

Marathon



ÅRGÅNG 42 NR 214 FEBRUARI 1/2009



Quinnan och idrotten

- Vattudalen Marathon
- Anna Rahms krönika

- Ferrari Marathon
- Möt Inger Knutsson



Postadress:
Svenska
Marathonsällskapet
Box 218
101 24 Stockholm
Postgiro 82607-3

Tidningen Marathonlöparen
Medlemstidning för Svenska Marathonsällskapet
grundat 1952
www.marathonsallskapet.se

P A Allensten, ansvarig utgivare

Redaktionskommittén
Rebecka Gräsman, redaktör
marathonloparen@marathonsallskapet.se
Barbro Paraniak, barbro.bertilsson@telia.com
Leif Stening
Layout, repro: Springtime Publishing AB, Ann Lodin

Tryckning: VTT Grafiska AB, Vimmerby

Ordförande
Per-Arne Allensten
08-580 30614
ordforande@marathonsallskapet.se

Vice ordförande, utmärkelseansvarig
Jan Paraniak
08-7466111
viceordforande@marathonsallskapet.se

Sekreterare
Mats Liljegren
08-7240427
sekreterare@marathonsallskapet.se?

Medlemssekreterare
Jan Ternhag
08-644 5136
medlemssekreterare@marathonsallskapet.se

Kassör
Robert Alnebring
018-235578
kassor@marathonsallskapet.se

Resultatansvarig
Leif Stening
090-136497
resultatansvarig@marathonsallskapet.se

Informatör
Annelie Buller-Granlund
informator@marathonsallskapet.se

Kontaktombudsansvarig
Jan Paraniak 08-7466111
kontaktombud@marathonsallskapet.se

Distrikt kontaktombud, telefon, mail, landskap

- | | |
|------|--|
| 1 | Leif Strömbäck, Boden 0921-10737
leif.stromback@bredband.net
Lappland, Norrbotten, Västerbotten |
| 2, 3 | Mats Zetterlund, Strömsund 0670-12288
mats.zetterlund@zonline.se
Jämtl./Härjedalen, Ångermanland, Medelpad,
Dalarna, Hälsingland, Gästrikland |
| 4 | Kauko Kaikkonen, Vålberg 054-547323
Kauko_Kaikkonen@yahoo.com
Värmland, Närke, Södermanland |
| 5 | Bertil L. Jansson, 0174-41068
bertil.41068@telia.com
Uppland, Västmanland |
| 6 | Styrelsen
Stockholm, Gotland |
| 7 | Frank Brodin, Källered 031-7952143
fab@comhem.se
Göteborg |
| 8 | Reima Hartikainen, Skövde, 0500-433493
rhartika@volvocars.com
Bohuslän-Dal, Västergötland, Östergötland |
| 9 | Christer Svensson, Växjö 0470-729657
christersvensson615@hotmail.com
Småland, Halland, Öland |
| 10 | Bengt-Åke Svensson, Jämsjö, 0455-50766
bengt-ake.svensson@jamjo-flak.se
Skåne, Blekinge |

Ledaren

Summering och mot nya mål

Hur kändes det när året var slut och summeringen skulle göras? Kanske inte så roligt alla gånger när totalen inte blev som nyårsloftet förra året. Men skam den som ger sig, nya löften och nya mål för 2009. Och visst är det härligt att komma ut på en runda, just idag när detta skrivs, är det moln-fritt, solen skiner och det är minus 8 grader, med andra ord perfekta förhållanden.

På förra årets sista dag, nyårsafton, var det många som var ute och sprang olika tävlingar, Göteborg var det 1500 deltagare, i Malmö 150 och i Vallentuna 270. Många ville säkert komma ifrån förberedelserna inför nyårsfirandet eller att det varit för mycket av julmaten. I Vallentuna vann ledaren för Team Stockholm Marathon, Rubin McRae. Och till loppet i Göteborg reste en tjej ända från Jokkmokk och här klagar vi på långa restider när det tar mer än en timme.

Redan nu vill jag också flagga för årsmötet som i år sker i samband med Vällingby Marathon. Anteckna redan nu 27 mars årsmötet, 28 mars maratonloppet, och för den som inte vill springa så långt så finns den 29 mars Premiärmilen i Stockholm.

För er alla som missade anmälan till Göteborgsvarvet eller Stockholm Marathon, det finns en massa andra lopp att välja på, titta på listan i tidningen eller vår hemsida, det är bara att välja bland godsakerna.

Och till sist ser du någon reflexvästbärande löpare ute i spåren med texten Svenska Marathonsällskapet på ryggen så är det ett av våra ombud som är ute.



VINTERHÄLSNINGAR
P A ALLENSTEN
ORDFÖRANDE

Rättelse

Ledaren i det senast numret av Marathonlöparen innehöll ett par faktafel som en av våra faktaexperter genast upptäckte. För det första tog Stikkan Pettersson inga OS-medaljer, även om han var nära flera gånger, hans gren var ju också höjd.

Och sedan, ursäkta Evy du har nr 372 i listan över "Stor Grabb" och året var 1987. Evy är även en av våra hedersmedlemmar. Tack Lennart för att du upptäckte dessa fel, jag har ingen bortförklaring att komma med.

PA

Innehåll

Ledaren	2
Redaktören har ordet	3
Quinnor och idrott	4
Vattudalens Marathon	8
Birgitta Jarring	10
Anna Rahm	11
Ferrari Marathon	12
Bilar är hårda	15
KUL-helgen	16
Inger Knutsson	18
Årets lopp	19
Athen Marathon	20
Resultat	22



Sidan 8: Vattudalen Marathon.

Beställ vårt nyhetsbrev!

Skicka din mailadress till:
medlemssekreterare@marathonsallskapet.se.
Prenumerationsfrågor skickas till samma mailadress.

På omslagsbilden: Anne Pettersson, debutant på Vattudalens Marathon.
FOTO: STINA BERG.
Nästa nummer utkommer vecka 18.

Redaktören har ordet

Hoppas ni överlevt helgernas matorgier, influensa och vinterkräksjuka?

Richard Kingstad har som bekant flytt Stockholm. Han drog åt Östersund, dels för att starta en helt ny tidning, dels för att han är bördig därifrån och längtade hem. Fram tills förra numret var han min medredaktör och satte ihop allt som jag, huller om buller, skickade till honom. Nu får bra sås reda sig själv.

Att sätta ihop en tidning har visat sig komplicerat; men till min hjälp har jag fått två starka kvinnor: Ann Lodin, som även var med förut. Utan henne skulle inte denna tidning bli lika bra, i alla fall inte lika proffsig. Även Barbro Bertilsson Paraniak, som har erfarenhet av förlagsverksamhet, kommer nu att bistå med sin kunskap.

Det var när jag insåg, att smarta kvinnor klarar sig själva, som jag fick idén till detta nummers tema. Således koncentrerar sig den tidning, som du nu håller i handen, företrädesvis på kvinnor och deras idrottshistoria. Männerna må ursäktas; men denna gång får ni stå ut med att komma i andra hand. Förr hade mannen företrädesrätt till idrotten och det är mot dem som uppmärksamheten främst har riktats. Därför tycker jag, att det var dags att uppmärksamma kvinnornas idrottshistoria. Att jag själv tillhör kvinnokönet är förmodligen också en stark bidragande orsak. Jag minns, när jag i mitten av 1990-talet vann damklassen i Bollmoraloppet. Herr-ettan fick en mountainbike. Jag fick en handduk. Men det har ändrat sig en hel del bara sen dess och jag ska för egen del inte klaga; de män jag kommer i kontakt med är enbart trevliga och uppmuntrande.

Det är lätt att hitta exempel på könsdiskriminering i idrotts-historien, däremot har det visat sig svårt att hitta gamla, kvinnliga maratonresultat, vilket i och för sig är ett lysande exempel på den nyss nämnda diskrimineringen. Kvinnor har under en stor del av idrottens historia varit utestängda från att delta. De kvinnor som trots allt tränade och tävlade, fick inte bara kämpa i sin idrott, utan även för sin rätt att idrotta på lika villkor. Visste ni att dambrottning först kom med i OS 2004? Kvinnliga stavhoppare fick vara med från 2000. Ännu finns inte backhoppning för kvinnor med i OS.

Minns ni när en afghansk kvinna i långa mysbyxor sprang 100m på 18.37 i samma lopp som de stora stjärnorna? Året var 2003, namnet var Lima Azimi och det var sann idrotts-historia. Hon hade tränat i tre månader, då Afghanistan veckan före hade beslutat att skicka en (1) kvinnlig deltagare till VM. I år har Mehbooba Ahadya, medeldistanslöparen sprungit i heltäckande, löst sittande träningsoverall och muslimsk slöja. Talibaner som vänder sig emot att kvinnor utövar sport har sänt dödshot mot henne och hennes familj och hennes pappa har kastats i fängelse efter att en grupp



Två lucior bildar en 69:a i samband med Vattudalen Marathon

grannar kallat henne prostituerad. I DN, 2008 12 27, hittar jag en notis: Extremistiska talibaner förbjuder flickor att gå i skolan och hotar att döda studenter av kvinnligt kön. Hur kan ena halvan av befolkningen, bestämma vad den andra halvan ska få göra?

REBECKA REDAKTÖR

Löparnas plats på Internet

- direktanmälan till de stora loppen – träningsråd
- nyheter – idrottsmarknad – forum – butiker



MARATHON.SE

Tel: +46 (0)49 8 -25 86 00 | Fax: +46 (0)49 8 -521 30
E-mail: webmaster@marathon.se | <http://www.marathon.se>

Quinnan och idrotten



**"Det mest
oestetiska ett
mänskligt öga
kan betrakta."
Pierre de Coubertin**

Uttalandet ovan är ett av många exempel på förra sekelskiftets rådande syn på kvinnlig idrott. Det var inte länge sedan männen med näbbar och klor försökte hålla kvinnorna utanför den internationella idrottsarenan; ju högre dignitet på tävlingarna, ju mera motstånd.

Nu för tiden är de som är negativa till kvinnlig idrott sällsynta; men så har det inte alltid varit. Varför har då kvinnor allmänt behandlats som andra klassens medborgare inom idrotten?

Löpning hade ett högt anseende under antiken. Snabbhet betraktades som den värdefullaste talangen. Under antiken hade kvinnorna i Aten en låg status och det var förenat med dödsstraff för dem att se på de olympiska spelen. Idrott var männens värld! Påträffas en kvinna inom tävlingsområdet ska hon kastas från berget Typaion". Det fanns kvinnor, som klädde ut sig till män för att se tävlingarna, kanske var det just därför, som det kom föreskrifter, om att de tävlande alltid skulle medverka nakna.

Den kvinnliga idrotten har alltså kämpat i motvind sedan antiken. Dock fanns en tid även lopp för kvinnor till Heras ära, därav tävlingens namn Heraia. Fast tävlingarna var endast förbehållna ogifta kvinnor. Spelen instiftades av en man (självklart) vid namn Pelops.

DE MODERNA OLYMPISKA SPELEN

Skaparen av de moderna olympiska spelen, Pierre de Coubertin sa: "Personligen

är jag emot kvinnors deltagande i allmänna tävlingar. I de olympiska spelen skall deras huvudsakliga uppgift vara som i de antika tävlingarna – kröningen av den manliga segraren med lagerkrans." Han ansåg kvinnoidrott vara oestetisk och mot "naturens lagar".

Först från och med 1928 kom kvinnlig friidrott för att stanna i OS; men kritiska röster hördes även i fortsättningen. Så till exempel hittades i svenska Idrottsbladet 1932: "Från de riktiga olympiaderna borde damtävlingarna bannlysas. De äro alltför obetydliga. Man måste tvinga sig att överse med femininernas uppträdande, som avbryter de underbara striderna mellan män."

1921 hölls de första internationella friidrottstävlingarna för kvinnor. Federation sportive feminine internationale bildades och arrangerade 1922 de första "olympiska spelen" för kvinnor i Paris. När tävlingarna återkom 1926 hölls de på anrika Slottsskogsvallen



Här på Kalimámaro (Marmorstadion), som byggdes till de första olympiska spelen i modern tid, springer löparna i Athén Marathon i mål, bland dem många kvinnor. Ingen föreställde sig då, 1896, att kvinnor skulle kunna springa ett marathon.

i Göteborg och gick under namnet "Andra internationella kvinnliga idrottsspelen". Det blev genombrottet för den kvinnliga friidrotten i Sverige och västvärlden i övrigt. Över 20 000 åskådare såg spelen.

