lite blodvite.

Datum: Torsdagen den 20 maj 2010, 16:14:32

Namn: Magnus <130.241.17.*>

E-post: q@er.ty

Nummer: 162

På söndagen är det full fart på alla duktiga Majorna-ungdomar i Lilla och Mellan-varvet. Om jag räknat rätt har vi runt 50 startande Majornaiter. Det är en härlig entusiasm och energi i ungdomssektionen just nu. Det är tillåtet att komma och heja på. Vi välkomnar allt stöd.

Datum: Torsdagen den 20 maj 2010, 16:09:55

Namn: Magnus <130.241.17.*>

E-post: q@er.ty

Nummer: 161

Och jag gör tvärt emot de flesta av mina klubbkamrater tycks det. Hade inte tänkt att springa, men blev erbjuden en plats när jag var nere på Vallen igår kväll. I den sköna sommarvärmen och med alla förberedelser som pågick runt omring var det omöjligt att tacka nej, så nu blir det Varvet trots allt. Inte i eget namn, men det spelar inte så stor roll när man håller joggfart.

Datum: Onsdagen den 19 maj 2010, 21:29:33

Namn: Lennart Bengtsson <92.33.141.*>

E-post: Lennart@majornasik.se
Hemsida: <http://www.youtube.com/watch?v=cOHN1wiDK...>
Nummer: 160

Här är ett tips om hur man springer 10 km under 2 minuter och 59 sekunder.
<http://www.youtube.com/watch?v=cOHN1wiDKXc>

Datum: Onsdagen den 19 maj 2010, 16:34:35
Namn: Torbjörn <91.192.30.*>
E-post: vet.i@f.an
Nummer: 159

Ställer även jag in Varvet p g av knäproblem. Mitt startnummer finns tillgängligt om någon som vill och kan har missat anmälan. Nås på 0704-389863. Lycka till alla Varvslöpare och Cross Country USA-löpare. 🏃🏃🏃

Datum: Onsdagen den 19 maj 2010, 15:46:01
Namn: Björn <67.158.20.*>
E-post: bjorn.suneson@svd.se
Hemsida: <http://www.,suneson.se>
Nummer: 158

Berndt, det har varit ännu färre på MIK:s träningsläger. Jag var ensam en gång i Saeby och Claes R och jag var ett annat år de enda deltagarna.

Lycka till på Varvet!

Datum: Onsdagen den 19 maj 2010, 12:51:41
Namn: Michael <83.248.93.*>
E-post: h@r.ej
Nummer: 157

Jag hoppar över Varvet i år. Mitt knä har krånglat hela våren vilket tyvärr inneburit att jag ej kunnat ställa upp i någon tävling alls. Jag har så smått börjat komma igång med löpträning igen men vill inte riskera att förstöra det till helgen bara för sakens skull. Trots att mina chanser till en bra placering i vår Gran Prix blir allt sämre för var tävling jag missar. 🙄

Jag håller dock tummarna för alla MIK:are och kommer förbi och hejar på er längs banan!! 😊

Väldigt roligt att följa dina äventyr i USA, Björn! Sicken prestation.

Datum: Onsdagen den 19 maj 2010, 11:51:47
Namn: Morten <130.241.45.*>
E-post: tittar@upp.nu
Hemort: Flytt- och småbarnsträsk
Nummer: 156

Hej alla,

Jo, det stämmer som Gunnar säger. Jag anmälde mig en dag för sent. Har dock fått tag på en nummerlapp och kommer att springa med lillsyrran. Skall stötta henne till en tid kring 1.40. Skall bli riktigt roligt.

Annars har jag ägnat hela vintern åt att flytta/renovera. Usch! Bor nu i Utby, farligt nära Sävedalen... 😊 Fint här, goa små rundor som har fått väcka benen till liv efter vinterns löparstiltje. Småbarn, flytt, jobb och kyrka... Det blir liksom lite svårt ibland att hinna med löpningen, men nu har jag hittat en bra rutin med cykling och löpning till jobbet, så 1.40 skall jag kunna klara, hoppas jag!

Grattis till bucklan Berndt. Heja Björn. När barnen flyttat hemifrån är det jag som ligger på vägarna mil in och mil ut.

Vi ses på lördag!!

Datum: Tisdagen den 18 maj 2010, 16:58:12

Namn: Lennart Bengtsson <92.33.158.*>

E-post: Lennart@majornasik.se

Hemort: Åsa

Nummer: 155

🍌 Inte så mycket träning sedan förra Göteborgsvarvet. Siktet får bli att försöka klara under 1:50 denna gången. Så här ser genomförd träning ut:

Maj 09 - 0 km

Juni 09 - 10 km (friskusloppet, Varberg)

Juli 09 - 11,2 KM

Augusti - 31 km

September - 0 km

Oktober - 0 km

November - 7km

December - 0 km

Januari 10 - 39 km

Februari 10 - 50 km

Mars 10- 6 km

April 10 - 73 km

Maj 10 - 57 km (+ ca 20 km fram till varvet)

Jag har bestämt mig för att till 2011 försöka hålla åtminstone 2 träningar per vecka, det känns bättre att vara lite bättre tränad.

Lycka till på Varvet!

Heja Björn S i USA.

Datum: Söndagen den 16 maj 2010, 12:08:10

Namn: Berndt <90.230.173.*>

E-post: berndt.hallberg@gmail.com

Nummer: 154

Inte mycket att skriva om egentligen Björn.
Lennart och jag åkte ner till Skrea i Falkenberg, samma ställe som tidigare och körde sammanlagt ca 5 mil totalt. Började på fredag fm med ett lugnt distanspass på 14 km och på em 12 km lite hårdare. Lördag morgon 15 km lugnt och en 10 km hård fartlek på em som sög musten ur oss rejält. Efter det dusch lite mat och sedan hemresa. Synd att det bara blev två st på detta s k träningsläger men det går fler tåg där förhoppningsvis fler kan delta. Själv har jag haft problem med magsjuka ett par dar vilket gör att GBG-varvet känns som något riktigt tungt att genomföra. Det du gör Björn är otroligt imponerande prestationsmässigt och med din entusiasm, härligt! vi saknade dig på "lägret"

Datum: Söndagen den 16 maj 2010, 06:31:23
Namn: Björn <72.36.57.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida: <http://www.suneson.se>
Nummer: 153

Jag har inte läst något om träningslägret i gästboken. Hur många var med och hur hade ni det?

Keep on running!

Datum: Torsdagen den 13 maj 2010, 10:30:01
Namn: Gunnar <80.32.195.*>
E-post: spam@n.ej
Nummer: 152

Det känns som en nybörjarskada. Har ju inte kunnat träna p.g.a. alla sjukdomar. Nu när jag äntligen blivit frisk så klarar inte lederna av påfrestningarna, tyvärr. Kör alternativträning på gym, skittrist!!!

Du får har en bra tur i USA, kanske kan du få sova i en tipi(hur stavas det?)

Datum: Tisdagen den 11 maj 2010, 02:30:30
Namn: Björn <12.165.102.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida: <http://www.suneson.se>
Nummer: 151

Knäskada? Trist, vad har hänt, Gunnar? Du har väl aldrig haft problem med knäna? Var det inte lumbago och hälsporre tidigare?

USA-löpet förflyter väldigt bra och jag är dessbättre skadefri efter en månad och 170 mils löpning (en tredjedel av distansen avklarad). Om någon vecka har jag

arbetat mig igenom oändligt vidsträckta Montana. Snart ska jag springa i ett stort och mycket fattigt indianreservat där det inte finns några logimöjligheter. Folk har varnat mig, Jag blir väl skalperad när jag ligger och huttrar i mitt lilla "tält".

Keep on running!

Datum: Lördagen den 8 maj 2010, 18:35:34

Namn: Magnus <83.248.91.*>

E-post: w@er.rt

Nummer: 150

En mycket blåsig och rätt kall dag på Stenungssundsspelen är till ända. Löpningar och längdhopp stördes rätt mycket av vinden, därför blev det inte särskilt många godkända personliga rekord. 12 starter gav ändå fyra pallplatser. Olof noterade 1.42 som trea i höjd P13, men var ändå missnöjd eftersom han precis missade kvalgränsen till Götalands. Det gjorde inte Linn som både kvalade in och satte nytt klubbrekord i F14 kula, trea på 10.17. Roligast varnog att F13-laget blev trea (av nio lag) i stafetten på 4x80m, jämnhet och bra växlingar räcker långt. Högst upp på pallen fick August kliva när han vann P11 kula. Trots vädret en bra säsongspremiär.

Datum: Fredagen den 7 maj 2010, 16:33:34

Namn: Laufen <212.214.82.*>

E-post: l@l.se

Nummer: 149

...skönt att kunna gömma sig bland andra med likadana tröjor just därför att jag i år är i ganska usel form.

Datum: Fredagen den 7 maj 2010, 16:32:01

Namn: Laufen <212.214.82.*>

E-post: la@uf.en

Nummer: 148

Jag missade också att betala in min anmälningsavgift precis, men har fått en sponsorplats. Tävlrar alltså i eget namn men för ett företag denna gången enbart därför att jag inte hann med att anmäla mig i MIK:s namn. Skulle aldrig byta klubb som vissa andra. Det skall bli skönt att springa i eget tempo och "gömma" sig iförd likadan tröja som tusen andra.

Datum: Fredagen den 7 maj 2010, 14:55:29

Namn: Gunnar <213.65.251.*>

E-post: jagvillintehaspam@telia.com

Nummer: 147

Imorgon "firar" jag 2-veckorsjubileum av min knäskada som hindrat mig från löpning på ett mycket effektivt

sätt. 😡
Men det känns bättre idag, kanske vågar jag röra mig lite imorgon. 😊
Göteborgsvarvsstarten känns mycket tveksam just nu. 😞
Hur går det för er?
Träffade Morten i Hafjell, han hade missat anmälan!

Datum: Tisdagen den 27 april 2010, 22:29:42
Namn: Kristjan Saag <81.234.224.*>
E-post: saag@telia.com
Nummer: 146

Dags igen!
Korpens friidrottstävlingar drar i gång för säsongen.
Onsdag den 28 april startar vi med 100 meter samt längdhopp och höjdhopp utan ansats.
Plats: Slotsskogsvallen
Tid: 17.00-ca 19.30
Väder: Strålande
Stämning: Hysterisk
Publik: Nej
Betalning: 50:- på plats
Kön: Samtliga
Korpens friidrott är öppen för alla i alla åldrar: nybörjare, pensionärer, f d landslagsmän, juniorer, klubbanslutna, motionärer - det finns tävlingsklasser för alla.
Nya tävlingar varje vecka ända in i juni.
Kom med du också och bli del av en mer än 60-årig årlig friidrottstradition!
Korpfriidrott finns ingen annastans i hela Sverige!
För närmare information: se Korpens hemsida:
<http://www1.idrottonline.se/templates/Page.a...>
Kristjan Saag

Datum: Måndagen den 26 april 2010, 19:31:38
Namn: Lars <83.233.140.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 145

Aj då Gunnar! Grattis i efterskott.
Jag undrar om du lyckas springa 20000 m oftare än du fyller 20000 dagar nuförtiden?

