

Marathon löparen

ÅRGÅNG 42 NR 215 APRIL 2/2009



Skövde 6-timmars



- Löpning i Danmark
- Träningsläger i Portugal

- Karlstad inomhus
- Anna Rahms krönika



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
Familjen Paraniak, barbro.bertilsson@telia.com
jan.paraniak@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 Törnham
08-644 5136
medlemssekreterare@marathonsallskapet.se

Kassör
Robert Alnebring
018-235578
kassor@marathonsallskapet.se

Resultatansvarig
Leif Stening
090-136497
resultatansvarig@marathonsallskapet.se

Informator
Annelie Buller-Granlund
informatior@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

Mot ljusare tider

Just nu i dessa dagar, i mitten av mars, är det full snöstorm och mycket halt på stigar och vägar.

Svårt att tänka sig att i förra vecka var min fru och jag i Monte Gordo på träningsläger med Springtime Resor. Vi var där med ett gäng från Team Stockholm Marathon. Veckan var en helt underbar med lagom temperatur för träning, och en avslutande dag med solsken utan ett moln på himlen. Det är ju bekymmerslöst att vara borta från hemmet, bo hotell med mat (om än lite tråkig) serverad på fasta tidpunkter.

Dagen började med ett löppass före frukost, egen träning fram till eftermiddagen, lunch dess emellan. Kl 16.30 var det ett långpass/löpskolning/intensivpass/bergspass olika för varje dag.

Den enda "smolken i bägaren" var bergspasset, sämre markering av de olika stigarna får man leta efter. Det var många av deltagarna som sprang fel, själv skulle jag denna dag vandra med en resenär som kroknade på vägen, vi skulle gå 8 km, men det blev 14,5 km innan vi var tillbaks. Men trots detta, var det en mycket trevlig vecka som vi gärna gör om.

Man behöver ju inte heller springa jämnt, långa stärande promenader går också bra. Vår kära legend Nils Lodin, grundaren av Springtime/Runners World, tillbringar sju veckor där, skönt att slippa snöslasket.

Men ser man framåt mot den ljusa tiden så börjar ju löparsäsongen nu.



VÅRHÄLSNINGAR
P A ALLENSTEN
ORDFÖRANDE

Rättelse:

Monika Simson har bett att det i listan över utdelade glastroféer ska läggas till klubb och årtal vid hennes namn. Monika tävlar för Täby LLK och priset delades ut år 2007. Om flera i listan saknar någon uppgift, kan de höra av sig till redaktören.

Innehåll

Ledaren	2
Redaktören har ordet	3
Löpning i Danmark	4
Karlstad inomhus	7
Vällingby Marathon	8
Möt Jaana Jobe	9
Träningsläger i Portugal	10
Draghundsträning	14
Kiel Marathon	16
Skövde 6-timmars	18
Råstasjön Runt	19
Resultat	22



Sidan 8:
Träningsläger i
Portugal.

Beställ vårt nyhetsbrev!

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

På omslagsbilden: Stig Åsberg och
Rune Larsson
FOTO: JAN PARANIAK
Nästa nummer utkommer vecka 26.

Lyssna på kroppen?

En uttryck som vi hör ofta och vi kan tolka det på en mängd olika sätt. Vi kan, avhängigt av stunden, lyssna till kroppen eller kämpa för att slå dövöret.

När man ska genomföra en mara börjar man med att låta hjärnan bestämma över kroppen. Med en fräsch kropp är det inte svårt att låta själen komma överens med kroppen. Hjärnan säger: "Spring" och kroppen följer villigt uppmaningen.

Längre fram i loppet börjar kroppen påminna om, att kraven kanske var lite för högt ställda och den ber att få sänka farten en smula. I detta stadiet kan man välja att strunta i kroppens signaler och köra på – går det så går det. Eller så kan man följa kroppens uppmaning och slå av lite på takten, för att så långt som möjligt komma överens med den kropp, som man ju faktiskt är helt beroende av.

När den riktiga maran inleds (efter ca. 30km) börjar hjärnan alltmera att förlora sin auktoritet. Kroppen försöker hela tiden att lura den till att släppa greppet. Nu är det giganternas kamp, kroppen eller hjärnan, vem ska vinna? Hjärnan bör här försöka peppa kroppen: "Lite till, fram till nästa vätska klarar du väl i alla fall?" Eller så kan man provocera den: "Den där långa drasuten där framme ska väl inte få springa ifrån dig? Kan han/hon, kan du också. Rör på dö'köttet bara!"

När slutet på de 42 kilometerna närmar sig och målet börjar skönjas i fjärran, är det inte längre någon lek, det är blodigt allvar – stundtals bokstavligen. Kroppen bönar: "Snälla, stanna! Eller, om du absolut inte kan stå stilla, gå åtminstone!"

Hjärnan förlorar terräng för varje kilometer och kroppen börjar att vinna kampen. Det är nu man INTE ska lyssna på kroppen, men det är också nu det är som svårast att låta bli. Om alla marathonlöpare skulle lyssna på kroppen i detta läge, skulle få deltagare komma i mål.

Den första tiden efter maran är kroppen oftast både trött och skör. Här är det viktigt att lyssna uppmärksamt på vad kroppen har att förtälja för att uppfånga alla nyanser av kroppsspråket. Ibland kan den pigga till förvånansvärt fort. Det är då lätt för hjärnan att låta sig luras och tro att kroppen är frisk igen och klar för nya provningar. Men vänta, lyssna inte på kroppen riktigt ännu. Ta det lugnt i början, även om det spritter i benen. Förmodligen har flera skador uppstått veckorna efter en mara, än under själva loppet.

Eller så är du intill döden trött. Kroppen är stel och det värker i benen, när du ska sova – om du ens kan sova. Nu kan det vara OK att låta kroppen bestämma ett tag. Men låt den inte hållas allt för länge bara. Det är inte fel att testa den lite, man vet aldrig, den kanske bara försöker att maska.

En nybörjare däremot, en debutant som just börjar att ta sina första trevande steg i löparspåret, ska knappast lyssna så på kroppen. Innan hjärnan har fått upp en naturlig makt



över kroppen, är det lätt för hjärnan att låta sig övertalas: "Knät kvider och låren gnäller. Och visst är du trött efter en lång arbetsdag? Utan tvekel kan du skjuta upp träningen till i morgon och det är ju rent förskräckligt kallt i dag också. Jag tar det en annan dag, när det känns lite bättre." Lyssna inte! Både köttet och hjärnan är ännu svagt. I detta läge vinner kroppen alldeles för lätt och hjärnan är som en viljelös amöba utan någon större pondus. Lyssnar man på kroppen i det här stadiet av sin träning, förblir man en soffpotatis styrd av sin slöa kropp med hjärnans goda minne.

När Johan Wissman nyligen vann 400 m i EM (grattis föresten) är jag övertygad om att hans hjärna skrek: "Spring!" Om hans kropp hade något att invända, så lyssnade han inte.

När någon säger åt dig att du ska lyssna på kroppen, bör du alltså ta det med en nypa natriumklorid. Snarare ska du låta kroppen och hjärnan ta en liten inbördes diskussion, men låta tillfället styra.

REBECCA
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>

Fællesträning i Köpenhamn

Om den populära marathonträningen, i den inre kretsen kallad TSM (Team Stockholm Marathon), kunde man läsa i nr. 1 av Marathonlöparen förra året. Denna säsong har antalet deltagare dubblerats. Hur har nu detta omtyckta träningspåfund uppstått?

Konceptet är hämtat från Danmark, där Sparta Atletik og Motion driver sin Fællesträning mitt i centrala Köpenhamn. Träningen bedrivs, precis som här, på söndagarna och tar sikte främst på Copenhagen Marathon i mitten av maj. Deltagarantalet i Fællesträningen har ökat för varje år och denna säsong ligger antalet mellan 600 och 1000 löpare vid varje träningstillfälle. Till skillnad från TSM, så är träningen i Danmark gratis och ingen föranmälan behövs. Det är bara att infinna sig med en i anden välvillig löparsjäl och löparskor, omsorgsfullt knutna.

Även om grundtanken är densamma, är träningen dock lite annorlunda uppbyggd. Man inleder med långpass redan från början, från runt 15 km till uppåt 30 km som längst. Här hemma springer man oftast en slinga som varierar något från gång till gång.

På Fællesträningen springer man alltid samma bana - ett linjelopp fram och åter. De som springer snabbast kommer längst. På så vis kan gruppen efter vänta in eftersläntrare från de snabbare grupperna, om någon råkat välja en för snabb fart. På detta vis kommer alla hem ungefär samtidigt.

Organisationen tillhandahåller sportdryck på ett ställe uteder banan och med det ovannämnda upplägget kan löparna dricka på både ut- och hemvägen. Kisspauserna är givna inslag, något som än så länge saknas här hemma. I Stockholm finns åtta grupper att välja på, från tre timmar till fem timmar räknat efter en beräknat sluttid på maran; i Köpenhamn finns tolv grupper.

VIDARE HAR danskarna tre testlopp, ett lopp varje månad i februari, mars och april. Dessa arrangeras som reguljära tävlingar och löparna är försedda med tidtagnings-chips. Testloppen är däremot inte gratis. För det första loppet (10 kilometer) kostar det 100 danska kronor, för det andra (15 kilometer) 120 dkr och för det tredje (en halvmar) 140

dkr. Priserna gäller om man anmäler sig till enstaka lopp eller så kostar det 220 dkr för alla tre. Högsta hönset (tuppen) i Sparta, Niels Jørgen Holdt, berättar att det är här man vinner på gungorna, vad man förlorar på karusellen. Årets första testlopp den 1 februari hade 3500 deltagare. Multiplicera då antalet löpare med anmälningsavgiften och tre lopp och man förstår att det räcker för att finansiera kostnaderna för träningen. Samtidigt hjälper Fællesträningen naturligtvis till att öka antalet deltagare i Copenhagen Marathon, som också har Sparta som arrangör.

LÖPLEDARNA, SOM värvas i den egna klubben, är även farthållare på testloppen och i Copenhagen Marathon. Till skillnad från farthållarna i Stockholm Marathon, behöver inte de danska farthållarna springa hela maran; många väljer att dela upp sträckan på två löpare.

Inför starten av detta års TSM lyckades arrangörerna på Löparkansliet, att få en ledare från Sparta till Stockholm för att berätta om den danska träningen. Den danske löparen framhöll, hur viktigt det är att ha mycket rigorösa regler under träningen. Detta för att förhindra olyckor och för att biltrafikanter samt övriga i Köpenhamns vimmel inte ska reta sig på att så stora grupper bedriver löpträning mitt i huvudstaden. Tvärtemot vad många tror, är danskarna, löparna i alla fall, både strikta och noggranna med disciplinen och absolut inga "låta gå-bohémer".

Den danske ledaren berättade att det man främst bör tänka på för att undvika omgivningens irritation, när man springer i stora grupper, är bland annat följande:

FÖR ATT VARA mera social och uppmärksam på omgivningen får man inte ha musik i öronen. Ingen, absolut ingen, får springa före en ledare längst fram i ledet. De som är i täten ropar ut, om det förligger olika former av hinder, exempelvis gropar, bommar eller annat man kan skada sig på. Varningen ska likt ett eko förmedlas vidare ner i ledet. Om inte detta sker till ledarnas belåtenhet, ropar de med hög röst: "Eko???", vilket snarast bör åtgärdas bakåt i ledet, för att även löparna längst bak kan ta del av meddelandet.