En manlig journalist kommenterade: "Ärade idrottsdamer! Vi ber att få kapitulera. Vi har hittills stått i hög grad skeptiska inför Eder idrottsliga verksamhet, och ansett köksförklädet för en långt skönare prydnad än någon löparbyxa." Tävlingarna bidrog till att kvinnor fick vara med i OS 1928. IOK tillät dock bara fem kvinnliga grenar: 100 meter, 800 meter, höjdhopp, diskus och stafett 4 x 100 meter.

Direkt efter målgång på 800 m kastade sig två kanadensiskor till marken av trötthet och därmed startade en debatt, om det lämpliga för kvinnor att anstränga sig och slutligen ströks 800 meter för kvinnor från OS-programmet (i detta lopp kom svenska Inga Gentzel trea). Först 1960 återkom grenen.

SVENSKA FRUNTIMMER

"Ett manligt öga kan aldrig förlika sig med att se en kvinna i byxor annat än i hennes egen sängkammare." skrev chefredaktören för idrottstidningen Nordiskt Idrottslif runt sekelskiftet 1900. "Kvinnan kan få göra några övningar, så att hon blir stark och kan föda sunda, friska barn."

Första organiserade kvinnoidrott i Sverige var gymnastiken, som ansågs göra kvinnan mer estetiskt tilltalande och kapabel att föda starka, välartade barn; men hennes egentliga plats var vid spisen. Gymnastiken skulle självklart undvika att trötta ut och pina flickorna. Längre försökte man förringa och förlöjliga kvinnorna med tidstypiska och nedlåtande uttalanden.

Likaledes försökte man hävda att idrott kunde inverka menligt på fortplantningsförmågan. När Stockholms kvinnliga idrottsklubb 1914, deltog i Dagbladsstafetten, skrev tidningent: "Kunna sådana kvinnor föda barn?"

Den typen av reaktioner mötte länge den kvinnliga idrotten. Restriktiva klädregler begränsade, i enlighet med den tidens kvinnosyn, kvinnornas valmöjligheter. Idrotten var massivt enkönad och många störde sig oerhört på att kvinnor försökte vara med i leken.

Våra stora löparhjältar Arne Andersson och Gunder Hägg, tyckte inte att löpning var något för kvinnor. De uttalade sig nedsättande, när Nora-Anna 1945 satte världsrekord på 800 m och därefter fick springa ärevarv under publikens jubel.

Löpningens historia har varit männens historia och det är först de senaste trettio-fyrtio åren, som kvinnor har börjat få ett eget värde inom idrotten.

Marathonlöpning har ju sedan länge varit en bragd, ett mandomsprov som fram till senare delen av 1900-talet främst utkämpats av karlar. Ur Stockholms Marathonklubbs arkiv hittades följande: "Året 1959, när Stockholms Marathonklubb bildades,



Nora-Anna

FOTO: ARKIVET

tänkte väl ingen på, att någon kvinna skulle vinna inträde i klubben." Till denne mans ursäkt fortsätter han dock: "För oss gamla blev det en glädjande överraskning, då kvinnor dök upp år 1976 och ville vara med på våra interna tävlingar".

I Sällskapets verksamhetsberättelse hittas 1972: Under året har 306 medlemmar sprungit marathon varav fyra kvinnor. Siv Jansson (sen. Pettersson) var första kvinnan inom styrelsen 1975. Hon fick vara kvinnligt huvudkontaktombud. Först 1992 valdes en kvinna in på en av de ledande poster, Sanne Hermelin blev kassör. Men sen avancerade hon snabbt, 1995 blev hon ordförande.

Sveriges Riksidrottsförbund (RF), som bildades 1903, ville inte organisera kvinnlig tävlingsidrott. Kvinnorna själva saknade tradition och förebilder. Varför ökade då andelen kvinnliga idrottare? Naturligtvis fanns det ett intresse hos kvinnorna själva. De började synas i yrkesvärlden, i politiken och i folkrörelserna.

Inga Löwdin var den första kvinnan, som 1951 valdes in i RF:s styrelse. Tillkomsten av lokalt aktivitetsstöd till idrottsföreningarna gjorde det ekono-

miskt gynnsamt med många medlemmar och då kunde kvinnorna fylla en behövlig plats. Det senaste decenniet har Kajsa Bergqvist, Sanna Kallur, Carolina Klüft, Annika Sörenstam och Anja Persson m. fl. bidragit till, att Sverige haft så stora framgångar internationellt "trots" sitt kvinnliga kön. Det är dessa som står som förebilder för alla de småtjejer, som nu tränar runt om i landet.

HISTORISKA KVINNLIGA MARATONLÖPARE

Till skillnad från männen är kvinnorna i början av sin utveckling, när det gäller långlöpning. Kvinnor ansågs tidigare för kläna för att klara ett maratonlopp. Första gången kvinnor tilläts springa 42km i OS var 1984. Vann gjorde Joan Benoit på 2.24.52. Sämsta tid i loppet var 2.52.19 (1:an i första OS-maran 1896 hade 2.58.50, sträckan var då 40 km).

Loppets mest uppmärksammade målgång blev dock Gabriela Andersen-Schiess, när hon på grund av vätskebrist vinglade de sista 400 metrarna mot mål. Bilderna har ofta visast i TV som varnande exempel. Att hon sedan snabbt återhämtade sig efter att ha fått i sig

välbehövlig vätska förtäljer sällan historien.

Men egentligen var Stamata Revithi långt tidigare den första kvinnan att springa marathon i ett OS. I första OS, 1896, sprang hon på 4.30, fast hon sprang utom tävlan.

Första officiella tidtagningen på en kvinna, Violet Piercy, i ett maratonlopp var år 1926 med tiden 3.40.22. Det rekordet stod sig sedan i trettiosju år. Mary Lepper och Lynn Carmen noterade både 3:37 1963. Här hemma sprang Elin Åbom, 1970 på 4.10.58. 1972 gjorde Christina Borglund 3.24.47. Fram till 1974 hade arton kvinnor fullföljt ett maratonlopp (enl. Olle Wallin).

Men trots alla bevis för att kvinnor var fullt kapabla att springa ett marathon, var det internationella motståndet länge stort. Roberta Louise Gibb var första kvinnan i Boston Marathon. Hon sprang inofficiellt både -66 och -67. Kathrine Switzer var första kvinnan med en officiell nummerlapp i Boston. Hon var anmält under namnet K.S. Switzer för att ingen skulle fatta miss-tankar i förväg. Under loppet i Boston försökte tävlingsledaren slita henne av banan, men hennes manliga medtävlan-land och supporter knuffade undan

honom. Kathrine vann senare i New York 1974.

Dessa två kvinnor skapade stora rubriker. Vi minns när Paula Radcliffe 2003 satte ett sensationellt världsrekord: 2.15.25. Bäste svensk samma år var Magnus Bergman på 2.18.41.

FÄDERS SEGRAR, ELLER?...

Minns ni när kvinnor styrde ut sig med mustasch för att få åka i Sveriges absolut största manlighetstest, Vasaloppet? Loppet kördes första gången 1922. 1923 åkte Margit Nordin som första dam (vad vi vet). När hon anmälde sig, hittades ingen paragraf, som förbjöd kvinnor att delta, så hon fick åka. Margit kom på absolut sista plats, men blev mer hyllad än segraren. En sportjournalist skrev surt: "Det blir något av cirkus över loppet med kvinnligt deltagande."

Sedan drevs kvinnorna bort från skidspåret. En "Lex Margit Nordin" skapades, endast män skulle få åka den kungliga färden, och fram till 1980 rådde totalförbud för kvinnor i Vasaloppet. "Det är inget man är stolt över precis, det är rätt pinsamt", säger generalsekreteraren för loppet. Under de förbjudna åren har dock åtskilliga maskerade kvinnor stavat. Dock har kvinnor tillåtit smycka målgången som kranskullor.

Varje år sedan starten har en ny, äppelkindad, ung kvinna fått uppdraget. För att komma i fråga skulle hon vara ogift, käck och skön.

MEN NU DÅ?

Enligt Riksidrottsförbundet ska kvinnor och mäns idrottsutövning värderas lika, prioriteras på ett likvärdigt sätt samt utformas så att alla har lika stora möjligheter att medverka.

OS har strikta könsgränser i de flesta grenarna. Då kinesiskan Zhang Shan 1992 deltog i skeet (lerduveskytte) och plockade ett guld, tävlade män och kvinnor tillsammans. Grenen stängdes 1996 för kvinnliga deltagare. Ytterligare fyra år senare fanns skeet i separat dam- och herrklass. Kvinnorna får tydligen inte slå männen.

Verkligheten visar, att även personer som borde veta bättre, hamnar i situationer som bekräftar gamla fördomar. Idrotten är ingen separat företeelse, utan speglar samhället i stort och medierna har stor makt när det gäller definition av könsroller. Ta ett exempel från ovannämnda Vasalopp. När TV i direktsändning följer åkarna, är det herrklassen som får mest tid. Dagen

efter, när tidningarna skriver om vinnaren i loppet, är det den manliga vinnaren som får mest text.

Detta faktum har renderat många, att lägga skulden på kvinnorna själva. Man menar att det är lättare att vinna ett lopp för damer, eftersom deltagarantalet är så litet. Ska kvinnorna behöva be om ursäkt för detta? Samma har gällt maratonlopp, men frågan är om inte Paula Radcliffe har fått många män att bäva. Nämn ett antal svenska män, som i dag slår henne. Det räcker med ena handens fingrar, eller hur? Hon var de facto den som tilldrog sig störst uppmärksamhet på senaste New York Marathon.

Idrotten har blivit mer rättvist de senaste åren. Men även gemene man har samma könsinriktade tänk. Fråga någon vem som vann senaste Vasaloppet eller Stockholm Marathon och du får garanterat ett mansnamn till svar. Det visar ju onekligen att den kvinnliga vinnaren inte räknas lika mycket.

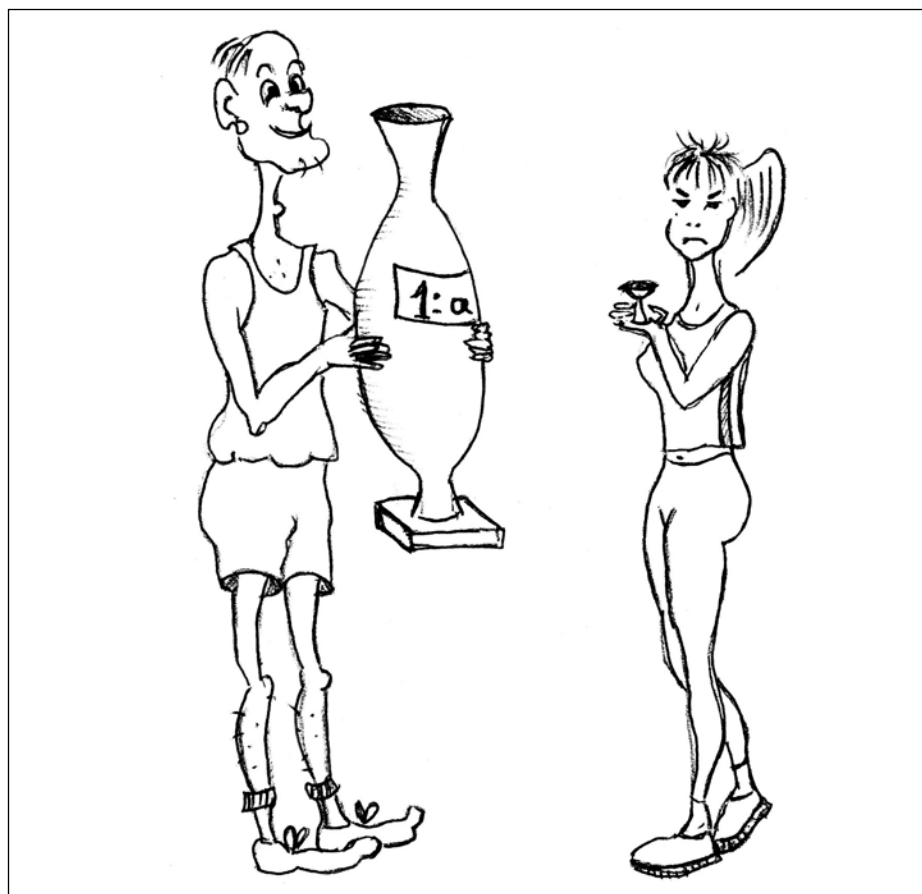
2008 skedde ett historiskt trendbrott i OS: De svenska kvinnorna var till antalet i majoritet - efter 112 år och 44 olympiska spel. Nu väntar vi spännt på att se de manliga deltagarna i konstsimm i OS. Det ska bli trevligt att se de graciösa varelserna i sina små, tajta dräkter.