Datum: Måndagen den 26 april 2010, 17:52:49
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer: 144

Du glömde att gratulera mig, Lars! 😊

Datum: Måndagen den 26 april 2010, 14:44:06
Namn: Lars <212.214.82.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 143

Grattis Calle och handbollskillarna.
Grattis Emil till bra säsongspremiär.
Grattis får jag säga även digitalt till våra starka ungdomar som tävlade i Terräng SM, Jakob och Olof.

Datum: Måndagen den 26 april 2010, 13:49:25
Namn: Calle <83.248.193.*>
E-post: ja@garna.se
Nummer: 142

Idag blev det klart att MIK får spela handboll i Division 3 nästa år tack vare den starka andraplatsen den gångna säsongen. Härligt!

Datum: Söndagen den 25 april 2010, 20:50:05
Namn: Emil <83.227.76.*>
E-post: em@g.com
Nummer: 141

Jo men ganska bra. Gjorde ett tappert försök att bräcka 1.20-vallen med 3.45-fart första 8 kilometerna men lyckades inte hålla tempot hela vägen. Tid i mål 1.22.53. Nöjd men inte helnöjd då jag faktiskt haft en rätt bra träningssatsning de senaste månaderna. Man kan ju alltid drömma om att pressa ner ytterligare några minuter vid varvet.

Fernando (Ullevi-Utby IK, vad är detta för ett svek 😊) såg stark ut och kom i mål på 1.47.55.

Datum: Söndagen den 25 april 2010, 19:29:03
Namn: Gunnar <90.237.140.*>
E-post: k@ss.fo.rm
Nummer: 140

Idag firar jag min 20.000-dagarsdag!

Annars har jag skitont i vänster knä.
Mest p.g.a. att jag tränat uselt då jag drabbats av återkommande förkylningar med hosta. De senaste pesthärden var kräksjuka.
Då man börjar träna igen efter långa uppehåll drabbas man lätt av nybörjarskador såsom ont i knän.

Hoppas jag gör under 1.40 på varvet.

Hur går det för er?
Emil och Fernando skulle springa Kungsbackaloppet, hur gick det?

Datum: Söndagen den 25 april 2010, 14:03:19
Namn: Magnus <83.248.91.*>
E-post: 2@w.er

Nummer: 139

Bra gjort i Borås 😊😊 En tredje kille på runt 17 min hade räckt för lagmedalj, så visst var det en väldigt fin insats.

Noterar också en klassegger för Majorna i Lerumsloppet. Emelia gjorde det som borde vara hennes sista tävling för oss innan övergången till SAIK och vann F14. Extra imponerande med tanke på att hon bara är 13 och besegrade Madeleine Björlin, vinterns Sverigeetta i F14 1000m.

Datum: Lördagen den 24 april 2010, 19:07:54

Namn: Torbjörn <213.65.77.*>

E-post: skit@i.de

Hemsida: <http://www1.idrottonline.se/templates/Wo...>

Nummer: 138

Grabbarna skötte sig bra på Terräng-SM 🏆

Jakob 11:a på tiden 14:20 😊 Olof 14:e på 14:42 bland 29 startande i P15, 4 km 😊

Jobbig 2 km bana med en lång stigning mellan 1,5 och 1,9 km. De som gick ut för hårt på första varvet fick det riktigt jobbigt på andra varvet, man såg många plågade ansikten 😞😞😞😞

Datum: Fredagen den 23 april 2010, 17:08:23

Namn: Torbjörn <213.65.77.*>

E-post: skit@i.de

Hemsida: <http://www1.idrottonline.se/templates/Wo...>

Nummer: 137

Nu under helgen går Terräng-SM av stapeln i Borås. För MIK tävlar där imorgon Olof och Jakob i klassen P15, 4 km. 😊😊

Datum: Torsdagen den 22 april 2010, 11:17:42

Namn: Majornas IK/Lars Wingfors <212.214.82.*>

E-post: majpokalen@hotmail.se

Hemsida: <http://www.majornasik.se>

Nummer: 136

Inbjudan Majpokalen

Söndag 16 maj 2010

Slottsskogsvallen

Första start kl. 11.00

Grenprogram:

P/F11-60m, 600m, Längd, Kula

P/F10 60m, 600m, Längd, Kula

P/F9- 60m, 600m, Längd, Kula

Banbeläggning: Allvädersbanor

Tidtagning: Manuell

Omklädning: Slottsskogsvallen
Anmälan: Senast torsdag 7:e maj via e-mail:
majpokalen@hotmail.se
Startavgift: 50:- / deltagare och gren
Anmälningsavgiften faktureras i efterhand
Efteranmälan: I mån av plats mot en extra avgift av 50:-
/ gren
Priser: Till samtliga deltagare. Dessutom kommer det att
delas ut ett pris till bästa klubb på flick- resp
pojksidan. Där kommer de fem bästa resultaten oavsett
åldersklass att räknas, på samma sätt som i
ungdomsmatcherna.
Tidsprogram: Tidsprogram och PM kommer att anslås v. 20
på vår hemsida
<http://www.majornasik.se>
Upplysningar: Lars Wingfors, 0703-684320 eller Magnus
Bergius 031-12 70 10


Datum: Torsdagen den 22 april 2010, 07:09:47
Namn: Björn <64.126.143.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida: <http://www.suneson.se>
Hemort: Idaho
Nummer: 135

Hade gärna varit med på träningslägret. Nu handlar det
ju mest om LSD (long slow distance) och träningsveckor på
över 35 mil. Första delstaten avklarad och det känns som
om det går på räls. Men tusen småsaker kan stoppa det
här äventyret.

Keep on running!

Datum: Måndagen den 12 april 2010, 18:32:07
Namn: Michael <83.248.88.*>
E-post: lyck@till.gbg
Nummer: 134

Lycka till Björn! Ser fram emot att följa ditt äventyr
via din hemsida.

Datum: Måndagen den 12 april 2010, 13:28:46
Namn: Arnold <81.231.245.*>
E-post: arnold.mulder52@gmail.com
Nummer: 133

Hej !

dags att anmäla sig till årets träningsläger (till mig)
i Falkenberg helgen 29/4 - 2/5
kostnad: 29/4-2/5: 500 kr/pp
30/4-2/5: 350 kr pp
1/5-2/5: 200 kr pp

tacksam om ni kan göra det ganska snart helst före den

15 april -

Arnold
min e-postadress: arnold.mulder52@gmail.com
tel: 031-928050

Datum: Torsdagen den 8 april 2010, 17:45:21
Namn: Torbjörn <213.65.77.*>
E-post: skit@i.de
Nummer: 132

Grattis till Påsksmällen och lycka till i USA! 😄😄😄

Datum: Måndagen den 5 april 2010, 21:06:05
Namn: Björn <85.229.240.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida: <http://www.suneson.se>
Nummer: 131

Gammal man smällde till i Påsksmällen. Nu är jag laddad!
Keep on running!

Datum: Måndagen den 29 mars 2010, 00:29:00
Namn: Michael <83.248.86.*>
E-post: lopning@fotboll.gbg
Hemsida: <http://www.sportnik.com/abkf95>
Nummer: 130

Det är verkligen roligt att klubben har så många duktiga barn och ungdomar som tränar och tävlar av hjärtans lust! Bra kämpat av er alla, samt er ledare. Önskar dig lycka till i USA Björn. Det blir till att besöka din blogg för att hålla sig uppdaterat under tiden. Keep om running, som du brukar skriva.

Datum: Fredagen den 26 mars 2010, 17:08:07
Namn: Björn <85.229.249.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida: <http://www.suneson.se>
Nummer: 129

Ja vilken omvandling klubben genomgått de senaste åren, från nästan bara gubbar till unga tjejer och killar. Roligt, återväxten är förhoppningsvis också tryggad.

Två veckor kvar till start i USA. Den 8 april börjar jag springa. Allt väl.
Keep on running!

Datum: Torsdagen den 25 mars 2010, 19:08:45
Namn: Berndt <90.230.173.*>
E-post: berndt.hallberg@gmail.com
Nummer: 128

Jättekul läsning om ungdomarnas framgångar Magnus. Stort grattis till ungdomarna och deras duktiga engagerade tränare/ledare.

Min egen träning går halvkknackigt, har haft kännning i ena höften och även ena hälsenan har ömmat.

Har kört i F-hus jan och febr med en del intervaller och det helt problemfritt. När jag i mars började köra ute på isiga underlag så spände jag mig förmodligen och vips så började besvären men efter att ha tagit det lugnt ett tiotal dagar så känns det nästan helt bra. Nu är ju våren på gång så det är bara att köra på i denna underbara årstid.

Har du åkt till USA ännu Björn?

Från en något trög H-express.

Datum: Torsdagen den 25 mars 2010, 14:48:36

Namn: Magnus <130.241.17.*>

E-post: q@w.er

Nummer: 127

Jag har gjort en liten sammanställning av inomhusstatistiken för Göteborg nu när säsongen i praktiken är över på ungdomssidan. Det kan direkt konstateras att vi gjort vår bästa vinter på länge. Jag har räknat poäng enligt följande system: 1:a plats 10 poäng, 2:a plats 9 poäng osv ner till 10:e plats 1 poäng.

Vi har i vinter skrapat ihop 176 poäng, fördelat på 17 aktiva och 36 olika resultat. Förra vintern kom vi för första gången på länge upp i drygt 100 poäng, så det är en kraftig ökning. Roligt också att det är så många olika aktiva som presterat.

Vi nådde ingen topplacering denna gång, men väl fem andraplatser: Linn Hessler (kula), Emelia Jacobs (800m), Olof Hjorth (kula), Fredrik Ilander (60m) och August Hessler (kula).

Jag har också gjort en jämförelse med de andra mindre föreningarnas resultat på ungdomssidan (PF15 och yngre).

Lerum 360 poäng - 65 resultat

Majorna 176 - 36

IFK Gbg 175 - 28

KAIK 163 - 26

ÖIS 136 - 23

Kville 104 - 24

vi har en bit upp till nästa förening, men på ungdomssidan står vi oss ganska väl i konkurrensen bland föreningar som vi kan jämföras med.

