

Marathon

ÅRGÅNG 42 NR 216 JUNI 3/2009

löparen



Prague Marathon

- Skövde Marathon
- Nya medlemmar
- London Marathon
- Sunne Marathon
- Årets prestation
- 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, vice ordförande
marathonloparen@marathonsallskapet.se
Familjen Paraniak, barbro.bertilsson@telia.com
jan.paraniak@telia.com
Leif Stening
Layout, repro: Springtime Publishing AB, Ann Lodin

Tryckning: Elanders, Falköping**Ordförande**

Per-Arne Allensten
08-580 306 14
ordforande@marathonsallskapet.se

Utmärkelseansvarig

Anne Petterson
0702-80 86 52
utmärkelse@marathonsallskapet.se

Sekreterare

Mats Liljegen
08-724 04 27
sekreterare@marathonsallskapet.se

Medlemssekreterare

Jan Ternhag
08-644 5136
medlemssekreterare@marathonsallskapet.se

Kassör

Robert Alnebring
018-23 55 78
kassor@marathonsallskapet.se

Resultatansvarig

Leif Stening
090-13 64 97
resultatansvarig@marathonsallskapet.se

Informator

Annelie Buller-Granlund
informator@marathonsallskapet.se

Kontaktombudsansvarig

Mats Zetterlund
0670-122 88
kontaktombud@marathonsallskapet.se

Distrikt kontaktombud, telefon, mail, landskap

- | | |
|-----|---|
| 1 | Leif Strömbäck, Boden 0921-107 37
leif.stromback@bredband.net
Lappland, Norrbotten, Västerbotten |
| 2,3 | Mats Zetterlund, Strömsund 0670-122 88
mats.zetterlund@zonline.se
Jämtl./Härjedalen, Ångermanland, Medelpad,
Dalarna, Hälsingland, Gästrikland |
| 4 | Kauko Kaikkonen, Vålberg 054-54 73 23
kauko_kaikkonen@yahoo.com
Värmland, Närke, Södermanland |
| 5 | Bertil L. Jansson, 0174-410 68
bertil.41068@telia.com
Uppland, Västmanland |
| 6 | Styrelsen
Stockholm, Gotland |
| 7 | Frank Brodin, Källered 031-795 21 43
fab@comhem.se
Göteborg |
| 8 | Reima Hartikainen, Skövde, 0500-43 34 93
rhartika@volvocars.com
Bohuslän-Dal, Västergötland, Östergötland |
| 9 | Christer Svensson, Växjö 0470-72 96 57
christersvensson615@hotmail.com
Småland, Halland, Öland |
| 10 | Bengt-Åke Svensson, Jämsjö, 0455-507 66
bengt-ake.svensson@jamjo-fiak.se
Skåne, Blekinge |

Ledaren

Var tog sommaren vägen?

Sitter just nu denna måndag efter Göteborgsvarvshelgen. Tystnaden är nästan öronbedövande i jämförelse med helgen. Det är alltid spännande att resa ner till Göteborgsvarvet där man träffar så många av medlemmarna som av tradition springer detta lopp. Eftersom nummerlappsutdelningen/mässan startade redan på torsdagen och jag fanns i Stockholm Marathons monter blev det många kontakter med både nya och gamla medlemmar.

Många ansåg att Varvet var en bra genomkörare inför Stockholm Marathon dit de flesta skulle resa och då påfallande många med Marathonexpressen – tåget till loppet.

Göteborgsvarvet har ju blivit den största tävlingen i världen och i år var det 53848 löpare anmälda. Varav ca 400 kom på morgonen från Stockholmsområdet med ett chartertåg.

Av dessa kom 41091 stycken till start och hela 40523 kom i mål det är fantastiska siffror och ändå kändes det inte så trångt. Men man skall komma ihåg att det inte är någon lättsprungen bana med två höga broar och en mycket lång "slakmota" mellan km 18-19.

Efter denna helg så är det nya tag mot Stockholm Marathonhelgen 28-31 maj allt från hustru som farthållare på stora maran och barnbarn i minimaran. Själv ingår jag i tävlingsledningen vilket gör att man ser lite av själva tävlingarna men siktar istället in mig på Sala maraton.



P A (27 gång Varvet) ALLENSTEN
ORDFÖRANDE

Frågor gällande prenumeration på tidningen Marathonlöparen mottages på e-post till: medlemssekreterare@marathonsallskapet.se eller fragor@runnersworld.se, 08-545 535 30.

Innehåll

Ledaren	2
Redaktören har ordet	3
Marathonexpressen	4
Anna Rahms krönika	5
Stockholm Stadion	6
Jubileumsmarathon	7
Årets prestation	8
Nya medlemmar	9
Linz Donau Marathon	10
London Marathon	11
Two Oceans	14
Skövde marathon	18
Sunne Marathon	20
Resultat	22

**SID 5 LINZ DONAU MARATHON.**

Team Ikea deltog med ett lag i stafetten, här tillsammans med Jan och Barbro.



SID 19 SUNNE MARATHON. Marnix Schussler fick Svenska Marathonsällskapets hedersdiplom för sitt arbete för långlöpning och Sunne Marathon.

På omslagsbilden: Prague Marathon.

FOTO: JAN PARANIAK.

Nästa nummer utkommer vecka 37
(med reportage från Stockholm Marathon).

Nu är det gott att leva

Varje gång jag springer på en av de gamla invanda rundorna, upplever jag, så här års, något nytt. De första blåsipporna lyser vackert bland mossan, en tofsvipa har anlänt, bonden plogar så det dammar, björken har fått musöron. Lite senare har en av hästarna i hagen fått ett långbent föl och näktergalen skrälar fast det är mitt på dagen; och så vidare, och så vidare.

Hela tiden har skog och mark något nytt att bjuda på, inte alls som under vintern, då naturen har gått i oföränderlig träda. Nu är varje löppass så mycket trevligare.

Det erbjuds en mängd lopp nu och det är lättare att hitta något nytt lopp, än att välja vilket som ska få den äran.

