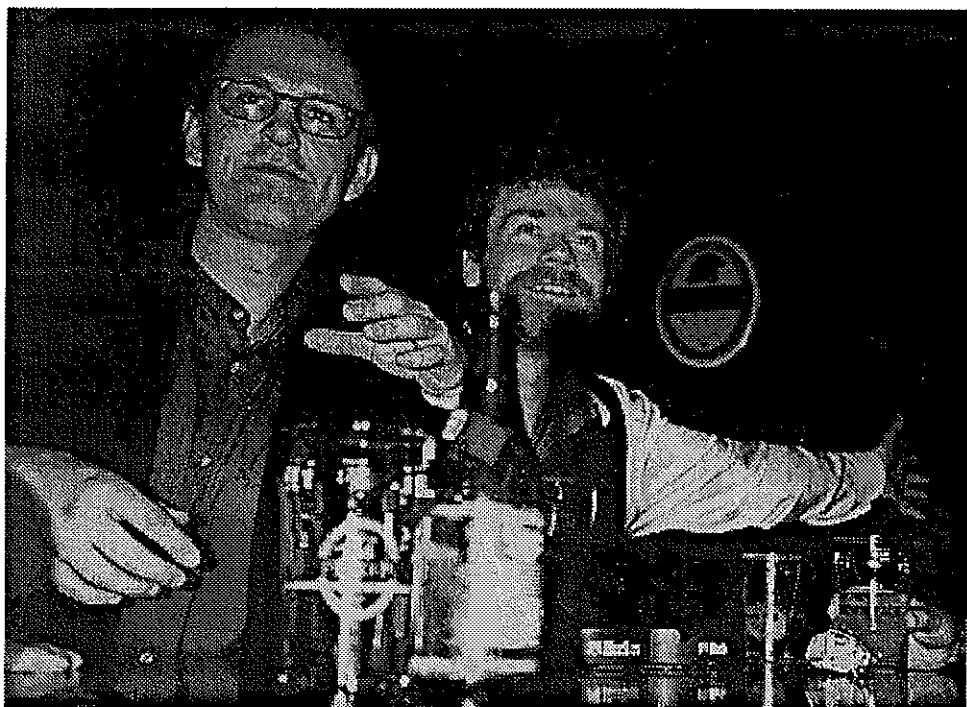


TV 88 nytt

TV88:s informationsfolder

nr 1 - mars 1997

ÅRSFESTEN I BILDER



Marys löparår

Friskens topp 10

MARYS RECEPT

av Rune Larsson

Nej, det här ska inte bli någon kostspalt där man kan lära sig att laga löparbullar. Istället är det ämnat som det recept Mary använde för att träna sig till sin bästa säsong någonsin. I många år hade hon varit bra på ultradistans, men mindre bra på lopp av mer traditionellt snitt.

Ingrediens 1: Vila ut

På väg mellan Nagoya och Kanazawa i det 25 mil långa loppet Sakuramishi i april 1995 gick ett ben i foten av. Det var ett utmattningsbrott. En rejäl skada kan vara en välsignelse, ty den ger ett utmärkt tillfälle att vila ut ordentligt. En löpare som tränat hårt i många år tenderar att bli allt mer okänslig för detta med nerbrytningen som löpningen orsakar och som sedan ska följas av superkompensationen som uppstår vid vilan mellan passen. När det stadiet inträffar stagnerar utvecklingen först, för att sedan bli till en tillbakagång. Stressfrakturen följdes av en operation för en hallux valgus i foten, eller "kärringknöl" som benutväxten gemenligen kallas. Mary vilade från normal löpträning från april till början av september.