Datum: Onsdagen den 24 mars 2010, 08:27:50
Namn: Michael <83.248.86.*>
E-post: k@sst.kna.gbg
Nummer: 126

Roligt att det var några tappra själar som företrädde MIK vid Vårtävlingarna. Dessutom en del nya medlemmar som jag förstått det. 😊
För egen del är vårens tävlingar i farozonen. Efter en halkolycka för två veckor sedan ser höften fortfarande helt blårod ut. Värre är att mitt sedan tidigare dåliga knä smärtar mer än vanligt. Löpning är inte att tänka på just nu. Kämpar på med rehabövningar och hoppas att jag inte faller allt för mycket på Grand Prix-listan i år, även om risken tyvärr finns. 😞

Datum: Lördagen den 20 mars 2010, 21:16:56
Namn: Björn <85.229.244.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida: <http://www.suneson.se>
Nummer: 125

Roligt med lite påfyllning bland veteranerna. Idag tävlade Johan Öhman med bravur för Majorna. Han gick med i klubben denna vecka, berättade han efter målgång. Rapport från Vårtävlingarna på min hemsida.

Keep on running!

Datum: Onsdagen den 17 mars 2010, 10:59:43
Namn: Lars <212.214.82.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 124

två namn förutom Björns...

Datum: Onsdagen den 17 mars 2010, 09:51:28
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer: 123

Instämmer i hyllandet!

För min del är motivationen för svag för att ställa upp på lördagens 15,7 km i Skatås. Dessutom har jag svårt att komma loss då Sannas utställning håller på. Formen är dessutom kass.
Söndagens 2x 3000 gick iaf bättre än förra helgen.
Orkade genomföra bägge 🏊 Men det gick långsamt, strax under 13 min. i snitt.

Tyckte jag såg ett namn till från MIK i resultatlistan. Så Björn var inte ensam Mik:are.

Datum: Måndagen den 15 mars 2010, 16:38:23
Namn: Lars <212.214.82.*>
E-post: e@la.go
Nummer: 122

Instämmer i hyllandet och vill tillägga att Linn och Emelia med sina insatser var bäst av Göteborgstjejerna i sina grenar. Bäst i Göteborg alltså!

Datum: Måndagen den 15 mars 2010, 09:47:01
Namn: Magnus <130.241.17.*>
E-post: q@w.er
Nummer: 121

Två deltagare på Götalandsmästerskapen i helgen gav två finalplatser. Emelia Jacobs blev fyra på 800m i F13 på finfina 2.26 och Linn Hessler blev sjua i F14 kula på 10.35. Grattis tjejer!

Datum: Söndagen den 14 mars 2010, 10:24:38
Namn: Björn <85.229.249.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida: <http://www.suneson.se>
Nummer: 120

Ensam bland MIK-löparna på fina Vårtävlingar som inte var så isiga som befarat. Den egna insatsen inget att yvas över men får försöka komma igen på 16 km nästa lördag. Ett järngång och en stark ekonomi i klubben präglade årsmötet.
Keep on running

Datum: Torsdagen den 11 mars 2010, 10:36:13
Namn: Calle <83.248.197.*>
E-post: m@il.se
Hemsida: <http://mikhandboll.se>
Hemort: Göteborg
Nummer: 119

Lite osäker på om någon av er var och tittade igår.

Vill iaf passa på att tacka för stödet om ni var nere och försökte heja fram oss. Tyvärr räckte vi inte riktigt till igår. Små marginaler avgör ibland, och ÖHK var något starkare i långa loppet över 60 minuter i denna match.

Datum: Onsdagen den 10 mars 2010, 20:31:46
Namn: Björn <85.229.249.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida: <http://www.suneson.se>
Nummer: 118

Tävlingen blir av, meddelar Solvikingarna ikväll. Förhållandena är inte så besvärliga, banan sandas fredag

eftermiddag men dubbat kan ändå vara en idé.

Inför mina stundande 530 mil laddar jag upp med - intervallöpning! Sprang 3x3 400-metersintervaller på Bosön ikväll. Nytt för mig.

Datum: Onsdagen den 10 mars 2010, 13:26:19

Namn: Björn <85.229.249.*>

E-post: bjorn.suneson@bredband.net

Hemsida: <http://www.suneson.se>

Nummer: 117

Hoppas att ryktet är falskt. Jag har tränat inför Vårtävlingarna, köpt tåg- och flygbiljetter, bokat hotell och är laddad. I år hade jag tänkt att springa så många tävlingar i MIK:s GP det bara går. Mitt USA-löp gör dock att jag inte har många att välja på varför Vårtävlingarna är viktiga.

Som sagt, isgata är inga större problem för löparna-förutsatt att de har dubb under. Att ställa in är ett svårt beslut för arrangören eftersom det berör så många på ett eller annat sätt. Inte ens vid minus 20 "vågade" man i år ställa in Bore Cup. Om det blir väldigt svåra förhållanden nu på lördag kunde kanske Solvikingarna på hemsidan och via epost uppmana löparna att springa med broddar. Och varför inte ha ett lager med halkskydd vid starten?

Keep on running!

Datum: Tisdagen den 9 mars 2010, 22:42:37

Namn: Berndt <90.230.173.*>

E-post: berndt.hallberg@gmail.com

Nummer: 116

Har ryktesvägen hört att lördagens vårtävling uppe i Skatås kanske inte blir av p.g.av det mycket svårlöpta underlaget men det kommer väl beslut via deras hemsida/gästbok hur det blir med den saken. Som sagt endast ett rykte så hör man inget eller på annat sätt typ via deras hemsida så genomförs förmodligen loppet. Själv står jag över, tycker det är för riskabelt. Är tydligen väldigt isigt underlag enligt uppgift. Vi ses på årsmötet hur som helst.

Datum: Tisdagen den 9 mars 2010, 21:45:51

Namn: Gunnar <90.237.171.*>

E-post: k@ss.fo.rm

Hemort: Kungssten

Nummer: 115

Sanna har vernissage på lördag 12-16 på Galleri 20 här i Kungssten vid Nöjds konditori.

Det innebär jag jag får ställa in mina planer 🤔

Äsch, så viktiga är de väl inte!

Plåga sig runt ett slaskigt halt underlag.

Björn och Lennart får försvara våra färger(om nu svart är en färg).

Årsmötet hade jag också tänkt att vara med på, det var länge sedan jag var med.

Gjorde iaf ett "snabbhetspass" i lördags 3 km 12.44 sedan hade jag tänkt att göra ett lopp till men avbröt efter 2 km 8.56!? Formen är väl sådär.

Ungdomarna stormar fram med en större entusiasm, förstår jag.

Om någon är intresserad så pågår Sannas utställning t.o.m. 23/3.

Datum: Måndagen den 8 mars 2010, 17:25:28

Namn: Lars <212.214.82.*>

E-post: l@l.se

Hemsida:<http://www.ka2if.se/>

Nummer: 114

Tyvärr och tyvärr, men jag är glad att jag har en ursäkt att inte springa vårtävlingarna. Jag befinner mig i Karlskrona med adepter när de tävlar individuellt och för Göteborg mot de andra friidrottsförbunden i Götaland.

Datum: Söndagen den 7 mars 2010, 23:27:29

Namn: Michael <83.248.86.*>

E-post: sol@gbg.se

Hemsida:<http://www.sportnik.com/abkf95>

Nummer: 113

Tyvärr kan jag inte ställa upp i Vårtävlingarna. Vi har träningläger och matcher med fotbollslaget de aktuella helgerna så ledarsysslan tar dessvärre överhanden i år. Jag önskar dock alla MIK:are som springer lycka till och håller tummarna för fina resultat!

Datum: Söndagen den 7 mars 2010, 20:51:49

Namn: Calle <83.248.197.*>

E-post: m@il.se

Hemsida:<http://mikhandboll.se>

Hemort: Göteborg

Nummer: 112

Här är en länk till eventet på Facebook:

<http://www.facebook.com/event.php?eid=342985...>

Datum: Söndagen den 7 mars 2010, 19:13:27

Namn: Magnus <83.248.91.*>

E-post: annutrottare@idag.se

Nummer: 111

En betydligt sämre andradag för oss på Löplabbet

inomhus. Lite otur med fall och cm åt fel håll, men också något segare kroppar. Det blev ändå en hel del personrekord framför allt i de yngsta klasserna. Vi kunde räkna in tre pallplatser: P15 1000m 2:a Jakob Ranglin-Grissler, P15 kula 3:a Jonathan Kerr, P11 höjd Markus Lundborg.

Jakob sololöpte på 2.54 med stora marginaler både framåt och bakåt. Jonathan håller på att ändra i tekniken och har ännu ingen stabilitet med det nya, men det ser lovande ut. Markus tog 1.20 med mycket luft, men fick inte till något hopp på 1.24.

Datum: Lördagen den 6 mars 2010, 22:34:04
Namn: Björn <85.229.249.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida: <http://www.suneson.se>
Nummer: 110

Med dubb under klarar du också isgatan, Gunnar. Själv har jag sedan den 15 december då snön kom till Stockholm sprungit alla träningspass utom något enstaka med dubbar. Men idag på sista Bore Cup blev det odubbbat på hårt packad snö.

Ännu bara Lennart och jag och kanske Gunnar som springer 8 km. Blir vi inte fler?

Datum: Lördagen den 6 mars 2010, 19:16:54
Namn: Magnus <83.248.91.*>
E-post: trott@nu.se
Nummer: 109

En sammanfattning av första dagen på Löplabbet inomhus. Många glada Majornaiter i farten, speciellt i de yngre klasserna. Personrekord i var och varannan start, men faktiskt också ovanligt många klubbrekord och en hel del pallplatser.

Klubbrekord (placering):
P15 höjd Jakob Ranglin-Grissler 1.50 (8)
P12 200m Fredrik Ilander 29.93 (2)
P12 längd Fredrik Ilander 4.23 (2)
F14 kula Linn Hessler 10.46 (3)
F13 Emelia Jacobs 2.28,64 (1)
F13 tresteg Fanny Leanderson 8.72 (15)
F10 kula Embla Ingelman-Sundberg 5.89 (6)

Segrar blev det även i P11 kula August Hessler och P13 kula Olof Hjorth. Båda var ganska överlägsna, August vann med 2m och Olof med 1m. De som kvalat in till Götalands nästa helg, dvs Linn och Emelia, var de som imponerade mest och de verkar ha prickat formen. Emelia fullständigt rusade ifrån det övriga fältet på andra halvan av 800m-loppet och Linn visade att den senaste tidens kulträning gett resultat när hon fortsatte

förbättra rekordet i kula.

