

TV ⁸⁸ nytt

TV88:s informationsfolder

nr 1 - mars 1998

ÅRSFESTEN I BILDER



Träningsläger 98

Inför Älvklivet

TRÄNINGSLÄGER I KARLSKRONA

(ihop med Team Blekinge)

Tid: 13-15 mars (Avresa fredag e.m.)

Första natten övernattning i Karlskrona.

Andra natten 2,5 mil utanför Karlskrona i Alljungen.

Boende: 4-bäddsstugor.

Pris: ca 500 kr inkl. två övernattningar, 1 frukost, 2 luncher och 1 middag. Klubben bjuder på resan.

Träningsupplägg: Fredag 1 pass, lördag 2 pass, söndag 1 långpass (som vanligt, hmm...)

Sista anmälningsdag 7 mars

Kontakta Patrik Nyström tel. 0520-711 90 eller 0708-19 52 10.

– Pelle

PS. Team Blekinge är en klubb med över 600 medlemmar. De har allting från motionärer till elitlöpare. Dessutom mycket tjejer.

KOM-IHÅG-LISTA

5/3 kl 20 på Spikön: Rune pratar övergång

5/3 kl 20 på Spikön: Jensen pratar Vindelälvs

13-15/3: Träningsläger i Blekinge

9/6: Älvklivet

MARYS LÖPARÅR

Mary, som fortfarande är amerikansk medborgare, passade på att springa amerikanska mästerskapen i 24-timmarslöpning när hon ändå var i grannskapet för att hälsa på sin mamma i september. Tävligen avgjordes på en ca 1700 meter lång bana i en park i Sylvania, Ohio.

Mary hade problem med att hon inte fick tillräckligt med mat under loppet. De flesta löparna hade egna servicepersoner som såg efter dem. Mary var tvungen att springa in i en idrottshall, hitta köket, beställa mat och vänta på att den fixades, eller komma tillbaka och hämta den nästa varv. Detta förfarande tog naturligtvis alldeles för mycket tid och tid är distans i ett sådant lopp. Vid midnatt kom Marys bror och tittade på. Han fixade henne en Big Mac, som Mary åt upp in i minsta bröds-mula. Den stod hon sig på några timmar, innan hungern satte in igen.

Värsta konkurrenten i loppet var Sue Olsen, men Mary lyckades hålla henne bakom sig hela tiden. Sista timmen hade Mary dock så ont i ett knä att hon fick gå, men det räckte ändå till segern. Resultatet blev 213 kilometer 560 meter. Det var bara 40 meter från hennes personbästa.

– Rune Larsson

Maraton på varvbana är inget nytt. Mer Mary fick chansen att prova på något som var ganska extremt i den vägen i december. Då deltog hon i ett inomhusmaratonlopp i Toledo, Ohio. Varje varv var 114 meter, så det blev till att harva runt 371 gånger inne i den sportanläggningen tävlingen avgjordes. Mary vann damklasser med 3.16.55. Herrsegraren hade 3.08 och Mary var trea totalt i loppet.

– Rune Larsson



En påpälsad Mary tillsammans med kvinnan bakom allt, Runes morsas

RODDMASKINISTER

Ingen TV88-löpare har väl kunnat undgå att se roddmaskinerna som står nere i klubbhuset på Spikön. Det är förträffliga träningsredskap, inte bara för roddarna. De är även utmärkta tävlingsredskap och under vintern hålls ett antal tävlingar i just inomhusrodd. Svenska Roddförbundet för statistik över resultaten och presenterar en årsbästa-lista där alla åldersklasser är med. Man tävlar även i två vikt-klasser – lättvikt och tungvikt. För damerna går lättviktsgränsen vid 62 kilo och för herrarna är det 75 kilo. Distansen det tävlas på är 2000 m.

I januari förra året var tre av oss TV88-löpare med på en roddtävling i Kungälv.

Resultatet avspeglar sig i årsbästa-statistiken för förra vintersäsongen. Mary toppar damernas lättviktsklass 30-39 år. Kenth Vikström är tvåa i herrarnas lättvikt 40-49 år. Tvåa där är en annan löparbekant, nämligen Lars Johansson från Bergaström.

Nåväl, det ska i ärlighetens namn sägas att hela rankinglistan för alla Sveriges inomhusroddare får plats på ett A4-papper för herrar respektive damer. Men som tävlingsform är det en mycket rolig aktivitet.