Stockholm Marathon har varit fullt sedan början av december och tycks kunna öka på sina platser hur mycket som helst. Den nya löparvägen far fram som en tsunami. Men varför kämpar då så många av de små arrangörerna i motlut? Sunne Marathon hade så få anmällda, att de inte anser det mödan värt att fortsätta och funderar på att lägga ner. Många andra kämpar entusiastisk vidare utan någon förtjänst.

Hur ska vi förmå den stora massan, som tycker att Stockholm är den ultimata utmaningen, att förstå att 42 kilometer är lika hedersamma överallt i Sverige. Hur ska vi få dem att uppskatta ensamheten, som marathonslöparen ofta njuter av i de små loppen och att förstå att den riktiga gemenskapen inte ligger i kvantiteten, utan i kvaliteten.

Visst är det Stockholm som räknas för de som inte vet bättre; men det finns faktisk andra lopp också, även om den oinvigda ser tvivlande ut, när man påpekar detta faktum.

Det finns en etablerad grupp på ungefär hundra löpare, som nästan varje helg far runt inom Sverige - och utom. Om dessa, redan frälsta löpare, kunde övertyga bara en enda löpare från den andra gruppen - de som vanligtvis bara springer i Stockholm eller några av de andra riktigt stora loppen, skulle gruppen växa till det dubbla. Kanske borde vi starta en regelrätt väckelsekampanj för att få flera att upptäcka charmen med de små loppen.

För att övertyga dessa otrogna vill jag härmed förslå följande argument:

På de stora loppen är du bara viktig som grupp, inte som en individ. I ett litet lopp får oftast funktionärer och (den ibland något fåtaliga) publiken varje löpare att känna sig speciell.

Chansen att vinna något pris i t.ex Stockholm är ungefär (jag gjorde en snabbkalkyl) 0.3%. I de små loppen får nästan alla deltagare någon form av pris, alltså nära 100%.

I en storstadsmara med massor av publik kan du inte "gömma dig", när du börja att springa som en skadeskjuten kråka. Alla ser dig. I en liten finns endast några få kvar längs bana, när du haltar förbi.

I en storstad finns i bästa fall en bajamaja om du blir nödig, men kön brukar vara ansenlig. I ett litet lopp, som oftast

går ute i naturen, i alla fall bitvis, finns det nästan alltid någon buske.

Övernattning i samband med en stor mara brukar innebära problem. Att hitta boende nära start och mål kan kosta skjortan. Vid en liten mara kan du ofta nästan övernatta på startlinjen och dessutom nästan alltid billigare.

Fyll gärna på med egna argument!

REBECCA REDAKTÖR



Har du sprungit något roligt på sistone?

Har du varit med om något trevligt? Har du sprungit ett lopp, som du tror att andra skulle uppskatta? Är du arg, belåten, upprörd, glad, ledsen, skadat, trött eller uppspelt? Har du lust att dela med dig av dina upplevelser? Brinner du av berättarlust? Du kanske är en oslipad diamant.

Skriv till tidningen! Även om du tycker att du inte är bra på att skriva, så kan du bara plita ner dina tankar. Här på tidningen kan vår spökskrivare sätta ihop dina

tankar till en artikel, som andra kan ha glädje av att läsa. Enda kravet är att du skriver i digital form, alltså på en dator och lämnar (mailar t.ex.) det till redaktören: rebecka.grasman@ptj.se

Har du dessutom en bild, även den digital (endast i extrema undantagsfall går det att ta emot pappersbilder) – en bild blir som kronan på verket - den förstärkar det skrivna. Har du bara en bild, men inget skrivit, kan den ändå vara något för tidningen.

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

Marathonexpressen – vad är det?

Bra för de som vill åka ståndsmissigt – fast du missar pastapartyt



FOTO: KASPER DUDZIK

Redan i mitten av 90-talet kom förslaget upp att man skulle göra det lättare för folk att komma till Stockholm Marathon. Den största tillresande gruppen kom från mellersta och västra Sverige. Det blev då naturligt att på prov köra ett chartertåg från Göteborg till Stockholm med uppehåll längs vägen. Tåget skulle avgå tidigt på morgonen tävlingsdagen och tillbaks sent på kvällen efter tävlingen. På tåget fanns det möjlighet att köpa starkt kaffe och frukost på framresan och även lite starkare drycker på hemresan.

Tåget var ett samarbete mellan Stockholm Marathon och SJ Event, SJ:s charterbolag. Som extra service fick deltagarna sina nummerlappar ombord på tåget och i Stockholm väntade specialbussar som förde resenärerna till en närbelägen skola där de fick byta om.

De första åren var spänningen stor hur det skulle bli i fortsättningen, vissa år var det fullbokat, andra år var det lite glesare. Men åren har gått och med det även tåget, förändringar har också skett, i början var det vanliga sittvagnar med restaurangvagn; nuförtiden är det bara X-2000 som gäller.

Konceptet är roligt och det är många av resenärerna som varit med varje år på ett, som de uttrycker det, bekvämt och roligt sätt.

Alltid när löpare samlas, så pratas det sjukdomar, skador, dålig träning och ”jag skulle egentligen inte vara med i

år” på framresan, samtidigt som ögonen tindrar av förväntan. På hemresan är det helt annat, då är det tider som jämförs och hur bra allt gick. Sedan slutar det hela med ”att vi ses nästa år igen”.

Efter ett antal år har detta tåg blivit populärt, i år är 314 anmälda, har även andra idrottsorganisationer fått upp ögonen för det praktiska med att deltagarna anländer med tåg och i många fall även övernattnings ombord på tåget. Där finns flera exempel, tex Alpina världsmästerskapen i Åre 2007, Tennisen i Båstad och senast 10 Mila-orienteringen i Perstorp där vi till och med serverade nykokt gröt på morgonen, innan de begav sig ut i den skånska bokskogen.

TILL GÖTEBORGSVARVET för några veckor sedan reste från Stockholmsområdet ca 460 löpare med ”Varvståget”, konceptet var en kopia av Marathonexpressen, frukost, nummerlappar, information ombord och på hemvägen lite öl och vin med mycket snack, om hur bra det gått och hur långa de sista kilometrarna var.

I augusti finns det chartertåg till Tjejmilen från Göteborg och längre fram i september även ett tåg till Lidingöloppet. Intresset sprider sig som ringarna på vattnet och idrottståg är alltid roliga tåg beroende på att alla resenärerna är så positiva.