Imorgon är det en ny härlig dag i Friidrottens hus.

Datum: Fredagen den 5 mars 2010, 19:16:02

Namn: Gunnar <90.237.197.*>

E-post: k@ss.fo.rm

Nummer:108

Vårtävlingarna?

Slår vad på att det är glansis runt hela 8:an.

Formen är dessutom kass.

Möjligen springer jag ändå.

Får väl försöka höja "formen" med ett intervallpass i helgen. ☺

Datum: Fredagen den 5 mars 2010, 12:55:29

Namn: Calle <84.217.128.*>

E-post: info@mikhandboll.se

Hemsida:<http://mikhandboll.se>

Hemort: Göteborg

Nummer: 107

Hej alla MIK:are och övriga som läser här!

På onsdag (10/3) kl. 19.45 är det toppmöte i Division 4 Södra, Handboll.

MIK möter ÖHK 2002 i Lisebergshallen, och vi har fortfarande en liten chans på serieseger.

Om ni skall komma ner och se en handbollsmatch i år, så är det denna ni skall se.

Välkomna ner för spännande tuff handboll och för att stödja oss från läktaren!

Datum: Onsdagen den 3 mars 2010, 23:08:32

Namn: Lars <83.233.140.*>

E-post: l@l.se

Nummer:106

jag filmade dem också med en enkel kamera. Skall se om jag kan lägga upp det.

Datum: Onsdagen den 3 mars 2010, 21:25:31

Namn: Torbjörn <213.65.77.*>

E-post: super.man@sky.se

Hemsida:<http://www.youtube.com/watch?v=Nm9Fe9FYC...>

Nummer: 105

Olofs och Jakobs 1000m-heat finns att beskåda på Youtube! Kameramannen följer et par Huddingelöpare, men man ser även mycket av Jakob i svart löparlinne och Olof

i den vita t-shirten. Kolla länken
<http://www.youtube.com/watch?v=Nm9Fe9FYCTk>

Datum: Tisdagen den 2 mars 2010, 21:25:37
Namn: Björn <85.229.249.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida: <http://www.suneson.se>
Nummer: 104

Imponerad över ungdomarnas insatser i Norrköping. Vilka av oss veteraner klarar att springa 1 km under 3 minuter?

Ser i startlistan att bara Lennart och jag är anmälda till första Vårtävlingen. Vilka fler från klubben tänker springa? Hur mycket snö är det på banan idag?

Datum: Måndagen den 1 mars 2010, 09:13:34
Namn: Lars <212.214.82.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 103

Kort rapport från Norrköping och USM.
Adam sprang 200m och persade återigen. Adam som började i höstas utvecklas mer och mer.
Jakob och Olof sprang 1000 m i ett tufft heat där en kille stack iväg direkt. Jakob lade sig först i klungan som hängde efter och drog sig ifrån de bakom, där Olof hamnade i ett ingemansland och fick köra på själv utan draghjälp. Med sig hade Jakob två killar som tyvärr stack ifrån honom sista 150 och han orkade inte följa. En kul dag var det i alla fall.
Jonathan var magsjuk och fick tyvärr inte stöta kula denna gång.

Datum: Torsdagen den 18 februari 2010, 11:52:31
Namn: Lars <212.214.82.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 102

bilder kommer...

Datum: Onsdagen den 17 februari 2010, 17:42:18
Namn: Lennart Bengtsson <92.33.144.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Nummer: 101

Finns det några bilder på MIK:are från den senaste tidens tävlingar? Det kanske är dax att byta ut startsidans snart.....

Datum: Onsdagen den 17 februari 2010, 17:38:28
Namn: Lennart Bengtsson <92.33.144.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Nummer: 100

Bra jobbat i helgen pojkar!

Datum: Tisdagen den 16 februari 2010, 20:43:16

Namn: Lars <83.233.140.*>

E-post: llll1@l.se

Nummer: 99

Det blev återigen pb på 1000m för Jakob, 2:51,.. och Olof, 2:55,...

Brons för Jakob och plats fyra för Olof.

Nästa helg är det USM i Norrköping.

Datum: Tisdagen den 16 februari 2010, 16:28:00

Namn: Magnus <130.241.17.*>

E-post: q@w.er

Hemsida: <http://www.gfif.se>

Nummer: 98

Har väntat på resultatlistan från UDM för att kunna rapportera alla resultat, men den verkar dröja. Här kommer en rapport om det jag såg. Kan väl börja med att konstatera med att medaljmässigt var detta vårt bästa UDM på bra länge, tyvärr var det små startfält i de flesta klasser och grenar. Att lägga UDM under sportlovet är ingen bra idé. Det drabbade alla klubbar, även vi hade flera av våra bästa borta. De som var på plats tog dock ett flertal fina placeringar.

Allra bäst var Linn Hessler som vann F14 kula på nya klubbrekordet 10.14. Ett resultat som är så bra att det är över USM-gränsen i åldersklassen över.

Andraplatser för Emelia Jacobs F13 800m, Zorro Elfström-Artfors P13 höjdhopp, Olof Hjorth P13 kula. Den senare var dessutom trea i höjdhopp och satte klubbrekord som fyra på 60m häck. Nytt klubbrekord också för Emelia på 200m och för Adam Hellstrand P15 200m. Den senare går verkligen framåt med stormsteg just nu. För övriga deltagare blev det placeringar mellan 4-8 och ett flertal personliga rekord.

Jag var tyvärr inte kvar för att se Jakob Ranglin-Grissler och Olof Simann springa 1000m. Kanske kan någon annan rapportera hur det gick?

Datum: Tisdagen den 16 februari 2010, 15:25:08

Namn: Berndt <90.230.173.*>

E-post: berndt.hallberg@gmail.com

Nummer: 97

Glömde faktiskt en uppsättning löparkläder inne i skatås motionscentral för ett par år sedan. När jag ett par dagar senare kollade i lådan för kvarglömda prylar så hittade jag allt utom just tightsen. Dom var helt nya,

använda endast en gång. Det är lätt att bli av med grejor om man inte är på sin vakt tyvärr.

Datum: Tisdagen den 16 februari 2010, 13:29:10

Namn: Lennart Bengtsson <92.33.153.*>

E-post: Lennart@majornasik.se

Nummer: 96

Har ni sett den gamle uppe i Skatås som tränar med dojor o shorts året om. Ingen vekling där inte men han kanske är fakir eller nått förutom löpare.

Within every failure there lies an opportunity for you to turn some element of the it into a success. Look at your failures as an indication that you are breaking new ground."If you haven't failed at least three times today, you haven't tried anything new." Review the steps you took leading up to the failure, very often you will see hidden opportunities.

Datum: Tisdagen den 16 februari 2010, 09:22:40

Namn: Lars <212.214.82.*>

E-post: l@l.se

Nummer: 95

Mina vantar och skor, Berndts jacka och Gunnars strumpor! Snart har tjuven skaffat sig det som behövs för ett löppass. Mitt tips till er som lägger ifrån er ett par tights nästa gång. Var på er vakt. Det är det som saknas för tjuven!

Datum: Måndagen den 15 februari 2010, 22:44:55

Namn: Björn <85.229.249.*>

E-post: bjorn.suneson@bredband.net

Nummer: 94

Vill minnas att Lars också för ett antal år sedan blev av med sina löparskor han ställt hemma på trappan. Oroväckande, vad försvinner härnäst i denna löparstriptease? 🤪

Datum: Måndagen den 15 februari 2010, 17:23:13

Namn: Lennart <92.33.159.*>

E-post: Lennart@majornasik.se

Nummer: 93

Det var nog någon som kände sig frusen om händerna Lars. Ut och spring ikapp, återeröva dina hanskar!

Datum: Söndagen den 14 februari 2010, 22:23:24

Namn: Lars <83.233.140.*>

E-post: l@l.se

Nummer: 92

men den stora frågan är: Vem tog mina löparhandskar i

friidrottens hus idag? Hur kan man komma på tanken att ta ett par löparvantar?

Datum: Söndagen den 14 februari 2010, 17:53:27

Namn: Lars <83.233.140.*>

E-post: l@l.se

Hemsida: <http://www.gfif.se>

Nummer: 91

Nya tävlingar i f-hus igen.

Denna gången UDM där vi hade deltagande i P13- Längd, tresteg, kula, 60mh. F13-längd, 200m, 60mh, tresteg och 800m. P15- 200m, höjd och 1000m. Medaljer i olika valörer, några personbästa och ännu en lång dag i huset tillsammans med glada aktiva.

Datum: Tisdagen den 9 februari 2010, 18:02:42

Namn: fabian <83.233.140.*>

E-post: 2aochtreaisammagren@majornasik.com

Nummer: 90

7 medaljer varav en seger på Göteborg Inomhus.

Den snyggaste pallen (efter August):

F10 Kula:

2. Alva Gustavsson, MIK, 500 KR

3. Flora Wingfors, MIK, 432 (eller 437 som speakern sa)

Datum: Måndagen den 8 februari 2010, 13:58:37

Namn: Magnus <83.248.81.*>

E-post: q@w.er

Nummer: 89

En lite längre resultatrapport från inomhustävlingarna i helgen. 65 starter gav en massa personliga rekord och 27 platser bland de sex bästa. Det blev också nio nya klubbrekord (plac):

F10 60m Rebecka Jacobs 10,39 (7). Inte lillasyster, utan kusin till Diana och Emelia.

F10 höjd Alva Gustavsson 1,07 (4)

F10 kula Alva Gustavsson 5,00 (2)

F13 800m Emelia Jacobs 2,31,43 (2)

F13 tresteg Fanny Leanderson 8,67 (15)

P11 kula August Hessler 10,17 (1)

P13 800m Olof Hjorth 2,32,41 (5)

P13 kula Olof Hjorth 9,43 (4)

P15 60m Adam Hellstrand 8,38 (8)

Och det var snubblande nära rekord även i flera andra grenar. Jakob R-G snubblade bokstavligt, men var ändå mindre än sekunden ifrån både på 800m och 1000m. I tre olika höjdhopp rev våra ut sig på rekordhöjder. Jonathan K var bara fem cm ifrån i P15 kula. Kristin W tangerade

sitt nysatta rekord som fyra i F13 60m.