– Rune Larsson,
kanotist

BINGO LOTTO

Som de flesta vet är och har klubbens ekonomi inte varit den bästa. Under sista året har vi tappat ett par "säkra", vilket de inte visade sig vara, inkomstkällor. Därför är vi till nöd tvungna att engagera oss i att sälja Bingolotto. Så dom som kan sälja eller för egen del köpa får gärna höra av sig till Mattias Hedberg tel. 396 04. Varje såld lott emottages med tacksamhet.

– Pelle

5 MARS

Torsdagen den 5 mars kommer Rune Larsson att prata om övergångsträning. Först träning kl. 18 på Spikön och sedan snack kl. 20 på kafé Smulan.

I samband med detta är det också dags för upptaktsmöte inför sommarens Vindelälvslopp. Du som är intresserad av att vara med i TV:s lag (om intresse finns blir det två lag) ska dyka upp på kafé Smulan kl 20. Själva loppet äger rum den 22-25 juli.

TV88:S ÅRSFEST



Runes morsa i vimlet. Här tillsammans med ständigt leende Lasse Carlsson

Till festkommittén!

Stort tack för ett mycket lyckat arrangemang. Bra fixat grabbar! Repris nästa år?

- En av många nöjda deltagare

PRISTAGARNA

Årets kvinnliga löpare: Mary Larsson

Årets manliga löpare: Stefan Hult

KM 5000 m: Stefan Hult

KM 1500 m: Patrik Johansson

Årets stafettlöpare (TV-kannevinare):

Håkan Jensen (*Klubbens egen Bindefeldt med förflutet som hockeymålvakt, ägnar sig ständigt åt lagsport, nu senast som festfixare*)

Årets träningspris: Greger Samuelsson

Tidernas träningspris: Sören Jonsson (*Oförtrutet närvarande på träningarna genom åren förutom en tillfällig kärlekssejour i början av 90-talet*)

Klubbens genom tiderna bästa kvinnliga löpare: Mary Larsson

Klubbens genom tiderna bästa manliga löpare: Rune Larsson

Kafépris: Ann-Marie och Lotta (*Att ge näring och social samvaro åt utmär glade och snälla löpare är i sanning en god gärning*)

Klubbens genom tiderna bästa på 100 km:

1. Rune Larsson 6.58
2. Kenth Vikström 7.56.29
3. Sören Jonsson 9.08.33

Klubbens genom tiderna bästa på maran:

1. Per Wängdahl 2.28.48
2. C-G Lorentson 2.31.38
3. Sören Jonsson 2.34.16
4. Rune Larsson 2.36.57
5. Sune Andreasson 2.38.40

Klubbens genom tiderna bästa på 21,1 km:

1. Per Wängdahl 1.09.36
2. C-G Lorentson 1.10.49
3. Stefan Hult 1.12.48

Klubbens genom tiderna bästa på 5000 m:

1. C-G Lorentson 15.18
2. Stefan Hult 15.26

3. Sune Andreasson 15.38.3

4. Patrik Johansson 15.51

Klubbens genom tiderna bästa på 1500 m:

1. Patrik Johansson 4.11.2
2. Stefan Hult 4.12.2

Klubbens genom tiderna bästa damer på maraton:

1. Mary Larsson 3.04.40
2. Christina Björnberg 3.18
3. Hillevi Pennholm 3.22.16
4. A-M Swedberg 3.26.28

TV:s genom tiderna bästa D på 21,1 km:

1. Mary Larsson 1.25.48
2. Christina Björnberg 1.28.19
3. Hillevi Pennholm 1.28.49

TV:s genom tiderna bästa damer på 10 km:

1. Maria Häggström (före giftermål) 37.32
2. Christina Björnberg 38.36
3. Mary Larsson 39.39
4. Hillevi Pennholm 40.33

– Pelle



Ernstsson, prislös i år igen

TEVE-KANNAN

Kaffe är en central och stimulerande substans i TV88:s näringsrika verksamhet. TEVEKANNAN är som bekant ett pris instiftat för att främja laginsatser på och bredvid vägen i samband med stafett/lagrace. Det är ytterst få springare som vunnit priset flera gånger (zero).

Årets Kanna-tagare har på sedvanligt vis haft en sekundstrid med starka oppo-
nenter med skilda löpstilar och varierad stegfrekvens. Denna subjektiva utnämning har manglats vid ett otal jury-sittningar.

