



# Knallenytt

NUMMER 2/2016: JUNI – AUGUSTI







*Glada miner, ovan på Rhodos och nedan på Långloppscupsprisutdelningar.*



# Innehållsförteckning

I huvudet på en ordförande.....	4
I spåren av Carl von Linné (nästan).....	6
Knallens vårutflykt .....	8
Grundkurs i lagtempo .....	11
En förstagångsresenärs funderingar .....	12
Lokalt kan också vara skoj.....	15
Långloppscupen 2016.....	17
Knalleprofil.....	18
I korthet .....	20
Från redaktionen .....	21
Till minne – Jan Jansson.....	22
Medlemskapet .....	24

## I huvudet på en ordförande

*SOK Knallens ordförande, Jan Patriksson, har ordet.*

Våren är en underbar tid. Vid vackert väder spritter det i benen. Det är härligt att springa i kortbyxor och kunna cykla utan att palta på sig lager på lager. Simning i sjön (för mig Storsjön) är en härlig upplevelse när vattnet blivit tillräckligt varmt. Vi har ju gått in i tävlingssäsongen och det får mig att fundera kring detta med tävling och knallar.

En fråga vi har diskuterat i styrelsen är vårt "klubbmästerskap". Åtminstone jag hade nog trott att flytten till Kransmossen skulle innebära att betydligt fler skulle delta. Så har det inte blivit. Det är ca 30 som springer och vi är ca 40 på fiket efteråt. Som jag ser det tar många det här med klubbmästerskap alldeles för allvarligt. Åtminstone jag har ambitionen att klubbmästerskapet ska vara ett roligt träningstillfälle, då man ger lite extra och tar sig tid att fika efteråt med sina klubbkamrater. Att vi tar tid och att var och en kan jämföra sin tid med andras är ju inte någon konstighet - det tycker jag är stimulerande - tänk om jag inte kom sist någon gång...

Vi har i styrelsen kommit fram till att vi ska fortsätta med klubbmästerskap. Den nuvarande sträckningen på 8,3 kilometer känns lagom långt. En förändring som vi ska göra är att använda de vanliga åldersklasserna. Sen, 35-39, 40-44, 45-49 och så vidare. Vi har använt oss av betydligt större åldersspann tidigare och fått kommentarer om det. Vi uppfattar att många tycker att det är roligare att mäta sig med jämnåriga. Vi planerar för att ha årets klubbmästerskap den 4 oktober.

Annars är det nog så att de flesta i vår förening främst tävlar med sig själv, tror jag. Det är många som talar om att det är en viss tid som gäller som målsättning - ofta att man ska förbättra tidigare resultat. Så nog är många knallar tävlingsinriktade så det förslår. Däremot är det få som ställer upp i mästerskapstävlingar och det trots att vi har särskild premiering av det i föreningen (se hemsidan).

Följande nationella veteran/masters-tävlingar borde vara aktuella:

### **Löpning**

- |             |  |
|-------------|--|
| 15 juni     | SM-VSM 10 km, Hässelby SK, Spårvägens FK/Stockholm |
| 2 juli      | VSM Maraton (Viby Maraton), Östansjö SK/Östansjö   |
| 3 september | VSM halvmarathon (Hultsfreds Maraton), Hultsfred   |

### **Triathlon**

- |         |  |
|---------|--|
| 18 juni | SM/RM Triathlon Sprintdistans, Uppsala |
| 2 juli  | SM/RM Triathlon Medeldistans, Vansbro  |
| 23 juli | SM/RM Triathlon Olympisk, Umeå         |

### **Simning**

- |         |  |
|---------|--|
| 11 juli | MastersSM 2500m öppet vatten, Norrköping |
|---------|--|

Jag försöker följa upp resultaten från SM/RM tävlingarna i föreningens verksamhetsberättelse.

De tävlingar som lockar flest av våra medlemmar är ändå de som ingår i "En svensk klassiker" samt Göteborgsvarvet och Stockholms maraton. Det har också blivit ett ökat intresse för långa triathlontävlingar (långdistans och medeldistans) och särskilt då de som ingår i "*Ironmankonceptet*":

Ironman i Kalmar och Halvironman i Jönköping (det är första året för Halvironman i Sverige).