P A ALLENSTEN

(den första projektledaren av Marathonexpressen)

Lite ytterligare info:

Priset är ca. 600 – 900kr beroende på var du stiger på. Tåget gör uppehåll i Alingsås, Herrljunga, Falköping, Skövde och Stockholm. **Vill du ha din nummerlapp på tåget kan du beställa det i samband med SJ-bokningen.** Även pastasallad kan beställas till resan. Bistro finns också på tåget. Om du inte vill ha pasta (vilken löpare äter inte pasta?). Transferbuss finns till Englebrektskolan, där du kan byta om och lämna dina tillhörigheter. Därifrån är det 500 meters promenad till starten. Om du redan är ombytt kan du åka med SL, alla med nummerlapp åker gratis på SL under maratondagen.

För beställning av tågresan gå in på:

<http://www.sjevent.se/pls/nvp/document.show?cid=1194&mid=79> eller ring 0771-75 75 75. Går även att boka egen resan med tåg.

SJ erbjuder dig som tävlar 20 % rabatt på tågresor dagtid i 2 klass till Stockholm C. Självklart ger vi även din hejarklack, familj eller vänner samma rabatt då ni reser tillsammans.

Gäller resor under perioden 28 maj – 2 juni (i år). Tåget till Göteborgsvarvet går både från Stockholm och Malmö.

TJAJMILEN går i Stockholm 30 augusti.

I år är det premiär för Tjejmilen-tåget från Göteborg via Alingsås, Herrljunga, Falköping och Skövde. Också där får löparna sina nummerlappar på tåget.

Löparstågen går till och från Göteborgsvarvet, Stockholm Marathon, Tjejmilen och Lidingöloppet. Det är tågen till Stockholm Marathon, Tjejmilen och Lidingöloppet som stannar i Alingsås. SJ FRAMHÅLLER i ett pressmeddelande att alla tågen uppfyller Naturskyddsföreningens krav för Bra miljöval. Räknat per person motsvarar utsläppen av koldioxid under en resa Göteborg–Stockholm utsläppen från tre milliliter bensin. Bara det!

Världens största halvmaraton

Mer eller mindre flyfotade, löpare avverkade årets Göteborgsvarv i ett bra löparvader. Snabbast var föga överraskande sju herrar från Kenya, där Nicholas Manza Kamakya på 1.01.55 kom först i mål.

Med en rejäl lucka kom sedan Denis Ndiso, 1.03.10 och Bazu Worku, Etiopien, 1.03.39. Bäste svensk blev Erik Pettersson, Mölndal, som med sina 1.06.49 kom på en åttondeplats och därmed tog han hem SM-guldet på halvmaratondistansen. Mikael Ekvall, Strömstad, 1.07.08 fick silvert och bronset gick till Lars Johansson, 1.07.4, Enhörna.

PÅ DAMSIDAN BLEV det Ana Dulce Felix från Portugal som sprang snabbast, 1.11.27. Två blev Isabellah Andersson, Hässelby, 1.14.22 och därmed blev även hon SM-vinnare, följd av Anneli Österberg, Rånäs, 1.19.17, 6) Camilla Lindholm, Göta, 1.19.42.

Totalt sprang 41.091 människor, då Göteborg under några timmer bitvis stängdes av. Mitt i den entusiastiska publiken stod bland många andra Anna Rahm. Här berättar hon om sin upplevelse:

ATT SE SÅ många människor springa, lunka och ibland gå, på samma plats och under samma eftermiddag är en smält fantastisk upplevelse. Det är lika många människor som i en mindre svensk stad som tar sig runt de drygt 21 kilometrarna på Göteborgs gator denna soliga majdag. Då jag ser massorna av löpare välla in på Slotsskogsvallen funderar jag på hur förunderligt det är att så många människor vill svettas och plågas tillsammans just denna dag.

JAG SLÅS OCKSÅ av tanken på att Göteborgsvarvet har väldigt många olika sidor. Arrangemanget är väl främst ett motionslopp och en gigantisk folkhälsorörelse. Ett projekt och ett mål för många motionärer, som kan göra det lättare för dem att genomföra de där träningspassen som de så väl behöver. Men loppet är lika mycket en festival och ett tillfälle för göteborgarna att ges sig ut på gatorna och heja fram alla löpare. Eftersom det nästan alltid är strålande sol den dag som Göteborgsvarvet går av stapeln passar många på att ha picnic utefter banan och ta del av den folkfest som loppet verkligen är.

"Det är något speciellt med Göteborgsvarvet"

SEDAN ÄR DET ju den rena löpartävlingen, vilken främst riktar sig mot några hundra elitlöpare i de främsta startleden. För dem är detta en viktig tävling, kanske en av de viktigaste under året, som i år dessutom var svenskt mästerskap på halvmaraton.

Det är den sistnämnda kategorin jag brukar identifiera mig med. Jag har sprungit Göteborgsvarvet fyra gånger och av någon anledning går det alltid väldigt bra för mig på just det loppet. Mina två snabbaste halvmaratonlopp (1.13.31 år 2007 och 1.13.42 år 2006) har jag gjort på just Göteborgsvarvet, även om många av de andra halvmaror jag sprungit egentligen varit "snabbare". Men det är något speciellt med Göteborgsvarvet, kanske är det det fina vädret



eller det otroliga publikstödet. Jag får så mycket energi av allt runt omkring och det är kanske det som gör att jag kan ta ut det där lilla extra.

MEN I ÅR stod jag vid sidan av då startskottet gick. Jag måste erkänna att det kändes lite tråkigt att se alla löpare ges sig av, jag vet vilken otroligt trevlig resa de har fram för sig. Även om det självklart är jobbigt under vissa partier så tycker i alla fall jag att det man minns efteråt inte är hur trött man varit, utan vilken otroligt häftig upplevelse det faktiskt är att springa Göteborgsvarvet.

ANNA RAHM

Stockholm Stadion i farozonen



Är det dags att skippa den mäktiga målgången för löparna i Stockholm Marathon? Djurgården IF vill att friidrotterna ska slängas ut och Stockholm Stadion byggas om till en renodlad fotbollsstadion?

