

Tisdag den **3 augusti** bär det iväg från **Bältesspännarparken** i Göteborg klockan **08.00**. Till utmaningarnas utmaning - en riktig Ironman. Dan innan och under hela resan är vi anträffbara på telefon **0706-76 59 57**.
Ta gärna kontakt med oss så berättar vi mer!!



Ironman Turen -99

Vi är två elit motionerande grabbar, gubbar blir vi först när orken tar slut, som träffas flera gånger i veckan uppe i Skatås i samband med träning. De flesta som tränar konditionsidrotter har olika drömmar, en av våra är att genomföra en **Ironman**. Då ska vi göra 3,8 kilometer havssim, 18 mil cykel och avsluta med ett maratonlopp. En tävling som ligger rätt i tid är Ironmannen i Fredericia, Danmark den 7 augusti.

Den ene är: **Lennart "Rosa Pantern" Hansson** (45) med arbetsplats Elanders, Kungsbacka och bostadsort Mölndal. Tävlade för Dalasjö IK Framåt men tränare i Solvikingarna. Seriös löpare med ett oseriöst uppträdande. - "Han som har en panter på sej, kallades nakenmannen på Varvet, blev diskad i SM, ledde Lidingöloppet i 47 sekunder, har olika tävlingsdräkter varje gång men som blev NM 2:a på maraton på 2.34 - som 42-åring - " i tigerdräkt och sandaler".

Den andre är: **Mikael Broms** (31) datakonsult boende i Mölndal, men född i Varberg. Allmotionär med fotboll och bandy i botten, numera mestadels långdistanslöpare. Gjorde klassikern 1997. Tycker om utmaningar och att prova på nya saker. Tävlrar för Solvikingarna och har ett personrekord på Göteborgs Varvet på 1.14.

Men i sann **Göran Kropp** anda - "Fuskar vi inte". Vi ska med **tandemcykel** från Mölndal, ta oss tur och retur till Fredericia, med all **utrustning**. Hela turen ska ta 7 dagar. Tävlingen ska genomföras med samma tandemcykel - under 11 timmar. Då vi är lika goda kallsupstagare som benförflyttare håller vi ihop hela loppet - to the bitter end!

Vi ska synas och höras! Turen och uppladdningen ska presenteras för den lokala pressen såväl i hemorten som längs hela vägen tur och retur Fredericia. Hela tiden går det att nå oss på telefon. Vi behöver publicitet för att finansiera turen och har därför lagt upp den lite spektakulärt. En total cykelsträcka på cirka 95 mil.



| | | |
|--------------------|----------------------|----------|
| Tis 3 augusti (1) | Mölndal - Halmstad | 13,5 mil |
| Ons 4 augusti (2) | Halmstad - Köpenhamn | 12,3 mil |
| Tors 5 augusti (3) | Köpenhamn - Nyborg | 12,4 mil |
| Fre 6 augusti (4) | Nyborg - Fredericia | 8,7 mil |
| Lör 7 augusti (5) | Tävling | 22,6 mil |
| Sön 8 augusti (6) | Fredericia - Randers | 12,3 mil |
| Mån 9 augusti (7) | Randers - Mölndal | 14,3 mil |

Innan dess ska vi genomföra:

Göteborgs Sylvesterlopp (dec) *Funktionärer (maskerad - data)*

Kiel Marathon (febr) *(Tyskland) under 3 timmar.*

Göteborgs Varvet (maj) *bland de 50 bästa.*

Eventuellt Vansbrosimmet och Vätterrundan (juni).

Den Norske Fjellmaraton (juni).

Vindelälvsloppet (juli) *Lagledare.*

Förutom det blir det träning, träning och åter träning!!



Lennart RP Hansson





Mikael Broms