*Hälsningar Jan Patrikson*

## I spåren av Carl von Linné (nästan)

*Av Pär Nyberg*

Föreningen har under ett antal år haft förmånen att vara förtrupp under öppningsdagen av Linnémarschen. Uppdraget i år var att ta sig an den långa sträckningen, 42 kilometer, och komplettera snittslingen där det behövdes. Flera som har satt ut dessa band har haft lite otur när de gjorde det, bland annat så måste man snitsla i den riktningen som loppet går i – inte motsatt.

Vi var tre män; undertecknad, Johan Olausson och Juha Huttunen som gav oss iväg 07.30 på lördagsmorgonen den 23 april.

Sträckningen var den samma som förra året. Start inne på Borås Arena, bort mot Saltemad, in genom djurparken och sedan upp till Kypesjön där det första depåstoppet väntade.

Alla är alltid så häpna när vi kommer luffsandes, och de undrar ”har alla redan startat?”, men vi gör dem varse om att vi bara är förtruppen så det är lugnt.

Därefter tar vi oss bort mot Tosseryd och sen upp mot Brämhults gård. Detta är ett tungt parti, bara motlut hela vägen. Vi anländer till Ymergården och där väntar nästa stopp. Här får man alltid goda smörgåsar, saltgurka och Brämhults juice.

Mot Kransmossen blir nästa mål, skönt med ett längre parti med lättlöpt sträckning, sen över Gånghestervägen upp till Polistorpet och till Svartjärn. Förstår att många väljer denna sträckning av marschen – vilka underbara vyer som vi har runt Borås!

Nästa anhalt blir i höjd med Holgers bygg, och här väntar alltid en Risifrutti och gott kaffe – mums!

Transåssjön väntar sen. Vi rundar den och får vatten och Dextrosol av ett glatt Ymergäng som står vid gångbron under Varbergsvägen.

Dags för nästa klättring, under nya 27:an, in i skogen och upp mot Pikesjön. Rundar även denna och sen tar vi oss ner mot Il5 och där väntar kaffe och kanelbulle. Tänk om de hade haft en mikrovågsugn där så att man kunde värmt bullen också, då hade lyckan varit fullständig ☺.



Via Göta och Gamla Textilmuseet tar vi oss bort längs med Viskan in genom centrum: Allégatan, Stora torget, Sandwalls plats (banan och sportdryck sitter fint här), Stadsparken och sen till Simonsland, Viskastrandsgymnasiet, och så är vi tillbaka där vi började: på Borås Arena.

Nu har vi klämt 42 kilometer, förbrukat flera hundra meter av snittslingsband, pratat med många funktionärer och fått oss en rejäl löprunda såklart. När detta är avklarat passar det utmärkt med smörgås och med tillhörande god dryck. Gärna i sällskap med flera andra som har utmanat Borås med omnejd.

Icke att förglömma alla trevliga funktionärer som ställer upp under dessa dagar. All heder till dem!

Har ni inte provat på denna sträckning någon gång, så gör det gärna! Har ni tur, så kanske någon av oss vill haka på igen!



*Välförtjänt medalj, smörgås och snabba kolhydrater efter 42 kilometer i Linnés fotspår.*

# Knallens vårutflykt

*Av Sören Johansson*

En konsert med ett återförenat ABBA eller en återuppstånden Elvis som sjunger inför dansande publik på Åhaga skulle möjligtvis, notera *möjligtvis*, få mig att prioritera bort Knallens vårutflykt.

Vårutflykten med Knallen innehåller bland annat

- ✓ Åka buss
- ✓ Springa 10, 14 eller 20 kilometer beroende på dagsform
- ✓ Uppleva en fantastiskt vacker natur när den är som allra skönast
- ✓ Bada bastu med tillhörande dopp i Åsunden
- ✓ Äta gott på bastuns närliggande restaurang

*Och det bästa av allt*

- ✓ Umgås med likasinnade under alla dessa delmoment

Denna kombo är svår att överträffa. När därför inbjudan till Knallen vårutflykt dyker upp så finns ingen tvekan till att anmäla sig!

Årets vårutflykt (den 23 april) fortlöpte enligt följande:

Samling vid bussen, i god tid före 11:30, med en näst intill klar sol som strålade över asfalten vid Bockasjögatan.

Alla, ca 30 knallar, var där i tid (divergerande hörsägen beroende på vem som framförde den, författaren var nämligen själv inte på plats) så bussen kunde avgå enligt tabell.