Arrangerande Spartas banderoll vid starten.



Farthållarna är klara för start inför provlöpningen.



Det känns tryggt med stadiga sjukvårdare.

I detta, cykelns förlovade land, ger man även handtecken vid svängar under löpningen. När man korsar vägar får ingen springa ut i gatan, förrän ledarna gett tillstånd. Vid passage av fotgängare eller cyklister bör man dra sig åt sidan. Detta ropas ut i förväg, dock inte så nära övriga trafikanter, att de blir skrämda av de höga ropen.

Vid smala passager uppmanas alla formera sig två och två eller om nödvändigt på ett långt led. Detta för att släppa förbi övriga stadsvandrare. Alla ska vara uppmärksamma på sina medlöpare; om någon verkar må dåligt meddelas ledarna, som har med sig små sjukvårdsväskor.

Hundar är inte välkomna, men väl "babyjoggare". Man uppmanar deltagarna att gärna ta med egen dricka, ibland behövs extra vätska utöver de depåer som finns utefter banan. Vidare anmodas alla deltagare att välja en grupp som motsvarar den aktuella dagsformen, men det är givetvis tillåtet att

byta under loppets gång. Alla påminns om att vara goda ambassadörer för löpsporten genom att visa sig vänlig och hänsynsfull mot omgivningen. Ett litet smil (leende) och ett tack gör underverk!

LIKSOM TSM har en "lillasyster" i Göteborgsvarvets träning, har Fællesträningen en "lillebror" i Dagbladets Avis Marathon-träning i Holstebro på Jylland. Ur denna grupp har 65 danska löpare anmält sig till Stockholm Marathon. Så tillsammans med de anmälda löparna från Fællesträningen i Köpenhamn lär det danska inslaget blir påtagligt i Stockholm i maj. Speciellt med tanke på att anhängare till de danska gästerna gärna följer med och hejar på sina löpare från sidan av banan. Ett inslag som brukar märkas ordentligt på Stockholmsgatorna.

Fællesträningen har lagt upp sitt träningsupplägg på webben och uppmanar löpare från resten av landet, som har

långt till Köpenhamn, att följa träningsplanen.

FÆLLESTRÄNINGEN UTGÅR från Gunnar Nu Hansens-Plads intill Fælledparken. Det kan låta som samma ord; men är snarare ett exempel på den danska underfundiga humorn. Ordet "fælles" betyder gemensam och har egentligen inget med namnet Fælledparken att göra. Fælled kommer sig av att här tidigare fanns en skog, där man var tvungen att fälla (från danskans att fælde) en mängd träd, innan parken kunde anläggas. Därav namnet "Fælled-parken".

Förutom själva parken finns här även Köpenhamns stora idrottsarena, Østerbro Stadion och den ledande idrottsklubben Sparta Atletik og Motion har sitt säte här.

TEXT OCH FOTO:
REBECCA

<http://www.copenhagenmarathon.com/traening/faellestraening>

Liten och exotisk

FOTO: JAN WINTHNER

Danmarks östligaste punkt är Christiansö (också lite vanvördigt kallad Ertholmene), som egentligen består av två öar - en liten (Christiansö) och en pytteliten (Fredriksö) med en bro emellan, samt flera små skär och holmar runtom. Bebyggelsen består till största delen av en gammal fästning Öarna är fridlysta. Havet är aldrig långt borta och ljudet från vågorna blandar sig med fåglarnas skrän.

Ön har tillhört Sverige några år efter freden i Roskilde 1658. Fram till 1684

var ön orörd bortsett från vrakplundra-re och pirater, men då påbörjades byggnationen av fästningen som fortfarande står kvar. Militära bataljer har ägt rum här, men ingen av större betydelse. Tsar Peter den Store har bland andra hälsat på här. 1725 började man skeppa hit livstidsdömda fångar för slavarbete; men sedan 1855 då flottan drog sig tillbaka saknar ön militär betydelse. Christiansö styrs ej under vanlig politiskt styre utan ägs fortfarande av försvaret. På ön bor ett hundratal bofasta, som därför inte behöver betala kommu-

nalskatt. Ön saknar grundvatten, utan man tar till vara allt regnvatten.

DEN 14 MARS i år arrangerades för första gången ett maratonlopp här. Banan är en 28-29 varv på en bana med kupering och hårt underlag, så loppet är inget för den som vill springa flack asfalt. Deltagarantalet är begränsat till femtio och först till kvarn gäller. Tejn Idrætsforening planerar att arrangera loppet även nästa år.

För att komma till Christiansö måste man först ta sig till Bornholm. Därifrån tar man sig till Tejn hamn. Här samlas löparna kl. 7.30 och 7.45 går båten till Christiansö och återvänder, när sisten har gått i mål. Sjösjuketabletter ingår i båtbiljetten för den som behöver. Priset är 350 danska kronor och då är även anmälningsavgiften till loppet betald inkl. förplägnad. Maran startar kl. 9.45. För den som tycker att det låter för tufft finns en halvmara med start 10.45. Arrangören Tejn Idrætsforening ligger inte på latsidan. De leker med tanken att arrangera ett maratonlopp på en gammal färja, där löparna ska springa ett antal varv runt bildäck.

Gå in på <http://www.sportsfotobornholm.dk/> och se de vackra bilderna från loppet eller anmäl till loppet nästa år på: www.christianso-marathon.dk.

REBECCA

Snabbfotade grannar



DHL-stafettens start- och målområde i Köpenhamn. FOTO: ARKIV.

Dansen är en gemytlig och pratglad prick, som äter smörrebröd, röker cigarr och dricker bajer! Trodde du det, så tillhör du säkert majoriteten i Sverige; men ack så fel du har. Om ovanstående skulle stämma, skulle broderfolket förmodligen allmänt vara överviktiga, ha dålig kondition, vara ohälsosamma och knappast kunna springa längre sträckor än till närmaste krog...

Enligt en undersökning baserad på insamlade datauppgifter från fyra stora kommuner i Danmark, ägnar sig 25 - 38% danska män över femton år åt moderat eller hård fysisk motion. Motsvarande för kvinnor ligger något lägre: 12 - 23% (siffrorna avser danskar med lägst respektive högst utbildning). Bara knappt var fjärde dansk över 15 år, eller 23 procent, tar minst en cigarett varje dag. I Sverige röks dock betydligt mindre; här röker 12 procent av männen och 16 procent av kvinnorna, enligt statistisk från Swedish Match. Antalet dagligrökande danskar är, precis som här i Sverige, relaterat till utbildning. Ju högre utbildning, desto hälsosammare livsföring och därmed mera motion.

De danskar som sköter sin hälsa pedantiskt är många och andelen motionärer ökar hela tiden. När man besöker grannlandet ser man löpare överallt, och om man dristar sig till att ställa upp i ett av de många motionslopp som arrangeras överallt i landet, blir man

snart varse att den danska motionären springer man inte ifrån helt lättvindigt.

DET GÅR BEVISLIGEN uppåt för dansk löpning. Danmark upplever just nu en ny löparvåg. I fjol ökade 13 av de 15 största danska löpartävlingarna sina deltagarsiffror. Då hade hade 52 danska lopp minst tusen deltagare. Precis som i Sverige är det loppet i huvudstaden som dominerar. Åtta av de femton störs-

ta loppet avgörs i huvudstaden. Det är särskilt det kvinnliga deltagandet som ökar. Av de femton största loppet är sex rena kvinnolopp. Den största svenska löpartävlingen - GöteborgsVarvet - hade i fjol 40 412 anmälda löpare. I den danska statistiken räknas antalet startande deltagare. Antalet anmälda löpare ligger ofta 15-20 % högre i de flesta lopp i båda länderna.

REBECCA

Här är de femton största loppet i Danmark 2007:

(Notera att Copenhagen Marathon kommer en bit ner på skalan)

- 1) DHL Stafetten, Köpenhamn, (5 x 5 km) 70 200 löpare
- 2) DHL Stafetten 5x5 km, Århus, 20 400 löpare
- 3) Eventyrløbet, Odense (10 km/5 km) 17 459 löpare
- 4) Eremitageløbet, Köpenhamn, (13,3 km) 16 718 löpare
- 5) ALT for damernes Kvindeløb, Köpenhamn, (5 km/10 km) 15 421 löpare
- 6) Vestkystløbet, Esbjerg, (9,2 km/4,8 km) 8 029 löpare
- 7) Marselisløbet, Århus, (12 km/6 km) 7 313 löpare
- 8) Femina Kvindeløbet, Köpenhamn, (5 km) 6 090 löpare
- 9) ALT for damernes Kvindeløb, Århus, (7,2 Km) 5 921 löpare
- 10) Femina Kvindeløbet, Ålborg, (5 km) 5 850 löpare
- 11) IN Kvindeløbet, Köpenhamn, (5 km) 5 281 löpare
- 12) Copenhagen Marathon, (42,195 km) 5 268 löpare
- 13) DHL Stafetten, Odense, (5x5 km) 5 100 löpare
- 14) B.T. Halvmarathon, Köpenhamn, (21,1 km + 10,5 km) 4 660 löpare
- 15) I FORM Kvindeløb, Köpenhamn, (5/10 km) 4 425 löpare

DHL-stafetten avgörs i början av september under fem dagar med 4 000 lag per dag. I varje lag ingår fem löpare som alla springer 5 km i Fælledparken i Köpenhamn. Det blir totalt 20 000 anmälda lag, berättar tävlingsledaren Niels-Jørgen Holdt. Det innebär 100 000 löpare. DHL-stafetten är därmed Europas, och kanske världens, största löpartävling. Visste ni att man räknas som veteran i Danmark efter 30 år? Det är dessutom tillåtet att anmäla sig i både senior- och veteranklass samtidigt.

Ranta runt i Våxnäshallen

– Löparkarusell i Karlstad

Den 31 januari 2009 gick, enligt vissa källor, världens första 6-timmars-lopp på 200-meters (egentligen 194) inomhusbana av stapeln. Under alla omständigheter var det i alla fall Sveriges första. Det var IF Göta som stod som arrangörer och förmodligen fanns det en jättestor efterfrågan i landet på ett dylikt lopp, för redan några veckor efter offentliggörandet var kvoten av löpare (50 st.) fylld till 100 %. Man beslutade då att utöka maxantalet till 60, men många som ville anmäla sig hamnade på väntelista och kunde senare inte få plats.

Av de 60 som var först till kvarn, var det två som fick lämna återbud med kort varsel. En av dem var undertecknad, pga. en besvärlig förkylning med feber och hosta. Det var surt förstås, men Janne kunde vara med så med hans input hoppas jag kunna få med lite av upplevelsen från en deltagares synfält.

Som åskådare kan jag kanske inte riktigt säga att det här var en höjdarupplevelse. Kanske färgad av det faktum att man ju helst vill vara med själv när det beger sig. Men också med tanke på att hela 6-timmars-loppet egentligen bara innehöll tre stycken tillfällen med någorlunda underhållningsvärde för utomstående. Det första var startskottet (som jag missade då jag stannade kvar i sängen på hotellrummet, för att kurerar mig någorlunda). Moment två var efter

3 timmar vid varvriktning-vändningen, kanske det allra mest dramatiska på hela loppet, och sist naturligtvis det inte så vanligt i lopp-sammanhang förekommande "slutskottet".