Ingrediens 2: Långsam ökning av träningen

En löpare som varit fulltränad, men som tar en längre viloperiod är mycket känslig för träning. Kroppen suger åt sig varenda mil som en svamp och det är förvånansvärt lätt att komma i form. Benen går lätt efter bara någon veckas träning och frestelsen att köra för fort eller för långt är stor just då. Gör man det misstaget kommer kroppen in i en påtvingad formtopp. Det är samma fenomen som uppstår då man plötsligt börjar köra en massa tempoträning och hårda intervaller utan att vara grundtränad. Först går det jättelätt en tid, men sedan kommer en långvarig formsvacka eller någon skada. Kroppen dopar upp sig med stresshormoner för att klara

den plötsligt ökade belastningen. Detta är en kortsiktig vinst, men ett väldigt vanligt misstag bland löpare.

Mary byggde långsamt och gradvis upp sin träningsmängd under hösten och vintern. Benen gick lätt, men hon lurades inte till att springa fort för det, ty snabblöpning driver på formen. Fram mot våren var distansen ännu inte uppe i hennes tidigare mängder, men den ökade fortfarande.

Ingrediens 3: Styrketräning

Mary har haft många skador genom åren, bl a en del stressfrakturer. Hon har tidigare aldrig låtit skadorna läka ut i lugn och ro. Så snart hon kunnat har hon börjat löpa igen. Då det fortfarande gjort ont har hon kopplat sig förbi smärtan genom att använda andra muskler än dem som varit skadade. Och det har oftast just varit den muskeln som värkt som rent biomekaniskt varit mest lämpad att utföra jobbet. När hon linkat fram på ömma ben har andra muskler tagit över och lärts att utföra jobbet. Den skadade muskeln har sedan inte riktigt kommit in i matchen, eftersom den förlorat så mycket i styrka under tiden. Löpekonomin har blivit lidande.

I vintras började Mary träna styrketräning. Höftböjarmuskulerna, låren, sätesmuskulerna, samt mage och rygg fick direktriktad träning muskelgrupp för muskelgrupp. Det blev många repetitioner med ganska låga vikter i dragmaskiner. Men det bästa träningsredskapet var trots allt en roddmaskin av den typen som tävlingsroddare tränar på. Hon rodde med hyfsad intensitet femkilometerspass (maskinen har datadisplay med hastighetsmätare, distans, effekt, kaloriförbrukning, och mycket mera). Roddmaskinen gav perfekt träning för sätesmuskulerna samt för låren, men även för skenbenen, vaderna, samt naturligtvis mage och

rygg. Om en löpare blir förhållandevis starkare i bröstmusklerna än högt uppe på ryggen, kan kroppshållningen påverkas så axlarna blir något framåtskjutna. Detta påverkar i sin tur löpsteget och tenderar att resultera i att foten kommer för långt fram (overstriding). Dessutom blir andningen mindre effektiv.

Styrketräningen gjorde troligtvis så att kroppen blev bättre balanserad styrkemässigt och kopplade in de muskler som ursprungligen gjorde jobbet i löpsteget.

Ingrediens 4: Tävla så mycket som möjligt

Bästa sättet att träna sig för tävlingar är att tävla ofta. Med en nummerlapp på bröstet blir man aggressivare och pressar sig på ett annat sätt än på vanlig tempoträning. Mary tog varenda chans att springa tävlingar. Reservationen är dock att de inte bör vara längre än halvmaraton, eftersom de längre distanserna sliter ganska mycket på kroppen, samt att tempot inte blir lika högt som i ett kortare lopp. Uthålligheten har ju faktiskt aldrig varit hennes problem. Från Startmilen i slutet av mars till Spartathlon ett halvår senare blev det 22 tävlingar.

Ingrediens 5: Pricka in formen

Att vara i form när man som bäst behöver det är egentligen inte så märkvärdigt svårt. Metoderna är välkända. Men få löpare tycks tillämpa dem. Mary ville vara i form till Spartathlon i slutet av september, men gärna även i hyfsat slag till Swiss Alpine Marathon i slutet av juli.