Ja, om Djurgården IF får som de vill, får friidrotten packa sitt och ge sig i väg från den gamla anrika idrottsarenan. Klubben anser att publiken bör komma närmare sina spelare och vill därför ta bort löparbanorna och bygga sittplatser där i stället. Djurgården hotar att helt lämna Stadion, om de inte får som de vill. Man vill även ha de kommersiella rättigheterna till arenan.

För den sanna fotbollsentusiasten, som därtill är helt ointresserad av friidrott, kan det tyckas som en bra lösning. Men för den som har lärt sig att uppskatta friidrott i världsklass mitt under den bästa tiden av sommaren, låter det absurt. Vi som är vana vid att avsluta Stockholm Marathon på Stadion har lärt oss att värdesätta den sista biten in i mål. Få målgångar är så överväldigande som den, då man springer de sista tvåhundra metrarna på

det gamla, vackra Stadion. DN-Galan är inte sig lik utan Stadion. Fnnkampen har varit en av friidrottsintresserade publikens höjdpunkter för året. Och hur många småtävlingar har inte hållits på denna anrika arena? Därtill är det många som tränar på de härliga löparbanorna under vardagarna, både i organiserad form inom en klubb, men även enskilt. Ofta är det någon, som bara slinker in och kör lite kvalitet medan de njuter av lugnet mitt i stan. Det känns härligt att få träna på samma banor som de stora stjärnorna. De stora idrottsstjärnorna talar lyriskt om Stadion, som en arena de minns, även efter de lagt av. När man fullbordar Stockholm Marathon och avslutar genom att springa in på Stadion, känner man historiens vingslag. Det är idrotts-historia i själva luften man andas.

STOCKHOLM STADION byggdes till OS 1912, på den tiden var friidrotten något som svenskarna skattade högt. Rivalerna Arne Andersson och Gunder Hägg drog man ur huse på fyrtioalet. Hela 83 världsrekord har satts här. Byggnaden är ett monument över friidrotten. Den

ritades av Torben Grut och är byggt övervägande i sten. Byggnaden är inte lik någon annan arena, som de byggs idag. Stockholm Stadion är friidrott i sin högsta potens!

Vem har då mest rätt till Stadion? Har fotbollen mer rätt än friidrotten? Om man ska räkna efter antalet sändningstimmor i TV, så är fotboll och ishockey den dominerande sporten i Sverige, men om man räknar till antalet utövande, elit och motionärer, så lär de löpande och friskhetsmedvetna svenskarna, som springer överallt i Sverige på gator och motionsspår, vara i majoritet. När det gäller TV, radio och tidningar, är det inte bara det skenbara intresset som bestämmer populariteten, störst makt har pengarna. Reklam- och sponsorpengar håller fotbollen igång. Det som inbringar mycket pengar är högre skattat i massmedia, än det ideella intresset. Sen kan man undra om Djurgårdens IF är så märkvärdigt, att det slår de stora stjärnorna inom friidrotten. Utanför Sverige lär inte många ha hört talas om Djurgårdens IF.

REBECCA

Jubileumsmarathon

En ny mara – en enda gång

DEN 14 JULI 1912 gick det olympiska maratonloppet i Stockholm. Då var det en mycket varm sommardag, som ledde till att hälften av löparna i fältet bröt. En löpare, en portugis, kollapsade till och med på grund av vätskebrist och dog dagen efter. Loppet var annars populärt ur publiksynpunkt, inte minst tack vare att Sverige hade en egen löpare att heja på. Sigge Jacobsson hette vårt hemmahopp, men till svenskarnas stora besvikelse kom han "bara" sexa. Hade någon av våra löpare i dagens skralla, svenska maratonvacuum, kommit på en så bra placering, hade vi varit oerhört stolta; men på den tiden var man mer bortskämd med bra löparresultat och såg en sjätteplats som ett misslyckande.

DET ÄR NOG många som någon gång hört talas om "japanen som försvann".



Shizo Kanakuri blev känd som den som inte kom i mål. Han bröt loppet i trakterna av Stocksund, i en villaträdgård i närheten blev han bjuden på saft och vederkvickelse och bestämde sig för att nu fick det vara nog. Värden lånade Kanakuri en kostym, så han kunde ta sig tillbaka till Stockholm på ett anständigt vis. Han åkte sedan tillbaka till Japan utan att meddela arrangörerna att han brutit loppet. 55 år senare bjöds han tillbaka till Stockholm för att symboliskt springa i mål. Kanakuri deltog för övrigt i marathondistansen på ytterligare två olympiska spel, 1920 och 1924. Han blev en bra representant för att maratonlöpning, då han levde till 1984 och var respektabla 93 år gammal, när han gick bort.

MED ANLEDNING AV att det snart är 100 år sedan maratonloppet gick under vår egen Solskensolympiad, tänker Löparkansliet fira detta med ett maratonlopp på samma bana som då. Nästan i alla fall – det har dragits om vägar och byggts mycket långs banan sedan dess. Start och mål blir, precis som då på Stockholm Stadion, med vändpunkt utanför Sollentuna kyrka. På den tiden var



Marathonstenen vid Sollentuna kyrka där löparen vänder efter start på Stadion. Från början var den tillverkad i trä.

OS-maran, som de flesta andra (det var inte så noga då), 40,2 km. Det har ännu inte bestämts om det är det gamla måttet som ska gälla eller den officiella distansen. Om detta kan man rösta på loppets hemsida; men redan nu är det majoritet för dagens längd alltså 42.195m

NÅGRA TUSEN LÖPARE beräknas få plats i loppet, så det gäller att vara kvick, om man vill vara med om att fira. Men

du har tid att lägga dig i startblocket, för anmälningen öppnar först om dryga två år, nämligen den 14 juli 2011, dock kan man redan nu lämna in en intresseanmälan och därmed få löpande information.

