Ordförande har ordet

Ännu ett händelserikt år i SOK Knallen har snart passerat. Om en dag skriver vi 2025, men först en tillbakablick på året som gått.

Vi startade i april upp en ny tävlingsform, Backyard Ultra. Tävlingen var i första hand öppen för Knallens medlemmar. Vi var 35 st som stod på startlinjen kl 08.00 och där Karina Sundberg, Maria Gustafsson och Anna-Maria Trollsfjord hängde med från början till slut, totalt 12 varv/timmar och drygt 80 km. Loppet blev mycket uppskattat varför vi körde en repris i slutet av augusti. Denna gång var det bara en person som fullföljde alla 12 timmarna, nämligen Jenny Anderbjörk.

Kristihimmelsfärdshelgen har vi som tradition att anordna BUM Borås Ultra Marathon. Nytt för i år var en kortare distans på 18 km. Kanske inte ultralopp men ett tillfälle för den som vill prova på ett längre terränglopp. Det var ca 10 personer som sprang det kortare loppet. Blir sannolikt den distansen även 2025.

I månadsskiftet april/maj var den sedvanliga träningsresan, i år var vi tillbaka på Mallorca. Ett gäng glada och spänstiga knallar hade en mycket trevlig vecka. Som sig bör avlutades veckan med 5-milaren. Vi var 9 st som sprang, klättrade och hasade oss upp och ner för branter i många gånger oländig terräng.

Årets 6-timmars var som vanligt på Allhelgonadagen. Loppet genomfördes i fint väder och är som vanligt mycket uppskattat av deltagarna.

I november bjöd vi för andra gången in Mustafa ”Musse” Mohamed till vår inomhusträning. Musse höll i träningspasset som började med löpskolning för att därefter avslutas med ett intervallpass. Det var drygt 50 st Knallar som var med på passet.

SOK Knallen firade under året 40-årsjubileum. Jubileet firades med stor fest på restaurang Orangeriet där vi bjöds på god mat och dryck med efterföljande dans. Det uppmärksammades att Hans ”Ricky” Svantesson är vår mesta medlem, Ricky har varit med ända sedan start och förärades därför till hedersmedlem i SOK Knallen.

Under året har ett stort antal knallar deltagit i en mängd tävlingar såväl i Sverige som i andra länder. Under hösten var Sverige arrangör av Veteran VM i friidrott. Vi hade ett

tiotal knallar som var med och tävlade, flest på halvmaraton där 7 st knallar gjorde en fantastisk prestation. Jag gratulerar alla för fina insatser.

I augusti var det VSM i Stockholm. Vår Björn Sandström kan nu titulera sig svensk mästare då han vann halvmaraton i M65 … Grattis !!

Jag vill rikta ett stort tack till alla medlemmar som under året ställt upp som ledare, funktionärer eller på andra sätt hjälpt till vid våra olika aktiviteter under året. Utan er skulle vi aldrig kunna bedriva den verksamhet vi har.

Som ni ser, händer det mycket under ett år i SOK Knallen.

Under slutet av året har vi dessvärre nåtts av tråkiga nyheter att 2 knallar har gått ur tiden. Glenn Altsten, mångårig medlem i SOK Knallen, och Pär Nyberg, tidigare medlem som också varit tävlingsledare och funktionär vid fler av våra tävlingar. Våra tankar går till Glenn och Pärs familjer.

För nästa år, 2025, är styrelsens ambition att SOK Knallen fortsatt ska vara kamratföreningen med stort hjärta där alla välkomnas att deltaga i träningar och aktiviteter. SOK Knallen kännetecknas av en fantastisk kamratanda med lika fantastiska medlemmar. Ni är bäst.

Till sist ett stort tack till alla medlemmar i SOK Knallen för 2024 och

Gott Nytt År 2025

Lars Karlsson
Ordförande SOK Knallen