Man kan säga att lugn och måttligt lång träning bygger grund. Det är inget man direkt blir i jätteslag av, men grundträningen är nödvändig för att bygga upp kroppen och göra den maximalt mottaglig för den formdrivande träningen. Ju intensivare träning, desto mer påverkar det formen. Snabba löpturer typ fartlek, tempointervall och backe gör så stresshormoner frisätts i blodomloppet och dopar upp kroppen till extra prestationsförmåga. Det är en överlevnadsgrej vi människor ärvt från stenåldern, då det kunde vara bra att prestera extra under vissa krävande perioder. Hård och intensiv träning simulerar alltså en sådan krävande period. Ex-

tremt långa pass, eller många mil under några veckor är också bränsle för formen. Alltså, Mary smög in långpass och fartleksträning gradvis på våren och ökade den sortens träning under sommaren för att inte konsumera formen för tidigt.

Det fungerade! Hon satte i juli personbästa i Vikingaruset 10 km i Uddevalla. Tiden var 39:39 – första gången under 40 minuter. Sedan blev hon bara bättre och bättre för varje vecka. I Swiss Alpine Marathon slog hon sig in på en sjundeplats i ett startfält av bergslöpningspecialister från hela världen. Det var en fantastisk prestation, speciellt som tiden 6:58,57 var mer än en timma bättre än hon någonsin tidigare presterat.

Därpå följde Helsinki City Marathon. Men den sammanföll med årets varmaste dag, så tiderna blev något påverkade av detta. En sjundeplats även där på 3:04,40 var inte så dåligt.

Spartathlon är helt klart årets höjdpunkt. När hon vilat ut efter maran började hon löpa långt varannan dag och återhämtningslöpning varannan. Långa pass var 30 - 43 kilometer. De påverkar formen ordentligt. Återhämtningspassen blev aldrig mer än 15 kilometer, ty vilan var också viktig. Tyvärr fick hon en slemsäcksinflammation i höften. Den kostade två veckors träning. Emellertid tycks det inte ha inneburit någon katastrof, eftersom Mary blev tvåa i damklassen i Spartathlon på 30:27,44. Det var mer än en och en kvarts timma snabbare än hennes tidigare bästa tid, trots att hon nu hade allvarliga magproblem som hindrade henne från att tillgodogöra sig näring och ta upp vätska. Endast en löpare som är i väldigt bra form klarar något sådant.

Med facit i hand kan man säga att Mary hittat rätt med träningen under 1996. Vila ut, bygg upp sakta, träna styrkan, tävla ofta, planera formen och allt det där fungerade utmärkt.

Varför berättar jag då något sådant här? Tja, i alla fall inte för att skryta om vilken duktig fru jag har. Nej, jag tror det finns lärdomar att dra från hur hon lyckades med säsongen 1996. Men det är klart, lärdomar i all ära, en fru som tillhör världseliten i en krävande idrott är inte fel det heller.

TV88:S ÅRSFEST & PRISTAGARNA



Patrik Johansson, årets TV-kannepristagare frossar i maten som klubben subventionerat med 20 kr (t.v.).

Dan Jonasson låter sig väl smaka tillsammans med bl.a. Stålis, Håkan Jensen och Ingoar Larsson (nedan).

Helikoptern snackar Swaniaminnesluckor. Jensen pratar nog Vindelälvsloppsminnen (nedan t.h.).



En mängd priser delades ut under kvällens långa lopp. OS-deltagaren Pentti Pitkänens prestigefyllda vandringspris TV-kannen gick till **Patrik Johansson** för hans insats i Vindelälvsloppet 1996.