TEXT, FOTO OCH ILLUSTRATION:

REBECCA



Det har inte alltid varit så lätt att kombinera kvinnlighet och löpning.





Vattudalsmaran

Gänget från Vattudalen springer i samlad trupp. FOTO: STINA BERG

Loppet gick i år den 13 december i stället för, som brukligt är, i augusti. Anledningen var att en av Vattudalen LDK's största entusiaster, Mats Zetterlund, passade på att fira sin 60-årsdag i samma veva. På så vis blev det måhända en och annan som sprang maran för att få gå på festen (jag). Möjligen var det även någon genuin maratonentusiast, som gick på festen för att få tillfälle att springa en mara.

Arets lopp blev nog det kallaste Vattudalen Marathon i loppets fjortonåriga historia. Temperaturen var vid start runt 7 minusgrader och kröp ner under tio dito, när löparna gick i mål (åtminstone när undertecknad gick i mål).

Att minska ner på takten, som man ofta gör i en mara, gjorde för övrigt, att de svettiga löparkläderna samtidigt blev iskalla – och därmed blev kylan en bis-ter fiende, för de som stundtals varvade

löpningen med gång.

Vattudalen Marathon är ju ett av de lopp, som inte har någon maxtid; men det var inget man kunde njuta av, eftersom alla ville komma i mål så fort benen bar. Måhända tyckte löpare från orten att tempen var högst ordinär, men vi växthusblommor från södra delarna av landet, frös.

RIMFROSTEN SATTE sig vit och grann i allas ögonbryn och mustascher, och fick samtligas anletsdrag att föra tankarna till den högst aktuella tomten, vilket på allvar underströk att julen stod för dörren. Därtill stod två lucior utefter banan och bjöd på varm dryck med tilltugg.

Som vanligt i Strömsund var det tillåtet för de som ville att starta kl. 9, även om den utannonserade och huvudsakliga starten var utsatt till kl 10.00.

Men ska man hinna pigga på sig till festen, är det fördelaktigt, att lägga så mycket tid som möjligt mellan målgång och dans.

En delikat festbuffé bidrog även till tillfrisknandet.

Underlaget var besvärligt. Det hade fallit nysnö och fastän plogbilen hade skött sitt jobb på ett föredömligt sätt, var banan täckt av ett ytligt snötäcke, som låg likt en tunn, men eftergivande filt. Det resulterade i att det både var lite halt och lite moddigt, vilket gjorde det svårt för löparna att få ordentligt spjörn. Därför blev det slitsamt i längden att parera det instabila fästet. Sannolikt bidrog föret till att tre löpare bröt; men tjugoen tappra tog sig trots allt slutligen i mål.

MÄRTA MOE vann damklassen på 4.11.46 och debutanten Göran Lindé blev bästa herre på 3.23.40. Stjärngossen själv (Mats Z.) blev trea och la därmed beslag på förstaplatsen i M-60.

En annan tapper nykomling var Anne Pettersson, som kämpade sig i mål utan att förskräckas på 4.48 och därmed

blev hon andra dam, dessutom vann hon seniorklassen. Anne har sprungit till och från i några år, men aldrig några riktiga långpass tills helt nyligen. Vad månne det inte bli?

Hon läser för närvarande till ingenjör och har nu bara examensarbetet kvar, sen är det dags att söka jobb. Hon berättade, att det i dessa kretsar anses som en merit att ha genomfört en mara, när man ska söka jobb. Av hennes uppmunskhet att döma, när hon återhämtade sig dagarna efter maran, kommer hon förmodligen att springa flera.

NATUREN VAR bedövande vacker i Stömsund. När de första löparna gav sig iväg, hade solen ännu inte gått upp och snö och himmel utstrålade ett ljusblått ljus i den skira gryningen. Nysnön låg som ett tjockt dunbolster på träden och de röda husens tak. Samtidigt låg en lätt frostdimma i de lägre molnen och bidrog till att göra ljuset magiskt och bländvitt. När solen stod som högst (obetydligt över horisonten), bröt den fram ur molnen en kort stund och gav en spröd gulddekoration åt gräntopparna. Naturen såg ut precis som på Jenny Nyströms julkort. Det var så fläckfritt fagert så man nästan blev gråtmild. Hade det inte varit för kylan så...

Men tänk att man ska behöva springa så långt för att få gå på kalas!

REBECCA



Tjejtrion passar på att lätta på klädseln under första varvningen.



Mats "Zäta" Zetterlund pustar ut efter målgång.

Birgitta Jarring – En av de få kvinnor som erhållit Svenska Marathonsällskapets glastrofé

När man berättar att man springer marathon, väcker det respekt. Berättar man att man sprungit flera, ser man i deras blick att det är bortom deras horisonter. Inom sällskapets något snävare ramar, ska det till mer än ett lopp för att imponera. Det är först när man kommer upp i tvåsiffriga tal, som man kan börja känna sig som en i gänget. Sen finns det ett fåtal, som har varit strävsamma samt haft turen att hålla sig friska och oskadade hela vägen och nu kan räkna sina lopp i tresiffriga tal; men än så länge är det inte många. Det finns 76 som erhållit sällskapets utmärkelse för hundra lopp. Om man snävar av den exklusiva cirkeln ännu mera och tittar på hur många kvinnor som fått utmärkelsen, finner man fram tills nu bara 4. En av dem är Birgitta Jarring som erövrade sin efterlängtnade glastrofé i somras i samband med Polcirkelmaran.

Birgitta springer hellre några väl valda lopp än många. Det har som mest blivit sju på ett år. Hon började springa 1968, då hennes man Stig försökte få med henne i spåret, som var 3 kilometer. Tanken att springa så långt utan att vila, fick henne då att vägra. Men inte så länge efter (det var faktiskt en annan man, som lyckades få henne med ut) sprang hon hela sträckan utan att stanna. Därefter började hon springa med ett gäng orienterare och kände sig snart som en löpare. Under ett antal år sprang hon främst terränglopp och det var först 1982, som hon testade att springa lite längre pass och märkte att hon trivdes med det. 1984 provade hon på halvmaran och 1986 anmälde hon sig för första gången till Stockholm Marathon. När hon kom i mål bestämde hon sig omedelbart för att göra om det och sedan dess har hon sprungit minst en mara om året. Personbästa ligger på 3.27 och sjutton maror har det blivit i Stockholm samt nio ultralopp, bl.a. Swiss Alpine på 78,5 km. Det roligaste maratonloppet sprang hon i Katmandu i Nepal.

- Vi hade sherpas som åkte med på sina MC:n som vätskelangare; man fick vinka till dem, när man ville ha dricka. Jag fick en lång stridskniv som minne av det loppet och var väldigt orolig, att jag inte skulle få ta den hem med flyget.



BIRGITTA ARBETADE tidigare som lärare; men har nu tagit ut pension lite i förtid och har inte haft svårt att få tiden att gå sen dess.

- Först tänkte jag att jag skulle börja träna mera; men tvingades tänka om efter en lunginflammation våren 2007. Då sprang jag en mara med feber i kroppen, och skadade lungorna så pass, att jag inte längre kan ta i lika mycket. Jag får helt enkelt inte luft om jag springer fort.

För en inbiten låglöpare som Birgitta har det känts tungt att tvingas inse, att det inte längre går att springa lika lätt som förr och att hon aldrig kan bli bättre.

- Ett tag var jag ganska deprimerad, men nu har jag börjat att inse att det går att trava på i min långsamma takt också. Det finns så mycket roligt att göra. Jag tycker om att jobba i trädgården och så

styrketränar jag tre dagar i veckan. Där har jag förbättrat mig kolossalt, jag kan göra flera armhävningar än många av "gubbarna". Numera springer jag ungefär varannan dag och ligger på 3 – 4 mil i veckan. När det börjar dra ihop sig till en mara kör jag några långpass och med långpass räknar jag minst 20 kilometer. Favoritlångpasset springer jag hem från styrketräningen.

Hon har även arbetat ideellt som medlemssekreterare i sällskapets styrelse under tidiga 90-talet och är numera verksam i Stockholm Marathonklubbs styrelse. Vad inte många vet är att Birgitta varit en mycket duktig badmintonspelare också och var en gång i tiden A-klassad; men nu för tiden är det löpningen som är favoritsysselsättningen.

TEXT OCH FOTO:
REBECKA

"Jag är bara löpare"

Att vara kvinna och maratonlöpare. För mig har det aldrig varit något jag har reflekterat speciellt mycket över. Jag har aldrig tänkt på mig själv som en kvinnlig löpare, även om det faktiskt är just precis vad jag är. Jag är bara löpare.

Tidigare har jag hållit på med diverse lagidrotter och då var jag verkligen en damfotbollsspelare eller en daminnebåndsspelare. Då var det skillnad på allt om man var tjej, träningsstider, ekonomiska bidrag och framför allt attityden från omgivningen. Damfotboll upplevs inte lika seriöst som riktigt fotboll (dvs. herrfotboll). Men som löpare har jag aldrig upplevt en sådan attityd. Jag har faktiskt aldrig, nu är jag helt ärlig, inom löparvärden känt att jag blivit behandlad annorlunda på grund av att jag är kvinna.

En av aspekterna med långlöpning som jag gillar är att man som tjej kan tävla och träna tillsammans, och ibland mot, killar. Jag har genomfört många träningspass tillsammans

med killar och som de flesta tjejer säkert har märkt så är man som tjej jämnare med killarna ju längre distanserna blir. Vilket i sig kan vara väldigt inspirerande. I lagidrotter är det omöjligt att som tjej träna tillsammans med killar, annat än då man är väldigt ung.

Maratonsträckan är också väldigt speciell i den bemärkelsen att de killar som utan några som helst problem springer ifrån mig på milen kan vara

"Idrotten är en del av samhället"

rätt jämna med mig då vi springer ett maratonlopp tillsammans. Men med killarna är det aldrig samma konkurrens som när man tävlar mot andra tjejer. Istället så hjälper vi varandra och försöker peppa varandra. Det har till och med hänt att jag sprungit långlopp och en medtävlande av manligt kön under loppet har frågat om det är okej att han springer med mig. När vi sedan passerar en väts-



kekontroll har han frågat om jag vill ha något att dricka. Det kallar jag att vara gentleman!

Men även om jag hemma i Sverige inte har upplevt att jag på något vis har blivit särbehandlad på grund av mitt kön så ser tyvärr inte verkligheten ut på det sättet överallt. Det är bara att titta på OS och VM. Från vissa länder finns det knappt någon kvinnlig idrottare, exempelvis från vissa arabländer. Idrotten är en del av samhället och självklart är det så att samhällets problem återfinns i idrotten. Men det är också så att idrotten kan påskynda utvecklingen mot ett samhälle där män och kvinnor har lika möjligheter. Kvinnliga idrottare från länder där kvinnorna inte ges samma möjligheter som männen kan fungera som förebilder och inspirera andra, även utanför idrottens värld.