Helgens höjdare:

- August jättestöt i kula som tog honom i topp.
- Olof H som trots udda grenkombination 800m, kula, höjd fick medalj i alla tre. Debut på 800m, som mycket oväntat slutade på jättefina 2.32, en härlig höjdduell med Zorro som lyfte båda upp mot GM-gränsen och till slut jättepers i kula med över metern.
- Olof S som sprang ett mycket fint 1000m-lopp på 2.58 och blev fyra.
- Emelia och Fanny som verkligen satsade på 800m, vilket gav båda nya personliga rekord.
- Grabbmaffian i P11 som såg ut och hördes som om de var tjugo, men när jag räknade efter var de märkligt nog bara fem.
- Glädjen hos de tre kulstötande F10-tjejerna och deras tränare när de förstod att alla tre skulle få medalj.

Och nu är det bara sex dagar kvar till nästa tävling.

Datum: Måndagen den 8 februari 2010, 11:50:49
Namn: Lars <212.214.82.*>
E-post: l@l.se
Hemsida: <http://www.gfif.se>
Nummer: 88

kort rapport från Göteborg inomhus:
65 starter, många PB, flera medaljer och nöjda aktiva, tränare och föräldrar. Bra jobbat allihop.

Datum: Måndagen den 1 februari 2010, 13:29:01
Namn: Michael <83.248.82.*>
E-post: useltv@glag.gbg
Nummer: 87

Håller med Lars om att Gunnars inlägg var bra. Kan dessutom meddela att även jag tillhör klubben som knappt löptränat något under hela januari. Återkommande förkylningar och halsont gör ingen glad.

Datum: Söndagen den 31 januari 2010, 21:11:22
Namn: Lars <83.233.140.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 86

Om det fanns en "gilla" knapp här på gästboken skulle jag klickat på den under Gunnars inlägg!

Gunnar du är inte den enda som varit förkyldt länge. Du är i tryggt sällskap, hela december och januari...när jag tyckte att jag var på väg att bli lite friskare så gjorde jag misstaget att ställa upp på 1500 m i Borås förra söndagen när mina adepter var där och tävlade. Det var VDM Västergötland. riktigt usel insats och sängliggande tisdag kväll till fredag blev resultatet

därefter...

Datum: Söndagen den 31 januari 2010, 19:43:49
Namn: Gunnar <90.237.165.*>
E-post: hej@ig.en
Nummer: 85

Gott nytt år!

Har inte skrivit något på länge, det beror till stor del att jag varit återkommande förkyld med hosta, vilket hindrat mig från löpning.

Då har man lite mindre lust att skriva något.
Har iaf börjat jogga lite försiktigt igen.

Kan vi bara ge segraren i Grand Prixen en pokal, det är bättre om vi ger våra duktiga ungdomar lite extra pokaler. Även de som inte gör topprestationer utan för t.ex. träningsflit eller framsteg.

Datum: Måndagen den 25 januari 2010, 21:58:06
Namn: Lars <83.233.140.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 84

Grattis säger jag till Jakob Ranglin Grissler som satte KR, PB och klarade subventionsgräns för GFIF sanktion till USM P15. distans 1000m på 2:53,54.
Adam Hellstrand persade igen på 200 m, 28,11. KR P15.
Emelia gjorde återigen ett bra lopp på 800 m kring 2,32.

Datum: Tisdagen den 19 januari 2010, 11:59:38
Namn: Lars <212.214.82.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 83

grattis 😊

Datum: Tisdagen den 19 januari 2010, 09:45:29
Namn: Magnus <130.241.17.*>
E-post: q@w.er
Nummer: 82

Majorna ska vara med på Samsung-galan! Nej, det är inte Christian Olsson som gått över till oss.

Fredrik Ilander ska springa 60m i det ungdomslopp som traditionellt erbjuds de bästa i 13-årsklassen i distriktet varje år. Dessutom är Kristin Walkhed reserv i flickornas lopp. Grattis!

Datum: Söndagen den 17 januari 2010, 22:16:45
Namn: Magnus <83.248.81.*>
E-post: q@we.rt

Nummer: 81

Bara en deltagare på senior-DM idag och det var en ungdom. Jakob Ranglin-Grissler, normalt i P15, snabbhetstränade och provade 400m för första gången. Efter en stenhård öppning (28,0) kroknade han rätt ordentligt på andra varvet. Jag hade en manuell tid på 60,0. Den officiella får vi aldrig veta eftersom han tyvärr diskades för tramp på linjen i första kurvan. Tur att det finns chans till revansch på Västgöta-DM redan nästa vecka.

Datum: Lördagen den 16 januari 2010, 22:24:39

Namn: Lars <79.102.124.*>

E-post: l@l.se

Hemsida: <http://www.salen360.se>

Nummer: 80

grattis till bra insatser i Lerum av aktiva och Magnus säger jag från Sälen.

Datum: Lördagen den 16 januari 2010, 18:37:02

Namn: Magnus <83.248.81.*>

E-post: q@we.rt

Nummer: 79

En kort rapport från dagens ungdoms-DM. Tio deltagande Majornaiter, varav sju fick med sig medalj hem (bland de sex bästa) och åtta satte minst ett personligt rekord. Klubbrekord av Kristin Walkhed F13 60m 8.90 (4:a) och Jonathan Kerr P15 kula 10.91 (3:a). Mycket glädjande att dessa två som varit med länge utan tätplaceringar nu börjar få utdelning. Bra insatser även av de övriga, även om de absoluta topparna saknades. Imorgon fortsätter träningen för att bli ännu bättre.

Datum: Tisdagen den 12 januari 2010, 14:26:33

Namn: Björn <85.229.251.*>

E-post: bjorn.suneson@bredband.net

Nummer: 78

Ja, Grandprixen brukar bli spännande in i det sista. Så 2009 och förmododligen även i år. Mer säger jag inte . . .

Till Berndts fråga om hur det går med träningen för pensionären som nu fått oceaner av tid. Ganska bra men det blir inga 2-3 träningspass per dag utan 1-2 och veckodosen har minskat några mil och ligger nu farligt nära 10 mil. Helt klart kräver löpningen mycket mer diciplin, du har ingen "gratislöpning" till och från jobbet och hem på lunchen och att gå ut på ett andra pass när kläderna knappt hunnit torka tar emot. Att nu få ihop 20 km en dag genom att klämma distansen på ett pass är mycket värre än att få ihop samma mängd på 2-3 pass. Men klagar gör jag inte, längtar (ännu) inte

tillbaka till arbetslivet.
Keep on running!

Datum: Tisdagen den 12 januari 2010, 13:49:56
Namn: Lennart Bengtsson <92.33.141.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Nummer: 77

Nu tror jag att uppdateringen av GrandPrixen 2009 ska stämma. Vinnare med 150 poäng är Berndt H, 3 poäng före Gunnar med 149 poäng och Emil 3a med 114 Poäng. Det var en spännande kamp in på mållinjen. Den sista tävlingen för året Sylvesterloppet avgjorde. Grattis pristagare. Kul att Michael och Lotta var med i racet om segern. Vem vinner nästa år? Ja det ska bli kul att se.

Datum: Tisdagen den 12 januari 2010, 09:17:32
Namn: Magnus <130.241.17.*>
E-post: q@er.er
Nummer: 76

Trevliga reusltattävlingar på 800m i FIH igår kväll. Jakob (2.15,64) och Olof (2.20,23) persade båda trots väl snabba öppningar. Fanny fick till en bra oc jämn första halva, men orkade inte riktigt på slutet och landade på 2.53. Det märktes både på henne och många andra av tjejkerna av det hade varit ett tufft ungdomsläger i helgen. Fullständiga resultat på www.saik.nu/resultat20100111.pdf

Datum: Tisdagen den 12 januari 2010, 00:59:40
Namn: Michael Nilsson <83.248.93.*>
E-post: k@llt.i.gbg
Hemsida: <http://www.sportnik.com/abkf95>
Nummer: 75

Instämmer i gratulationerna till Gunnar, Berndt och Emil! Valförtjänta resultat utan tvekan. Tack även för din uppmuntran Berndt. Som glad amatör är det fantastiskt roligt att finna en sådan trevlig klubb att tävla för utifrån sina egna premisser. Vårtävlingarna låter lockande och vi ses där och/eller på andra tävlingar 2010.

Datum: Måndagen den 11 januari 2010, 20:19:24
Namn: Björn <85.229.251.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida: <http://www.suneson.se>
Nummer: 74

Bra Gunnar, Berndt och Emil. Vi ses på Vårtävlingarna, som jag tänkte springa + några andra framåt höstkanten. Keep on running!

Datum: Söndagen den 10 januari 2010, 22:07:01

Namn: Lennart Bengtsson <92.33.149.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Nummer: 73

Grattis Gunnar(1a), Berndt (2a) och Emil (3a) för fint kämpaglöd, Grand Prixen 2009! 3 pokaler till våra löparkanoner på årsmötet. Det blev en spännande ihopräkning av poängen.

Datum: Söndagen den 10 januari 2010, 22:04:50
Namn: Berndt <90.230.171.*>
E-post: berndt.hallberg@gmail.com
Nummer: 72

Det är Gunnar Bengtsson vi skall gratulera till 2009 års GP-seger. Men god tvåa är inte fy skam det heller. Kul att det dyker upp lite nya namn, jag syftar i första hand på Michael Nilsson som för övrigt är en trevlig prick. Hur går det med din träning nu efter du slutat jobba Björn? jag menar nu när gamla rutiner måste ersättas med nya vilket kanske inte alltid är så lätt. Själv tränar jag fortfarande lite för lite anser jag själv men det är ju bättre än ingenting alls. Berndt/H-expr.

Datum: Torsdagen den 7 januari 2010, 11:38:52
Namn: Magnus <130.241.17.*>
E-post: q@w.rt
Nummer: 71

Tigrarna kan glädja sig åt den första placeringen på Friidrottsförbundets statistiklistor. Det är Linn Hessler som är med i F14 kula. Ytterligare en av våra ungdomar är med, Jakob Ranglin-Grissler på P15 1000m. Kul!

Datum: Onsdagen den 6 januari 2010, 23:48:04
Namn: Björn <85.229.251.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida: <http://www.suneson.se>
Nummer: 70

Grattis Berndt, för det var väl du som vann Grand Prixen 2009?

För egen del går 2009 till historien som ett av mina sämsta löparår; skrala tävlingsresultat och skadeproblem vilket gjorde att jag med nöd och näppe kom upp i 500 mil. 2010 borde bli bättre.

8 april sker starten för mitt andra coast to coast i USA. Just nu håller jag på och planerar rutten som förmodligen blir något längre än den förra, kanske uppåt 550 mil.
Keep on running!