Övriga pristagare:

Bästa manliga löpare: Stefan Hult

Bästa kvinnliga löpare: Mary Larsson

Träningsflitpris: Håkan "Helikoptern" Eriksson

KM 5000 m: Patrik Johansson

Bingolottoförtjänstpris: Håkan Jensen & Sören Jonsson

Lottsäljare: Kenth Wikström, Per Wängdahl & Åke Jonasson



TV88as gemensamma träning VÅREN / SOMMAREN - 1997

Mars		April		Maj		Juni		Juli	
lör/01/mar	DISTANS - Morgonpass 10.00 25 - 35 km	tis/01/apr	EDSBORG - INTERVALL 600 - 1000 m sträckor	tor/01/maj	DISTANS + STEGRINGSLOPP 8 till 10 uppreningar	sön/01/jun		tis/01/jul	LÅNGINTERVALL 3 ggr 2 till 3 km
sön/02/mar						mån/02/jun			
mån/03/mar		ons/02/apr		fre/02/maj		tis/03/jun	LÅNGINTERVALL 3 ggr 2 till 3 km	ons/02/jul	
tis/04/mar	DISTANS 12 - 25 km Uppdelat i grupper	tor/03/apr	FARTLEK	lör/03/maj	Trollmilan 5 km 10 km	ons/04/jun		tor/03/jul	LÅTT DISTANS
ons/05/mar		fre/04/apr		sön/04/maj		tor/05/jun	LÅTT DISTANS	fre/04/jul	
tor/06/mar	DISTANS MED TEMPOSTRÄCKA / BACKE 10 - 20 km	lör/05/apr		mån/05/maj		lör/07/jun	Stockholm Maraton 42,2 km	lör/05/jul	
fre/07/mar		sön/06/apr		tis/06/maj	FARTLEK	fre/06/jun		sön/06/jul	
lör/08/mar	DISTANS - Morgonpass 10.00 25 - 35 km	mån/07/apr		ons/07/maj		lör/07/jun		mån/07/jul	EDSBORG - INTERVALL 600 - 1000 m sträckor
sön/09/mar		tis/08/apr	FARTLEK	tor/08/maj	LÅTT DISTANS SM Halvmaraton (Kungsbacka)	sön/08/jun		tis/08/jul	
mån/10/mar		ons/09/apr		fre/09/maj		mån/09/jun		ons/09/jul	St Olofsloppet 9 - 12:e Juli Östersund till Trondheim uppdelat på 24 sträckor
tis/11/mar	DISTANS 12 - 25 km Uppdelat i grupper	tor/10/apr	TEMPODISTANS (Min 4 km)	lör/10/maj		tis/10/jun	EDSBORG - INTERVALL 600 - 1000 m sträckor	tor/10/jul	
ons/12/mar		fre/11/apr	Samling inför St Olofsloppet (9-12:e Juli). Intresserade kan komma till Roddklubben efter träningen	sön/11/maj		ons/11/jun		fre/11/jul	
tor/13/mar		lör/12/apr	Skara Maraton Helmaraton	mån/12/maj		tor/12/jun	FARTLEK	lör/12/jul	Smögen/Kungshamnvarvet 15 km, 6 km