Motiveringen till årets vinnare är följande:

Junk Mail (filmtitel) är historien om den evige förloraren vars tillvaro som brevbärare är en tröstlös vandring mellan olika tillkortakommanden!

Nutidsperspektiv: Laget är alltid större/viktigare än individen även om det är oerhört viktigt för individen att vara bäst, bättre och allra bäst!

Att vara eller inte vara är en gammal känd slogan från stenväggarna i Stratford on Aven. Klottret från Shakespeares tid är idrottens nerv och existensiella villkor. Att delta är viktigare än att vinna i det långa loppet!

Medianen, lagets medelsvensson. Han som alltid/oftast kutar sin del eller sträcka på sitt optimum under rådande omständigheter; trafik/väg/vägg/mur/skur/

ur/dur/djur/magknip/huvudvärk/vätskebrist/regn m.m. Uträttar stora insatser vid sidan av löpstigen som pacer och fixare osv samt visar en stark lagkänsla som övervinner det faktum att han byter träningsmetod oftare än normalt folk byter underkläder:

Håkan Jensen är årets vinnare!

– Pentti Pitkänen



Den alltid lika otrolige Pentti skojar lite med intet ont anande Rongemo



Gunnar, Kenth och Lorentsson minns gamla träningspass på det glada 80-talet.

NY TÄVLINGSDRÄKT

I samarbete med Bosse och Sportex tar vi fram nya tävlingsställ. Antagligen blir det New Line i ett material som heter Kolmax. Priset kommer att ligga mellan 350 till 400 kr. Kvalité kostar. Ändock starkt rabatterat. Prickarna kvarstår som klubbidentitet. Förhoppningsvis klara i månadsskiftet mars/april.

– Pelle

MOT BÄTTRE TIDER

Det är en varm och skön sommarkväll. Klockan är snart sex och det är dax för löparklubbens "obligatoriska" träningsrunda. Platsen är det före detta militära mobiliseringsförrådet på Spikön.

Sören kommer som vanligt först och låser upp lokalen, samt städar och fixar lite. En efter en dyker de andra upp. Till och med löpartalangen Hörnfeldt anländer denna behagliga afton. Nu är det slut på osunt leverne på krogen, bättre med en sund lever i skogen, hörs han mumla. Han håller heller inte med den som säger att filmerna borde vara mer som livet. Istället tycker han att livet borde vara mer som filmerna. Jensen kommer sist, på en för dagen nyimporterad Kawaha XYZ. Han nämner i förbifarten att han bara kan springa med en stund eftersom en del andra saker måste ordnas.

Alla verkar vara här idag. Målsättningarna är blandade. För några gäller det att komma i badbyxorna inför sommarens strandbesök medan för andra att förbättra sitt personbästa, vilket för en del innebär att de måste börja träna.

Snart tid för avfärd. Stämningen är uppskruvad med en handfull nervpiller i luften. Vid genomräkning visar det sig att en person saknas. Fram ur byggnadens inre träder med svettpärlor i ansiktet den nyttillträdde finanschefen. Frisk säger att världen är som en bastu. Ju högre upp man sitter, desto mer svettas man.

Förberedelserna inför starten är efter många års träning individuellt anpassade. Sören röker en cigarett. Han förklarar att nikotinet reducerar blodets möjlighet att syresätta kroppen - vilket ger bättre träningseffekt. Ingen vågar säga emot. Dan lägger som vanligt huvudet på sned och stoppar in ett par brustabletter i munnen medan Greger positionerar sig nära en oskuldsfull kvinnlig nybörjare.

Gruppen står tyst en stund. Ingen tid är som den nuvarande. Försommaren står blickstill i kanalen. Ute på vattnet rör sig några unga kvinnliga kanotister från den närbelägna kanotklubben. Inte långt efter dem kommer löparklubbens legendariske ordförande med vingliga paddeltag i sin nyinköpta kajak. När han äntligen lyckas komma ikapp flickorna vänder de elegant sina tävlingsmaskiner (utan att ens lägga märke till honom) och fortsätter träningen i graciös stil mot klaffbron och slussarna.