Herr och damsegrarna, Fredrik Elinder och Cecilia Pettersson, ledde i stort sett hela tiden, så någon dramatik på den fronten stod heller inte att hämta – de var i det närmaste helt suveräna under hela loppet.

Maen-n-n (för att citera Tony Irving – även om långdans inte hör till Let's Dance-repertoaren), alla deltagare tycktes ha så väldigt trevligt, och trots det trånga och enförmiga utrymmet var det inga som helst mankemang. Speakern och allt-i-allon Peter Eriksson skötte sitt jobb med bravur. Tänk just att kunna hålla så väl reda på alla varven (även om han hade en dataskärm till hjälp) och att ropa ut namnet på alla deltagare så snart de hade nått de nästan 218 varv som utgjorde hel-maran. Musiken som dunkade fram genom högtalarna var säkert också till hjälp för många – en ringdans utan like.

VÄTSKESTATIONEN VAR väl utrustad med allsköns godsaker, och ibland tycktes det mig som att depå-stoppen var ovanligt många i hallen. Det var nästan som att beskåda ett Indy Car Race, med toalettbesök och materialombyte om vartannat. Det var väl möjligen burn-outs som saknades, men nog kunde man förnimma lukten av bränt gummi då och då. Det var även många som utnyttjade "take-away" möjligheten och spisade medan man gick ett varv runt.

Vad jag förstod sög underlaget rätt bra på krafterna. Dels förstod man det på vilka marathontider deltagarna hade, dels fanns det många vittnesmål bland löparna att det kändes tungt att springa trots den totala frånvaron av uppförbackar och motvind (det skulle väl vara fartvinden då...). Det var tydligen rätt så varmt också (vilket Janne uppskattade och uttryckte som "fenomenalt att man kunde springa i kortbyxor i januari fast det var mitt i Sverige"), och en öppen dörr fick agera extra ventilation.

Bland alla hängivna långlöpar-kändisar, antogs utmaningen även av en i långlopps-sammanhang debuterande celebritet – Johan Tornberg, bl.a. känd



En gammal rutinerad långlöpare, Jan Paraniak, gav debutanten Johan Tornberg goda(?) råd.

som f.d. tränare för Västerås hockeylag och expertkommentator på TV. Han tog sig tappert runt 51 322 meter, säkert många gånger med inte alltför hjärtliga tankar gentemot kamraterna från Pajalan Pixi Pojat som lurat dit honom. Mycket imponerande i alla fall.

Nu väntar vi bara på en repris nästa år, och då gäller det att hänga på låset.

**TEXT OCH FOTO:
BARBRO PARANIAK**



Prisutdelning.

De tre bästa i herr- och damklassen.

Herrar:

1. Fredrik Elinder, Hässelby SK, 77 254 m
2. Lars Olsson, SISU Forshaga, 71 266 m
3. Hasse Byrén, IF Spartacus, 66 691 m

Damer:

1. Cecilia Pettersson, FK Studenterna, 61 969 m
2. Barbro Nilsson, Solvikingarna, 58 627 m
3. Birgitta Alpsten, SISU Forshaga, 57 340 m.

Cecilia och Fredrik fick dessutom äran att hamna på hallens banrekordlista för rekord på marathonsräckan.

Bästa familj torde Magdalena, Fredrik och Viktor Elinder ha varit. Tillsammans lade de 175 731 m under sina fötter.



Vällingby Marathon från en parkbänk

Starten mitt i Vällingby Centrums 1-årsfirande.

En besvärlig fotskada som ett tag hotade att vara en stressfaktör, men som sedermera blev diagnostiserad som en elak inflammation, med blödning och orörlighet i ledbanden som resultat, tvingade mig att åse den 39:e upplagan av Vällingby maraton från åskådarsidan. Det var en mycket ovan situation för mig, men det var också enormt roligt, trots allt, att få stå och se alla mina gamla goda löparkamrater och hjälpa dem lite på traven med glada tillrop.

Vällingby maraton-bana är mycket publikvänligt konstruerad, då man med korta förflyttningar kan se löpare vid varvning, efter 2 km och sedan åter efter 6,5 km. Ändå är de enda åskådarna tillresande "närmast sörjande" till deltagarna. Det är lite synd, och om ryktet är riktigt att arrangörerna inför 40-årsjubileet har ambitionen att Vällingby-maran ska bli Sveriges näst största, bör man göra en ordentlig satsning för att entusiasmera de boende på orten. Arrangörsklubben, Duvbo IK, gjorde som vanligt ett fantastiskt trevligt lopp, digert prisbord, glada funktionärer och en speaker som var på hugget.

I alla fall blev starten pampigt omringad av kyrkklocksklang och marschorkester – kanske inte helt avsiktligt men ändå. Loppet sammanföll med Nya Vällingby Centrums 1-årsjubileum.

Vädergudarna visade i vanlig ordning en kylig inställning till arrangemanget. Men vi slapp i alla fall snålblåst och nederbörd som en del tidigare år. Det hade fallit blötsnö från fredagseftermiddagen, som allteftersom smälte bort. Löparna blev ordentligt blöta om fötterna, och då pratar vi inte fotsvett.

Mina första besök hos läkarna gav för handen (eller foten) att jag hade en 100-dagarslång konvalescens att se

fram emot. Men efter ett antal behandlingar hos sjukgymnast och kiropraktor och nya inlägg fick jag redan på fredagen klartecken att starta upp med lite lätt jogging. Därför kunde jag ge mig ut på min fru, Barbros, sista varv och eskortera henne runt. Det var en euforisk känsla att känna att det faktiskt funkade väldigt bra. Så det blev faktiskt en svängom på Premiärmilen under söndagen också. Stort tack till: Göran Skog, Storängskliniken; Lars-Olof Carlsson, Lina Idrottsmedicin; Jakob Petersen-Klingberg, Södertälje Kiropraktorklinik samt Paul och Tommy Lemouré, Ortopedteknik anatomic Sophiahemmet. Vi ses på banorna, men jag kommer att skynda långsamt.

JAN PARANIAK



Nummerlappsutdelning.



Tjejerna som åkt ända från Strömsund för att springa Vällingby Marathon.



Staffan Westberg som i Vällingby fick mottaga Marathonsällskapets trofé för 100 stycken genomförda marathonslopp.

Gammal goding

Är det möjligt att börja träna och tävla framgångsrikt vid dryga femtio? Ja tydligen! Jaana Jobe har gjort det. Jaana är född 1957 i Finland, men bor i Göteborg sedan länge. Hon arbetar som värdinna på Stena Line och har tre söner, den yngsta är 16 år.

För två år sedan hade hon aldrig provat på idrott tidigare, än mindre tagit ett enda löpsteg. Men efter att hon 2007 stått längs banan och tittat på Göteborgsvarvet tog nyfikenheten över.

När hon sett löparna som verkade trivas med att springa, fick hon lust att pröva själv. I januari 2008 tog hon kontakt med Solvikingarna, gick med i föreningen och anmälde sig till halvmaran.

Hon kom även i kontakt med en av Sällskapetets medlemmar, Robert Oldén, som brukar tjänstgöra som farthållare i Stockholm Marathon. Han satte ihop ett träningsschema till henne och därmed startade hon skolningen till löpare.

Hon bestämde sig för att ställa upp i Cross Country i mars -08. Helt otippad vann hon loppet.

Därefter var det dags att springa

Göteborgsvarvet. Utan någon större erfarenhet av längre distanser kom hon lätt runt på 1.33. Halvmaran följdes sedan av maratondebut i Paavo Nurmi Marathon under juni. Där blev det seger i klassen på 3.22. På höstsidan ställde hon upp på halvmaran i samband med Göteborg Marathon och vann med tiden 1.29.

BÄST ATT SMIDA medan järnet var varmt. Månaden därpå ställde hon upp i Frankfurt Marathon, vilket gav en seger i 50-årsklassen på häpnadsväckande 3.10.45. Därmed fick hon inför nästa års lopp en inbjudan från arrangörerna i Frankfurt, givetvis med startavgiften betalt.

Jaana tränar mellan 50 – 80km/vecka och planerar en start bland SM-löparna i årets Stockholm Marathon. Vi ser med spänning fram emot hennes deltagande.

Så visst är det fullt genomförbart att med hjälp av nyfikenhet och stark vilja göra bra resultat vid en ålder, då många börjar planera för pensionen. Självfallet underlättar det att äga en naturlig talang. Bara synd att så många aldrig får upptäcka den.

ROBERT OLDÉN/REBECKA



Jaana Joba i full fart i Frankfurt.
FOTO: FRANKFURT MARATHON

Upprop !

I samband med Stockholm Marathon den 30 maj har Marathonsällskapet en monter i den stora Expo i samband med nummerlappsutdelningen.

Där möter vi nya och gamla medlemmar, delar ut ett antal utmärkelser till medlemmar etc.

Montern sköter nu inte sig själv, utan behöver assistans av våra medlemmar.

Därför anmäl dig snarast till detta roliga jobb.

De tider som finns att välja på är:

Torsdag 17.00 - 20.00

Fredag 10.00 – 13.00

13.00 – 17.00

Lördag 09.00 – 12.30

Anmäl dig nu genast med ett e-mail till ordforande@marathonsallskapet.se

Träningsläger i Portugal



Morgonjogg på stranden i Monte Gordo.

När riktiga löpare tar semester, så ligger de inte i hängmattan, de springer mera i stället. Men tvärt emot vad många tror, så är löpare inte några asketer för den sakens skull. Det är inte enbart möjligheten till utökad träning, som är förklaringen till att det är så omtyckt att åka på löparsemester. Här följer en skildring från årets läger i Monte Gordo.

I mars, då större delar av Sverige fortfarande har vinterväder, råder ett behagligt väder i södra Portugal. Grönskan är skir och vacker, blommorna slår ut och översköljer löparna med sin stundtals bedövande doft. Lavendeln och mimosan är nyutslagna och prunkande. Både kända och okända växter blommar uppnosigt i mängder. Det är så här års de flesta föredra att åka på träningsläger till varmare nejder.

Ett träningsläger är i hög grad väderberoende och vädret är otvivelaktigt en viktig faktor, när man bestämmer orten för sin förläggning. Betalar man för att mitt i smällkalla vintern åka söderut, förväntar man sig självklart att vädret ska vara bra, eller åtminstone bättre än hemma. Ändå är det dessvärre den enda omständighet, som researrangören inte kan påverka, så det gäller att helgardera sig i klädväg.

NÄR VINTERN härjar kall och bister här hemma och löpningen känns som den har tilldelats en ofrivillig svårighetskoefficient tack vare balanslöpning på isiga vägar och pulsning i djup snö, då är det befriande att få springa på torra vägar och mjuka skogsstigar. Kroppen känns mycket lättare när den har befriats, och det räcker med shorts och ett linne för att ge sig ut i naturen. Det är en icke helt negligerbar extravikt man släpar på, när man måste dra på sig överdragskläder över de vanliga träningskläderna plus mössa och vantar. Stundtals även broddar, någon form av snöstopp vid skoskaften, andningsmask och andra speciella skydd mot vådrets extrema ytterligheter. Med lätta löparkläder känns kroppen befriad och rörelserna lätta och påtagligt otvungna. De flesta löpare är ju dessutom ganska frusna och kroppen njuter av värmen.