fre/14/mar		sön/13/apr		tis/13/maj	EDSBORG - INTERVALL 600 - 1000 m sträckor	fre/13/jun		sön/13/jul	
lör/15/mar		mån/14/apr		ons/14/maj		lör/14/jun	Bohus Maraton Bovallstrand	mån/14/jul	
sön/16/mar		tis/15/apr	EDSBORG - INTERVALL 600 - 1000 m sträckor	tor/15/maj	LÅNGINTERVALL 3 ggr 2 till 3 km	sön/15/jun		tis/15/jul	EDSBORG - INTERVALL 600 - 1000 m sträckor
mån/17/mar		ons/16/apr		fre/16/maj		mån/16/jun		ons/16/jul	
tis/18/mar		tor/17/apr	FARTLEK (Lätt)	lör/17/maj		tis/17/jun	EDSBORG - INTERVALL 600 - 1000 m sträckor	tor/17/jul	Lätt Jogging inför Kraftprovet
ons/19/mar		fre/18/apr		sön/18/maj	Läckö-Kjimekullestafetten	ons/18/jun		fre/18/jul	Kraftprovet - 11,6 km
tor/20/mar	DISTANS 12 - 25 km Uppdelat i grupper	lör/19/apr	TIF-Terrängen 6,3 km	mån/19/maj	Karöllinerjoggen	tor/19/jun	Midsommarnattsloppet i Fiskebäckkil 10,5 km, 5km	lör/19/jul	Bryggundan - Smögen 7 km
fre/21/mar		sön/20/apr		tis/20/maj	EDSBORG - INTERVALL 600 - 1000 m sträckor	fre/20/jun		sön/20/jul	
lör/22/mar		mån/21/apr		ons/21/maj		lör/21/jun		mån/21/jul	
sön/23/mar		tis/22/apr	FARTLEK	tor/22/maj	LÅNGINTERVALL 3 ggr 2 till 3 km	sön/22/jun		tis/22/jul	EDSBORG - INTERVALL 600 - 1000 m sträckor
mån/24/mar		ons/23/apr		fre/23/maj		mån/23/jun		ons/23/jul	
tis/25/mar	FARTLEK	tor/24/apr	TRÄNINGSTÄVLING. 5 - 8 km Uttagning till Trollmilan	lör/24/maj	Göteborgsvarvet	tis/24/jun	EDSBORG - INTERVALL 600 - 1000 m sträckor	tor/24/jul	LÅTT DISTANS
ons/26/mar		fre/25/apr		sön/25/maj		ons/25/jun		fre/25/jul	
tor/27/mar	DISTANS 12 - 25 km Uppdelat i grupper	lör/26/apr	SM Terräng - Göteborg ELA-Joggen. 10 km	mån/26/maj		tor/26/jun	FARTLEK	lör/26/jul	
fre/28/mar		sön/27/apr	SM Terräng - Göteborg	ons/28/maj	Maratonstafetten	fre/27/jun		sön/27/jul	
lör/29/mar		mån/28/apr		tor/29/maj	LÅTT DISTANS	lör/28/jun		mån/28/jul	
sön/30/mar	Tjörnbrotloppet 16,3 km	tis/29/apr	EDSBORG - INTERVALL 600 - 1000 m sträckor	fre/30/maj		sön/29/jun		tis/29/jul	FARTLEK
mån/31/mar		ons/30/apr		lör/31/maj	Götajoggen i Karlstad 15 km	mån/30/jun		ons/30/jul	
								tor/31/jul	