ANNA RAHM

Svenska Marathonsällskapets Glastrofé för 100 stycken marathonlopp

Herrar

1. Erik Östbye, Solvikingarna, 1984
2. Sigfrid Eriksson, Uppsala OK, 1986
3. Konrad Hernelind, Duvbo IK, 1987
4. Göte Ivarsson, Tibro AIK, 1987
5. Gösta Andersson, GF Idrott, 1988
6. Ebbe Callheim, Järfälla SK, 1992
7. Stig Hellström, Fredrikshofs IF, 1993
8. Torsten Hammargren, Skövde Frisksp 1993
9. Göran Karlsson, IK Tiwaz, 1995
10. Sten Odenblad, Fredrikshofs IF, 1996
11. Ove Engman, Elvans IF, 1996
12. Karl-Gustav Bergvall, Motala AIS, 1997
13. Sören Remar, Gällstads AIS, 1997
- 14A. Lennart Skoog, Stenungsunds OK, 1998
- 14B. Hans Andersson, 1998
15. Hans Orsing, IFK Hälsingborg, 1998
16. Lars-Olof Israelsson, IFK Strängnäs, 1998
17. Leif Skoglund, IK Favör, 1998
18. Curt Sandberg, Arlanda Märsta SK, 1999
19. Ingvar Lundberg, Gnosjö FK, 1999
20. Johannes Likar, Malmö FK, 1999
21. Kurt Gustavsson, Hulfsfreds LK, 2000
22. Stig Söderström, Kvarnsvedens FIK, 2000
23. Kjell-Ove Skoglund, Strands IF, 2000
24. B-Å Svensson, Team Blekinge, 2000

25. Tore Billman, Fredrikshofs IF, 2000
26. Anders Gyhlenius, Djurgårdens IF, 2000
27. Sören Nylander, Värmdö IF, 2001
28. Ulf Gustavsson, Vilsta IK, 2001
29. Kjell Damstedt, Hargs BK Runners, 2001
30. Bertil Lanzén, Hällviken, 2001
31. Frank Brodin, Solvikingarna, 2001
32. Walter Schmidli, Duvbo IK, 2001
33. Kjell Linder, Väckelsångs IK, 2002
34. Leif Danielsson, Iggesunds SK, 2002
35. Åke Nilsson, Överums OK, 2002
36. S-E Åkerman, FK Snapphanarna, 2002
37. Hugo Liss, Örebro AIK, 2003
38. Gert Harrysson, Åkulla SK, 2003
39. Göran Lennström, Hultfreds LK, 2003
40. Per M Wengström, Utby IK, 2004
41. Lars Åkerman, Linjeflyg AK, 2004
42. Bengt Göransson, Falu IK, 2004
43. Sune Hjalmarsson, Uddevalla SK, 2004
44. Björn Videfors, Landskrona, 2005
45. Jan Paraniak, Team Skavsåret IF, 2005
46. Lennart Bengtsson, Solvikingarna, 2005
47. Bo Pelander, Scania IF, 2005
48. Kjell Kvarfordt, Fredrikshofs FIF, 2005
49. Mats Zetterlund, 2005
50. Leif Franzén, IFK Strängnäs, 2006

51. Håkan Sjöö, Växjö LK, 2006
52. Per-Owe Hvitfeldt, IFK Mora, 2006
53. Jon-Håkan Jannerling, Ale 90 IK, 2007
54. Henrik Hallkvist, IFK Strängnäs, 2007
55. Robert Alnebring, Boo IF, 2007
56. Henryk Skaldin, 2007
57. Anders Hedefjäll, 2007
58. Kjell-Åke Åkesson, 2007
59. Torbjörn Karlsson, 2007
60. Birger Karlsson, 2007
61. Lennart Carlander, 2007
62. Jan Halldén, 2007
63. Claes-Gunnar Rageús, 2007
64. Jörgen Larsson, 2008
65. Roger Andersson
66. Leif Svensson
67. Sigvard Koplimäe
68. Christer Högberg
69. Jan Krantz
70. Kjell Åström
71. Kjell Magnusson

Damer

1. Gunilla Franzén, IFK Strängnäs, 2005
2. Barbro Paraniak, Team Skavsåret IF, 2007
3. Monika Simson
4. Birgitta Jarring, Fredrikshofs FIF, 2008



Birgitta Jarring, Stina Berg och Robert Alnebring inför start. FOTO: STIG JARRING.

Ferrari Marathon

– och varför maraton blev maraton

Det sägs att man bara minns vinnaren. Jag vet inte varifrån det kommer, kanske från några sportjournalister. Men det stämmer inte. Som exempel, vem vann OS-maran i London 1908? Det är nog inte så många som minns Johnny Hayes. Men vem vann inte? Just det, Dorando Pietrangeli, det var väl mycket lättare. Bilden av Dorando när han hjälps över mållinjen, för att sedan diskas är en av OS-historiens mest spridda.

Dorando kom från Carpi i norra Italien. I ett par år har man förberett firandet av 100 års jubileumet av hans lopp. Det går en mara mellan Maranello och Carpi som officiellt heter Italian Marathon. Anledningen till det prestigeladdade namnet är att de italienska mästerskapen gick här för en del år sedan och man har helt enkelt behållit namnet, men loppet är mer känt som Ferrari Marathon.

Fram till London 1908 så var en mara cirka 40 km, från start till stadion, inte till mållinjen. I London bestämde man sig för att standardisera sträckan till 25 miles, d.v.s. 40 225 m. Starten skulle vara nära slottet Windsor. Det blev vid minnesmärket efter drottning Viktorias favorit hund.

Efter lite andra justeringar blev sträckan 26 miles, alltså 41 834 m. De extra 385 yard var sträckan inne på stadion och den räknades ju inte. Numera är det ju denna sträcka 42 195 meter eller 26 miles 385 yard som definierar en mara så på sätt och vis så firar vi även 100 år av maratonsträckan.

Vi firar även friidrottaren Enzo Ferrari, som sedermera gick över till motorsport och numera är sponsor. Vad gäller sträckan så har man försökt att mäta om den och har då kommit fram till att den förmodligen var lite för kort, enligt dagens mätningstandard.

Å andra sidan så fanns ju inte den standarden 1908 varför vi inte kan anta annat än att banan var korrekt mätt med dåtidens standard.

Vi startar inte utanför ett kungligt slott men väl utanför Ferrari Galleri i Maranello, nog så fint tycker sportbilsfantasterna. Sedan 65 år är Ferraris hemstad Maranello och inte det närbelägna Modena.

1908 var det cyklisterna som ledde löparna vi hade sex Ferraris från sex olika decennier som föråkare. Ledarbilen var dock en BMW. Kanske ville man inte skruva på en klocka på en Ferrari, men en tysk bil mitt i det italienska sportbilsmeckat!!

Om någon trodde att det var Dorando som tog kommandot från start så stämmer det inte. Det var istället engelsmännen som drog iväg ivriga att på hemmaplan visa vilka som var snabbast iväg. Huvudfavoriten Tom Longboat

från Kanada och sydafrikanen Charles Heffron var andra som tidigt var med i täten. Hays hade ett betydligt mer blygsamt öppningstempo. Innan 10 miles började britterna falla ifrån och vid 15 var alla borta från tätstriden. Hayes befann sig långt ner i fältet.

För egen del känner jag mest för att göra ett lopp som Hays om än på en blygsammare nivå långt efter de kenyaner och polacker som nu är i topp.

Vi hade flugit till Pisa som ligger på västkusten och åkt bil över bergen längs serpentinvägar. En mara här hade blivit en mara. Lagom tills vi närmar oss området för loppet så planar det ut och vi befinner oss på Po-slätten. Enligt den första banprofilen, som var ett rakt streck, så var det en enda lång utförsbacke med en lutning på 0,09 % (37 meter). En lite mer detaljerad version visade fyra identiska hack för vägbroar. När det närmar sig halvmaraton börjar det ta emot lite och jag är inte helt övertygad om lutningen utan tycker att det känns om en uppförsbacke. Men utan vattenpass så ska jag inte påstå att det var fel.

Jag vet inte hur det var med musik längs banan 1908. Ingen boogie, twist eller rock som vi får avnjuta fick de höra. Möjligen bjöds på opera som vi också får lyssna till. Pavarotti var från dessa trakter, vilket också firas.

Halvvägs passerar vi genom Modena, områdets största stad. En av anledningarna till att banan 1908 blev 26 istället för 25 miles var att man ville undvika ett parti kullersten. Inga sådana hänsyn tas till löparna nu. Handcyklar, rull-

skridskoåkare och rullskidåkare, som startade strax innan oss, har man däremot lett runt. Som tröst får vi springa genom den militära akademien. Här inne kantas banan av prydligt uppställda kadetter. Loppet brukar passera här igenom, men i år är det extra stor anledning då militär-VM på maraton avgörs i detta lopp.

Det finns olika sätt att ta sig framåt, ett är baklänges. Strax efter 21 km passerar jag en baklängeslöpare. Han borde ha passerat halva under 1.45. Jag är inte helt uppdaterad på baklängesrekorden men för ett par år sedan hade det varit en världstid på halvmaraton.

Vid 30 km så passerar Dorando Pietri mig. Jodå helt säkert, med sina säckiga röda shorts, sin vita t-shirt, näsduk om huvudet och med startnummer 19 på bröstet är han lätt att känna igen. Jag försökte kontrollera numret men det fanns inte i startlistan. Konstigt jag såg minst 8 löpare med startnummer 19. Alla i röda byxor, vita t-shirts och näsduk om huvudena. 100 år tidigare var det här som Longboat klev av och lät Dorando passera. Dorando var nu uppe på andra platsen efter Heffron. Någon kilometer senare ser jag en av årets favoriter, en av kenyanerna stappla ut ur en ambulans, han var inte inställd på att fortsätta. Han klarade sig alltså något längre än OS-favoriten.

Vid 39 km är jag ikapp Dorando och i en uppförsbacke passerar jag honom. Jo här är jag säker på att det är en uppförsbacke, även utan vattenpass.

Målet ligger i Carpi, men vi får inte ta huvudvägen, lite synd för det innebär



Segraren Chebet Ben Kipruno på väg in mot mål. FOTO: STIG JARRING.

att vi inte passerar statyn av Dorando som står i stans stora infartsrondell.

In mot mål ser jag en målportal men skymtar något mer därbakom. Jodå det finns en portal till så jag siktar in mig på den andra och börjar spurten. Det var i ungefär det här läget, strax utanför stadion, som Dorando 1908 gick i däck första gången. Jag vill ju inte att 2008 års Dorando ska ta mig. Även om han knäade lite i uppförsbacken var han inte så helt slut. Strax bakom målportalen står 42 km skylten. Asch då, men jag har krafter nog att klara även den sista biten.

Med staket på bägge sidor av banan är det inga problem att följa banan. När Dorando kom in på stadion skulle



"Ferrari rullstolar". FOTO: ROBERT ALNEBRING.



Stina Berg på upploppet. FOTO: STIG JARRING.



Välutrustad vätskekontroll. FOTO: STINA BERG.

han ha sprungit medsols. Som rutinerad löpare vill han förstås springa motsols. När funktionärerna skulle leda honom rätt föll han en andra gång. I sista kurvan föll han en tredje gång, ibland annat inför den berömde sportjournalisten Conan Doyle, han har visst skrivit någon bra deckare också. Doyles beskrivning av den kämpande Dorando har gått till historien. I sista kurvan kikar jag lite efter någon känd journalist. Någon sådan ser jag inte men väl sportfotografen Stig Jarring. Som sådan

är han väl inte så känd och kanske mer intresserad av bilarna. I alla fall så fastnar jag på bild framför raden av Ferraris som kantar upploppet.

Dorando kommer upp men nu har även Hays kommit in på arenan. Han spurtar bra, enligt vissa rykten så skulle han ha varit lika trött men han spurtar i alla under fyra minuter tempo. Inte fullt så snabbt som årets segrare kenyanen Chebet Ben Kipruno, men han var å andra sidan hårt pressad av sin landsman Kiptanui David Chepkwony in i det sista. Engelsmän och amerikaner var inte såta vänner vid denna tid och engelsmännen såg hellre en italienare som segrare än en amerikan. Det var nog en viktig anledning till att han hjälptes upp och över mållinjen. Nästa olympiad, i Stockholm, blev kallad solskensolympiaden, inte bara för solen men även för att stämningen var bättre och den vändningen var en anledning till att OS fortsatte. Ett OS till i hätsk anda kunde ha avslutat OS-historien för denna gång.

I mål väntar en välfylld påse med vatten sportdryck, mjölk, bulle, Lambrusco (italienskt bubbel) och en tröja med Dorando förstås. Jag behöver väl inte säga att medaljen hade Dorando på framsidan. Undrar om Lambruscon var inspirerad av Longboat som fick champagne under loppet. Det var nog inte den bästa sportdrycken. Å andra sidan

så lär Dorando druckit vin under loppet. I år var vätskekontrollerna välfyllda men vin erbjöds bara åt vissa utvalda.

