



RÅLÖPNING

VINDELSUCCÉ

STAFETTFUSK

TROLLMILEN

GODNATTSAGA

Nr. 3-augusti 1994

ROSTER I TV88

INNEHÅLL

Rålöpning	3
Trollmilen – igen!	4
Septembermaran	6
Jensens resultathörna	7
Träningsstider	8
Vindelälvsloppet, resultat	9
Sunes rapport från Fuskstafetten ...	10
Ola efterlyser tjejerna	10
Runes godnattsaga	11
Runes värsta	12

K-G:S KLUBB

För en tid sedan kunde vi meddela att K-G Nyström funderar på att bilda en speciell maraklubb, med uppgift att anordna så många maror det nånsin går. Enligt obekräftade rykten kommer klubben att heta IQ94.

PENTTI GÅR

Pentti Pitkänen lämnar med omedelbar verkan TV88 och dess verksamhet. Pentti kommer i fortsättningen att tävla för Gideonsbergs IF:s damlag. Rätt åt dem! Nu har vi dragits med Pentti alltför lång tid. Dags för andra att ta över.

OMSLAGSBILD

Bilden på omslaget som visar Tore i aktion på Trollmilen är en manipulerad bild. Självklart var det så att Tore höll upp skyltarna rättvända. En sådan miss som den falska bilden visar skulle aldrig Tore göra.

Fotot är, liksom bilderna på sid. 4 och 5, tagna av Joachim Lecander på Hasse Foto i Trollhättan.

Röstens red. emottager tacksamt alla text- och bildbidrag. Ett speciellt tack denna gång till Sune och Ola. Var är du Sven?
Tel: 204 96. Adress: Ölg. 32.

KM BANA PÅ EDSBORG

Dags att plocka fram spikskorna ur garderoben. KM-tävlingarna i banlöpning på Edsborg i Trollhättan är öppna för alla och därmed sanktionerade (gäller ej 400m som bara är KM).

30 aug: 5 000m 6 sep: 10 000m
13 sep: 400m 20 sep: 1 500m
Starttid för samtliga lopp: 19.00.

RANKINGLISTA

Vad gör Sune när han inte tränar? Jo, sitter med sin miniräknare och sammanställer en rankinglista över klubbens bästa löpare. Vill du veta hur Sune får fram de olika procenttalen kan du ringa honom för en 20 minuter lång vetenskaplig utläggning. Så mycket har jag fattat att procenttalen gäller kilometertiden. Ex. är Håkan Jensen 15,07% långsammare än Hult per km!

1.	Stefan Hult	0,00%
2.	Sune Andreasson	1,42%
3.	Kenth Wikström	2,20%
4.	Christina Björnberg	3,63%
5.	Sören Jonsson	4,09%
6.	Mikael Hallberg	5,20%
7.	Rune Larsson	5,35%
8.	Ingvar Larsson	6,25%
9.	Håkan Eriksson	6,73%
10.	Mary Larsson	7,60%
11.	Mikael Rongemo	8,77%
12.	Maria Holmberg	9,35%
13.	Urban Siurua	9,43%
14.	Rolf Lundin	9,62%
15.	Sören Heikkilä	14,08%
16.	Håkan Jensen	15,07%
17.	Hillevi Pennholm	15,37%
18.	Ola Frithiofson	15,70%
19.	Allan Sooar	18,08%
20.	Steve Nyholm	20,22%

ÖPPET TROLLHÄTTE- MÄSTERSKAP I RÅLÖPNING

LÖRDAGEN 20 AUGUSTI 1994

Rålöpning är en tävlingsform där banan kan vara hur besvärlig som helst och där deltagarna får skylla sig själva. De får inte bara skylla sig själva - de måste betala för det också! 30 kronor kostar det och för pengarna får löparna endast försumbara förmåner, som tex rätten att delta i tävlingen, tidtagning och ett diplom om de inte gallrats bort av alla svårigheter mellan start och mål. Är sponsorerna generösa kan det även bli priser till de bästa.

START BANA

Vid Gamle Dal'n, Slussarna i Trollhättan, klockan 16:00
14 kilometer. Alla möjliga underlag kan förekomma. Banan är snitslad. På vissa ställen kan hinder finnas i vägen. Där måste löparna springa mellan markeringarna. Hinder får alltså inte rundas. Att hitta var banan går är en del av själva tävlingsmomentet, så gnäll inte om ni sprungit fel! Men vi ska göra vårt bästa för att snitsla ordentligt.