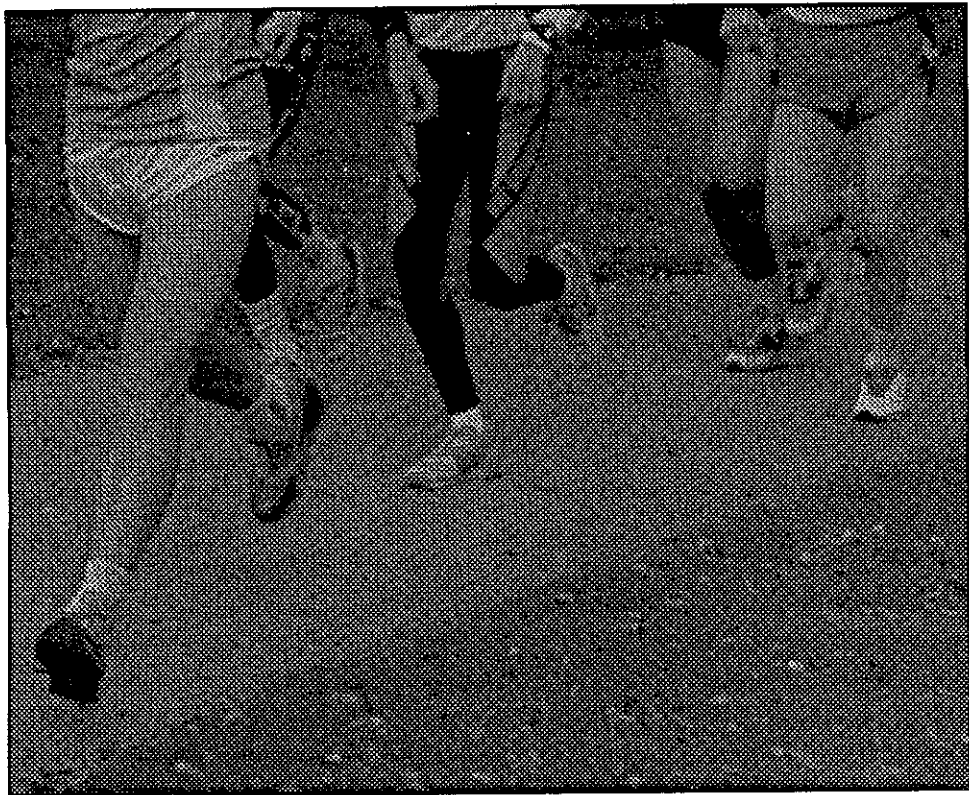
Off they go! Äntligen bär det iväg. Hela gänget sätter fart. I ankdammen flaxar och skriker skräckslagna ankor ut sina varningssignaler mot den förbirusande skaran. Medan fjädrar och dun långsamt dalar till marken återgår livet till det normala och ankorna kan fortsätta att smaska på godbitarna i vattenytan.

Vid småbåtshamnen tittar ett grånande gammalt nyanlännt tyskt par med förvånad blick på löparna. Mannen verkar inte för-

stå meningen med att träna utan gewehr und gepäck. Det var bättre förr, och ju förr desto bättre.

Gruppen lämnar den vackra Spikön och tar sig med livet som insats över den hårt trafikerade vägen. Det kan närmast liknas vid ett chicken-race när de rusar mellan bilarna för att slutligen komma fram och ut

sträcker en svan ett stycke längs kanten med långsamma kuperade vingar. I skogen tittar rådjuren med misstänksamma ögon på de neonklädda springarna, beredda att ta till flykt på bråkdelen av en sekund. I naturen överlever endast de som ägnar lika lång tid åt att dels leta föda, dels äta den och dels upptäcka faror. Människorna har det bra, tycks de tänka, som kan



på stigen på kanalens västra sida. Bort från bilbruset och in i naturen. Frihet är tystnad.

Med lätta steg springer de vidare på smala vindlande stigar längs den muddrade och sprängda kanalens hemliga koreografi. Uppvärmningsfasen är avslutad. Andningen behaglig. Vid ställverket

handla på Överby och få kulinariska upplevelser på McDonalds. Spaning och eventuella faror för kropp och hälsa är starkt begränsade till fredags- och lördagskvällar.

De majestätiska slussarna närmar sig för varje steg. Alldeles framför övre sluss-

porten har kanotflickorna stannat för en stunds småprat om kanske söta pojkar och de senaste mirakelkrämerna. Ute på Åkers sjö närmar sig i rasande fart mannen med den karakteristiska frisyren. När han försöker göra en tuff stoppsladd vid flickorna så missar han paddelisättningen och far olyckligtvis in bland småbåtarna i slussen. Samtidigt stängs slussporten och vattnet börjar sjunka. Det är det sista gruppen ser av honom under den här träningsrundan.