Springtime Travel är den största etablerade arrangören av löparresor, men det finns förvisso andra organisatörer och säkert en eller annan som funderar på att ta upp konkurrensen i framtiden. Träningscampen i Monte Gordo i Portugal är ett populärt val för många löpare. Här är ett stort utbud för de som vill slipa formen, både för motionärer och elitlöpare. Springtime har i år utökat med ett träningsläger

i Thailand. I juli ordnar även Team Stockholm Marathon ett träningsläger i Schweiz, närmare bestämt i St. Moritz på 2.400m höjd nära den italienska gränsen. Även här är det många elitlöpare som tränar.

TILL TRÄNINGSLÄGRET i Portugal åkte en blandad skara av marathon- och ultralöpare både ur Sveriges motionärs- och elitled i början av mars. Många av deltagarna tränar efter Anders Szalkais träningsprogram och första veckan var han själv på plats med familjen. Även TSM's coach, Rubin McRae, var med och med honom hustrun Lisa Blommé, tillika en av Sveriges just nu bästa löpare på damsidan. Därtill några av ledarna från TSM. Den färgstarka Rune Larsson och hans Mary var självklart på plats för utlralöparna. Rune har ju som bekant en fantastisk förmåga att få en medelmåttig långdistansare att lyfta sig till ultralöpare. Redan då vi klev på planet kände man igen Kjell Erik Ståhls långa gestalt och även Nisse Lodin påträffades i samlingsen av välmående pensionärer; Nisse, som ju var med att starta Springtime någon gång på 80-talet. Den duktiga löparen, därjämte vitsiga, LG Skoog från Umeå var en av Springtimes entusiasmerande ledare. För den som inte känner till

honom – han tränar fys-träning med Umeås damfotbollslag (Martha, ni vet). Själv är jag lika bekant med fotboll som en by i borte Mongoliet, men jag minns honom från Vindelälvsstafetten, på den tiden det begav sig. Första dagen såg vi även finska Anne Marie Sandell svischa förbi.

Många upplever det svårt att motivera sig till att pressa kroppen fullt ut på kvalitetsträningen, när man tränar själv. Det blir genast mycket lättare, när en coach instruerar och inspirerar. Samtidigt drar det upp farten lite extra, när andra löpare driver på. Under intervallerna, som kördes på en bilfri och relativt flack asfältväg i skogen delades löparna upp i tre olika klasser, så att det skulle passa alla nivåer. På samma vis delades löparna in för löpskolningen, som ju kan betecknas som ett "löpningens departement för konstiga gångarter". En väl utförd löpskolning kan ge mycket i löpstyrka och koordination, så det är bra att lära sig av experterna.

DISTANSLÖPNING ÄR ju ändå grunden för en marathonlöpare och den sköttes i hotellets vackra omgivning. Morgonjoggen kl. 7.30 är ett uppskattat exempel på detta. Att springa längs vattenbrynet på skaplig fast sand och med vågorna brusande vid sidan om är ett mycket angenämt sätt att väcka kroppen. Kvalitetspasset, inklusive upp- och nerjogg, kördes kl 16.30, när solen började förlora sin värsta (bästa) värme. Bergspasset är det mest omtyckta distanspasset och innehåller 8, 11 eller 14 km. För de riktigt snabba gick det att kombinera dessa till ett längre pass. Egentligen är det inte berg man springer i, utan rundade kullar i ett grönt och vackert landskap. Veckans långpass brukar springas i trakterna runt Salinas, ett låglänt träskland, där havsvatten pumpas in och koncentreras till havssalt. Här kan man utan större ansträngning få se storkar och vita hägrar gå runt och plocka grodor till middagen.

Tiden mellan löppassen rekommenderas å det varmaste för rekreation. En meditativ promenad i Atlantens vattenbryn, kan det vara nåt? Här kan man hitta snäckor, sjöborrar, hajägg och ryggsköldar från bläckfiskar; sanna dyrgripar, som höjer gunsten hos barn och barnbarn. När kroppen är mör efter löpningen känns det inte heller fel att mjuka upp de ömma musklarna i solen och så fort den tittar fram samlas löparna runt poolen. Några läser, andra passar på att umgås. Ytterligare några sover; allt under det att solen färgar

bleka kroppar till allehanda kulörer. Det är förstås ett klart nederlag att komma hem som en blekfis.

MATEN SERVERADES som buffé, utan krav på någon stjärna i Guide Michelin; men den var helt klart tjänlig som människoföda. För svenskarnas del var det nog svårare att stå ut med, att det inte serverades kaffe på maten. Att dricka kaffe efter maten är inte lika självklart utomlands som här hemma; fiket fick inhandlas för egna kontanter i baren efteråt. Matsalens mest imponerande inslag var de polska elittränande kastare som också bodde på hotellet. Portionerna de laddade tallrikarna med var kopiösa och kunde i storlek endast tävla med atleterna själva.

Efter kvällsmaten brukade det bildas små grupper i baren. Här hittade man till exempel Kjell-Erik Ståhl, som i sedvanlig ordning höll hov. För övrigt hade researrangören gjort ett utmärkt val, när de lagt Kjell Erik i samma rum som en stilig kapitalförvaltare från Åkersberga. De hade avgjort gemensamma intressen – även utöver löpningen.

Själv fick jag dela rum med Emelie Andersson, 25 år, som tränade ultralöpning. När jag vanligtvis berättar för bekanta hur mycket jag springer, ser jag tvivlen i deras ögon eller så verkar de tycka att min älsklingssyssla är helt obegriplig. "Springa 42 kilometer? Kan det vara njutbart?" Nu fick jag en viss förståelse för deras skepticism, när jag fick höra hur mycket Emelie tränar. Under vår vecka i Monte Gordo sprang hon drygt 250 km. Hon hade tidigare sprungit 24-timmars och då klarat 182 km. Därmed hade hon blivit uttagen till 24-timmars-VM i Italien i början av maj. Hon har faktisk nedlätit sig till att springa maran tre gånger och har där ett personbästa på 4.00.09. Hon springer även maran i Stockholm några veckor efter VM. Naturligtvis tränade hon med ultragänget ledda av Rune och Mary Larsson. Rune försökte faktiskt också få med mig på en av deras fem-milare, men jag lyckades att försvara mig, om även med en viss möda (kanske nästa gång). Däremot sprang Eina Roxström, 69 år (har sprungit alla Stockholm Marathon) samma distans två gånger, förutom en hel massa övriga kilometer under veckan. Vilken stålkvinna!

SPRINGA ENSAM eller i grupp? En smaksak! Båda typfallen förekommer. Själv föredrar jag att blanda; stundtals springer jag med andra, ibland med mig själv. Man behöver emellanåt tala



Rune Larsson och Kjell Erik Ståhl i diskussion på trappan framför hotellet.

med andra människor, likväl som man behöver resonera med sig själv. En av de sista dagarna gick jag upp före solen och sprang ensam i mörkret på stranden. Lukterna var mer intensiva, blommornas och kryddväxternas doft aromatisk, det var nästan tyst, förutom en svagt vågskvalp, och jag hörde fåglarna sjunga i skogen intill. En flock strykarhundar, som övernattade i sanddynerna, började yla som en vargflock mot månen, när jag störde deras vila. Längs horisonten började en smal röd strimma visa sig – solen var på G. Jag kände mig som den enda människan i hela världen. Kan rekommenderas!

Resans koncept erbjuder två löppass/dag, men det är naturligtvis upp till var och en. Här gäller det att lyssna på kroppen (se ledare). Så klart att det betalar sig löpmässigt att åka på träningsläger, om man nu inte tar i mer än kroppen klarar av. Det finns nog fler som skadar sig veckorna efter ett träningsläger än under. Men den sociala biten av ett träningsläger ska inte underskattas. När man under trevliga former umgås med likasinnade, mår man bra i själen, inte bara i kroppen.

*Mens sana in corpore sano
(En sund själ i en sund kropp)*

TEXT OCH FOTO: REBECKA



Anders Szalkai leder uppvärmningen inför intervallträningen.

En rolig historia berättat av LG Skoog: LG ringde för att tala med Anders (Szalkai) om träningslägret i Portugal och dottern Smilla (7år) svarade med viskande röst:

– Du kan inte tala med pappa, han är i sovrummet med mamma.

Oj då, tänkte LG, då är det inte värt att jag stör. Han bad att få ringa lite senare. Efter en timme ringde han igen och frågade efter Anders. Åter svarade Smilla med låg, viskande röst:

– Nej, du kan inte tala med pappa, de är i köket nu.

Det var värst vad de håller på, tänkte LG. Jag får väl vänta lite till. Men han var angelägen att få prata med Anders så snart som möjligt och återkom efter ytterligare en timme.

– Kan jag få prata med pappa nu då?

– Nej, nu är de i garaget.

Nu började LG tappa tålamodet.

– Men vad håller de på med egentligen? Jag måste få prata med pappa i kväll, det är viktig!

– De letar efter mig.



Ultralöparna Mary Larsson och Emilie Andersson.



Styrketräning för löpare. Jan Höijer försöker att balansera och lyfta skrot samtidigt. Mikael Dahlin gör en "Turkisk resning".



Ann-Marie Andersson och Jan Höijer på "bergspasset".

Skövde 6-timmars

151 löpare av blandad karaktär, en del erfarna "rävar" andra förstagångare. 1200m slinga i Boulongerskogen med den trevliga lilla dammen som bebos av diverse fåglar, mestadels änder.

Funktionärer med ett åldersspann på säkert 50 år eller mer, alla med ett leende på läpparna.

Supportrar och nyfikna som kantade delar av slingan, ju längre tiden gick desto fler skulle de bli.

Otal liter sportdryck, cola och kaffe och mängder av bananer, smörgåsar och choklad uppdukat i tältet vid varvningen. Det var återigen dags för 6H i Skövde, den femte i sitt slag.

Att ultralöpningen är på framfart kan ses på många håll i vårt avlånga land. Både utövare och lopp ökar i antal, fler och fler inser att ultra inte enbart är en gren för extrema galningar utan att det är något som gemene kvinna och man faktiskt kan delta i. Det som slår de flesta debutanter är den otroliga gemenskap och värme som finns inom ultravärlden men även den otroliga glädjen och insikten som kommer efter genomfört lopp: Att man faktiskt klarar ofantligt mycket mer än vad man från början trott. Även om det är en tävling hjälps man åt och peppar och hejar på varandra, placering är inte alltid det viktigaste utan den egna prestationen.

Att påstå att Skövde 6H är ett välordnat arrangemang är en underdrift. Det står mycket jobb och tankeverksamhet bakom och Reima, Peter och Torill med flera lyckades återigen med denna fantastiska bedrift att få 151 löpare på fötter i de flesta fall i så länge som 6H.

SLINGAN SOM alltså löptes i den lilla parken i Skövde mäter 1200m, en alldeles perfekt distans för ett tidslopp av denna art. Startskottet gick vid 10.00 med hjälp av en nyinköpt startpistol. Högtidligt värre. En del sprang iväg skjutna som ur en kanon, andra tog det i makligt tempo småpratandes och skratandes. Jag själv befann mig någonstans där mitt i mellan. Innan loppet hade jag pratat vitt och brett om hur "ur form" jag kände mig och att jag "bara skulle se det som ett långpass" inför kommande ultralopp. Jo, jag tackar. Känslan i kropp och knopp var bättre än på länge och efter några varv ham-

nade jag bredvid Sandra Lundqvist, ett för mig bekant ansikte från 12H i Hallsberg förra sommaren. Precis som då fann vi varandra jämna och föll in i ett behagligt tempo. Sandras mål var att komma över 60km vilket jag tyckte lät som en trevlig idé så jag bestämde mig relativt fort för att hänga på. Vi småpratade om livet och löpning och hejade och peppade våra medlöpare, både dom som sprang om oss och de vi sprang om. Det finns säkert dom som anser att det tar extra energi från löpningen, att de krafterna borde sparas, men den glädje man i många fall får tillbaka är värd så otroligt mycket. Sen vet jag av egen erfarenhet hur mycket det kan betyda när man själv har en svacka.