Det var för övrigt inte första gången som Dorando kom först i mål utan att vinna. Tidigare hade han blivit diskad i ett lopp i Paris, den gången på grund av formalia vid registreringen. Från OS skulle han emellertid inte gå lottlös. Han fick en pokal av drottning Alexandra, Conan Doyle startade en insamling så att han skulle kunna starta ett eget bageri och kanske viktigast av allt var ryktet. Det hade han säkerligen stor nytta av i sin kommande proffskarriär. Efter OS åkte Dorando till USA där han fick ett par revanschmöten mot Hayes och Longboat på sträckan 42195 meter, den nya standarden. När vi är inne på jubileum så varför inte ta upp första maratonvågen samtidigt. Dessa tävlingar var en stor del i den första maratonvågen, "Marathon mania". Deltagarmässigt var det ingen våg men publikmässigt. Upploppsstämning kunde råda när inte alla kom in på Madison Square Garden eller någon annan av arenorna. När Dorandos, Hayes stjärnor var i dalande så kom Norden att dominera. Framstående var bland annat svenskarna John Svanberg och Gustav Ljungström. Den förre var för övrigt först att springa maran under 2.30.

ROBERT ALNEBRING



Robert passerar förbi en rad med Ferraribilar. FOTO: STIG JARRING



Birgitta passerar genom Militärakademin.



Stina på väg mot mål. FOTO: ROBERT ALNEBRING.

Bilar är hårda

För några år sedan kunde man på trafiksäkerhetsverkets annonspelara läsa att "Bilar är hårda. Barn är mjuka". Någon djupare analys innebörden av det budskapet gjorde jag inte förrän i höstas, då jag hade närkontakt med ett fordon i Västervik. Resultatet blev en handledsfraktur, som i och för sig inte är mycket, när man kommer i kontakt med bilar. Dessutom några veckors sjukskrivning, som var ett nytt fenomen för mig trots drygt 43 år i arbetslivet.

När jag ligger och kvider på akuten ringer jag till min kollega Teddan för att tala om vad som hänt - att jag ligger med bruten handled och kan nog inte göra några mer jobb på ett tag. Eftersom vi oftast har skämtsamma och ironiska meningsutbyten inser han inte allvaret i mitt budskap och säger:

-Kan du inte ta den där om jultomten också. Bara för att klockan är tre en fredagseftermiddag ska du inte tro att arbetsdagen är slut. Kom hit så ska du få fler arbetsuppgifter.

Efter en stund hör han på min darande stämma att jag menar allvar och är inom några minuter på akuten för att se hur jag mår.

SJUKSKRIVNING JA. Vad ska man nu hitta på dom närmaste 6-7 veckorna? Jag har ju en gammal gungstol hemma, men jag vet inte om den håller för så lång tids gungande. Jag frågar doktorn, som skruvat ihop min handled, om jag kan fortsätta min löpträning och mitt tävlande. Han drar ut på svaret men avslutar med att säga.

-Inget Lidingölopp på lördag och ingen löpning de närmaste två veckorna.

Livet är slut. Jag är på väg att beställa en besökstid på psykmottagningen när jag hör min goda fe viskar vackra ord-språk i mitt öra.

"Rastar man så rostar man"

"Att besegra sig själv är att besegra sin mäktigaste fiende"

"Vila får du göra i graven"

Jag kan också höra Annelis tröstande ord "Det är alltid en mening med allt som sker" Även om hon då i första hand inte syftar på trafikolyckor.

NÅVÄL, KOMMANDE helg har Anneli och jag sedan länge bestämt träff i Högsätrahallen, där vi dom senaste 13 åren har övernattat i samband med Lidingöloppet. Om jag nu inte kunde köra min bil själv med en hand så fanns det bussförbindelser. Ni som inte bött i Lidingös sporthallar i samband med Lidingöloppet, vet inte vad ni går miste om i form av stämning och atmosfär inför tävlingen.

På tal om atmosfär. När jag ändå åkt till Lidingö, ville jag också ha lite tävlingskänsla, så jag klädde om och ställde mig i startfällan och väntade på startskottet. PANG. Startfältet rusar iväg, marken gungar och livet leker. Att småjogga ca åtta kilometer fram till Kyrkviken och sedan bryta kan väl inte vara värre än en långpromenad hemma i Hultsfred. Nu gick det ju som det gick och som jag innerst inne visste att det skulle gå, mitt 23 Lidingölopp var fullbordat.

Men det var ju bara den första av sjukskrivningsveckorna. Nu gäller det att ta vara på resten. Jag visste att det fanns ett marathon i Budapest den 5 oktober. På grund av arbetssituationen hade jag lovat arbetsgivaren att hålla mig hemma under oktober, men det



löftet gäller väl inte när man ändå är sjukskriven. Så när jag kom hem efter Lidingö och såg att det fungerade med att springa där, satte jag mig vid datorn och efter tre snabba tryckningar på "Enter" (resa, boende och anmälan till loppet) var även den helgen räddad.

MEN DET HÄR med arbetet då. Ja, skam till sägandes så har jag faktiskt lite dåligt samvete att jag lämnade min kollega i sticket mitt under värsta telefoniomläggningen på Västerviks kommun. Meningen var att vi under oktober månad skulle byta telefonsystem och det var under förberedelsearbetet som olyckan inträffade. Trots att dagarna kunde vara både långa och stressiga, längtar jag ändå tillbaka till varje morgon där Teddan väntade med en termos kaffe som hustrun Eva hade bryggt till oss för att vi skulle klara resten av dagen. Nu är ju ingen oersättlig, så jag är övertygad om att Västerviks kommun får sin nya telefonväxel, trots att jag går omkring med armen i paket. Men en lärdom av händelsen ska jag bära med mig genom livet, nämligen att. "Bilar är hårda. Gamla stela gubbar, är förhållandevis mjuka".

Born to run.

GÖRAN



Direkt ur verkliga löparlivet:

Under ett maratonlopp tar "vår man i farten" en chokladbit vid en energidepå. När han känner något, som han registrerar som en nöt eller liknande i chokladen, spottar han ut den med riktning åt dikeskanten.

Efter någon kilometer upptäcker han att det fattas en framtand och inser att det var stifttanden, som åkte ut dess-

förinnan. Resten av maran avverkas med en glugg i främre tandraden.

Efter målgång och dusch åker han och en polare tillbaka till vägvagnsnittet, där tanden åkte ur.

Till sin stora häpnad och glädje hittar de den faktisk igen där i dikeskanten. Han tar snarast med sig tanden

till tandläkaren, som gör ren den och sätter den tillbaka på sin ursprungliga plats. Och se tanden fungerar nu som förut.

Leendet är lika vackert och ingen kan misstänka att tanden varit på en ofrivillig färd i den fria naturen.

REBECCA



KUL längs kanalen! Tord, Emelie, Daniel, Camilla och Staffan spurtar mot fikastunden.

– Kommer de inte snart?

Jag spanar oroligt ned längs Göta Kanal. Kan jag ha missat dem? Det är lite svårt att räkna ut avståndet på kartan och uppskatta hur snabbt löparna springer så jag kan möta dem. Jag vill ta kort på alla så att var och en kan få bilder av sig själva.

Vi är på löparhelg. Kommittén för Ultradistanslöpning (KUL) anordnar, via Karin Rydman och Johan Åqvist, två dagars löpning inklusive social samvaro. Vi ska springa från Östersjön till Vätterns östra strand, längs med Göta Kanal. 27 personer med varierande löparerfarenhet samlades på vandrarhemmet i Mem fredag 14:e november. Stora mängder pasta inmundigades och sedan gick de flesta och la sig. Planen är att springa 55 kilometer på lördag – vilket visar sig bli lite längre eftersom den inbokade campingen dragit sig ur affären – och sedan 45 kilometer på söndag. Jag har länge sett fram emot helgen, men en förkylning tvingar mig stå vid sidan av löparbanan. Det känns surt, det hade varit roligt att springa.

Något rör sig längre fram. Huvuden guppar mot en bakgrund av träd. Där är de! Först kommer en klunga på fem personer. Alla ler, de har sprungit en dryg mil. Jag applåderar och hejar på. Strax efter kommer nästa klunga, lika glada de. Därefter kommer de flesta i par. Det samlade startfältet har dragit ut

sig med drygt tio minuter mellan de första och de sista. Så fort de sista passerar sätter jag mig i bilen för att ta mig till nästa punkt där jag kan möta löparna.

Strax innan Norsholm träffar jag tätgruppen som travar stadigt. Hela fältet har dragit ut i tid, det är cirka 30 minuter mellan de första och de sista. I snällblåsten står jag och beundrar löparna, tänk att alla tagit sig cirka 28 kilometer redan! Vad många fantastiska människor det finns!

IGÅR KVÄLL presenterade alla sig. Där var Petri som tävlar i dubbel Iron Man. Och Tero och Peter som deltagit i 4-dagars VM i multisport. Cecilia bar sitt Western States-bälte, vilket visar att hon sprungit 100 miles med 6000 höjdmeter uppför och 8000 meter nedför, på under 30 timmar. Vi är nog extremer, alla som deltar, om vi jämför med normal-Svensson. Här betraktas det inte som konstigt att springa i 12, 24 eller 48 timmar. Jag känner mig som nybörjare med mina tre ultralopp i bagaget. Några andra är lite nyare också; Lina tänker för första gången springa längre än marathon och Behnam har som längst sprungit Lidingöloppet förut.

Roger har problem med ett ben och får åka med mig i bilen. Strax efter är det Staffans tur. Frukosten har åkt upp och ned länge och nu har den förenat sig med marken i Östergötland. Han är blöt av svett och jag har ingen filt att svepa om honom. Han får låna Runes

extrakläder för att slippa frysa. En törstig löpare frågar om vi har vatten, men det hade jag inte tänkt på.

NÄSTA HÅLLPUNKT är ICA-affären i Norsholm. När vi bilburna kommer dit är affären redan invaderad av svettiga ultralöpare. Dagskassan slår rekord i omsättning för en vanlig lördag när vi köper bananer, choklad, rökt fisk, fetthaltiga sallader och dricka. Staffan och jag handlar 12 liter vatten och öl till kvällen. Malin har ockuperat lunchrummet, Barbro och Cecilia stretchar utanför toaletten och Anders fyller på vattenflaskan inne i personalutrymmet. Tord värmer sig i affärens dörröppning medan han äter.



Vilket håll ska vi springa nu då? Johan, Staffan, Jan-Erik, Anders och Elisabeth funderar

EFTER NORSHOLM kör vi längs Roxen. Jag skjutsar trötta löpare till kvällens vandrarhem vid Vreta Kloster. Där lagar Karin och Johan enorma mängder ris och kycklinggryta till kvällen. Därefter bär det ut igen för att serva löparna! De första träffar jag efter ca en mil - tror jag. De pustar ut ett tag i bilens baklucka, frågar hur långt det är kvar, fyller på vatten och ger sig av. Strax efter träffar jag på Aurore, som haft kallsvettningar och fått lastat ut lunchen i dikeskanten. Hon travar på i ett riktigt bra tempo. Kort efteråt möter jag Behnam. Han har sprungit ungefär dubbelt så långt som han tidigare gjort och ser lika glad ut som vid starten. Ge vatten till törstiga löpare är en höjdare – jag har sällan varit mer populär!

Johan och Staffan kommer ut med varm glögg, ett tilltag som uppskattas otroligt mycket denna gråmulna, blåsiga novemberdag. Vid Sandvik Camping, där det var meningen att vi skulle sova andra natten, sätter sig en leende Lina i bilens baksäte. Hon har sprungit 57-58 kilometer, en mycket bra bit längre än hennes tidigare rekord.

STRAX INNAN Vreta Kloster får vindarna förnyad styrka och löparna sliter mot motvinden. Där jag trodde det var en mil kvar visade det sig vara två. Jag ska aldrig mer ge en längdangivelse om jag inte vet det korrekta svaret. Roger går ut med en lampa för att lysa löparna rätt väg i mörkret. Emelie springer i mål med ett

– Jag är så jävla less på motvinden! Sedan hoppar och studsar hon som om hon bara varit ute på uppvärmning. Ögonen lyser i kapp med smilgroparna. Elisabeth, som travat på med Emelie, får smeknamnet ”den lilla dieselmotorn” för sin förmåga att oförtrutet springa, springa och springa. Rune och Daniel har pratat motivation, tro och vilja de sista milen och pratar ändå in i mål. Veteranen delar med sig av allt han kan till den yngre löparen.

Efter 72 välsprungna kilometer sitter det gott med smörgåsar och en varm dusch. Under middagen stelnar trötta löparben till och jag håller föredrag om likheten mellan bergsbestigning och ultralöpning. Ultrakomittén berättar om ultralöpningen i Sverige och sedan är det natti-natti.