SÄKERHET

Var och en är ansvarig för sin egen säkerhet. Arrangörerna har inga trafikvakter där banan och bilar kan sammanfalla. Deltagande sker alltså helt på egen risk.

MÅL

Vid badplatsen i Munkeboviken, Öresjö. Vi har en liten fest som ligger i linje med loppets strapatser efteråt. Deltagande i festen samt enkel förtäring ingår i startavgiften.

OMKLÄDNING

Det går bra att bada i Öresjö efter loppet. Arrangörerna kan transportera ombytet till målet.

TRANSPORT

Deltagarna får fixa detta med transport tillbaka till Trollhättan själva. Det torde dock vara möjligt att lifta med arrangörer och tävlande.

ANMÄLAN

Sätt in 30 kronor på postgiro 12 50 91-9 senast 16 augusti. Betalningsmottagare TV 88. Efteranmälan kan göras vid starten. Då kostar det lite mer.

INFORMATION

Rune Larsson, tel. 0520 - 70844

TROLLMILSNOTISER

Trollmilen, TV88:s gödkalv, anno 1994 kan kanske tyckas vara ett avslutat kapitel, men vi satsar på en urmjölkning till sista svett droppen. När detta nu är gjort kan tävlingen läggas i malpåse inför vinterförvaringen.



Dan Jonasson gjorde ett förnämligt inbopp som speaker. Bästa repliken: "TV88 tackar Trollmilens sponsor Riksbanken!".

SKJUTGLADE SUNE

Tio minuter kvar till start. En orolig anhörig till en av de rullstolsbundna åkarna kommer till speakervagnen och vädjar om separat start för stolarna. "Vi släpper de fem minuter före de benburna löparna!" blev beskedet från Dan.

Tre minuter kvar till start. Den anhörige, nu i upplösningstillstånd, kommer till vagnen och undrar hur det blir med starten. "Vi släpper de en minut före de benburna löparna."

I detta nu infann sig en viss nervositet och sambandet i vagnen mellan speakern Dan, pistol-skytten Sune och klocktagaren Lars var nu obefintligt. När klockan var 11.59 tog Dan mikrofonen och skrek "Rullstolarna startar snart... klara, färdiga...". I den mikrosekund som skilde "färdiga" från "GÅ!" hann urmannen Lars tänka en sista klar tanke; "För helvete Sune, för faen! Skjut inte!" Tyvärr stannade tanken där den föddes för i samma sekund som kommandot "GÅ!" kom skakades vagnen av en kraftig konvulsion. När krutröken lagt sig och Sune klämt fram ett "Ojdå!" kunde vi i fönstret se hur samtliga löpare lämnat startområdet. Bara för Lars att kasta sig på tidtagarutrustningen och trycka på START.

KLOCKFADÄSEN

Den panikartade starten gjorde att samtliga löpare fick ca två sekunder bättre tid än den verkliga. Nu brukar inte löpare vara av den sorten som klagar på för bra tider, så missen gjorde väl inte så mycket.

Tråkigare för löparna och för klubbens ekonomi var att den stora klocka som hyrts in speciellt för Trollmilen visade tiden 00.00.00 under hela loppet. Lars, ytterst ansvarig för tidtagningen, skyllde genast ifrån sig: "Jag visste inte att klockan fanns! Och förresten trodde jag inte att det var min uppgift att starta den!". Skönt med folk som vågar gå ut och ta ansvar!

JENSENS BREV TILL RONGEMO

Det ligger mycket noggrann planering bakom ett storlopp som Trollmilen. Följande exakta ordergivning brevledes fick Mikael Rongemo av den pedantiske Håkan Jensen. Fast det är kanske tack vare sådana här insatser som loppet kunde genomföras smärtfritt.

"Ring "Dollen" (Stefan Nordmark) ca 09.00 fråga om SAAB:en är klar. Tel 0521/305 00 (arb) /646 91 (hem).

Om bilen ej är klar, fråga om hyrning av en bil med drag. Vid hyrning spar kvitto. Får pengar på lörd.

Hyr en släpkärria någonstans från fredag till måndag. Spara kvittot så får du pengar på lördag.

När du skall hämta ställning är det på Citarent-Byggman på Kardanu, vid SAAB-ANA. Ställning: 4 st långbommar 3 m, 6 st spiror 3 m, 6 st fötter, 12 st kortbommar 1,6 m, 8 st trall 1,6 m, 3 st strävor. Hämta detta senast kl. 15.00 och kör det till Roddstugan. Det kostar ca 175 kr + moms, spar kvitto så får du pengar på lördag.