EN TANKE SOM ofta dyker upp under dessa tidslopp när man gång på gång blir varvad av de allra snabbaste gasselerna är att det ser så otroligt lätt ut för dom, hur otroligt avslappnade de ser ut. De ser oftast inte ut som att de anstränger sig för fem öre, att det inte finns en tillstymmelse till negativ tanke. Saken är väl dock i verkligheten den att vi alla kämpar lika mycket, skillnaden är bara att för vissa går det fortare, för andra långsammare. Tankar som dessa surrades mellan mig och Sandra medan vi harvade runt i parken under en gråmulen himmel. Även om underlaget på en del ställen var blött och lite lätt gyttjigt gjorde Reima och kompani allt för att det skulle bli så lättsprunget som möjligt, lite skit får man räkna med denna årstid.

Varv lades till varv och mil lades till mil. Vätska var tredje varv var för vår del en bra metod, däremellan inmundigades även en och annan gel eller liten bit energibar. Vid i stort sett varje varvning fanns det alltid någon glad

och positiv funktionär eller support som peppade och hejade fram oss. Ju längre tiden gick desto mindre prat blev det vilket inte gjorde något. Bara vetskapen av att ha någon vid sin sida är ett otroligt stöd, att känna att man inte är ensam. Med hjälp av min nya GPS-klocka hade vi hela tiden koll på hastighet och distans och det såg mycket bra ut för vår del. När vi inledde den sista timmen, som alltid är lite magisk på något sätt, insåg vi att det inte skulle vara några problem alls att klara Sandras utsatta mål. Hon började känna lite i låren men psyket var fortfarande starkt och vi drog inte ner på tempot, snarare tvärtom de sista varven. Själv kände jag mig stark och humöret var på topp även när det den sista biten började regna lite lätt. Vantarna togs av tidigt in i loppet och hade behövts den sista biten men det fick vara. Nu ville jag bara fortsätta springa. Och det gjorde vi. Med cirka femton minuter kvar hade 60 km passerats och Sandras glädje gick inte att ta miste på. Vi hurrade och tjoade och sprang den sista biten med breda leenden. 16.00 small målskottet och alla stannade där de befann sig. Vi hade hunnit till tältet vilket var en lättnad i detta väder, vi föll i varandras armar i en stor blöt segerkram.

SKÖVDE 6H är ett av de populäraste ultraloppen i Sverige vilket inte är svårt att förstå när man väl har varit där och sett organisationen, arrangemanget och framför allt glädjen och värmen bland ledare, funktionärer och löpare. Att få höra debutanter säga: Detta var absolut inte sista gången jag sprang ett ultralopp! värmer ett ultrahjärta. Vi blir fler och fler.

Tack Reima, Peter, Torill och alla funktionärer.



EMELIE ANDERSEN

Let's dance i Skövde. Stig Söderström dansade sig genom Skövde 6-timmars. Vi saknar en bedömning och stilpoäng från Tony Irving

Marathonträning



Vill man veta hur fort det egentligen går att springa, koppla på två hundar!

Jag är en löpare som gillar att gå mina egna vägar. Här kommer en artikel om hur jag tränar för att kunna nå "min" drömgräns det är att klara av maraton under 3 timmar. Jag kommer inte att ge mig innan jag är där, och dit ska jag oavsett hur lång tid det än tar.

Det är vanligt med klagomål från arga och upprörda löpare som får sina löparrundor förstörda tack vare oacceptabelt handhavande av lösdrivande hundar på och omkring motionsspår. Det förstår ju alla att det är vansinnigt irriterande men med rätt uppförande behöver ingen lida. Saken är den att det är helt fantastiskt att träna med hund på löparrundor. I min marathonträning är draghundslöpning canicross (som disciplinen heter) ett helt naturligt inslag.

Jag lägger alltid in dragträning varje vecka, ungefär 35 kilometer inbakat i den vanliga veckomängden av träning,

fördelat på flera hundar och maximalt 15 kilometer som längst per hund. Det är helt fantastiskt att dra iväg på ett kuperat terrängpass på 15 kilometer med en dragvillig hund. Det fina är att de dagar man känner sig sliten och seg i kroppen då kopplar man på hunden och drar iväg. Man kommer upp i farter som man aldrig annars skulle klara av att hålla. Helt suverän fartkänsla på kuperade skogsslingor. Hundarna är alltid pigga på att få följa med ut och det räcker med att de hör ljudet av dragselen så blir de helt överlyckliga. Tyvärr får man ganska ofta få man höra av löpare som jag springer förbi "Det där är ju fusk!" men det håller jag inte alls med om. Aktiv husse aktiv hund borde vara mer regel än undantag!

TEXT: ANDERS ERIKSSON
IFK KRISTINEHAMN FRIIDROTT
FOTO: ANN-SOFIE ERIKSSON

med hund



Det som behövs är, dragsele vanligt koppel och midjebälte med expander.

Så här kan en normal träningsvecka se ut:

Måndag	Vila
Tisdag	11 km drag
Onsdag	15 km kuperat
Torsdag	11 km drag
Fredag	11 km lätt
Lördag	15 km kuperat drag
Söndag	19 – 30 km på känsla efter dagsform

Nu är det vår – eller?

MARS är en vårmånad sägs det. Nu ska alla löpare som halkat runt på isen och pulsat på oplogade cykelbanor hela vintern få sin belöning. Nu ska vintertights och mössa bort och löppassen ska genomföras i solsken på fina stigar. Det är i alla fall vad man drömmer om såhär i slutet av vintern.

MEN VÄDRET i Sverige är oförutsägbart, i slutet av mars så bestämde sig vintern för att göra ett sista ryck. När man trodde att det äntligen var slut kom det nästan mer snö än vad det funnits under hela vintern. Så det var bara att åter ta på sig mössa och vantar och med gott mod ges sig ut och pulsa i snön igen.

MEN ÄNDÅ känns det annorlunda på något sätt. Bara vetskapen om att det snart, snart är över gör att det känns lite lättare. Man kan se fram emot nästan sex månader av löpning i dagsljus, av löppass i linne på soldränkta löparbanor eller på fina stigar i skogen. Det märks att det är fler som tänker så, på löprundor där man hela vintern varit nästan ensam möter man nu helt plötsligt en massa andra joggare och löpare. Om träningen känns tung tidigare så är det som om man nu får ny energi och löpsteget känns lätt. Det är nu all träning man genomfört under vintern ska ge resultat.

”Löpnigen gör att man uppskattar och upplever naturen mycket mer”

DET ÄR just detta som är en av tjusningen med löpning. Att man upplever naturens alla skiftningar så tydligt. En spinningsal, ett gym eller en inomhuspool ser exakt lika ut oavsett om det är februari eller juli månad. Ett löppass däremot är så mycket mer beroende av vilka förutsättningar som naturen bjuder på. Jämför bara ett löppass i februari på snö och is med ett pass en varm sommarkväll i juli. Löpnigen gör att man uppskattar och upplever naturen mycket mer än vad man annars skulle göra, vinter som sommar.



ANNA RAHM

Ingen medalj till Jenny

En skildring om Kiel Marathon 2009 och om på vilket sätt man kan vinna en mara och ändå bli utan medalj; få ont i en fot under en mara och ont i en arm efter en mara - fast av olika orsaker.

Som vanligt åkte ett svenskt löpar-syndikat från Sverige till Tyskland i samband med det 15:e Kiel Marathon. Loppets attraktionskraft består och syftet är som vanligt inte bara målet, utan även själva resan. Att tillsammans med själsfränder äta kamratmiddag både före och efter loppet är ett behagligt sätt att umgås utanför löparbanan. För de som vill, finns möjlighet att utöka det sällskapliga umgänget, både före och efter midagen, med besök både i bar och på dansgolv.

Nummerlapparna lämnades smidigt till deltagarna av en utsänd funktionär, som personligen kom till terminalen i Kiel samtidigt med båten, så att vi kunde göra oss klara för loppet någon timme före start. Övrig nummerlapps-utdelning, för deltagarna, var i en större evenemangshall invid start och mål. Här lämnade jag under loppet mina mer bedagade överdragskläder i ett undanskymt hörn och återfann dem orörda efter loppet. Skönt med varma kläder på den 500 m långa promenaden från mål till båt, eftersom de måttliga vindarna kändes mer än måttligt kalla efter maran..

1320 SPRANG hela maran. Andra sprang halvmaran, några tio kilometer, enstaka gick eller åkte handcykel. Ett antal medresenärer från Sverige fungerade som hejarklack. Det senare är frivillig, men nog så uppskattad insats – och dessa behöver ju inte anmäla sig i förväg. Det som förr var en kvartsmara utlovas numera som tio exakt kontrollmätta kilometer i stället. Alla distanser hade olika starttid, vilket i år framgick mera tydligt än tidigare. Därmed försvann risken för den typ av misstag, som skedde året innan, då några marathonlöpare startade samtidigt som övriga på grund av dålig information. Det nya tidsmässiga startupplägget var positivt med tanke på att fälten blev lagom utspridda på fyravarvsbanan. Milen startade en kvart före maran; därmed hann de snabbaste



Jenny Jansson på väg in i mål som fjärde löpare totalt. FOTO: BOSSE

”kortdistanserna” iväg utan att stoppas av de mer behärskade maratonlöparna.. På liknande sätt fungerade halvmaran, som startade en timme efter maran. Det nya upplägget medgav således stor chans både att hänga på och möta de övriga löparna utefter banan.

Flyfotade Jenny Jansson från Lycksele gick ut i god fart redan från början trots en efterhängsen förkylning med tillhörande hosta. Med sitt effektiva och höga steg låg hon länge totaltvåa i loppet; men hon fick ge sig för två ohövliga herrar, som sprang om henne på slutet. Men i damklassen var hon helt ohotad. När hon passerade mig på väg ut på sitt sista varv, var ansiktet något mer ansträngt än vanligt, men steget lika vackert. Jenny klarade den förargliga 3-timmarsgränsen med någon halvminut till godo (2.59.24), vilket hon kaxigt utlovat redan före start. Det var andra gången gillt och nu blir hon ”tvungen” att upprepa segern en gång till för att erövra den stora vandringspokalen för gott. Andra dam i loppet var också från Sverige, nämligen Åsa Hällstorp med 3.16.25. De två herrarna som sprang om Jenny var också från Sverige: Andreas Öberg, Ljusdal RC, 2.58.17 och Georg Hällstorp, Team Harry, 2.58.44 som följaktligen

blev tvåa och trea i herrklassen. Många svenskar lade för övrigt beslag på framskridna placeringar i sina åldersklasser och det svenska inslaget i loppet har förmodligen satt ordentlig respekt i de övriga deltagarna.

JENNY FICK däremot ingen medalj, vilket för övrigt ingen annan löpare heller fick. Arrangörerna hade nämligen bestämt att sluta utdela medaljer till löparna. Vi fick nöja oss med ett gummband för midjan avsedd att fästa framtida nummerlappar i. Ett felgrepp? Ja, förmodligen! Vem vill springa en mara och inte kunna visa upp ens den minsta lilla medalj som bevis?