I Vegby gjorde bussen sitt första stopp varvid en stor skock rödklädda välldes ut ur bussen för att snabbt ta sig till en buske, ja, eller annat skyl för att lätta på trycket.

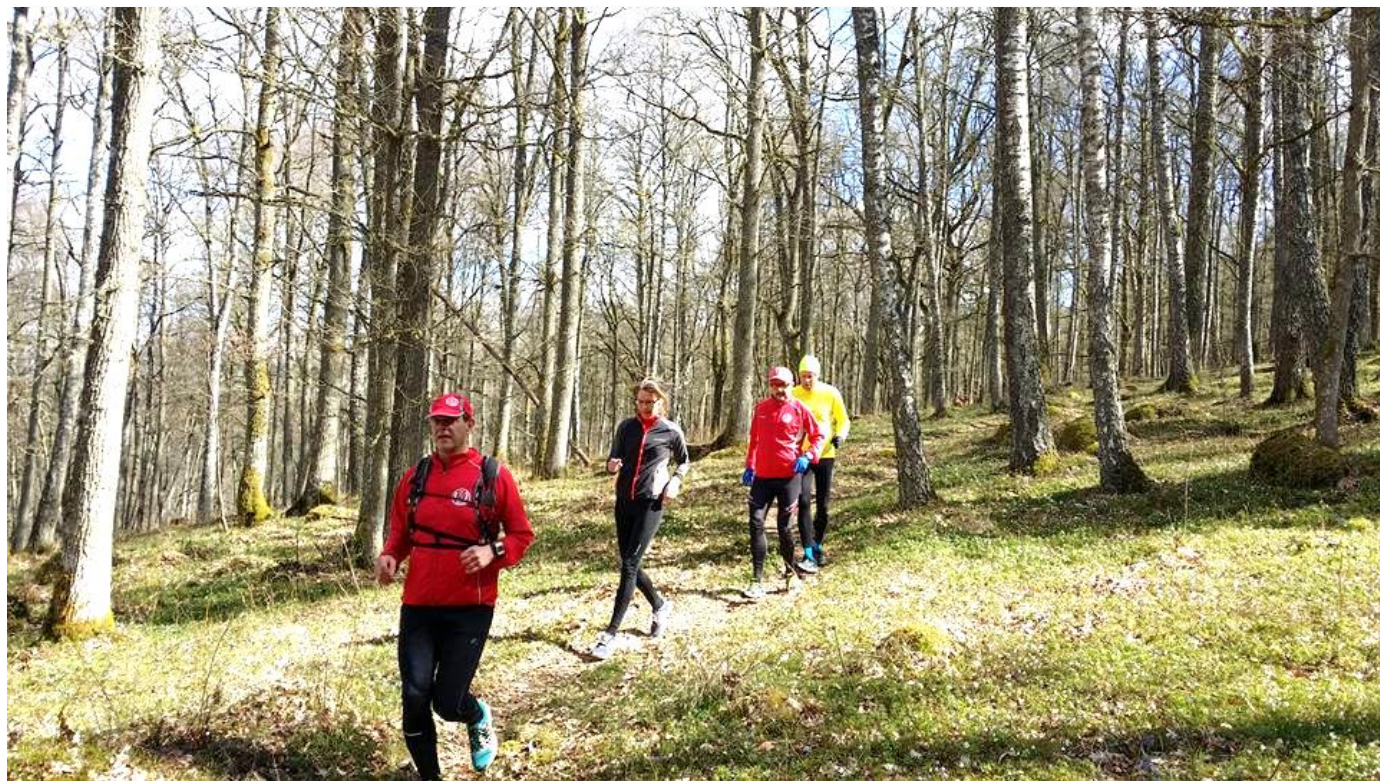
Författaren upplevde detta lite vid sidan av, då denne anslöt till bussen vid detta stopp<sup>1</sup>, och kunde reflektera över vad som försiggått på bussen under den knappa halvtimme det tar från Borås till Vegby. Var möjligtvis bussens AC ur funktion så att viss överkonsumtion av vätska skedde?

---

<sup>1</sup> Varför var inte författaren med från början? Jo han ville inte missa Knallens cykelgrupp med start från badhuset klockan 10 på lördagar, och cyklade därför med dessa glada gamänger ut till Vegby.



Bussen körde sedan vidare för att släppa kvarstående två grupper på lagom avstånd från det hägrande målet i Ulricehamn varpå samma procedur med buskspringandet upprepades innan löpsträckan kunde antas.