Åk sedan till Kommunens centralförråd vid Nisse-skolan senast 15.30 och hämta 25 koner + 10 st flagglinor. Det kostar 105 kr + moms, spar kvitto så får du pengar på lördag. Kör detta till Roddstugan.

När du är klar med bilen, kör den till Kent W på jobbet. Hans tel. nummer är 0520/916 99 (arb). Om SAAB:en ej är klar kör tillbaka hyrbilen för vi får i sådana fall SAAB:en på kvällen och kan använda den på lördag morgon.

Jag är hemma kl. 16.00.

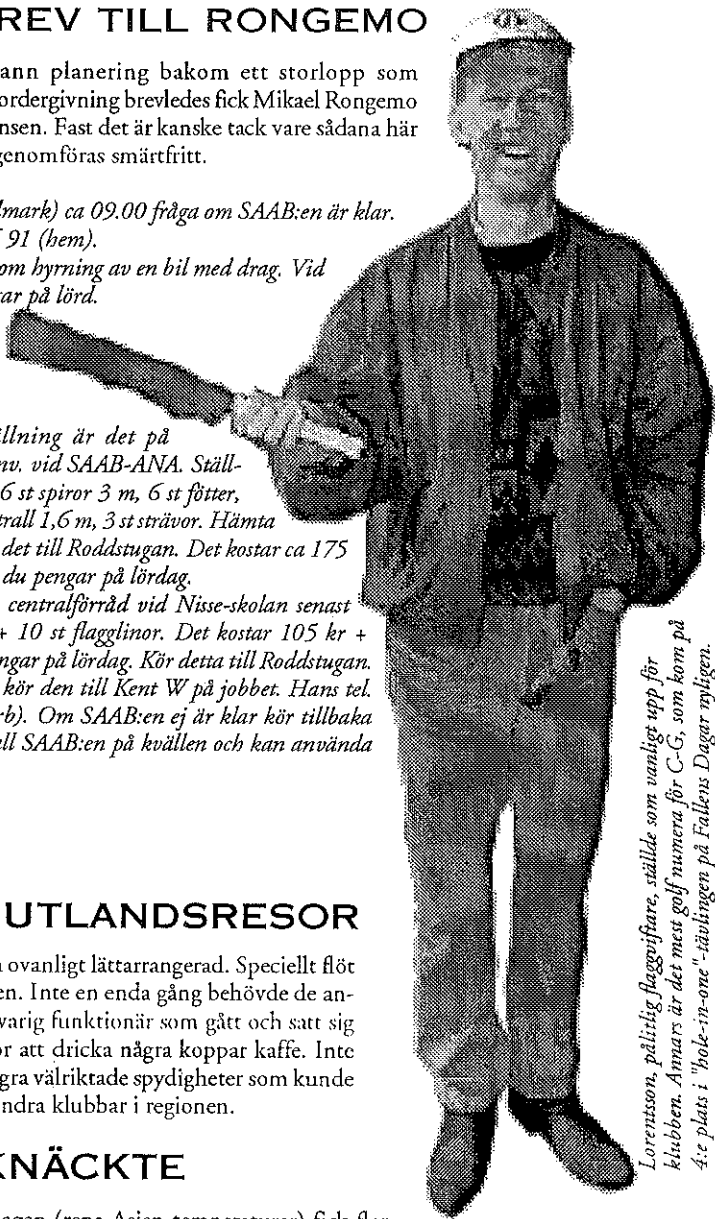
Jensen"

ANGÅENDE UTLANDSRESOR

Årets Trollmil visade sig vara ovanligt lättarrangerad. Speciellt flöt det bra på själva tävlingsdagen. Inte en enda gång behövde de ansvariga leta efter någon oansvarig funktionär som gått och satt sig på något närliggande café för att dricka några koppar kaffe. Inte heller levererade speakern några välriktade spydigheter som kunde äventyra våra relationer till andra klubbar i regionen.

VÄRMEN KNÄCKTE

Den osedvanligt varma vårdagen (rena Asien-temperaturer) fick flera löpare på fall. En manlig löpare ramlade ihop vid Älvhögsborg och fick föras till NÄI. och efter målgång på damernas 5 km säckade en ung tjej ihop i speakervagnen. Hon flämtade först en stund och bad om vatten, men efter några minuter var hon helt tyst där hon låg ihopsjunken på golvet. Först när alerte Håkan Nordin anlände efter en stund kvicknade hon till. Nästa år måste vi nog ha sjukvårdskunnig personal vid målet för att undvika tidningsrubriker typ: TVÅ DÖDA I MOTTONSLOPP.