SÖNDAG MORGON sorlar alla löpare iväg, utom Kjell-Ove som torkat sina löparskor på elementet så de blivit två nummer för stora. Karin gör smörgåsar av det hembakade brödet som blivit

över och värmer saft och kaffe som jag kan ta med ut. En del väljer att springa tillbaka till Göta Kanals utlopp ur Roxen för att få ihop 46 kilometer. De som följer närmsta vägen når en marathonlängd.

Solen tittar fram när jag möter löparna vid kanalen. Sven, som sprang en del med Behnam igår, ligger i täten medan Behnam tar det lugnt efter gårdagens fantastiska prestation.

Vid Borensberg dukar jag upp den varma saften, kaffet och smörgåsarna, pepparkakor och jordnötter. Tätgruppen har redan hunnit passera. Jag applåderar alla löpare jag hinner se och vinkar in dem till förtäringen. Camilla sitter länge i bilen och vill åka med, ända till hon ser Rune komma in för en slurk varm saft. Med sådant sällskap bestämmer sig Camilla för att springa resten av vägen. Vem kan motstå en löptur med Rune Larsson?

Bernt tar vägen via affären där de värmer mat åt honom. Hela världen ler mot hungriga, svettiga löpare ute på långtur. Lina ler lika mycket när hon når fram till bron. Hon har sprungit ungefär en halvmara efter gårdagens personliga rekord. Nöjd med sin prestation tar hon bussen tillbaka till Linköping.

LÖPVÄGEN SLINGRAR sig fram längs små landsvägar. Jag får plocka upp Jan-Erik och Johan och svettången stiger i bilen. Vi passerar Birgittas udde och Ulvåsa, gården där den Heliga Birgitta föddes för cirka 700 år sedan. Vid bron över kanalen till Motala ser jag Camilla, Rune och Bengt ta de sista stegen på löpturen innan det är dags för dusch och bastu på Feel Good. Elisabeth, som konstaterat att GPS:en visar endast 41,5 kilometer tar ett extra varv för att få ihop till ett marathon.

Löpare linkar, löpare går, uppför trappen efter duschen. Formen varierar men leendena är breda på alla. Belåtna åter vi nötter, godis och torkad frukt i sofforna på Feel Good. Sedan firar vi med pizza eller biff med bearnaisesås.

Jag hade ingen aning om att en löparhelg utan löpning kunde vara så rolig. Men löparna är förstås lika trevliga, oavsett om jag springer med eller inte. ”Det är ett folk av en särskild sort” säger vi i Piteå, och visst stämmer det. En seg, stark, glad och omtänksam sort. Och aldrig glömmer jag epitetet jag fick under löparhelgen – ”en ängel i röd kappa”. Det värmer mer än något lopp jag deltagit i.

KRISTINA PALTÉN



Terho, Petri, Peter, Sven och Jan-Erik håller ett riktigt bra tempo.



Lina, Rune och Daniel bjöds på välförtjänt varm glögg av Johan och Staffan.



Johan och Staffan får även värma Barbro, Emelie, Elisabeth och Cecilia vid Sandviks camping.

Stora Grabben Inger Knutsson

Inger var 70-talets största löparlöfte och affischnamn. Hennes steg var snärtigt och vackert. Hon tog sig, endast 17 år gammal, till semifinal i OS 1972 på 1500m (1971 var första året 1500m för kvinnor var med på OS-programmet). Året därpå vann hon junior-EM på samma distans med tiden 4.07.47 vilket var årets näst bästa tid på distansen. Ett rekord som stod sig ända till 1997, då Malin Ewerlöf sprang på 4.05.49.

Inger Knutsson, numera även Stålhandske, blev en Stor Grabb (nummer 284) 1970, trots att hon bara var en liten tjej – 15 år. Stora grabbar är ett hedersbevis som delas ut till särskild framgångsrika personer inom sport och idrott, där SM (Inger har 10 SM-medaljer), EM, VM och OS-deltagande ger poäng. Hedersbetygelsen delas ut sedan 1928 och berättigar till fri entré till alla

arrangemang inom den aktivitet där man själv varit aktiv.

EGENTLIGEN BÖRJADE hon som skidåkare i slutet av 60-talet, men de snöfattiga vintrarna ledde till att hon i stället löptränade för att hålla formen. Snart upptäckte Inger och hennes far, Nisse, talangen för löpning. 1969 sprang hon för första gången 800 m på Kristinebergs IP och vann tävlingen, till åskådarnas stora överraskning, med ett halvt varv tillgodo till tvåan. Under hela sin karriär förblev hon sin klubb Nynäshamns FK (tid. NIF) trogen och är det fortfarande.

INGER TRÄNADE ca. 80 km/vecka med pappa som tränare. Hon vann Lidingöloppet '73 och '75 och var med i Finnkampen. Nynäshamn var en liten stad och alla visste naturligtvis vem Inger var. Hon berättar hur killarna ofta stannade till för att knyta skorna, när hon var på väg att springa om dem i motionsspåret. – Bättre att låtsas vara tvungen att stanna, än att bli omsprungnen av en tjej. Inger berättar också att det var ont om omklädningsrum för kvinnor på hennes aktiva tid; ofta var de hänvisade till städskrubben. När hon och Ann Larsson bestämde sig för att tävla i junior-EM 1973 i Tyskland, ville de flyga dit för att komma fram fräscha och utvilade, men Svenska Friidrottsförbundet sa nej. Även då de erbjöd sig att betala flygresan själva, fick de nobben. Med hjälp av Erik Wiger lyckades de dock till slut få som de ville. Ann kom tvåa (400m) och slog samtidigt svenskt rekord, men möttes efter målgång med kommentaren: "Det gick ju inte så bra!" Inger vann loppet med nio sekunder tillgodo till tvåan och satte nytt världsrekord för juniorer.

EN KNÄSKADA ledde 1974 till en operation och båda meniskerna i vänster knä togs bort. Under tiden hon rehabiliterade sig, noterade hon tredje bästa tiden i världen (8.51.04) på 3000 m. Efter flera försök att komma tillbaka igen, gav hon till slut upp löpningen 1979 och satsade i stället på sin karriär som tandläkare.

INGER SPRINGER numera endast för motionens skull, men skidorna har hon inte lagt helt på hyllan. Drömmen



Inger Knutsson Stålhandske var ett av Sveriges största löparlöften och hon fick pryda framsidan av tidningen Friidrott 1972. De tider hon presterade då är konkurrenskraftiga än i dag. Vad hade hon inte kunnat göra på längre sträckor.

att åka Vasaloppet finns fortfarande. Tjejvasan är redan avklarad, där kom hon på 18:de plats. Om hon fick önska sig en ny löparkarriär skulle hon vilja prova på de lite längre distanserna som 5000 m, 10.000 m, halv- och helmaraton; men särskilt roligt tycker hon det skulle vara att prova på den tämligen nya tjejgrenen 3000 m hinder.

BILD OCH FOTO:
REBECKA

Personliga rekord:

400 m 59,2 (1971);
800 m 2.05,9 (73);
1500 m 4.07,47 (73);
3000 m 8.51,04 (75);
5000 m 17.21,32 (78).



Svenska maratonlopp och ultralopp 2009

Datum	Tävlingsplats	Tel. kansli	Tel. bostad	Kontaktperson	Övrig information	Arrangör
14 feb	Solna (5-tim)		070-7441139	Lena M Johansson	Varvbana 2117 m	ABC Springer
22 feb	Skövde		0500-433493	Reima Hartikainen	Varvbana 1200 m	Team Ultrasweden LK
8 mars	Skövde		0500-433493	Reima Hartikainen	Varvbana 1200 m	Team Ultrasweden LK
14 mars	Skövde (6-tim)		0500-433493	Reima Hartikainen	Varvbana 1200 m	Team Ultrasweden LK
21-22 mars	Täby (100/75/50/25 miles)	08-51011649	Jan Söderkvist	Terräng, 2 varv à ca 10 km		Täby IS
28 mars	Vällingby	08-284474	070-3133062	Jonny Karlsson	Fyra varv	Duvbo IK
4 april	Tibro (6-tim)		0504-15401	Roger Magnusson	Varvbana 871 m	Tibro AIK
5 april	Sundbyberg (75/ 45 km)		070-5439852	Emma Lundholm	Ursvik, 5/3 varv, terräng	Sundbyberg Multisport
18 april	Heleneholm, Malmö	040-194220	040-135485	Nils-Olof Engfeldt	Cykelvägar, fyra varv	Heleneholms IF
25 april	Skövde		050-488847	Stefan Karlsson	Vändpunktsbana 2 ggr	IFK Skövde
25 april	Säter		0225-52740	Mikael Larsson	Vändpunktsbana	Säters IF
25 april	Olshammar-Laxå (44 km),	0584-411330		Kansliet	Munkastigen, terräng	Laxå OK
2 maj	Sunne		0565-14319	Marnix Schussler	Sex varv	IFK Sunne
9 maj	Kvarnsveden, (12/6-tim)	0243-238980	0243-80533	Krister Lind	Varvbana 1000 m	Kvarnsvedens GoIF
9 maj	Lidingö (50 km)	08-7652615		Kansliet	Terräng	IFK Lidingö
10 maj	Strömsund (vår)	0670-12350	0670-12288	Mats Zetterlund	Sex varv	Vattudalens LDK
20 maj	Skövde		0500-433493	Reima Hartikainen	Varvbana ca 1700 m	Team Ultrasweden LK
21 maj	Skövde		0500-433493	Reima Hartikainen	Varvbana ca 1700 m	Team Ultrasweden LK
22 maj	Skövde		0500-433493	Reima Hartikainen	Varvbana ca 1700 m	Team Ultrasweden LK
23 maj	Skövde		0500-433493	Reima Hartikainen	Varvbana ca 1700 m	Team Ultrasweden LK
23 maj	Bovallstrand, Bohuslän		0523-51143	Ivar Fjeldbo	Två varv, terräng, kuperat	IK Granit
24 maj	Skövde		0500-433493	Reima Hartikainen	Varvbana ca 1700 m	Team Ultrasweden LK
27 maj	Trollhättan (stafett)	0520-429040	0520-82528	Frank Adolfsson	18 varv, parkväg	Trollhättans SOK o IF
30 maj	Stockholm	08-6671930		Löparkansliet	SM, två varv	Hässelby, Spårvägen
13 juni	Sala		0224-18054	Roger Andersson	Fyra varv	IFK Sala
26-27 jun	Adak, Malå (100 km)		0953-30333	Leif Bergström	Ett varv, grus/asfalt	Lönås IF
27 juni	Överkalix		070-3048905	Kansliet	Jockfall-Överkalix	Överkalix IF
27 juni	Kristianopel, Blekinge	0455-14277	0455-360285	Åke Johansson	Vändpunktsbana	Team Blekinge LF
27-28 jun	Trollhättan (24/12-tim)		0520-444421	K-G Nyström	Rundbana 1150 m	Vi Som Springer
4 juli	Kuröen, Norge (Töcksfors)	0573-29901	Jan Nyqvist	1 varv, kuperat, asfalt/grus		RömskogIL, BovikensSK
9-10 juli	64+64 km	063-122830		Kansliet	St Olavs Ultra	Jämtland-Härjed. FIF
25 juli	Östersund	0640-16513	070-9464568	Robert Rydén	Runt Brufloviken	Trångsvikens IF
25 juli	Löttorp, Öland	0485-20564	0480-28539	Carl-Gustaf Nilsson	Tre varv	Högby IF
25 juli	Ängelholm (53 km)		070-8794538	Stefan Lundgren	Ängelholm-Markaryd	
25-26 juli	Hallsberg (24/12/6- tim)		070-5319819	Per Börjesson	Varvbana 1285 m	Östansjö SK
1 aug	Kalmar (triathlon)	0480-86943		Ewa Fredriksson	Vändpunktsbana tre ggr	Kalmar Simsällskap
1 aug	Månkarbo, Uppland		070-5882815	Kjell Åström	Sex varv, mest grusväg	Månkarbo IF
7-8 aug	Nikkaluokta (110 km)	08-4043100		Jonas Hellentin	Kungsleden till Abisko	Fjällräven
8 aug	Nordingrå, Höga Kusten	0613-20641	0613-23119	Bernt Dahlkvist	Fyra varv, kuperat	Nordingrå SK
8 aug	Vålådalen (43 km)		073-3198786	Patrik Nordin	Fjällterräng	Vertex
15 aug	Finspång (72/42 km)	0122-14466		Kansliet	Ett varv, asfalt/grus	Finspångs AIK
15-16 aug	Ystad (100/50 miles)			Stefan Samuelsson	Ett varv, blandat underlag	Heleneholms IF
22 aug	Mariestad	0501-109 38		Kansliet	Tre varv	Mariestads AIF
23 aug	Landskrona		0418-19746	Kurt Holmgren	Fyra varv	GF Idrott
29 aug	Strömsund (höst)	0670-12350	0670-12288	Mats Zetterlund	Sex varv	Vattudalens LDK
28-30 aug	Skövde (48/24/12/6-tim)		0500-433493	Reima Hartikainen	400 m-bana	Team Ultrasweden LK
12 sep	Uppsala (100/50 km)		018-400455	Staffan Åkerblom	40/20 varv, mest grusväg	Rånäs 4H
12 sep	Hultsfred		070-6285728	Kurt Gustavsson	Fyra varv	Hultsfreds LK
19 sep	Vänersborg		0520-260171	Dan Jonasson	Fem varv, mest grusväg	LK TV-88
10 okt	Göteborg	031-211589		Kansliet	Vändpunktsbana två gånger	Solvikingarna
10 okt	Björkhagen-Haninge (50 km)	08-7986645	Thomas Lummi	Sörmlandsleden, terräng		Stockholms LDK
10 okt	Umeå		090-136497	Leif Stening	Vändpunktsbana	Jalles TC
17 okt	Växjö (Veteran-SM)	0470-47830	0470-25737	Claes-Peter Davidsson	8 varv runt Växjösjön	Växjö LK
24 okt	Lund (50 km)		070-3668646	Markus Rytterkull	Terräng	Team Create
25 okt	Mariehamn, Åland	+35818-19170	+35818-19177	Allan Korpi	Vändpunktsbana	IF Åland
1 nov	Bromölla	0456-29671	0456- 26711	Mats Lindblad	Fyra varv	Ryssbergets IK
7 nov	Kvarnsveden (Vintermaran)	0243-238980		Kansliet	Tre varv	Kvarnsvedens Golf
12 dec	Bovallstrand, Bohuslän		0523-51143	Ivar Fjeldbo	Sex varv	IK Granit
?	Frösön (6 tim)		070-2003241	Sigvard Koplimäe	Varvbana 1395 m	Vattudalens LDK