Datum: Tisdagen den 5 januari 2010, 12:51:51
Namn: Lars <212.214.82.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 69

Torsdagens träning för Vinnarna och Tigrarna är flyttad från Mossen till Slottsskogshallen. Vi startar med en stunds löpning utomhus.
18,30-19,40

Datum: Måndagen den 4 januari 2010, 18:02:28
Namn: Lennart Bengtsson <92.33.167.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Nummer: 68

Grattis Björn Suneson på födelsedagen, gott nytt löparår.

Datum: Onsdagen den 30 december 2009, 17:04:20
Namn: Lennart Bengtsson <92.33.131.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Nummer: 67

Gott Nytt idrottsår 2010. Lycka till ni som avskuttar året med Sylvesterloppet.

Datum: Onsdagen den 23 december 2009, 18:44:35
Namn: Gunnar <90.130.211.*>
E-post: god@jul.nu
Nummer: 66

God Jul och Gott Nytt År!
Hoppas ni mår bra, själv har jag varit förkyld.
Sprang igår för första gången sedan Lusselloppet i Skatås. Lusselloppet gick lite sämre än väntat, hade ungefär samma tid efter 3 kilometer i Sävedalsloppet som jag hade i detta betydligt kortare lopp. Sista kilometern gick på 3.54!

Datum: Onsdagen den 16 december 2009, 17:36:25
Namn: Lars <212.214.82.*>
E-post: l@l.se
Hemsida: <http://gfif.se/NR/exeres/FD444098-6862-4...>
Nummer: 65

Grattis till Jakob som blev totaltrea i Terrängserien för ungdomar.

Datum: Onsdagen den 16 december 2009, 16:46:27
Namn: Lars <212.214.82.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 64

Tack för tipset Linn. Vi får prata vidare om detta när

vi träffas.

Tränings- och tävlingsprogram för januari och framåt är under utarbetande för de olika grupperna.

För de yngre grupperna: Leoparderna och Örnarna var det säsongsavslutning i söndags. De aktiva i Leoparderna (7-9 år) kämpade mot sina föräldrar i olika grenar.

Gren 1- Föräldrar kastade spjut, 600 gram. Barn kastade boll.

Gren 2- Föräldrar stående höjd. Barn höjd med ansats.

Gren 3- Stafett mellan föräldrar och barn. Föräldrar hade häckar, barn utan.

Gren 4- Föräldrar längdhopp med hinder (60 cm hög häck). Barn vanligt längdhopp.

Gren 5- Prickkastning i ringar med kula på olika avstånd för föräldrar och barn.

Det blev en jämn och rolig kamp. I de fall två föräldrar till ett barn tävlade jämfördes mammans och pappans resultat mot barnets varannan gång. Den av de två som var före i turordningen räknades på första och fjärde gren mot sitt barn, den andre föräldern räknades mot sitt barn på andra och femte gren.

Vinnarna och Tigrarna tränar återigen imorgon i Kungsladugårdsskolans gymnastiksal och söndag i Friidrottens hus.

Vi kommer även ha träningspass i friidrottens hus under mellandagarna. De tiderna återkommer vi snart med.

Datum: Onsdagen den 16 december 2009, 10:27:12
Namn: Lennart Bengtsson <92.33.191.*>
E-post: Lennart@majornasik.se
Hemsida: <http://www.youtube.com/watch?v=cGlTzt24I...>
Hemort: Åsa
Nummer: 63

Kolla in denna! Super!
<http://www.youtube.com/watch?v=cGlTzt24Izw>

Datum: Onsdagen den 9 december 2009, 21:38:57
Namn: Linn Hessler <212.181.162.*>
E-post: Linn.gegalan@ge.se
Hemsida: <http://www.gegalan.se/>
Nummer: 62

Var precis inne och kollade på Lilla GE-Galan, kanske något för Majorna att delta i?? 😊

Datum: Onsdagen den 9 december 2009, 11:15:51
Namn: Lars <212.214.82.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 61

Igår sprang Jakob, Olof och Gunnar 3,2 km i Skatås.
resultatlistan kommer väl så småningom på
<http://gfif.se/gfif/sv/>
Där kan ni också studera inomhusstatistiken så är långt
på säsongen där det finns många MIK:are med.
Trevlig läsning.
<http://gfif.se/NR/exeres/C88904C5-BD96-45D1-...>

Datum: Tisdagen den 8 december 2009, 15:18:01
Namn: Lars <212.214.82.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 60

...och förgyller många timmar för mig och de andra
tränarna.
Ikväll är det deltävling 4 i Skatås på terrängserien där
några av dem är med och kanske nån veteran också. Jag
ställer in min medverkan även denna gång pga en
efterhängsen förkylning...
Grattis till 4:e platsen Björn. kul att du är nöjd.

Datum: Tisdagen den 8 december 2009, 15:15:11
Namn: Lars <212.214.82.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 59

Ungdomarna är både bra och trevliga 😊

Datum: Måndagen den 7 december 2009, 20:34:24
Namn: Björn <85.229.247.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida: <http://www.suneson.se>
Nummer: 58

15-åriga killar som springer under 3 minuter på
kilometern och 13-åriga tjejer som gör strax över 2.30
på 800 meter. Jäklar vilka duktiga ungdomar vi har i
klubben!

Datum: Måndagen den 7 december 2009, 09:04:32
Namn: Magnus <83.248.86.*>
E-post: w@er.rt
Nummer: 57

Måste instämma med Lars i att det var ett nöje att vara
på Julklappsjakten i helgen. Personbästa blev det för i
stort sett samtliga som var med, men det blev också en
hel hög nya klubbrekord. Nu är detta en av Sveriges
största inomhustävlingar, så trots jättebra resultat
räcker det inte alltid till topplaceringar. Tycker ändå
att vi kan se tydlig utveckling av både varje barn och
grupperna som helhet.

Nya klubbrekord (plac):

F14 kula Linn Hessler 9.70 (5)
F13 60m Kristin Walkhed 8.99 (16)
F13 800m Emelia Jacobs 2.32.53 (5)
F13 tresteg Karolina Grundel Sörensson 8.32 (25)
P15 1000m Jakob Ranglin-Grissler 2.54.48 (3)
P13 60m häck Olof Hjorth 12.23 (9)
P13 kula Olof Hjorth 8.19 (7)
P12 60m Fredrik Ilander 8.82 (8)
P12 tresteg Fredrik Ilander 8.55 (7)
P11 kula August Hessler 9.02 (2)

Förutom dessa lyckades även Markus Lundborg, Carl Larsson, Fanny Leanderson och Henrik Bergius ta placeringar mellan 5-8.

Nu blir det att återvända till träningen och se fram emot kommande tävlingar och ungdomsmatcher.

Datum: Söndagen den 6 december 2009, 21:45:52
Namn: Lars <83.233.140.*>
E-post: l@l.se
Hemsida: <http://www.gfif.se>
Nummer: 56

PB! och många fina insatser från de aktiva 7-15 år i helgens Julklappsjakt. Medaljer, julklappar mm och glada tränare.
Nästa ång är Jakob under 2:54 på 1000m.
Emelia är under 2:30 på 800m.
Fanny under 2,45 på 800 m
etc...

Datum: Söndagen den 6 december 2009, 11:02:50
Namn: Torbjörn <213.65.77.*>
E-post: heja.jakob@heja.se
Nummer: 55

Stort grattis till Jakob som kom 3:a i P15 1000m i Julklappsjakten med den fina tiden 2:54.48, knappa ½sekunden från den tuffa subventionsgränsen till SM! 🏆🏆
Nästa gång är han nog under den 🏆

Datum: Torsdagen den 3 december 2009, 09:18:01
Namn: Lars <212.214.82.*>
E-post: l@l.se
Hemsida: <http://www.gfif.se>
Nummer: 54

Lycka till Björn.
Säger också lycka till de 19 personer som på 60 starter deltar i Julklappsjakten i Friidrottens hus. (Min medverkan på 1500m är dock högst osäker efter förra veckans vrålförkylning)
...och lycka till ni som springer deltävling 4 i

terrängserien-Lusseloppet på tisdag i Skatås.

Datum: Onsdagen den 2 december 2009, 22:01:55
Namn: Björn <85.229.247.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida: <http://www.suneson.se>
Nummer: 53

"Gårdagens deltagare", är det om dig själv du pratar, Gunnar? Känner igen mig i det resonemanget, har allt svårare att hänga med gamla löparkompisar. Vanliga joggare betraktar jag numera som snabblöpare och passar mig för att springa om. Kort sagt, jag är lusig och förstår inte riktigt vad som har hänt. Allt kan väl inte skyllas på att man är pensionär?

Till helgen ska jag dessutom upp till bevis då Bore Cup drar igång. För att få upp farten har jag dammat av några träningsprogram Lennart skrev ut till mig för åtta år sedan. Tänk vad lite intervaller, backlöpning och snabbdistans ändå gör. På två veckor har jag blivit märkbart snabbare även om jag fortfarande tillhör lössen. Får komma igen nästa år och ge er en match i Grandprixen.
Keep on running!

Datum: Tisdagen den 1 december 2009, 22:25:42
Namn: Gunnar <90.237.150.*>
E-post: hej@hej.nu
Nummer: 52

Det känns i hela kroppen, på kvällen igår somnade jag nästan i tv-soffan.

Tråkigt att en av gårdagens deltagare bara pratade om gamla mellantider och prestationer i förgången tid. Dessutom klagade han hela tiden på att han inte orkade hänga med de andra. 🤔

Datum: Tisdagen den 1 december 2009, 13:01:20
Namn: Lars <212.214.82.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 51

Hur känns det idag Gunnar?

Datum: Söndagen den 29 november 2009, 22:10:33
Namn: Lars <83.233.139.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 50

måndagsfartleken 18,15 framöver och rundan blir i Slottskogen åtminstone året ut...
<http://jogg.se/default.asp?sida=map&id=287289>

Datum: Onsdagen den 25 november 2009, 18:54:07
Namn: fabian <83.233.139.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 49

Det sattes även (inofficiella än så länge) F9 och P9 rekord:

F9 Längd Flora Wingfors 2,57
F9 Kula Tyra Bally 4,47
F9 600m Edith Larsson 2:39.??
F9 60m Flora Wingfors 11,27
P9 600m Timothy Rudhner (02-a)
P9 Kula Elliot Wallin 4,68

Dessa leoparder är med i julklappsjakten:
3st.

Flora Wingfors 60, längd, kula
Edith Larsson 60, 600, längd
Ella Norrlund 60

Datum: Tisdagen den 24 november 2009, 09:51:17
Namn: Magnus <130.241.17.*>
E-post: q@we.rt
Nummer: 48

På GKI K friidrotts hemsida, www.gkik.se, finns en bild på laddande längdhoppstjejer från helgens Adventsspel med bl a Flora W och ytterligare en Majorna-tjej.