Lorentsson, pålitlig flaggviftare, ställde som vanligt upp för klubben. Annars är det mest golfnummer för C-G, som kom på 4:e plats i "hole-in-one"-tävlingen på Fallens Dagars nylligen.

SIURUA ÖSTBYE NYSTRÖM

32 STARTANDE.

EN SEGRARE.

SPRING FÖR HELVETE!

TV88 PRESENTERAR

SEPTEMBER MARATHON

EN SANN MARADRÖM

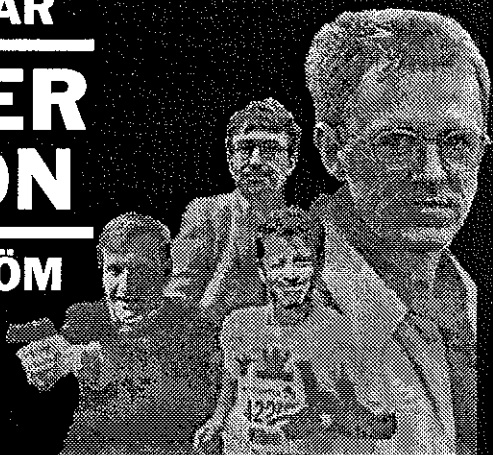
Start kl. 12 i Skräcklanparken. DM
för Västergötland. Funktionärssamling

kl. 11 vid Skräcklans kaffestuga.

Ring gärna och anmäl dig till

Dan (795 53) eller Rune (708 44).

PREMIÄR 10 SEPTEMBER I VÄNERSBORG



JENSENS RESULTATHÖRNA

Angeredsloppet 21 apr

Herrar 10 km

17. Håkan Jensen 39,10

Woodjoggen ? maj

Herrar 10 km

21. Sören Jonsson 35,06

Trollhätte Kanalmarathon 2, 12 maj

Herrar 42,2 km

7. K-G Nyström 3.48,40

8. Hans Patriksson 4.19,57

Trollhätte Kanalmarathon 3, 14 maj

Herrar 42,2 km

2. Urban Siurua 2.56,51

Göteborgsvarvet 16 maj

Herrar 21,1 km

64. Sune Andreasson 1.15,36

73. Kenth Wikström 1.16,06

84. Sören Jonsson 1.16,38

119. Håkan Eriksson 1.18,11

429. Ola Frithiofsson 1.24,04

759. Håkan Jensen 1.27,13

1038. Allan Sooruu 1.29,06

1282. Richard Andersson 1.30,37

3189. Lars Hasselqvist 1.37,36

4355. Jan Dahllöf 1.40,29

4448. Jan Bergendahl 1.40,44

4565. Ulrik Eliasson 1.40,59

9504. Tore Reinholdsson 1.50,21

Damer 21,1 km

79 Hillevi Pennholm 1.35,48

822 Tova Nordmark 1.55,57

901 Gunnel Nyström 1.57,05

ELA-joggen, Vbg 21 maj

Herrar 10 km

5. Stefan Hult 32,53

6. Kent Wikström 33,01

9. Rune Larsson 33,48

10. Sören Jonsson 33,51

12. Ingvar Larsson 34,26

14. Håkan Eriksson 34,36

21. Rolf Lundin 35,21

33. Sören Heikillä 36,43

35. Håkan Jensen 36,52

50. Allan Sooruu 38,17

58. Mats Fröberg 39,08

60. J-E Berggren 39,15

62. Steve Nyholm 39,22

68. Ulrik Eliasson 39,50

202. Tore Reinholdsson 47,24

Damer 10 km

1. Christina Björnberg 38,30

2. Mary Larsson 40,02

Lagtävling

1. TV88 (Hult, Sören J, Håkan E, Kenth W) 2.13,41

Götajoggen, Karlstad 27 maj

Herrar 15 km (+-30 meter enligt Jensen)

25. Stefan Hult 49,57

35. Sune Andreasson 50,59

41. Sören Jonsson 51,44

54. Rune Larsson 52,28

56. Håkan Eriksson 52,31

62. Mikael Hallberg 52,58

166. Håkan Jensen 56,54

222. Allan Sooruu 58,11

301. Steve Nyholm 59,31

597. Ulrik Eliasson 1.03,32

Damer 15 km

7. Mary Larsson 1.00,28

Herrar lag (de tio bästa tiderna)