Stafetten i Trollhättan har individuell klass. Ultraloppet i Adak har även tidtagning vid maratonpasseringen. Maxtiden är 22 timmar. 4 juli arrangeras Unionsmarathon i gränstrakterna mellan Norge och Sverige. Triathlontävlingen i Kalmar består av 3860 m simning, 180,2 km cykling och det avslutande maratonloppet. Maxtiden är 15 timmar. St Olavs Ultra består av andra och tredje dagen av St Olavsloppet. Sextimmarsloppen har tidtagning vid maratonpasseringen. Nya maratonlopp i Sala i juni och i Hultsfred i september. Säfsbanan marathon är tyvärr inställt p g a brist på funktionärer.

BIRGER FÄLT

Aten Marathon



Starten i Marathon har åter intagit sin självskrivna plats i det klassiska loppet med invigning dagen före loppet och en eld som brinner. Här ger sig löparna iväg från den lokala idrotts- och konferensanläggningen som restaurerades i samband med OS 2004.

Vi förflyttar oss tillbaka i tiden till 1896 och det första Olympiska spelen. Det är avslutningsdag och tävlingarna har hittills inte givit grekerna själva några framgångar; snarare tvärtom. Nu är dock förhoppningarna högt ställda, och det hela kanske började redan några år tidigare då den franske språkprofessorn Michel Breal väckte tanken på att instifta ett långt landsvägslopp i det olympiska programmet. Breal som för övrigt var god vän med Pierre de Coubertin byggde sin idé på sägnen om Pheidippides som år 490 f.k. sprang hela vägen från slagfältet vid Marathon in till Athen för att förkunna segern över perserna.

Nu var det alltså dags att återuppliva myten om denna symbolhandling som kommit att betyda så mycket för det grekiska folket. Publiken längs banan och vid målet uppgick till över 100 000, och när löparna närmade sig Panathinaïkon Stadion gick det som en löpeld mellan åskådarmassorna; det är en grek som leder!

De som var på plats, bl a Viktor Balck, har i ögonvittnesskildringar redogjort för det som ingen kunnat

glömma; den fullständiga hänryckning som följde sedan Spiridon Loues gått i mål som segrare! Publiken började skicka spontana gåvor fram till denne enkle lantarbetare och det påstås till och med att drottningen tog av sig sina ringar och skänkte dem till Loues.

Kanske bidrog detta första maratonlopp till att hela den Olympiska rörelsen överlevde, och Marathonloppet har hela tiden behållit sin särställning i programmet. Särskilt under de första åren fram till OS i Stockholm 1912 kom loppet att omnämnas som "hufvudtävlingen" och fick den ojämförligt största uppmärksamheten.

Även om det höjdes kritiska röster mot maratonlöpning som företeelse, både av medicinska och moraliska skäl, såg man speciellt efter det dramatiska OS-loppet i London ett starkt stegrat intresse. Det gällde inte bara antalet tävlingar, fler deltagare och förbättrad resultatnivå utan i lika hög grad pressens ibland osannolika bevakning. Även i Sverige talades om "maratonraseriet" i såväl positiva som negativa ordalag.

Vilken betydelse har de första årens starka fokusering då haft på maraton-

löpningens utbredning. Man skulle ju lätt kunna tro att grekerna själva valde att rida på framgångsvägen, men även om såväl antalet tävlingar som deltagarantalet ökar så var idrotten över huvud taget i sin linda. Att springa drygt 4 mil var fortfarande bara de allra mest vältränade förunnat, och tävlingarna vid förra seklets början var väl närmast att likna vid gladiatorspel och många av utövarna höll sig knappast till "amatörismens" stränga regler.

Hur har då grekerna själva tagit vara på konceptet med myten och maraton-



löpningens ursprungliga bana? Trots den närmast euforiska stämningen efter Spiridon Loues triumf tycks marathon som tävlingsdistans från början fått fotfäste långt utanför Greklands gränser. Redan 1897 inleddes historien i Boston, och där tycks entusiasmen efter de första olympiska spelen ha spelat stor roll. Efter London-olympiaden fortsatte man med Polytechnics Marathon, som sedermera fick agera måttstock för den klassiska distansen 42,195 meter (25 miles och 385 yards). Trots allt större bekymmer med trafiken i London höll man Poly Marathon vid liv ända till 1996. I Sydafrika har Comrades Marathon sin obrutna svit ända sedan 1921 och Europas äldsta maratonlopp, Kosice Peace Marathon, började också på 20-talet. Sedan slutet av -70 och början av 80-talet har knappast någon stad av dignitet "missat tåget" och idag räknas maratonlöparna i hundratusental varje år.

VAD ATHEN beträffar så hittar man de första spåren 1955 då man sprang från byn Marathon längs den ursprungliga banan in till Marmorstadion. "Athens Classic Marathon" avgjordes vartannat år ända fram till mitten av 70-talet då det inte längre räckte med en lagerkrans till segraren. De bästa maratonlöparna lockades att springa på andra ställen där man kunde erbjuda andra villkor.

Ett oförglömligt avtryck gjordes dock i maratonhistorien år 1969, då engelsmannen Bill Adcock gjorde sitt livs lopp och vann på 2.11,07. Detta banrekord stod sig i hela 35 år ända tills Stefano Baldini vann OS-maran på 2.10,55. Då skall man ändå komma ihåg att sträckan från Marathon in till Panathinaikon löptes av ett stort antal duktiga löpare såväl vid EM 1969 och 1982 som vid VM 1997. Visserligen arrangerades en tävling varje år under hela 70-talet, mer eller mindre i privat regi, och det var framför allt under dessa år som loppet fick ett skamfilat rykte som kanske inte ännu är helt utsuddat.

Dock bestämde sig Greklands Friidrottsförbund (S.E.G.A.S) för att ta hand om arrangemanget från 1983. Benämningen "Peace Marathon" dyker också upp i historieböckerna men det är samma lopp som idag kallas "Athens Classic Marathon". Ända sedan nystarten har loppet också arrangerats till minne av parlamentsledamoten och fredskämpen Grigoris Lambrakis. I kraft av sin parlamentariska immunitet var han den ende som fick fullfölja fredsmarschen från Marathon till Athen

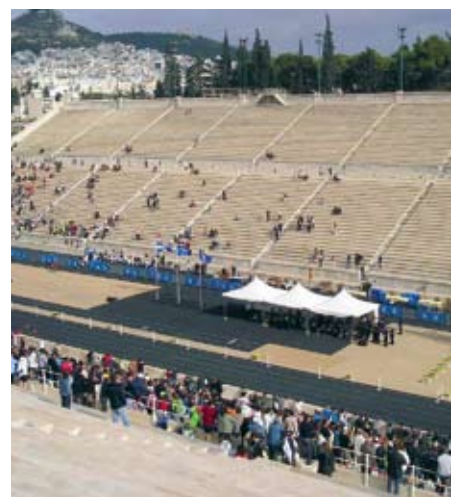
år 1963, för att bara någon månad senare bli dödad av sina politiska motståndare.

2001 fick loppet besök av arrangörerna från Boston, något som resulterade i en hel katalog av förslag till förbättringar. En kanske ännu tydligare markering har skett de 2 senaste åren då AIMS förlagt ett seminarium för tävlingsarrangörer till just Marathon och i samband med det klassiska loppet. I höstas var hela 38 lopp från övriga delar av världen samlade och fick ta del av ett digert program samt inte minst en mängd kringaktiviteter. Marathons borgmästare sedan 2008, Spyros Zagaris, har verkligen satt startplatsen på kartan igen. Numera sker en högtidlig invigning av loppet i anslutning till det arkeologiska minnesmärket från slaget vid Marathon (The Marathon Tomb). Efter själva invigningen förs en speciell maratonfackla av traktens skolbarn till startplatsen för loppet, där sedan maratonflamman tänds av någon prominent person. 2008 avtäcktes dessutom en minnessten från 1896, som utvisade den tidens avstånd från start till mål (40 km).

Numera är nummerlappsutdelningen flyttad till Zappeion, en välkänd och pampig byggnad inom promenadavstånd från såväl centrala Athen som Marmorstadion. Där finns gott om plats också för en Expo värd namnet, och att deltagarpåsen är innehållsrik kan många deltagare vittna om. Borta är också den förargliga sista biten då man fick springa förbi Stadion för att göra en avslutande kringelkrok på några hundra meter innan det var dags att spurta in till målet. En liten justering av banan gör att man nu får avsluta loppet genom den gröna stadsparken, förbi Presidentpalatset och sedan "raka spåret" in i den härliga marmorstadion från 1896. Med sina kortare lopp över 5 respektive 10 km, medan maratonlöparna kämpar på sin väg mot målet, lockar arrangemanget idag cirka 10.000 deltagare allt som allt.

Det råder ingen tvekan om arrangörernas ambition att utveckla loppet till ett "måste" för alla som åtminstone en gång i livet vill springa i Pheidippides fotspår. Kanske är det dags för det verkliga genombrottet år 2010. Med en kombination av löpning, kultur och underhållning vill Athen åter stå i centrum för intresset, 2500 år efter det beryktade slaget vid Marathon år 490 f.Kr.

THOMAS ENSTRÖM



Väl inne i Athen väntar målgång i den gnistrande Panathinaikon Stadion.



Löpare på väg längs den bitvis mycket tuffa banan.



Stenen, som visar att man sprang 40 km vid OS-premiären 1896, åter på sin ursprungliga plats vid starten.