Det var bra löparväder under loppet; något sämre än förra året, men definitivt bättre än i Sverige. Vädret bjöd på plusgrader och lätt dis, stundtals var en blek sol faktiskt på väg att titta fram. Vinden var endast svag sydlig och inte mycket att skylla på. Under första varvet kunde man utanför en vit träpir, se två sköna Zorn-kullor doppa sina kurviga lekamen. Efter den isgata som härjat i delar av Sverige, kändes det befriande för vinterstela stockholmare (se även eftertext*) att få nöta torr asfalt och betong på standpromenaden. Dock inte så skönt att det rättfärdigade

löpning utan skor, såsom den barfotade fyran i herrklassen, Martin Kai, gjorde. Han väckte onekligen en viss förundran. Han vann dessutom M45. Själv trodde jag att han fått skoskav och därför slängt dojorna; men enligt trovärdiga källor sprang han hela maran i värnlösa pedaler. Fram emot kvällen, då båten sakta gled ut i kanalen och styrde mot det öppna havet, började ett ymnigt snöfall, men då hade ju både arrangörerna och löparna för länge sedan "tagit ner skylten".

SOM KONTRAST till den compact-living vi fick genomföra i hytterna för att få plats, var det skönt för kroppen att avsluta dagen med en liten svängom. Vet ni, att rytmiska kroppsrörelser, i det här fallet dans, är ett klart undervärderat sätt att mjuka upp en stel maratonkropp. Kan med fördel praktiseras i stället för nerjoggning. Apropå det - dagen efter hemkomsten hade jag gruvligt ont i höger underarm. Det är ju inte ovanligt med viss ömhet, på gränsen till smärta i vissa kroppsdelar, efter

ett marathonlopp; men underarmarna tillhör väl knappast de kroppsdelar som brukar vara utsatta för träningsvärk. Lars Göran Berggren fick påminna mig om, att jag förmodligen inte var lika vältränad i bugg-armen som i maratonbenen. Mer synd var det då om Jan Paraniak, som fick bryta efter 19 km. Efter 230 lopp var detta det första brutna loppet någonsin. Som han sa: "Håller man på tillräckligt länge kommer man hela tiden närmare ett brutet lopp." När detta skrivs hoppar han runt på kryckor.

REBECCA

Hört på båtresan:

Enligt Stig Åsberg från Norrland, benämndes stockholmare förr i tiden för 08-or av norrlänningar med mindervärdeskomplex. Numera har stockholmarnas öknamn uppgraderats till 99-or (= inte riktigt 100).

Georg Hällstorp tillsammans med Martin Kai, som sprang hela loppet utan skor.

FOTO: LIZA HÄLLSTORP



UNIONSMARATHON 4 JULI 2009

Norska Römskogs IL och svenska Bovikens SK har nöjet att inbjuda till hel- och halvmarathon i natursköna områden i gränstrakterna mellan Norge och Sverige. Detta marathon är en uppföljning av 2005 års lopp som var en del i uppmärksammandet av att det var 100 år sedan Unionsupplösningen mellan de båda länderna.

Start og mål är i Römskog i Østfold, Norge.

För mer information se loppets hemsida www.unionsmarathon.com

Skicka gärna ett e-mail till info@unionsmarathon.com så skickar vi en inbjudan.

VÄLKOMMEN!

Königsschlösser Romantik Marathon

27 juli 2008 ca 750 deltagare



Jag letade efter en ny utmaning direkt efter målgången på 2008 års Stockholm Marathon. Lågrisflyg har öppnat nya möjligheter att hitta billiga resor till lopp utomlands.

Tyskland är ett land där jag sprungit flera maratonlopp och som det är lätt att hitta billiga flygbiljetter till. Valet föll på Rostock Maraton i början av augusti, men detta lopp ställdes in när jag bokat flygbiljetten. Vad gör man då?

Jo man börjar leta efter något annat lopp och då fann jag Königsschlösser Romantik Marathon. Ett besök på hemsidan och sedan var jag i tankarna redan på väg dit. Bilder från Neuschweinstein slott förde tillbaka minne från mitt gamla tyska klassrum på högstadiet där det fanns en stor plansch på detta törnrosa-liknande slott. Det fanns alltså ett maraton som gick runt i området kring detta slott.

Några kanske reagerar på namnet romantik, men det finns en turistväg i Tyskland kallad Romantische Strasse och som har en av sina ändpunkter vid detta slott. Finns det ett bättre sätt att

turista på än att resa iväg och springa ett maraton. Speciellt blir det om banan är en varvsbana, då hinner vi som löpare se 4,2 mil av ett nytt område.

VALET VAR LÄTT, flygbiljetterna bokades om till Frankfurt och därifrån reste jag vidare med tåg till staden Füssen. Jag hade hittat ett pensionat på nätet som låg 5 minuters gångväg från start och målområdet.

Jag hade ingen kännedom om staden Füssen, utom att det befolkningsmässigt var en liten stad och att tågen hade sin slutstation där. Trodde ett tag jag skulle vara nästan ensam turist. Borde dock reagerat då jag på Internet fann många hotell och pensionat i staden. Ett varningstecken jag missade.

Reaktionen kom däremot när jag steg av tåget på fredagskvällen innan loppet och det fanns massa skyltar till alla hotell och pensionat. Jag hade hamnat i en turiststad, mer likt en charterort. En liten oro spred sig i mig, charter är inte min grej riktigt, vill klara mig själv. Min oro la sig dock snabbt och övergick till fascination över de vackra vyerna. Skyltarna hjälpte mig att jag snabbt

hitta pensionatet och bli inkvarterad. Det var både bra och billigt.

Pensionatet låg idylliskt mitt i ett hälsområde med massa fina sjöar och fanns en hälsobrunn med mineralrikt vatten. Kanske något att fylla vätskedepåerna med efter loppet. Här var ganska varmt och det skulle förbli så över hela helgen.

Jag vände åter till staden för lite middag och den obligatoriska koloniseringsingen av den nya orten. Det var bara en månad sen som Füssen blev en del av mitt "geografiska sfär". Passerade platsen där arrangörerna byggde ett tält som skulle bli nummerlappsutdelning och centrum för maratonloppet. Det arrangerades förutom maraton även halvmaraton och ett kortare stadslopp på lördagskvällen innan huvudloppet.

LÖRDAGEN GICK åt till lite morgonjogg i den ljuvliga naturen runt en av insjöarna, lite sightseeing men mest kretsade det kring praktiska saker som att hämta nummerlapp och andra förberedelser. Det var varmt, men skulle nog inte bli lika varmt som vid förra årets Stockholm maraton, starten var

halv åtta på morgonen. Jag passade på att titta på halvmaratonloppet på kvällen. Lite inspiration, men mest noterade jag den entusiastiska speakern, eller rättare sagt de två. De var utrustade med trådlösa mikrofoner och var ute bland löparna.

Halvmaratonloppet var en trevarvsbana och inklämt i detta gick stadsloppet. Upplägget av de olika loppen gav dem fullt upp med att stödja och presentera löpare.

Söndagen inleddes med en kort promenad till starten och där väntade lite mindre än 800 löpare på maratonstarten i den behagliga morgontemperaturen. Mest vaken av alla vid starten denna sommarmorgon var nog speakern, som inte verkade trött efter gårdagens kväll.

Starten gick 07.30 och jag gick ut i tanken att hålla 6 min per km. Kändes som ett tempo som var lämpligt efter att ha haft lite bekymmer med en knäsen efter Stockholm marathon. Dock skulle banan inte varanågot hinder för ett högt tempo.

Banan beskrevs i presentationen, som ett marathon som liknar en stadsmaraton, detta avseende höjdskillnader. Trots att loppet gick bland bergen i södra tyskland på 800 m höjd över havet så utlovades en flack bana. Detta stämde bra. Loppet började med ett 8 km varv runt en av sjöarna och

plant. Underlaget varierade mellan en del grus- och skogsväg och asfalt som utgjorde större delen av banan. Efter sjön en passage genom staden och ut på andra sidan och längs nästa sjö.

Kände mig pigg och njöt av utsikten till de olika bergen och på avstånd även Neuschweinsten slottet och dess tvillingslott. Kungen som byggde Neuschweinsten ville inte ha föräldrarna boende på samma slott så han byggde ett till lite nedanför sitt egna.

MITT PLANERADE tempo höll jag väl fram till 30 km. Passerade efter exakt 3 timmar. Då klockan halvelva hade temperaturen stigit en del och det var lite kvavt. Min plan var att hålla 6 minuter per kilometer eftersom det bara var någon månad sen jag genomfört en operation. Tempot sjönk dock efter 30 km och till viss del fanns här banans enda lutning. Lång men svag lutning under några kilometer.

Den sista delen av banan utgjordes av en blandning av skogstigar och förde oss tillbaka in mot staden och längs ån som syns på bilden med naturskön avslutning. På håll hördes speakern, än mer entusiastisk idag. Denna dag kom ju inte löparna lika tätt, så de kunde presentera alla. Löparna kom från flera länder i Europa, men jag kunde inte hitta någon svensk i start- eller resultatlistan.



Loppet kan rekommenderas och kan ju kombineras med någon semester i Mellaneuropa. Orten går lätt att nå med tåg från Augsburg. Efter loppet så viktas eftermiddagen åt sightseeing. Bland annat ett besök på ett utsiktstorn som fanns i ett av stadens museer. Kanske var det inte det bästa efter ett maratonlopp, att springa uppför en del trappor, men utsikten gjorde det värt mödan. På väg ned stannade jag och tittade på en tavla modell större. Målningen visar en armé på väg att tåga in i Füssen. Läste med förvåning texten och där stod "Svenskarnas intåg i Füssen..16xx" Det är alltså inte bara maratonlöpare svenskar som besökt staden.

ROGER ANDERSSON

<http://www.koenigsschloesser-romantikmarathon.de>

Årsmöte på Piperska Muren

Årsmöte inleddes av en rosslig ordförande P A Allensten. Före sedvanliga årsmöteshandlingar hölls en tyst minut för de medlemmar som under senaste året gått bort.

Bertil Jansson valdes till mötesordförande. Årsmötet gick därefter smidigt och helt enligt dagordningen. De styrelseledamöter som stod i tur för omval valdes utan diskussion. Jan Paraniak hade av sagt sig omval och i stället valdes Anne Pettersson, som är helt ny i sammanhanget. Jan har tagit på sig uppgiften att lära upp och bistå henne med goda råd i arbetet med utmärkelserna. Jan kommer även i fortsättningen att ingå i redaktionskommittén. Dessutom tar han på sig uppgiften som kontaktombud för Stockholms- och Gotlandsregionen, vilket är välkommet då den platsen har varit obesatt en tid.

I sista stund fick valberedningen en ersättning på den vakanta platsen efter Gunilla Franzén. Roger Andersson hade

glädjande nog erbjudit sig.

Efter att Bertil Jansson i stora drag läst upp verksamhets- och revisionsberättelsen medgav mötet ansvarsfrihet för styrelsen. Verksamhetsberättelsen avslutades som brukligt med orden: "Styrelsen tackar för det gångna verksamhetsåret". Tony Brisdown bad om ordet och förslög att mötet i stället borde tacka styrelsen för det gångna året, vilket mötet gjorde med en applåd.