1. Göta lag 1 8.31,56

2. Göta lag 2 8.55,59

3. TV88 9.02,41

4. Karlsta löpklubb 9.05,??

5. Anonyma alkoholister 10.37,96

Adamilen, Gbg 28 maj

Damer 10 km

13. Christina Björnberg 39,08

Särönatta 3 jun

Herrar 10 km

6. Stefan Hult 33,02

Messingsloppet 4 jun

Herrar 16 km

2. Pentti Pitkänen 58,34

Stockholm Marathon 4 jun*Herrar 42,2 km*

101.	Kenth Wikström	2.42,47
144.	Sören Jonsson	2.46,39
?	Steve Andreasson	2.51,??
266.	Lars Carlsson	2.52,53
284.	Håkan Eriksson	2.53,37
1162.	Håkan Jensen	3.16,58
3143.	Tore Reinholdsson	3.46,05
4955.	Hans Patriksson	4.12,38

Damer 42,2 km

64.	Hillevi Pennholm	3.27,16
-----	------------------	---------

Gatenhielmsloppet, Kungsbacka 18 jun*Damer 10,5 km*

3.	Christina Björnberg	40,37
----	---------------------	-------

Treboloppet 19 jun*8,3 km???*

2.	Maria Hallheden	40,17
----	-----------------	-------

Nattaspringet 1994*Herrar 15 km*

4.	Stefan Hult	?
----	-------------	---

Strömstadmilén 2 jul*Herrar 10 km*

?	Christer Reinholdsson	37,07
---	-----------------------	-------

Läcköstaffetten 3 jul*Mixed 58 km*

1.	TV88 (se separat artikel)	3.29,55
----	---------------------------	---------

Kungshamn-Smögenvarvet 9 jul*Herrar 15 km*

11.	Kenth Wikström	54,17
13.	Rune Larsson	54,37
99.	Jan Bergendahl	1.09,01

Akveduktjoggen, Häverud 10 jul?*Herrar 8 km*

?	Sören Jonsson	28,00
?	Mikael Rongemo	28,10
?	Håkan Eriksson	28,30

Damer 8 km

?	Maria Holmberg	32,40
---	----------------	-------

Kraftprovet 15 jul*Herrar 11,6 km*

13.	Stefan Hult	39,15
18.	Kenth Wikström	41,04

23.	Sören Jonsson	41,35
25.	Ingvar Larsson	41,40
29.	Rune "Rålöpar'n" Larsson	42,06
31.	Mikael Rongemo	42,19
39.	Lars Carlsson	43,09
49.	Håkan Eriksson	43,34
50.	Rolf Lundin	43,44
62.	Christer Reinholdsson	44,35
87.	Mikael Kroon	46,10
137.	Mats Fröberg	48,45
215.	Jan Bergendahl	51,39
216.	Conny Johansson	51,41
238.	Christer Johnsson	52,17
243.	Steve Nyholm	52,20
324.	Jan Siljehög	54,39

Damer 11,6 km

7.	Mary Larsson	48,19
11.	Ulla Carlsson	56,03

Miniprovet 2,6 km P -78-81

30.	Daniel Bergendahl	11,25
-----	-------------------	-------

Miniprovet 2,6 km F 82-

37.	Jenny Siljehög	13,52
44.	Pernilla Bergendahl	14,08
65.	Mikaela Jonsson	18,00
68.	Johanna Jonsson	18,43

Lejonloppet, Varberg 16 jul*Damer 21,1 km*

2.	Christina Björnberg	1.27,??
----	---------------------	---------

TRÄNINGSTIDER**MÅNDAGAR KL. 17****TISDAGAR KL. 18****TORSDAGAR KL. 18****RODDHUSET,
SPIKÖN**

**Grattis Håkan Nordin (aktiv
TSK:are, passiv TV88-medlem)
till segern i Veteran-SM, 400 m.**

VINDELÄLVSSUCCE

Även i år slutade TV88:s grabbar på en hedrande 4:e plats i Vindelälvsloppet. I nästa nummer av Röster i TV88 kommer ett fylligt reportage signerat Pentti Pitkänen, som i år gjorde sitt sista Vindelälvslopp, åtminstone för TV88.