*På väg mot Ulricehamn.*

Alla hittade, efter avverkad löpning, till Ulricehamn för att kunna heja på "di våra" som deltog i UT-milen. I alla fall nästan alla då några som vanligt velat bort sig och inte riktigt kunnat följa de tydliga markeringarna som Åsundenleden bjuder.

De vilsekomna var dock inte ledsna för det utan såg det, i sann knalleanda, som lite extra träning.

Nästa fas var nu bastubadandet. Om detta bastubad kan berättas att framförallt rösten måste utstå en hel del påfrestning. När ett gäng på ca 15 herrknallar (kan av förklarliga skäl inte redogöra för damsidan) anträder ett omklädningsrum och tillhörande bastu uppstår nämligen en ljudmatta utan dess like.

Det kan inte vara lätt att vara en ulricehamnare som helt oskyldigt tänkt ta ett stärkande bastubad vid detta tillfälle men det känns som, och jag

upplevde, att vi var respektfulla mot övriga bastubadare (vi vill ju att Knallen ska ha ett gott rykte även utanför stadsgränserna).

Klockan 16:00 var tiden för vår sittning i restaurangen, vilket också kan vara en svår tid att passa när man badar bastu utan klocka eller mobil som visar på tiden, men jag tycker att vi lyckades relativt väl.

En rasande god kyckling serverades och inmundigades med en avslutande efterrätt varpå bussen kunde anträdas för resa hem till Borås.

Ett stort tack till styrelsen och researrangörerna Sören och Ann Svensson som meckar och donar med tider och beställningar för att möjliggöra denna utflykt!

## Grundkurs i lagtempo

*Av Roland Jakobsson*

1. Tävlingscyklister brukar ha råkoll på vindriktningen. Kolla alltid vågriktning på sjöar eller hur gräset lägger sig i vägkanten.
2. Tävla inte inom laget. Den som känner att han/hon är bättre än övriga har som sin viktigaste uppgift att utjämna skillnaderna. Det gör man genom att ta längre förningar, gärna på ställen där det är platt eller utför.
3. Om det blåser från höger så slickar den förste asfaltskanten till höger och de som kommer efter ligger strax till vänster om den föregående bakhjul. Bred inte ut er för långt in i vägen av säkerhetsskäl.
4. Om det blåser från vänster så ligger den första en bit in i vägbanan så att efterföljande kan ta rulle strax till höger om framföråkandes bakhjul.
5. Om det är vind så går man förbi tätakaren på läsidan.
6. Om den som tagit spets efter växling vill öka farten så bör han/hon inte göra det förrän den förra som drog sitter ordentligt på sista rulle. Man kan dock öka tidigare om det är utför eftersom högre fart gör det lättare att komma in på hjul.
7. Det är viktigt att ha kvar de svaga cyklisterna så länge som möjligt. Därför bör man hålla igen uppför så inte laget spräcks. Den som känner sig stark bör blåsa på på plattan och i svaga utförsbackar. Den som börjar få svart att hänga med kan stå över. Om man väljer det så säger man vid byte "gå in" så att den som nyss bytts av går in direkt på näst sista bakhjul.
8. Snacka! Om du ligger först och vill ha avbyte så vifta fram nästa eller säg "gå upp".
9. Ett samkört lagtempolag verkar ofta ha telepatisk kontakt med varandra. Det beror på att man efter mycket samkörning kan läsa varandras kroppsspråk och flåsljud. Man vet således direkt hur trötta lagkompisarna är.





*Ett glatt gäng Knallar på Rhodos.*

## **En förstagsresenärs funderingar**

*Av Camilla Jansson*

Den 4 november 2015: Som ny Knalle har jag väntat på anmälningdagen. Skickar in anmälan klockan 09.03 och 4 minuter senare får jag bekräftelsen, jag ska med. Yes!

Den 1 maj 2016: Ärligt talat. Hur tänkte jag? Vad ska jag göra på Rhodos i en vecka med folk som bara tränar? Men om jag blir magsjuk på lördag så får jag inte åka med. Eller så åker jag så blir jag den som ägnar mest tid på solsängen.

Den 8 maj: Så var vi uppe i luften och på väg. Planet gör två landningsförsök för att säkerställa att vi landar på rätt ö. Lunchbuffén bekräftar dock att det är rätt då grekisk sallad blir ett återkommande inslag i måltiderna. Fetaost och oliver att leva på under en vecka.