Valda delar ur årsmötesprotokollet dec 96

RESULTAT & BALANSRÄKNING - Klubbens ekonomiska situation har förstärkts något jämfört med 1995. Tävlingsverksamheten ger ett tillskott på 15.000:-. För närvarande är tillgångarna 77.005:-

MEDLEMSAVGIFT 1997 - Det bestämdes att medlemsavgiften för nästa år skall vara oförändrad dvs 100:- i enskild avg. resp 150:- i familjeavg.

VAL AV STYRELSE FÖR 1997 - Valberedningens förslag till ny styrelse presenterades och godtogs i sin helhet. Detta innebär att styrelsen 1997 för TV88 blir följande:

Per Wängdahl, ordförande • *Rune Larsson*, vice ordf. • *Dan Jonasson*, kassör • *Sören Jonsson*, sekreterare • *Kenih Vikström*, ledamot • *Mikael Quvarström*, led. • *Christer Jonsson*, led. (*Marco Pevec & Patrik Johansson*, suppleanter)

VAL AV REVISOR - Till revisor valdes *Anders Hörnfeldt*.

VAL AV VALBEREDNING - Till valberedning för 1997 utsågs följande. *Håkan Jensen*, *Stefan Hult* och *Greger Samuelsson*.

ÖVRIGA FRÅGOR • **Ersättning av Startavgifter** - Mötet bestämde att i princip använda samma system som 1996. Dock gjordes två viktiga tillägg. Tills vidare gäller följande regler för ersättning.

Varje medlem betalar sina tre (3) första tävlingar för säsongen. Därefter ersätter klubben med upp 125:- per tävling. Till studerande under 25 år utgår ersättning från första tävlingen. För att få ut ersättning skall man var tillgänglig som funktionär på minst en av klubbens två tävlingsarrangemang (Trollmilen eller Septembermaran).

• **Träningsstider** - Man enades om att tiderna för de gemensamma träningarna skall vara kl 18.00 på tisdag och torsdag.

• **Träningsläger 1997** - Det har visat sig att intresset för vårträningläger varit minst sagt svalt de senaste åren. Med anledning av detta beslutades frågan om träningsläger får tas upp av styrelsen efter det att intresset pejlats bland medlemmarna.

• **Kontaktman med lokalpressen** - Det konstaterades att det är av största vikt att klubben "Syns i tinninga". Då det visat sig att rapporteringen av tävlingsresultat till TT-LEP, fungerat mindre bra under det gångna året bestämdes följande. Till kontaktmän med TT-LEP utsågs *Sören Jonsson* och

Pelle Wängdahl. Då någon presterat ett tävlingsresultat som denne tycker värt att omnämna i pressen, skall han/hon höra av sig till någon av dessa kontaktmän som har till ansvar att kontakta tidningen. I första hand skall *Sören* kontaktas då han har tillgång till fax.

• **Tränargrupp** - Mötet utsåg en "Tränargrupp" bestående av *Rune Larsson*, *Pelle Wängdahl* och *Sören Jonsson*. Denna grupp tar gemensamt fram träningsprogram. Dessa program består av ett gemensamt program samt om någon medlem så önskar även individuella program.

• **Klubbtidning** - Vår så omtyckta klubbtidning "RÖSTER I TV88", har i stort sett somnat in. Tidningen är viktig för att klubbens verksamhet skall flyta. Det har framkommit att tidningen var så omtyckt att den till och med lockade till sig nya medlemmar. För att få igång "RÖSTER I TV88" på nytt, tillsattes en arbetsgrupp med ansvar för utgivningen. Dessutom ansåg det lämpligt med fasta utgivningsdatum. T ex en gång per kvartal. Arbetsgruppen består av: *Mathias Frisk*, *Håkan Eriksson*, *Fredrik Schmidt* och *Lars Hasselqvist* (Ännu inte tillfrågad).

• **Lagtävlingar** - Vi har med framgång deltagit i "Vindelälvsloppet" ett antal gånger. Det känns som det har gått rutin i att springa mellan Ammarsnäs och Vännäsby. Tävlingarrangemanget har dessutom till viss del försämrats. P g a detta bestämdes att vi 1997 skall satsa på ett deltagande i "St Olofsloppet" mellan Östersund och Trondheim. Tävlingen ligger avsevärt närmare än Vindelälvsloppet. Då Trondheim dessutom firar sitt 1000-årsjubileum, ansåg detta vara ytterligare en anledning att prova något nytt.

• **DEBATT "AKTIVITETSTORKA OCH VIKANDE MEDLEMSANTAL"** - Det kan inte ha undgått någon medlem att vår verksamhet hamnat i en svacka. Vikande medlemsantal, få på de gemensamma träningarna, färre träningsmil och lägre tävlingsdeltagande, är resultatet av denna svacka. *Rune Larsson* kom med ett liten analys av och orsak till nuvarande situation. Han kom dessutom med några förslag på hur vi kan tänkas få igång verksamheten igen.

Foto: Omslag samt mittuppslag: *Pelle W.*
Sista sidan: *Freda S.*

TV-LÖPARE I STATISTIKEN

av Rune Larsson

Man kan hitta TV-88 löpare lite varstans. I statistiken, t ex. Tar vi en titt på listan över de bästa svenskarna på 100 kilometer genom tiderna ser det riktigt roligt ut, trots att flera av de välkända namnen sprang i andra linnen än svart-vita just när de noterade sina bästa 100-kilometersresultat.