Dag 1	Ammarnäs – Sorsele	Längd, m	Tid	Plac	Tid/km
1.	Stefan Hult	21.097	1.14.24	4	3.31
2.	Mikael Rongemo	12.500	46.03	8	3.41
3.	Mikael Hallberg	13.200	48.59	7	3.42
4.	Sören Jonsson	11.700	42.51	4	3.39
5.	Pentti Pitkänen	8.500	31.26	5	3.41
6.	Håkan Eriksson	10.400	42.01	7	4.02
7.	Håkan Jensen	9.100	36.15	7	3.59
8.	Dan Jonasson	5.000	18.39	7	3.43
<i>Dag</i>		<i>91.497</i>	<i>5.40.42</i>	<i>6</i>	<i>3.43</i>
Dag 2	Sorsele – Björksele				
9.	Urban Siurua	23.700	1.26.06	4	3.37
10.	Sune Andreasson	17.100	1.03.01	3	3.41
11.	Dan Jonasson	6.300	24.03	7	3.49
12.	Mikael Rongemo	9.900	35.18	2	3.33
13.	Ingvar Larsson	18.900	1.09.00	4	3.39
14.	Per Wängdahl	17.900	1.05.49	2	3.40
<i>Dag</i>		<i>93.800</i>	<i>5.43.21</i>	<i>3</i>	<i>3.39</i>
<i>Tot:</i>		<i>185.297</i>	<i>11.24.03</i>	<i>3</i>	<i>3.41</i>
Dag 3	Björksele – Hällnäs				
15.	Mikael Hallberg	14.500	50.56	5	3.30
16.	Sune Andreasson	17.100	1.00.56	4	3.33
17.	Sören Heikkilä	9.500	35.08	5	3.41
18.	Pentti Pitkänen	12.500	46.30	7	3.43
19.	Håkan Eriksson	11.500	42.32	7	3.41
20.	Håkan Jensen	6.300	23.42	7	3.45
21.	Urban Siurua	19.000	1.09.48	5	3.40
22.	Ingvar Larsson	13.000	47.15	5	3.38
<i>Dag</i>		<i>103.400</i>	<i>6.16.50</i>	<i>5</i>	<i>3.38</i>
<i>Tot:</i>		<i>288.697</i>	<i>17.40.54</i>	<i>5</i>	<i>3.40</i>
Dag 4	Hällnäs – Vännäsby				
23.	Stefan Hult	19.100	1.07.10	5	3.30
24.	Sören Jonsson	42.195	2.54.57	4	4.08
<i>Dag</i>		<i>61.295</i>	<i>4.02.08</i>	<i>4</i>	<i>3.57</i>
<i>Tot:</i>		<i>349.992</i>	<i>21.43.02</i>	<i>4</i>	<i>3.43</i>

STAFETT- FUSKARE

Sune rapporterar från Läcköstafetten där ett TV-lag diskades p g a fusk. Fy skäms!

Den 3 juli ställde klubben upp i premiären av Läckö-Kinnekestafetten där 59,8 km delats upp på tio sträckor. Från början anmälde vi tre lag, ett i klass 1 (tävlingsklass elit) och två lag i klass 2 (tävlingsklass mixed där varje lag består av 10 deltagare varav minst tre damer.

När testloppen på 5 km var klara veckan innan tävlingsdagen kunde vi ordna två lag. Vi satsade på två lag i mixed.

Premiären för ett nystartat lopp kan vara lite rörig så vi åkte till Läckö med god marginal före starten kl. 12.00. Sex damer och tolv herrar var på plats, det saknades alltså två herrar i lag två. Vi letade förtvivlat efter arrangörerna vid starten (utan resultat) för att lösa problemet. Dessutom dividerade vi om transporter till och från växlar. När 30 minuter återstod till start åkte Håkan Eriksson till första växeln där nummerlappar och funktionärer fanns. Där strök funktionärerna också fel lag, men ändrade tillbaka så vi hade två lag i klass 2.

Christina B. startade på första 4,5 km till Otterstad och växlade till Ingvar L. 1,29 efter Knallen. Ingvar sprang till Öboängen 5,9 km och växlade till Sune A. 1,08 före Knallen och 1,32 före Vilske. Sune sprang till Tolsjö 7,4 km och växlade till Kent Wiklund (*Anders Wiklunds okände bror?? - reds anm*) 0,02 (*sekunder?? - red igen*) före Knallen och 1,19 före Vilske. Kent sprang till Framnäs 6,5 km och växlade till Mikael H. 1,39 före Knallen och 2,19 före Vilske. Mikael sprang till torget 5,5 km och växlade till Björn S. 1,33 före Vilske och 3,02 före Knallen. Björn sprang till Filsbäck 5,7 km och växlade till Maria Holmberg 0,05 efter Vilske och 4,22 före Knallen. Maria sprang till Källby 5,0 km och växlade till Maria Hallheden 0,27 före Vilske och 4,07 före Knallen. Maria sprang till Blomberg 4,7 km och växlade till Stefan H. 0,37 före Vilske och 2,28 före Knallen. Stefan sprang till Hällekis och växlade till Rune L. 3,06 före Vilske och 4,19 före Knallen. Rune sprang till Kinnekullegården 3,0 km in i mål som segrande lag 4,13 före Vilske och 5,01 före Knallen.