Efter att ha passerat de storslagna och gåtfulla slussverken springer de tigande vid älvkanten på kärlekens stig och lyssnar till den fuktiga tystnaden längst inne i skogen. Vidare över hängbron med tillhörande rush uppför tvärbranta klippväggar. Här skiljs pojkar från män. Det är få förunnat och en väl utvecklad konst att prata med normal röst när hjärtat slår som en stångjärnshammare i kroppen.

Färden fortsätter på barrbeklädda stigar, över stock och sten, genom Forngården till Spiköbron. Där sker ett abrupt stopp. Stor oenighet råder om vägval. Traditionaliste-

ma vill springa på den gamla vanliga vägen medan förnyarna vill springa på TIF/TSK-stigen där de tror att gräset är grönnare och miljön mer utvecklande och stimulerande.

Efter rundturen händer en av två saker beroende på om man är man eller ej. Icke-ungkarlen tar sig snabbast möjligt hem till sina respektive i ekorrhjulet. Ungkarlarna däremot samlas regelbundet kl 20.00 i Café Smulans anrika lokalitet för trevlig social samvaro. Under tjo och tjim rensas de kraftigt rabatterade kak-, bull- och matfaten. När allt är uppätet och urdruckat är det hög tid att tänka på refrängen. De som arbetar går hem till John Blund. De som är arbetsbefriade fortsätter kvällen på någon lokal krog.

Vi är alla på väg mot nya mål och bättre tider.

Tack för ordet

– Stålet

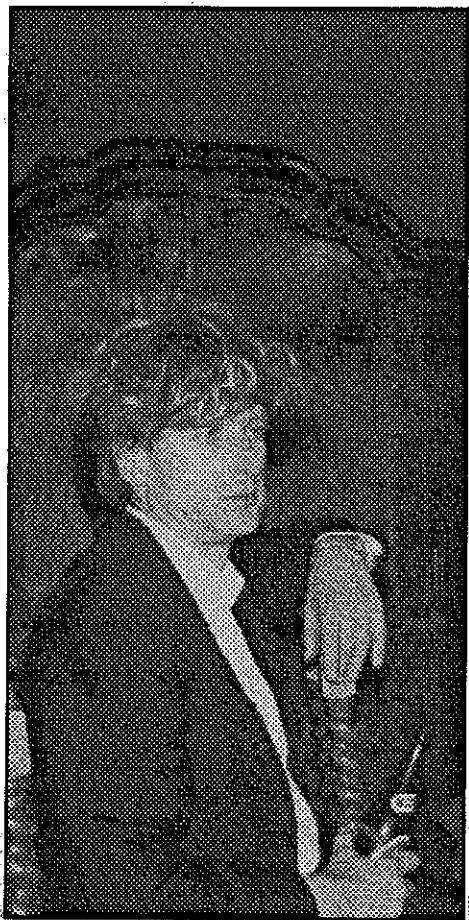
TRÄNINGSTIDER

Kl.18 tisdagar & torsdagar
Roddhuset, Spikön

Avs: TV88-nytt
C/o Dan Jonasson
Österlånggatan 3B
461 31 Trollhättan

Dan Jonasson
Österlånggatan 3B
461 31 Trollhättan

TA ETT ÄLGKLIV I ÄLVKLIVET



Klubben kommer i år att arrangera ett nytt lopp ihop med VAIK mellan Trollhättan och Vänersborg via Överby den 9 juni. Bägge klubbarna har lagt ner sina respektive lokala lopp Trollmilen och ELA-joggen. En förutsättning för att nå ut på ett bra sätt var att vi fick med TT/ELA. Dessa gör en helsatsning på loppet utan kostnader för klubbarna. Loppet som kommer att heta Älvklivet erbjuder endast fulldistans mellan torget i Thn till torget Vbg utan några kastratdistanser.

Framöver kommer det att kräva arbetsinsatser både före och under tävlingen. Komplotter som mellan Jensen och Hellborg, där Jensen ger bort en startplats i pris för att Kurt ska slippa vara funktionär har vi inte råd med. Jag ser således fram emot en mättande och närande måltid.

— En av muntergökarna (det står jag för)

Muntergöken Pelle slipar på sitt tal till menigheten vid 10-årsfesten