Datum: Måndagen den 23 november 2009, 16:44:53
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer: 47

Jag kommer tyvärr inte till fartleken ikväll! ☹
Hoppas jag kan nästa vecka 😊

Datum: Måndagen den 23 november 2009, 10:25:25
Namn: Magnus <83.248.80.*>
E-post: ww@ww.ww
Nummer: 46

Och på Friidrottsförbundets hemsida, friidrott.se, kan man se en bild på Majornas Emelia Jacobs (111) och de andra 800m-tjejerna.

Datum: Måndagen den 23 november 2009, 10:18:14
Namn: Magnus <83.248.80.*>
E-post: q@we.er
Nummer: 45

Här kommer en kort sammanfattning av Adventsspelen.

Personliga rekord: Massor i alla träningsgrupperna. I

vår grupp (Tigrarna) blev det 31 pers på 44 starter.

Klubbrekord: P15 1000m Jakob Ranglin-Grissler 2,57,40 (3:a). F10 60m Embla Ingelman-Sundberg 10,45 (Jag tror det är Leopardernas första klubbrekord, grattis!). F13 800m Emelia Jacobs 2,35,14 (3:a). F14 kula Linn Hessler 9,42 (3:a). Tyvärr hade jag fel igår om Hannas klubbrekord, hon är numer i F11 så det blev inget nytt F10-rekord i kula.

Topp-åtta (förutom ovanstående): P11 höjd Markus Lundborg (5:a), P12 600m Fredrik Ilander (2:a), P12 längd Fredrik Ilander (2:a), P13 kula Olof Hjorth (4:a), August Hessler (5:a), Wesam Sufr (6:a), David Thorinsson (7:a), P15 60m Adam Hellstrand (6:a).

Jag tycker det var väldigt bra stämning i hallen och det är kul när Majorna-barn hejar på de i andra grupper. Imponerande insatser i "långloppen" av Jakob, Fredrik, Emelia och Fanny. Den sistnämnda toköppnade sitt 800m-lopp med ett 36-varv i B-finalen (=4 sek snabbare än A-finalen) och tröttnade givetvis mycket, men höll ändå ihop det någorlunda och persade med 8 sek. Roligt också att tävlingsdebutanter som Olof, Wesam och Adam lyckades så bra.

Från Tigrarna vill jag också nämna Kristin, som efter tre års träning plötsligt förbättrat sig oerhört i höst och persade stort i alla grenar. På 200m har hon de senaste arton månaderna förbättrat sig 10 sekunder!

Nu laddar vi om inför Julklappsjakten om två veckor.

Datum: Lördagen den 21 november 2009, 20:19:01

Namn: Magnus <83.248.84.*>

E-post: q@we.er

Nummer: 44

En fin förstadag på Adventsspelen. Inte så många topplaceringar, men många personliga rekord och två klubbrekord. Hanna Sjösten satte nytt klubbrekord i F10 kula och Emelia Jacobs blev trea på F13 800m med 2.35,14. Hon blev därmed först i år med att kvala in till Götalandsmästerskapen och kapade av bara farten två tiondelar från storasystrers klubbrekord.

I morgon väntar en ny härlig dag och då blir det bland mycket annat tio Majornatjejer i F13 längdhopp!

Datum: Fredagen den 20 november 2009, 14:51:47

Namn: Gunnar <213.65.251.*>

E-post: jagvillintehaspam@telia.com

Nummer: 43

Tack, Lars!!!

Datum: Onsdagen den 18 november 2009, 16:52:41
Namn: lars <83.233.140.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 42

ja så är det nog
<http://www.tackfilm.se/?id=1258559102156RA67>

Datum: Tisdagen den 17 november 2009, 15:55:34
Namn: Lars <212.214.82.*>
E-post: l@l.se
Hemsida: <http://www.gfif.se>
Nummer: 41

92! starter på ungdomstävlingen "Adventsspelen" i helgen
Du är välkommen Gunnar. Det var en omväxlande bana med
olika långa sträckor, lätt kuperade, väldigt kuperade
och en lång utförlöpa samt trapplöpning som
avslutning... 😊

Datum: Tisdagen den 17 november 2009, 14:09:32
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer: 40

Jag ska försöka vara med nästa måndag.

Datum: Måndagen den 16 november 2009, 21:03:05
Namn: Lars <83.233.140.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 39

Lars, Ragnar, Michael, Filip och Behnam sprang fartleken
ikväll.
<http://jogg.se/default.asp?sida=map&id=287289>

Datum: Söndagen den 15 november 2009, 21:07:31
Namn: Lars <83.233.140.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 38

?, jag skrev ju ett meddelande här några timmar sedan!
...full fart var det i alla fall i Slottsskogshallen på
Leoparderna och örnarna och i Friidrottens hus: Vinnarna
och tigrarna. MIK är i god vigör!
Imorgon är fartleken på en bana i Slottsskogen.

Datum: Onsdagen den 11 november 2009, 19:03:23
Namn: fw <83.233.140.*>
E-post: tjosna@tjosan.se
Nummer: 37

Leoparderna har 8 (!) deltagare med sig till

Adventspelen.

Datum: Tisdagen den 10 november 2009, 22:50:44
Namn: lars <83.233.140.*>
E-post: l@ls.se
Nummer: 36

nu ja, men du skulle ju vara på Hisingen tidigare ikväll. Ruddalens MC hittar du kanske till om två veckor?!

Datum: Tisdagen den 10 november 2009, 22:22:10
Namn: Gunnar <83.185.130.*>
E-post: hemm@just.nu
Nummer: 35

Hemma just nu. 😊

Datum: Tisdagen den 10 november 2009, 21:18:50
Namn: Lars <83.233.140.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 34

I söndags var det ungdomsmatch i friidrottens hus där MIK ungdomarna gjorde bra ifrån sig strax efter en annan hade sprungit långt på annan ort.

Datum: Tisdagen den 10 november 2009, 20:45:11
Namn: Lars <83.233.140.*>
E-post: l@l.se
Hemsida: <http://www.gfif.se>
Nummer: 33

2 herrar (Torbjörn och Lars) och 2 killar (Fabian och Jakob) sprang deltävling 2 tidigare ikväll i mörkret den slingringa och backiga banan i Tuve vägleda av marshaller och män i gula västar. Trevligt arrangemang. Tack Kville. Tyvärr blev det inget lag i någon klass. Gunnar var är du!!!!

Datum: Fredagen den 6 november 2009, 10:46:45
Namn: Lars <212.214.82.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 32

Klubben säljer Enjoyguider. Sälj eller köp!
395 kr, varav 75 kr går till klubben.
Intäkterna subventionerar era tävlingar, läger och annat...
Hör av er till mig för guide 0703-684320

Datum: Onsdagen den 4 november 2009, 12:33:21
Namn: Johan Wettergren <193.138.74.*>
E-post: jawettergren@hotmail.com

Hemsida:<http://www.ifkville.se>

Nummer: 31

Andra deltävlingen i Terrängserien 10/11!

Tisdag den 10 november är det dags för den andra deltävlingen i höstens terrängserie. Den äger rum i Tuve i IF Kvilles regi med Johan Wettergren som tävlingsledare.

Terrängserien deltävling 2 i Tuve

Start&Mål: Sker i anslutning till IF Kvilles klubbstuga

När: 10 november klockan 18:30

Anmälan: Sker i Kvilles klubbstuga senast 30min före start. Gratis för GFIFs medlemmar. 20:- för övriga.

Ombyte: Omklädning sker i Kvilles klubbstuga eller i Tuves motionscentral om deltagandet blir stort.

Klasser Damer och Herrar 5550m

Flickor och Pojkar (1994 o senare) 2150m

Lagtävling (tre deltagare) sker också i samtliga klasser.

Fika: Lättare förtäring kommer att finnas efter målgång.

Hitta rätt: Sök efter Tuve Ishall på eniro.se. För lokaltrafik tag buss 17 från centralstationen till Hinnebacksgatan. 3min promenad från hållplatsen.

Frågor? Kontakta Johan Wettergren 0707-786152

Datum: Onsdagen den 4 november 2009, 09:39:53

Namn: Magnus <130.241.17.*>

E-post: q@w.er

Nummer: 30

Från TV-världen kan rapporteras att Anders E gästspelade i "Vem vet mest" häromdagen och klarade sig så bra att han dyker upp även i veckofinalen på fredag. Dags att bilda hejklack framför TV:n.

Datum: Tisdagen den 3 november 2009, 11:54:23

Namn: Lars <212.214.82.*>

E-post: l@l.se

Hemsida:<http://gfif.se/NR/exeres/0EEE9A9B-0371-4...>

Nummer: 29

@Emil: jag åker troligtvis till Tuve nästa tisdag, du kan följa med mig. Starten går troligtvis 18,45 (efter ungdomarna) och loppet vi springer är ca 5km. Vi hinner troligtvis tillbaka till stan vid 20,00.

@Gunnar: igår sprang jag, Jakob, Curt och Christian.

Härligt var det.

Datum: Tisdagen den 3 november 2009, 10:32:35
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer:28

Är inte du helt slut i benen, Emil?
Det är jag. Men du tog det väl lite lugnt, du var ju bara 5 minuter före mig. 🍌

Datum: Måndagen den 2 november 2009, 23:44:42
Namn: Emil <83.227.77.*>
E-post:emil.mattsson@gmail.com
Nummer:27

Vilken tid är det terrängserie? Jag behöver vara hemma till 2000, men om det går att lösa så kanske kanske

Datum: Måndagen den 2 november 2009, 22:04:28
Namn: Gunnar <90.130.235.*>
E-post:heja@major.na
Nummer:26

Jag ska försöka vara en hänförande härförare nästa vecka, Lars.
Lycka till i terrängserien, är kanske med någon gång.
Siktar på Lusseloppet, då får du se upp, Lars.

Datum: Måndagen den 2 november 2009, 08:34:46
Namn: lars <83.233.140.*>
E-post:l@l.se
Nummer:25

....Jakob sprang Skatås runt 5,3 km och inte minibanan.
Ok Gunnar, då får du vara hänförare nästa måndag på västra rundan när jag inte är med.
Tisdag 10 november är det terrängserie deltävling 2 i Tuve. Torbjörn och jag vill gärna ha minst 1 till så vi kan bilda lag i seniorklassen.

Datum: Söndagen den 1 november 2009, 21:38:25
Namn: Gunnar <90.130.205.*>
E-post:orkar@ej.nu
Nummer:24

Vill först gratulera Björn till ett nytt skede i livet!