Resultat

Ferrari Marathon, Italien 2008-10-12

Män	
1. Chebet Ben Kipruno, Kenya	02.10.50
2. Kiptanui D. Chepkwony, Kenya	02.10.57
3. Koech B. Kipkorir, Kenya	02.11.19

Kvinnor	
1. Console Rosalba, Italien	02.30.44
2. Yanan Wei, Roc.	02.33.29
3. I Ozia Ivana, Italien	02.34.07

Athen Marathon, Grekland 2008-11-09 Antal fullföljande: 3843

Män	
1. Paul N Lekuraa, Kenya	2.12.42

svenska deltagare

131. Frans Heijbel	3.08.45
142. Tomas Karlberg	3.10.10
195. Håkan Svensson	3.16.30
262. Mats Lindström	3.21.41
651. Aristoteles Baroutsis	3.42.45
728. Tore Nilsson	3.45.20
810. Robert Bloom	3.48.55
822. Niclas Westholm	3.49.39
928. Peter Wiklund	3.52.30
1109 Tommy Törnquist	3.58.27
1125 Jakob Klčovansky	3.58.57
1199 Magnus Cohn	4.01.30
1362 Mikael Wallén	4.06.43
1444 Jonas Petersson	4.10.11
1777 Hans-Erik Åkerlund	4.21.58
1852 Leif Borg	4.24.47
1913 Bruno Hermansson	4.27.18
1948 Gunnar Persson	4.28.18
1987 Gunnar Wennerholm	4.30.01
2091 Anders Ekström	4.34.18
2166 Max Skoglund	4.37.10
2178 Georgios Varnvatsicos	4.37.35
2182 Anders Ivarsson	4.37.42
2577 Per Jäderlund	4.57.36
2719 Bo Andersson	5.06.42
2803 Sten Örtfors	5.14.17
2833 Sven-Erik Boström	5.16.29
2959 Benny Ivarsson	5.28.06
2960 Jozef Klčovansky	5.28.20
2961 Sven Johansson	5.28.20
2976 Rolf Carlén	5.29.25
3082 Roland Ekstrand	5.55.33
3086 Gar Garasen	5.56.54

Kvinnor	
1. Mai Tagami, Japan	2.36.58

svenska deltagare

61. Erika Andersson	x3.45.16
157. Christina Hellbom	x4.10.21
323. Lena Eriksson	x4.43.27
451. Solweig Sjöo	x5.07.11
523. Johanna Wallsten	x5.27.12

Bangkok Marathon, Thailand 2008-11-23

Antal fullföljande: 1752

Män	
1. Nelson Kirwa Roich, Kenya	2.19.13

svenska deltagare

11M45. S. Lundblad, Sundsvalls FI	3.29.40
65M40. Roger Johansson	4.01.35
128M55. Pertti Repo	5.23.52
132M55. Bobbo Eriksson	5.29.32

Kvinnor

1 (ej namnuppgift)	Thailand
--------------------	----------

svensk deltagare

6K. Elisabeth Sahlén	3.26
----------------------	------

Lanzarote Marathon, Spanien 2008-11-29

Antal fullföljande: 208

Män	
1. José A Requejo Santos, Spanien	2.24.06

svenska deltagare

35. Joakim Oskarsson	3.15.17
45. Magnus Bergh, Heleneholms IF	3.23.27
63. Leif Franzén, IFK Strängnäs	3.34.24
74. Stig Hörberg, Växjö	3.40.25
81. Jan Paraniak, Team Skavsåret IF	3.43.27
84. Olle Svensson	3.43.44
90. Sten Odenblad, Fredrikshofs IF	3.48.26
111. Lasse Boqvist, SLK Oxelösund	3.55.32
119. B. Höglund, IK Jordbänning	3.59.53
143. Leif Eklund	4.24.37
144. Kjell-Åke Åkesson	4.26.10

Kvinnor

1. Jayne Taylor, Storbritannien	3.10.21
---------------------------------	---------

svenska deltagare

39. B Paraniak, Team Skavsåret IF	4.46.03
41. Gunilla Franzén, IFK Strängnäs	4.59.54

Åldersindelade resultat 13-maran Frösön 2009-01-05

Antal fullföljande: 8

Män	
1 1M60 Mats Zetterlund, Vattudalens LDK	3.41.12

2 1M Johan Öhlund, Trångsvikens IF	3.47.58
------------------------------------	---------

3 2M60 Birger Karlsson, Vattudalens LDK	3.50.37
---	---------

4 1M65 Finn Cromberger, Friskis & Svettis	4.17.14
---	---------

Kvinnor

1 1K50 Eva Hanning, Vattudalens LDK	3.55.59
-------------------------------------	---------

2 1K45 Märta Moe, Vattudalens LDK	4.07.50
-----------------------------------	---------

2 1K40 Gunilla Manbré, Jokkmokks SK	4.07.50
-------------------------------------	---------

4 1K35 Johanna Lindqvist, Vattudalens LDK	4.14.04
---	---------



13-maran, Frösön 5 januari

2009 års första marathonlopp i Sverige arrangerade Sigvard Koplimäe och Vattudalens LDK på trettondagsafton på Frösön. Den starka kylan dagarna före loppet skrämde några deltagare men 4 flickor och lika många grabbar avverkade de dryga 30 varven. Sigvard visade återigen stor omtanke om löparna med fullgod service före, under och efter loppet. Alla deltagare bjöds efter tävlingen på risgrönsgröt med skinkstut.

18-åriga Johan Öhlund, Trångsviken stod för dagens

idrottsliga prestation. I sitt andra marathonlopp presterade han nytt personligt rekord med 11 minuter. Johan går andra året på idrottsgymnasium i Stockholm och siktar i första hand på en triathlonkarriär. Drömmen är att få delta i Ironman på Hawaii. Flickorna från Vattudalens LDK visade som vanligt hög klass. Klubbens ordförande Eva Hanning segrade. Föreningens vice ordförande var snabbast av grabbarna.

ZÄTA

Lars-Olof Israelsson

Den 14 januari, 73 år gammal, lämnade oss ännu en av våra riktiga marathonveteraner. I IFK Strängnäs lämnar han ett tomrum, som aldrig kan fyllas.

Så sent som i augusti upptäcktes en svårartad cancer, som inte kunde hejdas, trots Lars-Olofs envisa livsvilja. Hans sista önskan kunde aldrig uppfyllas, att få springa sin tionde mara i Athen.

Annars hade han nog uppfyllt sina flesta önskningar med 154 maror och 36

Vasalopp i bagaget och tävlingar runt halva jorden.

Lars-Olof tillhörde den lilla krets av löpare, som började springa maror redan på 1960-talet och han var medlem i Marathonsällskapet sedan 1967. I Stockholm sprang han 25 gånger med endast ett års uppehåll, då han 1993 skadat foten.

Länge var han en duktig löpare och skidåkare, men senare år tacklade han av mer än normalt. Antagligen hade sjukdomen börjat ge sig tillkänna utan att han visste om det. Det var med stor sorg han, så sent som 2008, fick ge upp tanken på nya maror och nya Vasalopp.

För mig personligen var han en stor inspirationskälla. Han bjöd in mig till klubben och jag kunde aldrig tänka mig att det skulle vara så roligt att vara med i en idrottsklubb. Vi tränade, tävlade, reste och umgicks tillsammans. Och alltid Lars-Olof som drivande och sammanhållande länk. Otaliga tävlingar organiserade han tillsammans med klubben och deltog han inte själv var han populär speaker. Mest känd blev förstås halvmaran Två Broar, som snöpligt gick i graven 1999, efter en andra broöppning, under loppets historia. Inte ens Lars-Olof kunde hejda en energisk brovakt.

Vi saknar dig oerhört Lars-Olof och tyvärr måste jag säga att IFK Strängnäs kommer aldrig att bli detsamma, när vi inte har dig som ordförande i vår långlöparsektion.

Vi sörjer dig tillsammans med din Gun och din familj!

GUNILLA FRANZÉN



Athen Marathon

Liksom på senare år passade en grupp svenskar på att springa det klassiska Athen Marathon i början på november. Springtime Travel arrangerade resan i kölvattnet på "kioskvältaren" New York City Marathon, och även om antalet resenärer var betydligt färre så utövar Athen fortfarande en viss lockelse. Många anser att man som maratonlöpare åtminstone en gång i livet skall prova den ursprungliga banan från Marathon till Panathinakon Stadion inne i Athen.

Arrangörernas ambition är inte att ta miste på. De senaste åren har inneburit klara förbättringar av framför allt kringaktiviteterna. Att själva banan hör till de tuffaste är inte mycket att göra åt, då det likasom 1896 gäller att ta sig från havsnivå upp till banans högsta punkt (efter cirka 32 km, innan det så sakteliga bär svagt utför igen mot det hägrande målet.

Det första som möter de utländska deltagarna är välkomstdisken på flygplatsen där man kan kvittera ut sitt 5-dagarskort som ger fria resor under hela vistelsen i denna förnämliga turiststad som inte bara har Akropolis utan mängder av historiska sevärdheter.

Dessutom ligger nummerlappsutdelning och sportmässan numera på gångavstånd från det stora torget Syntagma, och man slipper således den långa resan med spårvagn bara för att hämta sin nummerlapp och en visserligen alltid lika välfylld deltagarpåse. Eller vad sägs om handduk, T-shirt och musmatta tillsammans med diverse smakprover från loppets leverantörer. Alpha Bank är huvudsponsor sedan 2001 och tycks dela ambitionen att göra hela evenemanget till en minnesvärd upplevelse.

Ett verkligt lyft deltagarmässigt var införandet av de kortare distanserna 5 och 10 km som avgörs medan man väntar på maratonkämparna. 10 km-loppet hade senast över 2000 deltagare, 5-an närmare

1700 och helmaran i det närmaste 4000 löpare.

Till de senare hör numera också de som föredrar att gå. "Power Walk" startar redan kl 07.00, 2 timmar före löparna och polisen är på plats redan i arla morgonstund för att ingen bilist skall förvirra sig in bland deltagarna. Det fungerar alldeles utmärkt, liksom alla vätskestationer utmed banan. Mellantider tas enligt chip-modellen efter 5, 10, 21 och 30 km.

Kenyas löpare har de senaste åren dominerat herrklassen, och så även 2008 som bjöd på loppets hittills vassaste slutstrid. Paul Lekuura vann på nya rekordet 2.12,43 och var bara en hårsman före landsmannen Julius Kiprotich som fick samma tid. Trean Paul Kogo var bara 7 sekunder efter i mål. Den allra snabbaste tiden har annars Stefano Baldini som vann OS 2004 på 2.10,55, men de tider som noterats i mästerskapssammanhang på den ursprungliga banan räknas inte som tävlingsrekord för Athen Classic Marathon.

Två svenskar har dock sedan "nystarten" 1983 fått kliva högst upp på prispallen; Mikael Hill vann på 2.26,20 år 1985 och Johan Engholm triumferade 5 år senare på 2.26,33. Sedan år 2001 då kenyanerna började sina härjningar i resultatlistan har segertiderna sakta men säkert blivit allt bättre.

Grekerna själva är fortfarande dominerande bland deltagande nationer, men såväl amerikaner som fransmän åker gärna till Grekland för att känna historiens vingslag.

Antalet svenskar brukar ligga runt 50, och torde ha alla förutsättningar att öka framöver. Ett lopp i november då Athen fortfarande bjuder på ett bra löparväder låter ju inte helt fel. Myten om budbäraren Pheidippides får man på köpet, och det antika Athen är alltid värt några dagars sightseeing.

Dags att ladda för

KRAFTLOPPET

2009

Ultramarathon Marathon Stafett

Lördagen den 15 augusti 2009

- ✓ Start och mål i Finsspång
- ✓ 72 km ultramarathon.
- ✓ 42 km marathon
- ✓ Stafett 72 km herr.
- ✓ Stafett 72 km dam.
- ✓ Stafett 72 km mix (minst 3 damer).

Upplysningar: Finsspångs AIK, Grosvadsvägen 5, 612 41 Finsspång
Telefon 0122-144 66 • Fax 0122-194 45 • faik@finsspang.mail.telia.com.

www.kraftloppet.se

En fantastisk löparfest i vacker natur



Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm

Kallelse

Svenska Marathonsällskapetets medlemmar kallas härmed till

Årsmöte 2009

**Fredagen den 27 mars klockan 18.00 på Piperska Muren,
Scheelegatan 14, Stockholm.**

Varje medlem äger rätt att inkomma med motioner till årsmötet.

Enligt stadgarna skall motionerna vara inkomna till styrelsen i
skriftlig form senast 14 dagar (13 mars) innan mötet.

Med skriftlig form menas förutom brevledes även per e-mail
ordforande@marathonsallskapet.se

Motionerna och förslag kommer vart efter de inkommer att läggas ut på
vår hemsida under rubriken "Årsmötet".

Sällskapet bjuder på en enklare men stärkande pastamåltid i
samband med årsmötesförhandlingarna.

För att beräkna förtäringen ber vi er meddela oss senast,
en vecka innan, om ni planerar att delta,
per telefon kvällstid klockan 19-21 08-580 30614, 073-504 7686
e-post eller med ett vackert vykort till
Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm.

PA Allensten