Efter det egentliga årsmötet lästes namnen upp på heders- och ständiga

medlemmar och Jan Paraniak avtackades. Vidare diskuterades reglerna för Vintermaran och tanken att ändra antalet löpare i laget från fem till fyra, för att därmed öka möjligheten för flera klubbar att vara med och tävla.

Därefter berättade Thomas Enström från Löparkansliet kort om Stockholm Marathons 30-åriga historia innan det slutligen bjöds till pasta och kaffe med kaka inför morgondagens vällingby Marathon.



När maratonlöpare äter, går det åt mycket mat.

Råstasjön Runt

Visste ni att man i februari kan springa ett marathonlopp i Stockholm? Jo men – Råstasjön Runt heter det! Ett litet lopp med hög gemytlighetsfaktor. Fast egentligen är det ett ultralopp, ett femtimmars sådant, vilket innebär att man kan springa så långt man vill eller orkar under fem timmar.

Givetvis går det att fortsätta, om man nu skulle få en sådan ingivelse; men efter fem timmar packar funktionärerna ihop och går hem.

Vid varvningen, som även var mål, sköttes det administrativa av frivilliga, till antalet ungefär, sex funktionärer, som även fick agera entusiastisk publik tillsammans med storögda flanörer och ointresserade sjöfåglar. Här fanns också den gemensamma energidepån samt förvarning av väskor och övriga utrustningsdetaljer.

På samma plats kunde löparna läsa av varvschemat, som satt uppspikat på en trädstam. Tjugo varv på den 2117m långa gångvägen gör en mara. Banan är kontrollmätt av självaste Vasaloppsspecialisten Birger Fält.

Det går bra att springa utan att anmäla sig, men då får man räkna sina egna varv och ta sin tid själv. Om medalj önskas, kan sådan beställas en vecka i förväg till det facila priset av 35 kronor. Knappt 40 löpare kom till start av de som anmält sig i förväg. Mitt ibland de som hade nummerlapp, sprang även löpare utan, så det var inte lätt att skilja deltagare från motionärer i övrigt. Men spelar roll? Bara alla har trevligt!

INITIATIVTAGARE TILL detta lopp är, lik som förra året, Lena M Johansson. Hon sprang själv året innan, men i år fördrog hon att agera funktionär. Evenemanget backas upp av några hyggliga sponsorer, bland dessa hade arrangören av ett annat svenskt marathon bidragit med två brickor tysk öl. Nog blev den ordentligt kall lagom till målgång. Precis som förra gången, hade man även i år lycksats skrapa ihop gott om energikickar. Bland annat serverades, dagen till ära (Alla Hjärtans Dag), röda geléhjärtan.

Det var en av de kallare dagarna i Stockholmsområdet. Morgontempen var nere runt tio minusgrader, men den kravlade sig motvilligt upp till minus



Stämningen var trevlig och avslappnad vid Råstasjön. Här gör funktionärerna och löparna "High Five".

tre vid dagens mitt. Delar av banan var isiga och riskabla, andra torra och ofarliga. Några större höjdskillnader är det svårt att upptäcka, vilket gör loppet mycket lättsprunget.

Några kanske menar, att det är tråkigt att springa så många varv på samma bana, andra tycker, att man då vet exakt vad som väntar. Inte minst för arrangören underlättar en sådan varvbana, eftersom det då behövs ett minimum av stationer och funktionärer.

OCH VARFÖR göra så stort arrangemang? Det måste inte vara så pretentiöst. Snarare står gemytligheten i omvänd proportion till allvaret.

Sverige har flera mindre långlopp med samma opretentiösa upplägg och höga trivsamt, men mig veterligen, är detta lopp det enda utan startavgift (meddela mig om jag har fel).

REBECKA



Dagen till ära (Alla hjärtans dag) bjöds det på röda geléhjärtan.

Svenska maratonlopp och ultralopp 2009

Datum	Tävlingsplats	Tel. kansli	Tel. bostad	Kontaktperson	Övrig information	Arrangör
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 Golf
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		Löparkkansliet	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	Römskog IL, Bovikens SK
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	Högbj 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		418-19746	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.

Lasse Vesterlund †

Lasse Vesterlund har gått bort. Han föddes 1940 och växte upp i Ekskogen i Vallentuna kommun. Han gick ut sjuårig folkskola och började jobba redan vid 15 års ålder på försäkringsbolaget Trafik Bore, sedermera Trygg Hansa, och avancerade som relativ ung till chef för firmans tryckeri. Längre fram bildade han sin egen firma, Trycksakskonsult, med lokaler i Hjorthagen i Stockholm. Firman fungerade som ett familjeägt aktiebolag och tryckte tidigare, bland mycket annat, Sällskapet egen tidning Marathonlöparen. När Lasse vid 63 års ålder planerade för pensionen, sålde han firman till personalen, som ändrade namnet till Andrén och Holm AB. Firman sponsrar och levererar fortfarande till Stockholm Marathon.

Lasse har alltid varit idrottsintresserad och han har gjort oerhört mycket för löpningen, exempelvis sponsrade han Åke "Biten" Eriksson, Marie Söderström-Lundberg och Anders Szalkai och hade ett långvarigt samarbete med Stockholm Marathon. Han skänkte bland annat ett vandringspris som numera kan beskådas på Löparkansliet, eftersom det var Hässelby som till slut tog hem priset för alltid. Lasse startade Running Center tillsammans med Bengt Nåde och Peter Fredriksson, och affären har sen några år tillbaka ingått i Runners Store. Butiken som kan sägas vara den första specialbutiken för löpare och längdskidåkare låg ursprungligen på Odengatan och flyttade sedan till Hjorthagen nästan vägg i vägg med tryckeriet. Lasse var även med om att starta tidningen Springtime, numera Runner's World, tillsammans med Nisse Lodin. Nisse har ju numera dragit sig tillbaka som pensionär. På den tiden det begav sig brukade Lasse säga till Nisse: "Du skriver och jag trycker".

Lasse träffade sin fru, Elisabeth, som också växt upp i Vallentuna, första gången när hon var 15; han var själv 19 och låg i lumpen. De blev sedan ett "riktigt" par 1965 och gifte sig 1971. Elisabeth, som också är löpare och tidigare kassör i Sällskapet, minns bland annat när Lasse skulle springa Tiomila 1967. Hon fick då stå och



Lasse (till höger) och Åke "Biten" Eriksson på en gemensam löptur i Schweiz.

vänta i flera timmar på honom, eftersom han sprungit bort sig rejält. Hon berättar vidare, att när Lasse var liten, började han med att springa runt huset där han bodde. Då lå han köksklockan på trappan för att ta tid på sina varv. Det fanns inga avancerade löparklockor på den tiden. Efter varje varv sprang han och kollade varvtiden på klockan.

Men han hade även andra intressen. Han samlade på klockor och skor. Hela vinden är full av skor, berättar Elisabeth, inget par fick slängas. På väggen hemma hänger Åke Erikssons vinnarskor från Houston 1997 och Stockholm 1995 i förnäma guldramar. Men han var dessutom en hejare på att laga mat och efter att han gått i pension överraskade han henne ofta med delikata rätter, när hon kom hem från jobbet.

Lasse började egentligen sin löparbana som orienterare, men sprang snart också marathon. Han var en av

pionjärerna, som var med på det första Stockholm Marathon 1979. Han tillhörde den ädla skara som sprungit under tre timmar på maran - 1983 gjorde han 2.57.50 i Stockholm.

Lasse drabbades 2006 av en elakartad prostatacancer. Enligt läkarna var sjukdomen för svår för att de normalt skulle försöka sig på en tuff strålning; men eftersom Lasse hade så bra grundkondition och var så vältränad, tyckte de att det var värt ett försök. Först hade behandlingen god effekt och i juli 2008, sprang Lasse 20-kilometerssträckan i Swiss Alpine, men framåt hösten återkom sjukdomen. Ända in i det sista, och trots svåra smärtor, tränade Lasse hemma genom att gå upp och ner för trappan. Men i mitten av februari blev han snabbt sämre och avled med Elisabeth vid sin sida den 24 februari.

REBECCA

Detaljer om Lasse har jag fått av hans hustru Elisabeth

Resultat

Louis Persoons Memorial Marathon Genk, Belgien

2009-01-11

Antal fullföljande: 208

Män

1	Marc Papanikitas, Belgien	2.35.44
2	Frankie Leus, Belgien	2.46.52
3	Gino Casier, Storbritanien	2.52.27

svenska deltagare

113	Roger Andersson, IFK Sala	3.50.14
127	Curt Sandberg, Arl-Märsta SK	3.56.17

Maratonkarusellen Bergen, Norge

2009-01-24

Antal fullföljande: 50

Män

1	Helge Hafsås, Norge	2.44.30
---	---------------------	---------

svensk deltagare

36	Sverker Jacobson, Sverige	4.13.24
----	---------------------------	---------

Espoo 24 timmars, Finland

2009-01-31—02-01

Män

1	Christian Fatton, Schweiz	230.8649
---	---------------------------	----------

Svenska deltagare

8	Mikael Andersson, Swe	200.8055
9	Reima Hartikainen, Swe	191.6520
13	Mattias Bramstäng, Swe	180.1985
33	Bo Pelander, Swe	147.4914
39	Stefan Olsson, Swe	138.0523
45	Jerker Sterneland, Swe	135.6210
62	Kjell Bengtsson, Swe	108.7555
68	K-G Nyström, Swe	94.0406
75	Johan Fridlund, Swe	75.4727

Kvinnor

1	Edit Berces, Ungern	212.1034
2	Outi Siimes, Finland	207.2103
3	Emelie Andersen, Swe	182.7336
6	Torill Fonn Hartikainen, Swe	165.1293

Midwinter Marathon

Apeldoorn, Holland

2009-02-01

Antal fullföljande: 508

Män

1	I. Kipkemei Kosgei, Kenya	2.20.29
2	Pavel Brydl, x	2.28.09
3	Jaroslav Janicki, x	2.28.32

svenska deltagare

235	Roger Andersson, IFK Sala	3.42.54
358	Ulf Ring, Arlanda-Märsta SK	4.00.45
448	Curt Sandberg, Arl-Märsta SK	4.24.29
507	D. van Berlekom, Stockholm	4.55.52

Sevilla Marathon, Spanien

2009-02-22

Män

1	A. Dogaga Haylu, Etiopien	2.10.30
2	Jemal Hussien Adem, Etiopien	2.11.23
3	I. Borrego Rafael, Spanien	2.11.51

svenska deltagare

9	Lasse Johansson, Enhörna IF	2.21.13
10	F. Uhrborn, Spånvägen FK	2.22.51

334	Arne Andersson, Håsselby SK	3.00.35
1367	Roger Andersson, IFK Sala	3.36.21
2037	Ulf Ring, Arlanda-Märsta SK	3.56.14
2728	Göte Ivarsson, IFK Skövde	4.33.55

Barcelona Marathon

Spanien

2009-03-01

Män

1	Johnstone Chebii, Kenya	2.14.01
2	Hosea Kogei, Kenya	2.14.06
3	T. Gelanaetaba, Etiopien	2.14.32

svenska deltagare (bruttoplacing totalt/nettotider)