REBECCA

Info om loppet finner ni på:
<http://www.jubileumsmarathon.se>
Anmälan görs (fr o m den 14/7 2011, på loppets hemsida)

Årets prestation

Sällskapets tidigare pris Årets Uppstickare har numera ändrats till Årets Prestation. Detta på grund av att kriterierna för Årets Uppstickare dels var svåra att uppfylla, eftersom många duktiga löpare inte är yngre än 30 år som ju var ett krav. Dels var de som hade gjort sig förtjänta av priset ofta ändå redan sponsrade av klubbar och företag. Så de 2500 kronor, som är prissumman Sällskapet bidrar med, var inget mer än en droppe i havet för dessa redan namnkunniga löpare.

I stället vill vi premiera de som verkligen gjort en bedrift, ett gott arbete eller på annat sätt gjort något signifikativt för maratonlöpningen. Valet föll i år på två kvinnor som båda är bra löpare och har gjort goda resultat förra året. Den ena är dessutom mycket aktiv inom sin klubbverksamhet, där hon är ordförande.

JAANA JOBE

Jaana omtalades redan i förra numret av tidningen, men nu låter vi henne presentera sig själv

Jag är 52 år gammal, började springa för två år sedan. Min klubb är Solvikingarna i Göteborg och har sin klubbstuga ute i Skatås där många terrängtävlingar anordnas, men jag själv gillar springa på asfalt. Jag bor i gamla arbetarstatsdelen Haga i centrala Göteborg och har nära till Slottsskogen där Göteborgsvarvet har sin start och mål. Här är min favorit-träningsplats.

"Efter 32 kilometer känner jag att nu börjar det roliga"

Jag är född i östra Finland och därför ville jag springa min första marathon där. Det blev Paavo Nurmi Marathon i Åbo juni -08. Jag har sprungit två marathon och den bästa tiden och det roligaste marathonminnet har jag från Frankfurt okt -08 (3.10.45).

Marathon kräver bra förberedelse både mentalt och fysiskt men jag trivs med att springa långt, efter 32 kilometer känner jag att nu börjar det roliga, snart kan jag släppa loss ordentligt - mål-linjen hägrar. Det är en sån skön och euforisk känsla efteråt. Men som sagt

jag har bara sprungit två marathon och det har gått bra hittills.

Jag springer 5-8 mil samt gör två styrkepass i veckan. Tyvärr har jag inte kunnat träna bra denna vår p.g.a. lårskada, men ska pröva på mitt första Stockholmsäventyr i Maj. Mitt viktigaste lopp i år blir Frankfurt. Jag är även sugen på Helsinki City Marathon i augusti.

Löpning är mitt största intresse, den tar mig ut till naturen och jag får uppleva och uppskatta alla årstider. Jag gillar att resa och numera är det tävlingsresor som ligger högst på önskelistan. Min familj och mina söner och bullbakning gör mig glad. Sist men inte minst, jag blev jättehedrad och lycklig att få priset, att bli uppmärksammas och premierad för något jag tycker om att göra. Alla träningsstimmar jag lagt ner, att få upprättelse. Jag kommer att känna mig stolt och tuff, när jag ställer mig längst fram i startfältet bland alla duktiga män. Vi kvinnor kan och har viljan, även de av oss som har passerat femtiosträcket.

JAANA JOBE

EVA HANNING

Jag är 51 år och bor i Östersund sedan 1 mars -09 och har därmed förändrat mitt liv radikalt. Som tur är finns det fina omgivningar även här för att jag ska kunna fortsätta njuta av löpningen. Jag har bott i Strömsund i 15 år där jag även blev medlem i Vattudalens Långdistansklubb. Närmare bestämt 1995. Mitt första maratonlopp genomförde jag i Strömsund 1996 och jag har, med Vällingby Maraton i år, kommit upp i 25 maror.

Varför började jag att springa maraton? Jo, det började egentligen när jag under några år var bosatt i Paris i början på 80-talet. Jag stiftade bekantskap med en tjej som sprang halvmarathon och tyckte att det var en oerhörd prestation. Hur var det möjligt? Kan man springa så långt? Vi började att träna tillsammans och det ledde till att jag sprang Paris- Versaille, 18 km. Starten gick på Marsfältet vid Eiffeltornet och det var mäktigt! Då insåg jag tjusningen med att springa lite längre sträckor.

Dessförinnan hade jag max sprungit 1 mil.

Fast det dröjde ju ända till år 1996 innan jag började med maraton.



Eva Hanning som fått "årets utmärkelse".

Utmaningen, samt att hålla knoppen och kroppen i form är väl de största anledningarna till att jag håller på. Hittills verkar jag dessutom bli bättre med åren så jag måste ju fortsätta ett tag till. Jag tränar ca 3 mil/vecka. Och förmodligen kan jag förbättra mig ytterligare med mer träning. Önskar ibland att jag hade en personlig ränare. Då skulle jag raskt nå mitt första mål att komma under 3.30! Jag kanske ska fråga Jaana (som jag delar prestationen med) hur hon bär sig åt med sina fina resultat. Vore för övrigt kul att träffa henne.

Nåväl, min bästa tid hittills är 3.36 och det skedde i Trondheim 2008. En mycket trevlig mara, fast den mest känslomässiga och minnesrika maran var i Paris för ca 5 år sedan. Vi var ett gäng Vattudalingar som gjorde gemensam sak. Fast det är en annan historia. Jag har inga särskilda lopp inplanerade i år. Är öppen för nya förslag och Mats har en uppsjö av dem. :-). Jag har sprungit Frösön och Vällingby Marathon i år och Stockholm står på tur. Sen får vi se.

Känslan att få priset var fantastisk och hedrande! Samtidigt lite pinsam. Vad har jag gjort för prestation som föranleder detta? Jag bestämde mig dock för att bara glädjas åt uppvaktningen och konstatera att en mara alltid är en prestation! Än en gång tack! Förutom löpning är jag intresserad av längdskidåkning och dans (gärna bugg)! Dessemellan blir det någon deckare och samvaro med barnen. Något annat som kommer att uppta en stor del av mitt intresse är mitt lilla barnbarn. Jag blev mormor den 27/4!

EVA HANNING

Nya styrelsemedlemmar

Anne ny utmärkelseansvarig

HEJ!

Jag heter Anne Pettersson och har precis tillträtt som utmärkelseansvarig i Svenska Marathonsällskapets styrelse. Anledningen till att jag började springa var att jag i tioårsåldern var en tjej med "kraftig benstomme" som de flesta helst säger. Skolsyster var lite mer rak i sin formulering så jag förstod att det var mindre mat och löpträning som gällde.

