

Har Du ändrat adress?
Meddela den nya adressen
till Unisont, Sv Unilever
Box 7838, 103 98 Stockholm



Inga tonåringar precis — medelåldern ligger på 42.5 bland Sunlights springflikor. Från vänster Britt-Louise Johansson, Ingegärd Vesterlund, Salme Gaal, Monica Lundberg, Elsie Pettersson, Daga Nilsson-Lundkvist, Agneta Wahlstedt (delvis skymd) och Tina Linderholm. (Foto: Rolf Pettersson).

Grupp 8 på Sunlight:

”Vi springer för att det är roligt!”

”Tjejmilen”, som för första gången arrangerades i fjol med ca 2.000 deltagare blev en dundersuccé för arrangörerna Hässelby SK, Spårvägens Golf och med Semper som huvudsponsor tillsammans med Ford, Damernas Värld och New Balance.

Till årets ”Tjej-mil” var 8.475 anmälda från Arjeplog i norr till Ystad i söder och Gotland i öster och Göteborg i

väster. Den 25 augusti gick starten till vilken kom ca 7.000 och 6.500 fullföljde loppet.

Och vilket lopp och vilken syn! Kläder och hår i regnbågens alla färger. Heja gumman hit och Heja Mamma dit! Supporters i alla åldrar kantade banan som gick från starten på Gärdet nedanför Kaknästornet runt natursköna Djurgården och med mål igen på Gärdet.

Trängseln var stor vid starten, men ändå, inte en enda armbåge i sidan in-

te en tramp på foten, ingen stress, ingen jäkt utan den tusenhövdade tjejskaran flöt fram mot starten under ivrigt pratande: varifrån kommer Du? Har Du sprungit förr? Är Du van löpare? etc. etc.

Alla som kommit hade gjort det för att det är kul att röra på sig, för att det är skönt att vara ute. Och även vädret, denna regndrypande sommar, hade låtit sig blickas av entusiasmen. Det rådde önskeväder. Inte klar sol, men heller inte helmulet, svalkande vind.

Från Sunlights IF i Nyköping var vi åtta tjejer i varierande åldrar, som ställde upp och även genomförde loppet. Ett par under timmen och resten strax över timmen. Det fantastiska med dessa ”stressfria” lopp är att nu allt flera blåbär vågar sig med i leken. Det är inte fråga om tävling — det gäller att komma runt banan på något så när hyfsad tid, i egen takt och efter egen ork. Allt fler som aldrig i sin vildeste fantasi vågat tro att ge sig med i en sådan lek, vågar nu pröva på och överraskas av att det inte är så svårt.

Träningen viktigast

Men visst fordras det träning — och det är ju just träningen som är det viktiga. Inte bara för att orka i själva loppet, utan att under hela den förberedande tiden hålla igång. När sedan ett lopp är avslutat, är det en så tillfredsställande känsla hos de flesta att de siktar på nästa och på så vis motionerar man och håller maskineriet igång.

Och så ska man inte glömma värdet av samhörighetskänslan. Att göra något tillsammans — det är en stor glädje bara det!

Vi i ”grupp 8” i Nyköping har tränat sedan maj månad mera regelbundet. Det är motionsentusiasterna **Salme Gaal** och **Tina Linderholm** som dragit lasset. Men alla konstaterar att det varit en rolig tid och de flesta vill fortsätta så länge det går för kyla och snö. Sedan blir det väl skidor i stället.

Det blir ”Tjej-mil” för oss nästa år också och då blir grupp 8 säkert grupp 15 — eller kanske 20!

Daga Nilsson-Lundkvist