Vårt andra lag blev 4:a men diskades för dubbling, förmodligen av 5:an IFK Skövde som var 5 minuter efter vårt andra lag. Trots detta tråkiga besked har klubben mycket bra förutsättningar i denna typ av stafetter.

VAR ÄR TJEJERNA?

Nu måste jag få ge uttryck för min djupaste besvikelser. Här har man förhoppningsfullt tagit sig till – vad kan det vara – kanske 200 tränningar för att få träffa löparklubbens fina tjejer och så kommer de inte. Sören, Sune, Pelle, Stefan och andra får förlåta, men det är ju Mariorna m fl jag längtar efter. När de är med får steget liksom en extra spänst, tempot dras upp till mer rimliga nivåer och luften blir lättare att andas. Träningen lyfts till den skapande konstens nivåer för travestera en känd svensk politiker.

Varför kommer de inte? I ett svagt ögonblick kan jag få för mig att det är mig det är fel på, men efter att ha rådfrågat mitt inre (spegeln) förstår jag att det inte kan vara anledningen. Nej, problemet verkar ha djupare liggande orsaker än så. Kanske att farten är för låg? Ett tag var jag benägen att dra den slutsatsen, men så fick Pelle göra ett längre skadereglerande uppehåll och ändå blev det inte någon märkbar förbättring på tjejrfronten.

Kan det vara attityden det beror på? Jag menar det här med att föreningen vägrar att visa upp kvinnliga förebilder på de medaljer som delas ut vid föreningens löpararrangemang.

Efter mycket funderande har jag i alla fall kommit fram till att det inte finns något självklart svar. Så här står jag, med ett olöst problem, som håller mig grubblande genom nätterna. Efter den senaste sömnlösa tillställningen har jag insett att jag måste ha någon att prata med, som kan hjälpa mig att lösa upp frågan. Därför vänder jag mig nu till er. Den avgörande frågan är: Gär det att få tillbaka de förlorade tjejerna och gårdet att hitta några nya fräscha?

Alla goda förslag – även från kvinnor – mottages tacksamt och kan sändas till redaktionen för denna tidsskrift.

Ola Frithiofson

PS. Undertecknad kan inte svara för om det har skett någon förbättring av ovan beskrivna förhållande under de senaste månaderna, då undertecknad tyvärr tvingats vila sig i form.



Saknad.

RÖDLUVAN OCH VARGEN

EN GODNATTSAGA FÖR LÖPARE

Följande idé är knyckt ur boken BEDTIME STORIES FOR RUNNERS, av Conrad Teittel. Jag har anpassat sagan lite mera till den moderna verklighet vi lever i. Naturligtvis har jag provat storyn på Isak en gång när jag nattade honom. Han tyckte tydligen att den var mera verklighetstrogen än Bröderna Grimms version.

Det var en gång en liten löparflickafflicka. Hennes mormor sydde henne en träningsoverallsjacka med en röd huva. Den hade hon alltid när hon var ute och tränade, så därför kallades flickan allmänt för Rödluvan.

En dag bad Rödluvans mamma att hon skulle springa till Mormor med Gatorade och Powerbar, för Mormor var skadad och sjuk och kunde inte träna.

- Spring på vägarna och akta dig för att löpa terräng till Mormor, sa mamman. Men lilla Rödluvan struntade i vad hennes mamma sagt och eftersom hon tyckte asfalt var ett något för hårt underlag, sprang hon in i skogen på stigarna som ledde till Mormors hus.

Där inne i skogen mötte hon en stor varg som var ute och körde ett lätt distanspass.

- Tjänare, hur många mil tränar du i veckan? frågade vargen.

- Jag springer väl så där 10 mil eller så, svarade Rödluvan.

- Jaha, och hur långt träningspass ska du köra nu? frågade vargen.