Att det är backar inser jag vid första passet och det är bara att acceptera. Men de höga trottoarkanterna lyckas jag aldrig lära mig. Kroppen orkar



hänga med men uppnår inte den distansen som ger mig en helhetssyn på omgivningen. Men kattparken blev en återkommande runda.

Som vanligt är det lika härligt att springa med alla andra. Håller ihop gruppen genom att dra in de snabba och hämta upp de längre bak.

Däremot blir det skillnad när eftermiddagspasset tar vid. Från ödmjuka vägvisare och stöttande kommentarer till stenhårda ledare som ser ut att njuta av att se alla pressa sig till det yttersta... Ibland kändes övningen "vila" som den bästa.

Som ovan löpare bestämmer jag tillsammans med rums-kamraten för att ta en vilodag mitt i veckan. Men efter en kort morgonjogg och en promenad till Rhodos stad med shopping och god lunch är jag helt slut. Inte vad jag kallar vilodag. Åter på hotellet tittar jag på löparskorna och tänker: vill inte ta en meter till i dem...

Den tanken sitter bara i fram till jag ser alla återvända från sina pass och jag ångrar min vila. Nej, här kan jag inte ligga och slöa!

Helt underbart på resan att möta alla glada och positiva knallar. Det fanns alltid nya äventyr att hänga med på med någon. Under sista träningen, långpass, hade min tempogrupp olika mål men hängde ihop så länge som möjligt. Men när jag sprang 4,5 varv runt Netto i väntan på vatten kan jag förstå om övriga besökare tittade lite konstigt på mig.



*After run!*

Under rundan mötte vi Knallar överallt, som att springa hemma i Borås med undantag av utsikten och värmen. Sista milen sprang jag själv där varje hejarop från en Knalle gav extra energi. Inser dock efteråt att det var fler än knallarna som hejade vilket jag under rundan var för trött för att fatta.

Efter att genomfört mitt tredje längsta pass någonsin är jag helt slut. Trött, nöjd och glad flyger jag hem igen. Minnena från resan får mig att le. All den positiva energi och glädje alla Knallar sprider kan till och med få mig att tro på min förmåga. Att kunna springa en mara eller nästan tror mig komma runt Vättern på cykel.

Väl tillbaka på jobbet skuttar jag upp för trapporna med ett leende på läpparna av minnena från resan!

## Lokalt kan också vara skoj

Av Lasse Jutemar

Knallen är ju en klubb med många olika inriktningar, både vad gäller sporter eller om man "bara" tränar med klubben eller rent av tävlar i klubbens färger och namn. Och vad gäller tävlandet så har vi ett gäng löpare som balanserar upp det globala tävlandet, några galningar som Camilla L gör ju bådadera, med lokala lopp i Västergötlands Långloppscup.

Här följer en rapport om vad vi har åstadkommit under våren, på en för de flesta löparna i klubben oanvänd "arena". Visst har det startats av Knallar i cupen genom åren, men väldigt få har gjort det regelbundet och det har nog blivit att man mest råkat hamna i ett lopp som räknats.

Men i år har något hänt, vilket undertecknad tycker är både skoj för klubbkänslan, men också rent egoistiskt för nu har jag fått sällskap för egen del.

Sju tävlingar har det hittills löpts, när detta skrivs de sista dagarna i maj och då har vi som klubb åstadkommit 42 starter fördelade på 13 olika



*Glada Knallar efter Tifternängen i Trollhättan.*

personer och där nio stycken aldrig tävlat i cupen innan och några knappt sprunget någon tävling alls. Som jämförelse så gjorde vi som klubb 38 starter på hela förra året (och då var ändå Kretsloppet en av tävlingarna).

Vi har varit på följande lokala orter under april och maj: Trollhättan, Skövde, Ryda utanför Lidköping, Rankås vid Tibro, Mariestad och nu senast Udenäs i Tiveden.

Alla lopp utom möjligen Springtime i Mariestad är små tävlingar, med relativt få tävlande.

Det är imponerande att många klubbar orkar hålla i sina arrangemang år från år, också en anledning att vara med och springa i cupen. Löpningen ska vara enkel att utöva och då är det skoj om inte bara träningen är enkel utan också möjligheten till många olika tävlingsformer och platser.