På den tiden hade jag egen häst så springningen kom länge i andra hand men utvecklades till ett beroende eftersom jag kände mig starkare, piggare och gladare om jag höll igång träningen. När jag inte hade tid och råd att ha egen häst längre blev löpningen istället den huvudsakliga fritidssysselsättningen.

PÅ DEN TID som inte räknas till fritid läser jag till civilingenjör inom teknisk fysik på KTH. Jag gör just nu mitt examensarbete och kommer att bli färdig till sommaren. Det har varit några hårda men roliga år. Den absoluta höjdpunkten var min utbytestermi i Singapore som bjöd på spännande resor och många nya vänner.

"Jag kände mig starkare, piggare och gladare om jag höll igång träningen"

Eftersom teknisk fysik är en väldigt teoretisk utbildning har jag verkligen behövt springa för att rensa hjärnan och strukturera tankarna. Jag vill heller inte ens tänka på vad allt stillasittande skulle ha gjort med min benstomme om jag inte löptränade.

MITT FÖRSTA OCH hittills enda maraton sprang jag i Strömsund i höstas. Att springa maraton hade nog länge varit en sådan där dröm för mig som man inte riktigt törs drömma. Det låter ju så fruktansvärt långt, outhärdligt och härligt utmanande.

Men så kröp drömmen ut från det undermedvetna när jag i början av hösten insåg att jag hade tillräckligt med tid för att träna till och genomföra Vattudalsmaran. Med många tips och lånade löprundor från Rebecka här på Svenska Marathonsällskapet satte jag igång att träna.



Anne Pettersson

DE FLESTA AV er som läser det här har nog sprungit långt fler maror än jag men jag vill ändå berätta lite om hur jag tyckte det var att springa 42.195 m. Före soluppgången en kall men sagolikt vacker vintermorgon startade vi.

Trots kylan blev det till att ta av extratröjan vid första vätskekontrollen. Redan när solen steg upp började det kännas i benen. Strax före tre mil och solnedgång blev det betydligt värre men uppmuntrande tillrop från sällskapets medlemmar (och andra) liksom Rebeckas kloka råd höll mig igång.

Glädjen som sedan infann sig vid mållinjen vägde upp för all smärta. Jag kände att det här var något jag ville göra igen och att jag gärna ville engagera mig i Svenska Marathonsällskapet. Alla jag träffade från sällskapet var oerhört hjälpsamma, trevliga och inspirerande och jag tror de kommer hjälpa mig att hålla motivationen uppe i framtiden.

HOPPAS ATT VI ses under vägen någon gång eller att jag rentav får nöjet att skicka en utmärkelse till dig framöver!

VÄNLIGA HÄLSNINGAR
ANNE

Roger Andersson, ny i valberedningen

Som styrelsemedlem i Marathonsällskapet är det en moralisk skyldighet att hela tiden förnya och förbättra, vilket närmare bestämt innebär att man ständigt, och i alla fall på sikt, jobbar för att göra sig själv överflödig.

Eftersom medelåldern i sällskapet är ganska hög, är det alltid glädjande när ungdomar (under 50) träder in och engagerar sig. Därför är det mycket glädjande att vi även i år har berikat styrelsen med en yngre förmåga, en 26-årig tjej, som ska avlösa Jan Paraniak som utmärkelseansvarig. Janne blir i stället kontakombud i Stockholm.

Även valberedningen har fått en yngre förmåga, nämligen Roger Andersson. Han är också en ungdom, relativt i alla fall, han är 39 år och en ganska erfaren maratonlöpare med 21 maror i benen. Han började springa när han var utbyttessstudent i USA. Känner sig som göteborgare(?) men bor i Södertälje. Han använder maratonlöpningen som motivation att se världen och må bra.



Roger Andersson efterträder Gunilla Franzén i valberedningen.



Den sköna och vackra Donau
Linz Marathon

Moldau vs. Donau – Smetana vs. Strauss – Prag vs. Linz



Vad har Prag och Linz gemensamt?

Båda ligger vid en stor Europeisk flod. Prag har Moldau (eller Vltava som den heter här), och Linz står med den Schönen Blauen Donau. Båda har dessutom ett maratonlopp.

Iår gick dessa lopp men en veckas mellanrum, varvid vi tog chansen att genomföra båda två, samtidigt som vi passade på att träffa släkten i Ceske Budejovice – som ligger mittemellan dessa städer.

Båda loppet är ganska lika varandra – i organisation samt bansträckning. Stora delar av loppet går längs med floderna, slutet på gatsten mot stadernas största torg. Däremellan får man se en hel del av parker och förstäder, blandat med lite tråkigare sträckor. Båda loppet har entusiastisk publik, volontärer som servar och hejar på alla löpare, samt mycket musik längs banan. Vid starten i Prag spelade man kulturellt Moldau av Smetana, medan Linz valde att spela nationalsången istället. Ett Du gamla

du fria före Stockholm Marathon skulle kanske vara trevligt.

Även om Linz i år var Europeisk kulturhuvudstad, så kan de nog inte riktigt hävda sig mot Prag i kulturellt utbud och skönhet. Dock har de en livlig verksamhet runt flodstranden som är väldigt trevlig, med stora grönområden dit nästan alla samlas när vädret är vackert.

Det är svårt att säga vilket av loppet som är trevligast, båda kan rekommenderas varmt. När det gäller god öl står Prag i särklass – men undvik turistfärlorna runt Gamla Stans torg.

Linz har en väldigt flack bana, i reklamen om loppet så anges det vara Österrikes snabbaste. Banrekordet ligger på 2.07.33.

Både Prag och Linz har båda alternativa sträckor. Prag hade stafett och helmaraton, Linz erbjöd även halv- och kvartsmaraton, samt halvmara på inlines.

Linz och Prag följer samma utveckling som vi kan se överallt i Europa – ökade deltagarantal år från år. I år var deltagarrekorde för bägge loppet.

Prag är lättare att ta sig till än Linz, då det inte finns direktflyg dit från Sverige. Linz håller dock i konkurrensen med Wien en mycket hög standard, även om de inte satsar så mycket på internationell marknadsföring. Men som svensk känner man sig verkligen välkommen.