- Jag ska springa till Mormor med Gatorade och några Powerbar - det blir 18 kilometer. Mormor är skadad och kan inte träna alls. Synd, för hon brukar placera sig bra i veteranklassen.

- Vilket elände! Var bor din mormor någonstans?
- Hon bor i torpet intill mossen som är så bra att träna på.

- Jaha ... jag tror jag ska köra lite fartlek nu, sa vargen och drog iväg med en väldig fart.

Vargen sprang direkt till Mormors hus och knackade på dörren.

- Vem är det? frågade Mormor.

- Det är jag, lilla Rödluvan.

- Kom in, kära du.

Vargen rusade in och åt upp mormor. Därefter tog han på sig hennes nattlinne och huckle och kröp ner i sängen.

Lilla Rödluvan kom springades till Mormors hus och blev förvånad när hon såg att dörren var öppen. Hon gick in och ropade på Mormor, men ingen svarade, så hon joggade in i sängkammaren.

- Oj, Mormor, vilka stora öron du har!

- Det är för att jag ska kunna höra dig bättre.

- Men Mormor, vilka stora ögon du har!

- Det är för att jag ska kunna se dig bättre.

- Och Mormor, vilken jättestor mun du har!

- Det är för att jag ska kunna äta dig bättre, sa vargen och rusade upp ur sängen, rakt mot lilla Rödluvan.

Rödluvan sprang raka vägen till dörren och vargen jagade henne. De sprang och sprang. Lyckligtvis var Rödluvan i bättre form än vargen, eftersom hon var bra grundtränad och körde fartlek och backe ett par gånger i veckan vid den här tiden på året. Plötsligt fick vargen håll. Han sprang helt enkelt för nära in på att han hade ätit. Hållet blev bara värre och värre. Plötsligt kollapsade vargen och dog. Rödluvan kunde dra ner på tempot till 5 min/ km igen. Men efter vad hon sett att vargen gjorde med Mormor drabbades hon av en släng av rubbat ätbeteende och drog på sig några stressfrakturer, men löpte ändå lycklig i alla sina dar.

Rune Larsson

SÄLJES

Tävlingslinne + byxor (flera olika varianter), endast 50 kr/st.

Sune Andreasson tel. 963 96 eller på träningen på Spikön.

NYGAMMAL JACKA



Nu finns den populära klubbjackan åter att få tag på.
Kontakta Pelle. (tel. 373 54) för provning och köp. Pris 380 kr.

RUNES VÄRSTA

En dag när jag hade varit ute och sprungit fem mil gav jag mig ut och paddlade kanot på kvällen. När jag satt där ute på sjön och slet med paddeln undrade jag plötsligt vad sjutton jag höll på med. "Först ett himla långt löppass och sedan detta. Får jag aldrig nog med träning, utan måste ta till alla möjliga metoder för att stilla mitt begär efter att få träna?" Då kom jag på denna historia:

Det var ett kvinnofängelse där de internerade damerna blivit väldigt besvärliga. De var griniga, jobbade dåligt, slogs ofta och fick emellanåt veritabla raseriutbrott. En psykolog konsulterades. Han kom efter några veckors utredande fram till att kvinnorna helt enkelt behövde ..., öh, alltså en karl. De var med andra ord svältfödda och otillfredställda.

Fängelsedirektören såg bara en möjlighet att få slut på problemen. Därför kontaktades det lokala RFSU-ombudet, som rådde honom att hyra in den kätteste långdistanslöparen han kunde hitta. Löpare är sega och ovanligt uthålliga, vana vid att

köra hårt i några minuter, vila en liten stund och sedan igång igen - det kallas visst fartlek eller intervall, menade RFSU-tjänstemannen. Och när de inte kör fartlek kan de hålla på hela dagen och mala mil efter mil utan att bli trötta, så chansen att det skulle bli ett lyckat resultat bedömdes därmed som bäst.

Att få tag på en sådan atletisk typ var inga svårigheter och några dagar senare kom löparen till fängelset. Några klubbkompisar släppte av honom vid vakten på morgonen och efter att fängelsedirektören ordnat med kölappar skred han till verket.

På kvällen kom kompisarna till fängelsevakten igen. De blev insläppta och träffade direktören.

- Tjenare! Hur har det gått för löparen?

- Jaha, han ja... jäklar vilken kille! Han har dragit över alla våra fångar - 57 tjejer på åtta timmar!

- Ja, vi kommer för att hämta honom. Var är han nånstant's?

- Jaså, jaha, vänta lite. Han är bara inne på toaletten och runkar.