Sedan är ju allt så mycket enklare när allt är nära och på ett ställe, man behöver inte köa för att komma till startlinjen utan gå dit ett par minuter innan skottet smäller. Kontrast mot Göteborgsvarv och andra stora lopp..

Gänget som varit med är till större delen *sprungna* ur Ultragruppen på söndagarna, och trots att en del av oss inte tillhör Knallens snabbaste löpare, så har vi fått en hel del framgångar.

Särskilt på kvinnosidan så har det radats upp segrar och topplaceringar på varje tävling. Vilket gör att i skrivande stund har två av nykomlingarna i cupen Susanne Ohlsén i K45 och Karina Josefsson i K50 som ledare av sina klasser.

Sedan måste några rader skrivas om våra två herrar i M75 Erkki Huhtaniemi och Lennart Svensson vilka imponerar både med sina tider, men också visar på att man kan vara med och fortsätta tävla länge. Dessutom blir det en morot för oss yngre att komma före dom i mål, vilket inte alltid lyckas.

Skrev tidigare om att inte så många Knallar tävlat här tidigare, men att det finns undantag och då var det just Lennart och Erkki som var det, i viss mån också skrivaren av dessa rader och några till som Jan-Åke Grimborg och Patrik Wrigfeldt som varit med mer än enstaka gånger under de senaste åren.

På listan över antal lopp kommer Mats Tolfsson som en raket efter att ha startat i samtliga sju lopp i år. Men upp till Erkkis 42 starter och 1056 ihopsamlade poäng, har både Mats och alla vi andra långt kvar.

En annan del av cupen är att vara bästa damklubb, vad gäller antal starter, i relation till förra året och där har vi just nu gått upp på delad förstaplats, en position som vore skoj att behålla året ut.

Så därför vill jag som slutkläm skriva att jag hoppas att fler hänger på oss under året både för din egen skull, men också för oss andra som får trevligt sällskap av fler Knallar och kanske kan du vinna en "pokal" när året är slut (de sex bästa i varje åldersklass får det) och klubben komma



högt i listorna på starter och bästa damklubb, och vinner du ingen pokal så tror jag du vinner över dig själv bara genom att ta dig i mål på några av de lokala lopp som återstår under sommaren och hösten. Vi har haft skoj hittills och hoppas få det i fortsättningen också.

## Långloppscupen 2016

I skrivandets stund återstår följande lopp i Långloppscupen 2016. Är du anmäld eller intresserad av något av loppen och vill ha sällskap med fler knallar så ge dig till känna i Facebookgruppen!

Datum	Lopp	Arrangör
14 juni	Tibrotimman	Tibro AIK
1 juli	Midnattsloppet *	Kvänums IF
11 juli	Riddarsprånget	SOK Uden
3 augusti	Sörörundan	Gullspångs IF
14 augusti	Hagenloppet *	IF Hagen
20 augusti	Öxabäcksloppet *	Öxabäcks VIK
20 augusti	Mariestads Marathon DM (även VDM)	Mariestads AIF
10 september	Skräcklanmaran	TV-88
13 september	DM/VDM 1500 m	IF Hagen
17 september	IstRun DM/VDM halvmara	Istrums IK
1 oktober	Mössebergslunken *	IK Wilske
16 oktober	Åsaflåset *	Tidaholms SOK Sisu

Tävlingar märkta med \* ingår i Ungdomscupen.

## Knalleprofil: Elin Hacksell

*Intervjuad av Åsa Gadler*

### **När började du att springa med Knallen?**

För ungefär tre år sedan, jag var fjorton och sprang mest med på intervallträningarna.

### **Hur blev du inspirerad till att ta kontakt med knallen?**

Jag följde med min mamma (Marika). Jag har mest hållit på med fotboll och skidor förut och kanske främst varit aktiv i Borås skidlöparklubb. Så jag hade sprungit intervaller förut på skidträningen och tyckte att det var kul. Löpningen har fungerat som en övergång från fotbollen och skidorna för mig. Jag bryr mig inte så mycket om ifall jag skulle vara yngst bland deltagarna på ett intervallpass med Knallen, jag är där för att träna och då har ålder och åldersdifferenser ingen stor betydelse. Jag lägger ingen stor värdering i åldern!

Det är kul att springa med Knallen, man får träningskompisar och man tar i mer när man springer med andra. Man får dessutom ett träningsupplägg.