JAN PARANIAK



Prague Marathon. Även eliten hade problem med värmen

Damerna först i London

155.000 kände sig kallade, men endast 50.000 fick komma, när det var dags för London Marathon. Som arrangörerna av erfarenhet vet, brukar ungefär en tredjedel av de anmälda komma till start och enligt arrangören kom det 35.000 i mål i årets lopp. Sen starten 1981 har deltagarantalet raskt stigit och Londonmaran tillhör en av de maror, som man bara MÅSTE ha sprungit om man ska vara en världsvan maratonlöpare.

Så här års är London som vackrast; massor av färggranna blommor pryder staden och träden är nyutslagna ljusgröna. Här brukar ett hundratal svenska löpare vara med; i övrigt är det mest infödda engelsmän som fyller loppet. I år var vädret både publik- och löpvänligt med 10, ja till och med uppåt 20 grader varmt.

Dameliten startade 45 minuter före herrarnas dito, som sedan direkt följdes upp av de stora massorna. Hemlandets egen storfavorit, Paula Radcliffe, hade lämnat walk över på grund av en tåfraktur och lämnade därmed utgången mer oviss. Damelitfältet innehöll endast ett tjugotal damer, som alla var goda för tider neråt 2.30 och bättre.

Vårt svenskhop, Malin Ewerlöf med ett personbästa på 2.44 platsade inte bland dem, så hon fick finna sig i att starta bland mängden motionärer efter eliten. Ett intressant faktum är för övrigt, att dameliten inom marathonlöpningen överlag håller högre medelålder än herreliten.

Damernas elit var i år försedd med en kvinnlig hare, som gick ut i en begärd fart av 1.11 på halva och med 2.22 som avsedd sluttid. Det jobbet sköttes

till en början bra, men efter en timme och knappa halva loppet, blev hon omsprungen av Irina Mikitenko från Tyskland, som härmed tyckte att farten behövde skärpas ytterligare. Hon anförde aggressivt en tättrio över Tower Bridge, men tättrion reducerades snart till en duo, då endast engelskan Mara förmodade följa i hennes fart.

När det återstod en mil orkade inte heller Mara följa, men hon behöll sin andraplats och blev till värdlandets stora glädje en övertygande tvåa. Irina Mikitenko bröt målsnöret på 2.22.11 och det var hennes andra seger i loppet. Mara Jamanuchi var bara minuten efter Irina på 2.23.12. Som trea kom ryskan, Liliya Shobukova, på 2.24.24.

I HERRKLASSEN VAR Martin Lel den givna favoriten dagen före loppet, men han hade i sista stund bestämt sig för att inte starta. Annars var herrarna riktigt begåvat med harar, vilka lätt kunde urskiljas, eftersom de sprang klädda i randiga linnen likt lättfotade rymlingar från Sing Sing. Hararna sprang i två grupper, en med sikte på att slå världsrekordet (2.03.59) och en annan grupp med sikte på banrekordet.

Den första pacemaker-gruppen startade på en tid som hade genererat en tid på 2 timmar. På första milen hade täten 28.30. Men som få trodde möjligt, så höll inte farten och vid halva loppet tvingades hararna slå av på farten.

Samuel Wanjiru, som har gjort 58.33 på halvmaran, sprang i lätt och övertygande stil vidare följd av en mindre klunga. Vid 30 km klev sista haren av och då ökade Wanjiru farten ett snäpp. Han fick sällskap av Tsegay Kebede och Jaouad Gharib. Vid 35km låg Wanjiru en bit före de andra, men vid 40km kom

åter Kebede sakta i kapp honom. Då ökade Wanjiru åter farten och lyckades behålla ledningen in i mål och till en övertygande seger på 2.05.10 - en rejäl sänkning av banrekordet. Kebede kom snart efter på 2.05.19 och Gharib som trea på 2.05.27.

En vinst i loppet inbringar 55.000 dollar samt diverse bonusar. Ett världsrekord genererar till exempel 125.000 dollar. Det kan låta som en bra dagsförtjänst, men är inget i jämförelse med vad många andra sporter betalar sina bästa idrottsmän.

Snabbast av löparna från Sverige var Malin Ewerlöf Krepp. Med tiden 2.44.59 lyckades hon precis under den så förargliga 2.45-gränsen och var med det bara 10 sekunder från sitt personbästa.

TEXT OCH FOTO:
REBECCA



London Eye. Det stora pariserhjulet i centrala London, syns vida omkring.



Många klär ut sig i London.



Delar av den etiopiska hejarklacken, som alltid hänger med och hjälper sina löpare.



En målad man från mässan.

Belgrad marathon

En utmaning jag har är att tävla i olika länder. I vintras när jag gjorde upp min planering för kommande säsong fastnade undertecknad och min reskamrat Måd Thorsell för Belgrad marathon i Serbien den 18:e april. Måd ville springa halvmaran, och att hitta nya destinationer där hel- och halvmarathon arrangeras samtidigt blir allt svårare för varje år som går. Jag tog marathonloppet i Belgrad som en kul upplevelse istället för att jaga tider. Nu blev det ändå en kamp mot klockan för att klara fyra timmar men jag förlorade den striden. Det gör inte så mycket.

På deras hemsida kunde jag läsa att det var 168 fullföljande på maran ifjol. I Belgrade Insight som kommer ut en gång i veckan fanns en helsida inför loppet där det stod att 20 000 löpare skulle tävla i 22:a Belgrad marathon. På en karta i turistbyrån kunde vi läsa att hela 40 000 löpare springer maran i april månad. Bland de föranmälda löparna på hemsidan fann jag ca 200 löpare.

Måd och jag tog (som vanligt) tåget till Kastrup för att flyga därifrån till Belgrad. Bussen från flygplatsen till Belgrad, ca 17 km, kostade fem kronor. På hemvägen tog vi taxi för 200 kr som var både snabbare och bekvämligare men dyrare! Vi anmälde oss till loppet via Internet men att betala via Internet gick inte. Den här gången gick det bra att betala på plats, när vi hämtade ut våra nummerlappar. Serberna handlar helst inte med euro, fick vi erfara vid nummerlappsutdelningen, utan de föredrar sin inhemska valuta dinar. Alla löpare får var sin t-shirt men de fanns enbart i X och XL.