Birger Fält, ni vet han som kan allt om Vasaloppet, har en väldig massa strängar på sin lyra. Han är en skaplig maratonlöpare, bra skidåkare, samt en av Sveriges bästa gångare. Men det är som statistiker han är mest intressant i den här artikeln. Birger har nämligen sammanställt en sverigebästa lista över 100-kilometerslopp. Här kommer några axplock ur den:

18	Christer Bengtsson	Stenungsund	8:33,09
20	Bertil Järlåker	IK Tiwas	8:38,23
24	Lennart Skoog	Stenungsund	8:47,51
26	Lennart Hansson ²⁾	Wezäta IF	8:48,28
34	Sören Jonsson		9:08,33
38	Erkki Väisänen	IF SAAB	9:19,33
42	Kurt Johansson ³⁾		9:29,22
44	Anders Gyhlenius		9:31,58
47	K-G Nyström		9:39,49
57	Frank Brodin	Solvikingarna	9:56,18
62	John Ljunggren	Värriamo	10:06,56 ⁴⁾
76	Björn Andersson	TSK	11:01,18
90	Sune Hjalmarsson	Uddev. SK	11:56,08
99	Bertil Larsson	IF SAAB	13:46,20

DAMER

1	Maria Jåfs	Hammarby IF	9:12,28
2	Camilla Williams	Lidköp. IS	10:41,26

HERRAR

1	Rune Larsson		6:43,35
2	Ulf Andersson	Hässelby	6:53,33
3	Hugo Liss	Örebro AIK	7:07,20
11	Kent Vikström		7:56,29
12	Ulf Widing ¹⁾	Enhörna	7:58,58

¹⁾ medlem i TV-88

²⁾ "Rosa Pantern"

³⁾ "Kättarn"

⁴⁾ gångtävling 1953

TROLLMILEN 3 MAJ

TV88 behöver dina funktionärsinsatser den 3 maj!
Ring till Dan (795 53) eller Pelle (373 54) och anmäl dig nu!
Tag gärna med en eller annan bekant!

Manus och bilder till klubbtidningen mottages tacksamt.

Skicka dina alster på diskett eller papper till Lars Hasselqvist, Ölg. 32, 461 30 Trollhättan.

e-post: lars.hasselqvist@trollhattan.mail.telia.com

Avs: TV88-nytt
C/o Dan Joransson
Österlånggatan 3b
461 31 Trollhättan

TRÄNINGSTIDER

Kl.18 tisdagar & torsdagar
Roddhuset, Spikön

FRISKENS TOPP 10

- ❶ Se till att aldrig köpa nya skor. När dina medlöpare börjar tjata om detta, sluta träna.
- ❷ Känn efter om eventuella krämpor finnes, om ej känn efter igen...
- ❸ Utför mycket annat sportigt, helst helt ouppvärmd.
 - ❶ Om du väl masat dig ner till en gemensam träning, se då för fan till att ha glömt något vitalt.
 - ❷ Bestäm aldrig i förväg att träna med någon.
 - ❸ Vid behov, se till att åsamka dig själv e mindre skada med hjälp av lämpligt tillhygge.
 - ❹ Dubbelboka gärna eventuellt bestämda pass med andra, högre prioriterade aktiviteter såsom t ex Butlersbesök.
- ❹ Bli sambo med en notoriskt sportintresserad person, skyll sedan på henne/honom att du inte får träna.
- ❺ Somna i bastun på årsfesten, så vågar du inte ens träna i klubben, tjatet ger sig aldrig...
 - ❶ Svara aldrig i telefon. Risken finns att någon vill ut och träna.

Tio bästa
sätten att
slippa träna