### **Beskriv dig själv som löpare (styrka/svagheter)**

Jag är väldigt envis. Jag vill hänga på och ger mig inte. Jag har alltid lite till att ge om jag blir pressad. Ger allt i intervallerna. Jag är också starkare på intervallpassen än på långdistanspassen. Jag har inte varit med så många gånger på söndagarna med de gånger jag varit med har jag sprungit 14-16 kilometer i långsamma gruppen. Jag har nog blivit lite bättre på långa distanser under det senaste året. Annars springer jag hellre kortare distanser. Jag tröttnar annars.

Jag har nog ingen vinnarskalle precis men det är klart att jag vill slå mitt PB. På tävling gör jag mitt bästa och försöker ta in på den som jag har



framför mig. En stor svaghet som jag har är att jag inte orkar gå upp på söndagsmorgnarna och vara med på söndagsträningen... Klockan 10 är väldigt tidigt!

### **Vad har du för målsättning med din löpning?**

Att må bra och ha kul på vägen! Jag har inget riktigt mål i form av en specifik tid eller något särskilt lopp.

Jag tycker bara att det är en kul träningsform. Att gå på gymmet, styrketräning, box och intervallträning är de träningsformer som jag gillar mest. Det värsta är distanspass på egen hand, det är inte roligt.

Men jag skulle ändå kunna tänka mig att anmäla mig till Varbergsloppet och så skulle jag vilja genomföra Kretsloppet 21 kilometer 2016, så därför behöver jag ju ha lite mer distansträning.

### **Vad är ditt favoritträningsspass?**

Intervaller. Gärna backintervaller. Och långa intervaller, då blir det inte så många att utföra. Jag vill att det ska kännas ordentligt när man tränar.

Det får gärna göra lite ont och svida. Annars tycker inte att jag har gjort någonting, utan disponerat tiden fel, slösat bort tiden helt enkelt...

### **Vilken typ av tävling/distans anmäler du dig helst till?**

10 kilometer. Det är en lagom distans. Då hinner jag inte tröttna.

### **Hur laddar du inför en tävling?**

Faktiskt inget speciellt. Äter en bra frukost och tar det som det kommer.

### **Vilket är ditt bästa löparminne?**

Kretsloppet för några år sedan; 2013 sprang jag 5,5 kilometer och kom fyra. Då blev jag väldigt glad! Det var kul och jag fick lite blodad tand för löpningen.

### **Favoritlöparprylen?**

Löparskorna. För att det är det enda man egentligen behöver. De ska framförallt vara sköna. Det ska liksom bara vara att snöra på sig skorna och ge sig ut!

## I korthet

### Boka datumet!

Knallens sommarfest kommer hållas fredagen den 26 augusti vid roddklubben i Skogsryd. Festkommittén jobbar just nu för fullt med förberedelserna och mer information kommer. Håll utkik på hemsidan och i Facebookgruppen!



### Knallebedrifter i USA

Från USA kan rapporteras att Lennart Svensson den 10 april tog hem en förstaplats på ett 10K-lopp i Nashua, New Hampshire, i klassen M70. Loppet sprang Lennart med det passande startnumret *1111*.

### Funktionärer sökes!

Den 17 september går Kretsloppet av stapeln och Knallen är i vanlig ordning delaktiga som medarrangörer. Skulle du kunna tänka dig att ställa upp som funktionär? Maila i så fall till [info@sok-knallen.se](mailto:info@sok-knallen.se)!



## Från redaktionen

Det har tagit längre tid än det brukar mellan utgivningarna men nu är det äntligen här – 2016 års andra nummer av Knallenytt!

Från och med detta nummer kommer vi i huvudsak att distribuera Knallenytt digitalt via mail till så många medlemmar som möjligt. De medlemmar som föreningen inte har mailadress till kommer fortfarande att få Knallenytt hem i brevlådan.

Vill man själv skriva ut Knallenytt och har tillgång till en skrivare som klarar av dubbelsidiga utskrifter så kan man med lite skrivarinställningar få ut detta dokument i samma format som de tidigare numren av Knallenytt. Just hur dessa inställningar ser ut kan skilja sig något från skrivare till skrivare, men de flesta moderna skrivare med stöd för dubbelsidiga utskrifter brukar ha ett förvalt alternativ som heter *Häfte* eller *Booklet* för den här sortens utskrifter.

### Tack till

Alla som bidragit med material till detta nummer!