Vill inte köra slut på mig helt, vilat idag och vilar imorgon också!
Relativt nöjd med gårdagen. Var bara lite plågsamt sista biten annars var det rätt njutbart.

Datum: Söndagen den 1 november 2009, 21:22:55
Namn: Lars <83.233.140.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 23

Bra insatser av ungdomarna i gårdagens Finallopp. Extra grattis Jakob till andra platsen i P14, Minirundan på Finalloppet igår.
Jag undrar om Gunnar orkar hänga på fartleken imorgon eller om finalloppet fortfarande sitter i benen. Bra sprunget för övrigt.

Datum: Fredagen den 30 oktober 2009, 19:24:15
Namn: Björn <85.229.247.*>
E-post: bjorn.suneson@bredband.net
Hemsida: <http://www.suneson.se>
Nummer: 22

Datorn, mobilen, nycklarna och passerkortet är inlämnade. Idag loggade jag ut för gott efter 40 år i dagspressen varav 23 på Svenska Dagbladet. Jag har fått avgångspension, kan sluta 3 år i förväg, och är otroligt nöjd.

Jag skall nu kunna kalla mig för ett löparproffs- arbetsgivaren betalar mig för att inte jobba och tiden kan jag ägna åt löpning. Nu kommer det kanske inte bli så mycket mera av den varan men ambitionen är ändå att ligga kvar på höga träningsmängder under många år. Jag hoppas också att kunna resa mycket; t ex att göra utflykter på några dagar till byar i Tyskland, England, Holland och Danmark, ta in på något pensionat och ha mitt egna lilla träningsläger.

Och ni får se upp 2010. Det är året jag ska vinna MIK:s grandprix. Först då har jag tid åka ner på tävlingarna även om jag kommer att missa flera när jag under drygt 3 månader ska försöka korsa USA för andra gången.

Keep on running!

Datum: Måndagen den 26 oktober 2009, 15:53:17
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer: 21

Det är visserligen 9 dagar, men 13 pass har det blivit på dem.

Tyvärr blir det också ojämnt! 🤬
Vilar ikväll!!!!!!!!!!!!

Datum: Måndagen den 26 oktober 2009, 15:37:44
Namn: Lars <212.214.82.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 20

Gunnar, du vet väl att det finns en regel som gäller såväl för intervaller som för antal träningar/träningsdagar i rad. De måste sluta på jämnt antal. Om det skall gå dig väl på lördag så får du allt springa ditt 10 pass ikväll.



Datum: Måndagen den 26 oktober 2009, 15:33:53
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer:19

Jag har tränat 9 dagar i sträck, så jag vilar idag! Känner mig inte så sliten men vill gärna orka på lördag. Tänkte springa långa banan.

Datum: Måndagen den 26 oktober 2009, 10:33:33
Namn: Lars <212.214.82.*>
E-post: l@l.se
Nummer:18

åså är det fartleksmåndag igen

Datum: Fredagen den 23 oktober 2009, 10:36:38
Namn: Magnus <83.248.80.*>
E-post: q@w.er
Nummer:17

Medaljer för segrar i Veteran-DM finns att hämta på GFIF:s kansli för Edibe (terräng), Lotta (halvmara) och Gunnar (5000m). Grattis!

Datum: Måndagen den 19 oktober 2009, 22:43:27
Namn: Lars <83.233.139.*>
E-post: l@l.se
Nummer:16

Fartleken var längre än 8170, snarare 15,5 km. Gunnar, Lars, Ragnar, Behnam och Christian sprang på. Imorgon är det premiär på årets terrängserie i Kungälv.
<http://gfif.se/NR/exeres/0EEE9A9B-0371-491A-...>

Datum: Måndagen den 19 oktober 2009, 17:06:42
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer:15

8170 m?

Datum: Måndagen den 19 oktober 2009, 16:39:01
Namn: Lars <212.214.82.*>
E-post: farth@lek.nu
Nummer:14

Gunnar, hur lång var banan?

Vi ses vid Ruddalen kring 18,10.

Datum: Måndagen den 19 oktober 2009, 15:14:11

Namn: Magnus <83.248.81.*>

E-post: q@e.rt

Nummer: 13

En liten förvarning: fredag 23/10 18.00 - lördag 24/10 14.00 är Skatåsstugan full av Majornaungdomar på miniläger.

Datum: Måndagen den 19 oktober 2009, 14:41:48

Namn: Gunnar Bengtsson <213.65.251.*>

E-post: jagvillintehaspam@telia.com

Nummer: 12

Passerar Västra Rundanlöparna Ruddalen vid 18.15?
Om så, kanske jag ansluter där ikväll.

Sävedalsloppet kändes inte så bra löpmässigt men 4-tempo höll jag absolut.

Delvis ny bana.

Tiden 32,43 beror nog på att det inte är kontrollmätt.

Det var flera i omklädningsrummet som diskuterade det, bl.a. PPH.

Jag var strax bakom Jaana Jobe som gör under 40 på milen t.ex.

Datum: Måndagen den 19 oktober 2009, 13:21:58

Namn: Lars <212.214.82.*>

E-post: l@l.se

Hemsida: <http://www.gfif.se/NR/exeres/ACF319F4-0F...>

Nummer: 11

unga tjejer med medaljer

Datum: Söndagen den 18 oktober 2009, 21:54:42

Namn: Lars <83.233.140.*>

E-post: l@l.se

Hemsida: <http://www.gfif.se>

Nummer: 10

Igår Sävedalsloppet med ungdomar Flora, Embla, Elliot, Fabian, Ella, Edith och Tyra samt två veteraner Gunnar och Berndt.

Idag full aktivitet i Friidrottens hus där vi tillsammans med Kville arrangerade ungdomsmatch för de födda mellan 98-00.

Tjejerna tävlade i samarbete med Ullevi och vann kampen mot Maik. (femesteg, Kula, 80m) Grattis!

Killarna tävlade "ensamma" mot IFK, men trots kämpainsatser och några PB förlorade de tyvärr. (60mh,

300m, höjd)

Datum: Söndagen den 18 oktober 2009, 18:12:42
Namn: Björn <85.229.253.*>
E-post: bjorn.suneson@svd.se
Hemsida: <http://www.suneson.se>
Nummer: 9

Tack Lars för att du nosat upp bilderna på mig från lördagens Växjö Marathon. Har inte sett dem tidigare. Bilderna ljuger dock- jag var ännu tröttare!

Måste få revansch och planen är att nästa år springa en mara i mars i Sydeuropa en månad innan jag startar coast to coast Nr 2.
Keep on running!

Datum: Söndagen den 18 oktober 2009, 11:42:11
Namn: Lars <83.233.140.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 8

<http://foto.staffanmalmberg.se/photos/683715...>
<http://foto.staffanmalmberg.se/photos/683701...>

Datum: Tisdagen den 13 oktober 2009, 15:50:17
Namn: Lars <212.214.82.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 7

Jag sprang bredvid såväl på asfalten som nere i slänten och hoppade över buskar etc när de andra tävlade, för inte vara i vägen. Men fick samtidigt lite draghjälp under mitt träningspass.
Jag noterade många olika löpstilar. Ryckiga stilar, olika fotnedsättningar, steglängd, crawlade mm.
Jag tycker inte att banan är lika kul som Emil gör, men den är ganska enkel och rak med en stigning på mitten, men den är bra ur såväl fysiskt- som psykiskt träningsperspektiv.
Jag sprang inte igår, så jag vet inte om det var någon där, men vi har haft folk på fartleken varje måndag utom när du, Gunnar sprang själv för några veckor sedan. Förra veckan sprang fyra personer västra rundan. Nästa vecka är det i alla fall dags för mig igen.

Datum: Måndagen den 12 oktober 2009, 22:10:33
Namn: Gunnar <90.130.219.*>
E-post: god@form.nu
Nummer: 6

Jag noterade Emils löpstilar när jag sprang med honom på hans 4:e kilometer(3.40) och 14:e och 15:e(7.58). Alltså gick det lite snabbare i början.
Troligtvis är det inte så bra med att växla löpsteg var

hundra meter såsom Emil gör, men känns det bra så... Inga i världseliten springer så, men ingen hoppade som Boklöv innan han gjorde det. Faktum är att jag själv förr provat att ändra löpsteg mellan korta och långa steg för att försöka bli av med tröttheten i benen. Innan jag sprang med Emil så slog jag följe med Ragnar(HAIK) på hans 3:e kilometer(3.38) joggade 28 s innan jag följde med Emil. Hängde på Ragnar en kilometer på tillbakavägen också(3.54). Sedan var de Emils och därefter Stefan Jingholts (4.12) tur att få sällskap. 4.12 kändes mycket långsamt, men har man sprungit 15 kilometer är man lite mör. Lars sprang utom tävlan några meter framför på 1.32 eller något liknande.

Hur går det med Västra Rundan på måndagarna? Nästa måndag kan jag kanske vara med om jag orkar efter Sävedalsloppet som jag tänkt springa på lördag.

Datum: Söndagen den 11 oktober 2009, 22:42:09
Namn: Emil <83.227.74.*>
E-post: emil.mattsson@gmail.com
Nummer: 5

Tack Björn!
Det var kul att springa igår med mycket bra väder och omständigheter kring själva loppet. Älskar cykelbanan ner till Amundön, avsaknaden av backar och knixiga kurvor gör mig gott. Jämn, ja, sett till tiden kanske. Men ser man till mina löpsteg sprang jag hela tiden med olika växlar i benen. Ibland korta korta steg med hög frekvens, ibland längre med lägre frekvens. Bra eller dåligt vet jag inte, men lyckades åtminstone hålla hyfsat jämnt löptempo genom hela banan.

Datum: Söndagen den 11 oktober 2009, 17:11:01
Namn: Björn <85.229.244.*>
E-post: bjorn.suneson@svd.se
Nummer: 4

Bra Emil, jämn som vanligt!

Datum: Söndagen den 11 oktober 2009, 12:02:50
Namn: Lars <83.233.140.*>
E-post: l@l.se
Nummer: 3

gå ut och spring istället!

Datum: Lördagen den 10 oktober 2009, 20:09:53
Namn: pph <213.66.188.*>
E-post: per_lilja@hotmail.com
Nummer: 2

Datum: Fredagen den 9 oktober 2009, 16:36:59
Namn: Gunnar <213.65.251.*>
E-post: jagvillintehaspam@telia.com
Nummer: 1

Springer ej någon halv-eller helmara imorgon, men kommer kanske och hejar på!

Nollställ

5

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

[Administrera gästboken]

Skapa en gästbok till din hemsida helt gratis!