

SPORT	1-6
NÖJE	7
LEDARE/INSÄNDARE	8-9
EFTERTEXTANNONSER	10-13
TV-BILAGA	15-22
SERIERVÄDER	23

Vad vill du läsa om?

Tyck till och följ arbetet med att göra din nya morgontidning ännu bättre på norran.se.

Snart kommer nya Norran!

Jobbarkompisar på språng

På lördag är det Lidingöloppet som gäller

SKELLEFTEA

Efter sju månaders hård träning är det äntligen dags. I helgen väntar Lidingöloppet i Stockholm för de löparsugna jobbarkompisarna på Valutec.

– Det här är en kul grej, men just nu vill man bara ha det gjort, säger Rickard Larsson.

Det hela började för snart ett år sedan då John Karbin kom hem efter att ha sprungit just Lidingöloppet.

– Jag började snacka lite med chefen i fikarummet och snart visade det sig att flera var sugna på att springa loppet, berättar John.

Chefen och vd:n, Thomas Lundmark, tyckte att det var en strålande idé.

– Många är intresserade av motion och för oss blir ju det här en friskvårdssatsning. Sen är det kul att göra något tillsammans på samma gång, säger Thomas, som själv har sprungit en rad tävlingar genom åren, bland annat sju-åtta maratonlopp.

FÖRETAGET VALUTEC tillverkar virkestorkar åt sågverksindustrin och för att slå två flugor i en smäll passade de på att även bjuda in kunder och leverantörer i satsningen. Till sin hjälp har de löparcoachen Peter Ljungholm, som lagt upp träningsprogram och kommit med tips.

– Jag har försökt förmedla den erfarenhet jag har från löpningen och de har tränat riktigt bra. De har ju olika bakgrund, men efter sina förutsättningar så har alla gjort rejäla framsteg, berömmar Peter.

FÖRUTOM THOMAS och John kommer även Mikael Larsson, Peter Jonsson, Fredrik Åhman och Rickard Larsson att springa. Fredrik och Mikael springer motionsklas-



På språng. Peter Jonsson, Fredrik Åhman, Mikael Larsson och Rickard Larsson jobbar till vardags på företaget Valutec, men nu är det löpning som gäller för hela slanten. På lördag springer de Lidingöloppet i Stockholm tillsammans med 20 000 andra löpare.

Foto: JEANETTE LÖVGREN

sen, 15 km, medan övriga springer 30 km. Anna-Lena Lindgren har också varit med, men hon valde att springa Tjejmilen för några veckor sedan.

– Vi har tränat två-tre gånger i veckan sedan i februari. Mest individuellt, men även en del tillsammans på kvällarna och luncherna, berättar Peter.

– Sedan har vi fört träningsdagbok på internet så då har vi kunnat hålla koll på varann, fortsätter John.

– Gruppträningen har varit positivt. Man har känt sig

tvungad att fara ut och springa även om det varit dåligt väder, säger Micke och får medhåll av de andra.

– Det har varit roligt att göra något tillsammans. Vi har peppat varann på samma sätt som i en lagidrott trots att vi tävlar individuellt, säger Rickard.

Varför valde ni just Lidingöloppet?

– Därför att det är en rolig tävling som är lagom lång. Sen är det fin natur och mycket folk som är med, säger Thomas.

Eftersom tävlingen går i

terräng har gänget mestadels tränat på skogsvägar, bland annat kring Vitberget. I snitt har de sprungit en mil varje gång.

Vad har ni för förväntningar?

– Att ta oss runt! säger Peter och ser lite lurig ut.

Både han och de andra har nog högre mål än så, men några tider vill de inte prata om – i alla fall inte officiellt. Det vore ju onödigt att skruva upp förväntningarna allt för högt.

Malin Christoffersson
0910-578 56 malin.christoffersson@norran.se

Lidingöloppet

Lidingöloppet har arrangerats varje år sedan 1965 och är idag världens största terränglopp. Totalt är 30 000 personer anmälda, varav 20 000 till på lördag. Tävlingen, som går av stapeln den sista helgen i september, ingår i "En svensk klassiker" och består av ett antal olika lopp:

Fredag

- Lidingöruset
- Lidingöstafetten (nästan uteslutande en företagsstafett)
- Lidingö Stavgång

Lördag

- Lidingöloppet (30 km, motionsklass 15 km)

Söndag

- Lilla Lidingöloppet
- Knatteloppet
- Lidingö Tjejlopp

Just nu lämnar Allmoge upp till **25% rabatt på alla sina fönster!**

FÖNSTERKAMPANJ!



Avser gällande prislista och gäller t o m 27/9 -08.

I dag finns Markus från Allmogefönster hos oss och ger dig goda råd.

ALLMOGE
FÖNSTER FRÅN NORRLAND

Mer information om våra fönster och dörrar hittar du på

www.allmogefonster.se

och

www.diplomatdorrar.se

ÖPPETTIDER:

Månd-torsd 10-18,
fred 10-17, lörd 10-14

Dörrkampanj!

Du får ett larm, värde 3.990,-, när du köper produkter för minst 12.000,-*.

* Gäller Diplomats ordinarie sortiment på ytterdörrar, sido- och överljus, slagportar och altandörrar.

HANDLA NU! BETALA 3 1/3 -09! **elkedjan**

• INGA AVGIFTER • INGEN RÄNTA • INGEN AVIavgift kundfinans

elkedjan

KÖK & BYGGVAROR

Tjärnvägen 2, Skellefteå, tel 0910-852 20