115	Henrik Jaensson, Telia IF	2.48.32
305	Daniel Hansson, Sve	2.57.22
314	M. Lidström, Solvikingarna	2.57.30
492	T. Bäckström, Solvikingarna	3.00.45
528	Lars Lundsjö, Solvikingarna	3.01.42
773	Sven Welleman, Tibro AIK	3.08.10
894	A. Östlund, Sövedalens AIK	3.09.40
1027	Jamie Willegas, Sve	3.12.42
1289	A. Björkqvist, Solvikingarna	3.16.45
1469	Ronnie Petrin, Triathlon Väst	3.19.27
1516	L-Å Johansson, Solvikingarna	3.19.28
1728	Ulf Olofsson, Løjsta RR	3.23.28
1834	Bo Freyschuss, Solvikingarna	3.23.57
1882	Zelko Krajcar, Sve	3.23.57
2056	T. Olsson, Solvikingarna	3.27.03
2592	M. Holopainen, Krogt, Run,	3.31.18
2618	Jerry Nordgren, IKJ Haninge	3.31.32
2650	P. Landegren, Solvikingarna	3.31.14
2657	Sven Andersson, IK Akele	3.33.42
2663	Robert Bloom, Sve	3.32.10
2706	C. Sandberg, Arl-Märsta SK	3.34.41
2774	G. Johansson, Solvikingarna	3.34.47
2953	Patrick Münzker, IF Linnéa	3.35.08
4058	T. Krantz, Solvikingarna	3.46.39
4112	Lars Walinder, Sve	3.48.23
4289	Magnus Mellbin, Løjsta RR	3.47.00
4527	N. Carlsson, FC Barcelona	3.53.39
4999	Fredrik Broström, Løjsta RR	3.54.54
5077	F. Söderlund, Gatenhielmska	3.57.36
5325	Patrik Widell, DSIF	4.00.00
5806	B. Höglund, IK Jordb.	4.09.27
5983	Oskar Johansson, Sve	4.07.45
6187	Stefan Olofsson, Olofström	4.12.30
6458	Lars Andersson, IK Akele	4.17.07
6603	Christer Mattisson, Uppsala	4.18.56
6716	G. Tilosius, Vi som springer	4.21.27
7252	Per Olsson, Akribi System	4.33.47
7302	B-I Larsson, Solvikingarna	4.36.27
7359	Kent Olsson, AC Coma	4.37.53
7420	Petter Åström, Sve	4.37.25

Kvinnor

1	Tadelech Debrezeit, Etiopien	2.39.40
---	------------------------------	---------

svenska deltagare

2125	Helen Axelsson, Solvikingarna	3.27.24
5461	G. Roth-Ljungman, IK Akele	4.00.21
6706	A. Adriansson, Solvikingarna	4.21.28
6820	Filippa Lindnér, Sve	4.22.47
7419	Ann Åqvist, Sve	4.27.25
7897	Tintin Svensson, Sve	5.02.40
7898	Tuva Svensson, Sve	5.02.39

Åldersindelade resultat

Kiel Marathon, Tyskland 2009-02-21

Antal fullföljande: 181

Män

1	1M40 Olof Struck, Tyskland	2.41.34
2	1M35 Andreas Öberg, Ljusdals RC	2.58.17
3	2M35 Georg Hällstorp, Team Harrys	2.58.44

övriga svenska deltagare

14	6M35 Anders Sandegård, Glans IS	3.17.23
24	8M45 Staffan Westberg, Vattudalens LDK	3.20.13
30	8M40 Stefan Eriksson, Vilsta IK	3.23.52
38	8M35 Christian Sandberg, Sve	3.27.50
42	15M45 Hans Ackerot, Kvarnbyns LS	3.30.13
43	9M35 Jonas Robertsson, Ljusdals RC	3.30.15
48	1M65 Anders Hansson, Vilsta IK	3.36.53
49	1M50 Tony Persson, Sve	3.37.24
58	3M50 Lars-Göran Berggren, Team Skavsåret IF	3.43.00
62	2M60 Stig Åsberg, IFK Nyland	3.44.31
73	1M70 Sten Odenblad, Fredrikshofs FIF	3.51.08
74	18M40 Robert Bloom, Stockholm	3.51.14
98	7M20 Daniel Gillberg, Vi som springer	4.04.49
99	5M60 Ove Svedlund, Ljusdals RC	4.04.59
101	23M45 Bengt Göransson, Falu IK	4.06.18
122	12M50 Ingo Beyersdorff, Vi som springer	4.26.26
133	23M35 Christian Lagerstedt, Sve	4.36.33
139	31M45 Fung-Nung Dee, Team Harrys	4.41.40
140	6M65 Stig Söderström, Kvarnsveden Golf	4.41.47
156	8M60 Lennart Gustavsson, Legus Rör	5.08.15

Kvinnor

1	1K30 Jenny Jansson, Kattisavans IIF	2.59.24
2	1K35 Åsa Hällstorp, Vi som springer	3.16.25
3	1K40 Ute Wollenberg, Tyskland	3.34.45

övriga svenska deltagare

4	2K35 Maria Molin, Ljusdals RC	3.36.33
9	3K40 Pia Sundberg, Vi som springer	4.10.13
12	3K45 Karin Beyersdorff, Vi som springer	4.26.26
14	1K55 Rebecca Gräsman, Vallentuna FK	4.32.29
19	1K60 Astrid Häger, Nynäshamn	4.49.52
21	1K50 Barbro Paraniak, Team Skavsåret IF	4.57.26

Frösö vinterspring, Frösö 2009-02-28

Antal fullföljande: 5

Män

1	1M60 Mats Zetterlund, Vattudalens LDK	3.48.58
2	2M60 Birger Karlsson, Vattudalens LDK	3.55.27
3	1M40 Patrik Norberg, A4 IF	4.06.05
4	3M60 Bård Rødde, Länke IL, Norge	?

Kvinnor

1	1K45 Märta Moe, Vattudalens LDK	4.09.40
---	---------------------------------	---------

Vinterspring 5, Skövde 2009-03-08

Antal fullföljande: 13

Män

1	1M45 Reima Hartikainen, Team Ultrasweden	3.17.19
1	1M35 Kaj Nironen, Team Ultrasweden	3.17.19
3	1M40 Hasse Byrén, IF Spartacus	3.42.00
3	x Tahir Karwan, IF Spartacus	3.42.00
5	1M60 Kurt Gustavsson, Hulfsfreds LK	4.12.08
6	1M50 Jens Rydberg, Växjö LK	4.40.14
6	2M60 Lennart Skoog, Stenungsunds OK	4.40.14
8	1M55 Sigvard Koplimäe, Team Ultrasweden	4.50.43
9	2M55 Jan Halldén, Vi som springer	4.57.44
10	1M65 Stig Söderström, Kvarnsveden Golf	5.08.06
11	2M50 Owe Gustavsson, IK Vista	5.19.06

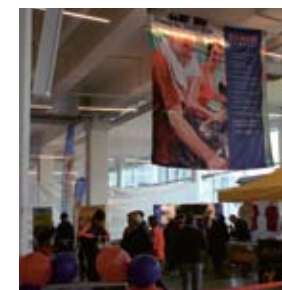
Kvinnor

1	1K40 Torill Fonn Hartikainen, Team Ultrasweden	4.08.31
2	2K40 Åsa Hammar, IF Spartacus	4.18.30

Duvbo IK har inte lagt ut resultaten från Vällingby Marathon vid denna tidnings pressläggning. Gå in på: <http://www.svenskidrott.se/organisation.asp?OrgElementId=27004>



Soldis längs kajen i Kiel.



Mässan i Kiel.

Sprang in i väggen redan vid start

Vid det 32:a Empire State Building Run-up sprang/gick drygt 300 löpare upp till toppen av New Yorks numera högsta byggnad, som har 86 våningar. Det blir 1.576 steg i högersvängar.

Thomas Dold, 24år, från Tyskland, vann loppet för fjärde gången på 10.07. Han var 1 sekund snabbare än förra året och 22 sekunder före 2:an. Han sprang i ledningen hela vägen upp.

Knepigare blev det för Suzy Walsham, 35, som vann damklassen – för tredje gången (av tre försök). Hon rusade tillsammans med de andra i damklassen fram mot trappan för att få en bra position. Just där utrymmet smalnar av och trappan börjar; blev hon knuffat åt sidan och krockade med dörrposten. Hon skadade ansiktet, sitt vänstra knä och

blev ganska mörbultat, då hon oavsiktligt nedtrampades av några av de efterföljande löparna. Hon reste sig dock och började springa uppför, men låg då på en ungefärlig tjugonde plats. Men löpare är som bekant av ett segt släkte. ”Jag har inte kommit ända från Singapore för att ge upp”, tänkte hon och startade förföljandet av täten.

Nu är det inte lika enkelt att springa om någon som är före i en trappa, som det är på slät mark, eftersom man då måste ut i vidare högersväng än den framför. Och med tanke på att den som har innerspår kan ta hjälp av räcket för att dra sig upp, krävs det mera benkraft för en omkörning. Susy var ju dessutom ganska omskakad efter sitt möte med väggen. Trots det vann hon med 13 sekunder före 2:an på tiden 13.27.

Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm

Dags att ladda för

KRAFTLOPPET 2009

1998
10 ÅR
2008

Ultramarathon Marathon Stafett

Lördagen den 15 augusti 2009

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

Upplysningar: Finspångs AIK, Grosvadsvägen 5, 612 41 Finspång
Telefon 0122-144 66 • Fax 0122-194 45 • faik@finspang.mail.telia.com.

www.kraftloppet.se

En fantastisk löparfest i vacker natur



SMÅLÄNNINGAR MED FLEST MARATHONLOPP T.O.M 1/1 2009

Dam	Pl.Sv	Namn	Klubb	Maror	Maror 2008	Inkl. Ultra	Pers.Rek.
1	9	Karin Beyersdorff -64	Växjö LK/Vi som springer	88	14	10	4.09.56
2	15	Inger Knutsson -45	Lenhovda IF	63	5	0	3.49
3	16	Viktoria Johnsson -69	Målilla-Mörlunda SKI	62	5	0	3.28
4	18	Ann-Marie Andersson -43	Hultsfreds LK	60	2	2	
5	27	Boel De Geer -58	Hultsfreds LK	43	1	1	3.33
6	30	Aina Törnkrantz -39	Tingsryds AIF	40	0	0	4.08.29
7	35	Agneta Ohmes -51	Elmhults SC	38	Paus	0	3.08.26
8	36	Berit Lundström - 52	IFK Borgholm	37	6	3	4.28.40
9	49	Eva-Lena Gustavsson -53	LF Kosta, Vi som springer	32	0	0	
10	58	Susanne Johansson -63	Växjö LK	32	6	0	3:42.46
11	64	Eva Brorsson -41	Växjö LK	28	1	0	4.06.48
12	65	Kerstin Sandh -58	Växjö LK	25	4	0	3:35.56
13	65	Anita Jönsson -63	Högby IF	25	0	0	3.48
14	65	Eila Engvall -48	Hestra SSK	25	Slutat	0	
15	65	Anna-Greta Karlsson -40	Högby IF	25	Slutat	0	3.32.49
16	65	Anneli Södergårds -63	Hultsfreds LK	25	3	1	2:56.24
17	86	Kerstin Cronqvist -43	Växjö LK	22	1	2	4:50.55
18	86	Clarinda Larsson -73	Jönköping, Team Hempel	21	0	?	
19	89	Christina Johansson -50	Växjö LK	20	Slutat	0	4.36.35
20	90	Elin Beyersdorff - 89	Växjö LK	20	7	4	4:23.11

I nästa nummer av Marathonlöparen redovisas männens resultat. Sammanställt av Christer Svensson.