### Bidra

Vi vill alltid ha in mer material till Knallenytt från er medlemmar! Det kan vara rapporter från lopp eller träningstillfällen, tankar om upplägg på träning och kost eller funderingar kring föreningen och dess aktiviteter.

Kort sagt, om du har något du vill dela med dig utav som du tror skulle passa i Knallenytt så sätt det på pränt och skicka in det till [knallenytt@sok-knallen.se](mailto:knallenytt@sok-knallen.se) på en gång!

# Till minne – Jan Jansson

*Född 21 januari 1929*

*Avled 8 februari 2016*

1990 blev Jan Jansson Klubbmästare i klassen H60 på tiden 1:37:47, en imponerande tid för en 61-åring. Han var med i styrelsen för SOK Knallen mellan 1991 – 1995, mestadels som vice ordförande, och 1995 blev han föreningens tredje ordförande.

Han var en suverän conferencier vid fester och jubileumsanordningar, och en föredragshållare av rang. Under hans period i styrelsen hade SOK Knallen flera träningsläger i, bland annat, Skövde och Falkenberg med tyngdpunkt på intressanta och lärorika föreläsningar. Bland annat Arne Andersson som berättade om sin träning tillsammans med Gunder Hägg.

1991 på Billinge hus hade Jan ett fantastiskt föredrag om Mental träning där han betonade helheten och att man ska vara i balans både i träningen men också i vardagen. Kort sagt att det fungerar kring en själv.

Han sa bland annat att ”man ska vidga sina vyer, allt är inte löpning”.

Han var verkligen en föregångare med att öppna alla tankar. Han fick oss att tänka i olika banor och olika tankar speciellt kring SOK Knallen och klubbkänslan.

Han anordnade flera tankeexperiment, utbildningsdagar och ledarutbildningar.

Han försökte få oss att sprida klubbansvaret och bli mer effektivare och han pekade flera gånger på vikten av att ta hand om nya medlemmar.

Han var en av de första knallarna som gifte sig med en annan klubbmedlem. 1995 gifte han sig med Mona Skoglund.

*Våra tankar går till en aktad ordförande och en varm medmänniska.*

# Bra sagt!

En annan gång är  
detsamma som aldrig.

*Ordspråk*

Vi såg varandra i ögonen  
och jag såg bara mig  
och hon såg bara sig.

*Okänd*

Jorden tillhör inte människan,  
det är människan som tillhör jorden.

*Indianhövding (år 1854)*

Om en länk brister,  
faller hela kedjan  
sönder.

*Ordspråk*

Att alltid vara en smula barn är  
att vara verkligt vuxen.

*Okänd*

Den som bedrar alla,  
bedrar även sig själv.

*Luigi Pulci*

Uppriktighet är att inte säga  
allt man tänker, utan att mena  
allt man säger.

*Titus Livius*

Vill du veta pengars värde,  
gå ut och försök låna lite.

*Benjamin Franklin*

Trassla inte till saken genom att komma med fakta!

*Groucho Marx*

# Medlemskapet

Det kostar 200 kronor per år att vara medlem i SOK Knallen. Inbetalning av medlemsavgift gör man till vårt plusgiro **38 64 13-9**. Skriv namn, adress, telefon, personnummer och e-postadress vid inbetalningen.

## Erbjudanden

Medlemmar i SOK Knallen har tillgång till följande erbjudanden:



## Rabatt på löparskor

- 30 % vid två inköp per år, mot uppvisande av klippkort som fås i butiken.

## Klubbkläder

Hos Fotriktigt är det även möjligt att köpa våra klubbkläder. Kollektionen är av märket Craft och sortimentet är som följer:

- Löparjacka, 199 kr
- Långa tights, 280 kr
- 3/4-tights, 315 kr
- Linne, 99 kr
- T-shirt, 99 kr
- Reflexväst, 99 kr



## SOK Knallemedlem

- Autogiro 250 kr/månad med bindningstid på 12 månader, inklusive rätt till 2 frysmånader (ordinarie pris 395 kr/månad).
- 6 månaders-kort för 1 600 kr.

## SOK Knallepensionär

- Autogiro 150 kr/månad med bindningstid på 12 månader, utan frysmånader (ordinarie pris 199 kr/månad).
- 6 månaders-kort för 1 200 kr.

## För att lyckas med träningen

- Personlig träning eller personlig kostrådgivning för 500 kr/timma (ordinarie pris 650 kr/timma).