BELGRAD ÄR EN av Europas äldsta städer och spårar den första bosättningen så långt tillbaka i tiden som 4500 före Kristus. Så sent som 1999 bombade Nato staden i direktsänd tv (det fjärde kriget som serberna drabbats av under 1900-talet!). Tanken på den serbiska huvudstaden som en trevlig helgesa var långt borta. Därför är det inte konstigt att de stora turistströmmarna ännu inte hittat hit. Men det är bara en tidsfråga, Belgrad är en välkomnande och trevlig stad. Arkitekturen är en sanslös mix av grandiosa byggnader och fula cementklumpar à la Sovjet. Staden har ett stra-



tegiskt läge mellan floderna Donau och Sava. Missa inte det imponerande parkkomplexet Kalemegdan som ligger i hjärtat av gamla stan och domineras av ett 1600-tals fort. Här ligger Belgrads Zoo som vi besökte efter loppet. Serbien är känt för grillat kött i olika former. Nästa år kommer Ikea att öppnas här. Den första McDonaldsrestaurangen i Balkan öppnades här 1988. Staden har idag ca 1.7 miljoner invånare. Slovenien var det första landet som bröt sig ur forna Jugoslavien, sist var Serbien och Montenegro. De skildes bara för ett par år sedan. Kroatien, Bosnien-Hertzigovina, och Makedonien är de andra länderna som bildats ur forna Jugoslavien.

Start- och mål-områdena ligger bara ett par hundra meter ifrån varandra. Vill du bo nära starten ska du välja antingen hotell Moskva, Balkan eller Kasina. Vi hade målgången under hotellfönstret på femte våningen.

BRANT UTFÖR PÅ första kilometrarna och brant uppför på de sista, resten av loppet gick längs floderna, utan att man för den skull ser floden mer än när man passerade över den på ut- och hemvägen. Varmaste dagen på vår veckolånga vistelse var marathondagen. Behagligt för publiken men inte för oss löpare. Vanligtvis river arrangören av streckkoden på nr lappen vid målgång men här gjorde de det innan start vid insläppet, det var nära vi missade. Måd och jag kunde ha sällskap första milen innan hel och halvmaraton banorna skiljdes åt. Det var samtidigt VM för militärer som hade lockat ett par svenskar. Ett par hundra meter efter start kom Ulf Ring ifatt mig och Måd. Ulf har jag tidigare bara sett på ett antal maratonlopp, här var första gången vi pratades vid. Ulf fann mitt tempo behagligt då

jag försökte hjälpa fram Måd till en tid på 2 timmar, helst under. Ulf och jag hade sällskap i 27 km innan Ulf sade åt mig att fortsätta ensam då han ville ta det lite lugnare. Vi hade passerat halva loppet på 1.59 och det kändes precis lagom. Vid vätskestationerna serverades det enbart vatten, ibland i plastflaskor ibland i pappmuggar.

Efter 7 km var vi framme vid en tvåvarvsbana som mäter ca 17 km. Vid 20 km blev vi varvade av täten som bestod av tre kenyaner. En helikopter följde tätttrion och rörde upp en massa grus och jag fick hålla i kepsen för inte den skulle flyga. Första varvet fanns det gott om publik men på det andra (när elitlöparna gått i mål) var det glest i åskådarleden.

SISTA BACKEN UPP mot målet är i brantaste laget, den kändes minsann. Jag gick i mål på 4:04.55 och blir på det 176:a av 290 (varav 26 damer) vilket är en bra bit till 20 000. Det är bara maratonlöparna som får deltagarmedalj vid målgång. Kan tyckas lite väl snällt mot dem som springer 21 097m. Måd sprang i mål på 2:01.04 och blir 40:de dam av 127. Totalt fullföljde 927 halvmaran. För de som tycker att maran är för lång finns det även en 5 kilometersdistans att välja på. Från hotellet såg vi Ulf Ring springa i mål på 4.47.51. Springa i mål var väl inte precis vad jag gjorde, tyckte en märkbart av solen bränd Ulf efteråt. Använd keps nästa gång Ulf!

Belgrad är precis som många andra städer inte lämpligt att träna i med alla branta backar och korsningar med bilar. Däremot gick det utmärkt att träna ostört nere vid floden. Det mesta är hyfsat billigt i Belgrad, t.ex. en timmes surfande på internetcafe kostar tio kronor och en klippning går lös på 20 kr. Jag brukar ha som en kul grej att klippa mig utomlands. Bara i Cuba och Kina har det varit lika billigt. Bra kvalitetsvin till en billig penning fann vi också, liksom en restaurang som spelade jazz till Måds stora belåtenhet. Till undertecknads tillfredsställelse var kvinnorna i Belgrad långa och mycket vackra. Många män såg ut som basketspelare, högresta och muskulösa, bäst att gå åt sidan på trottoaren!

**CHRISTER SVENSSON VÄXJÖ LÖPARKLUBB
OCH OMBUD FÖR MARATHONSÄLLSKAPET**

Svenska framgångar i VM

Första helgen i maj avgjordes VM i 24-timmarslöpning i Italien. Vann hela loppet gjorde svenska Henrik Olsson med 257.042m. Bästa svenska blev Emelie Andersen, som sprang 198.163m i sitt första mästerskap. Här berättar hon själv om upplevelsen.

Den 2-3 maj fick jag äran att delta i det största en idrottsman kan delta i: VM. Jag trodde inte mina öron när Kjell-Ove Skoglund (lagledaren för landslaget i ultralöpning) ringde mig en kall februarikväll och frågade om jag ville följa med till Italien för att tävla i VM i 24H. Som han så fint formulerade det: "Du kan ju fundera på det och kolla så du inte har något annat inbokat".

Funderade i en halv nanosekund och konstaterade att jag varken hade tvättid eller middag med svärföräldrarna inbokat. Klart jag ville följa med! En dröm hade gått i uppfyllelse.

Efter några hårda och bra träningsmånader så var det alltså dags. Vi blev till slut en trupp på 12 tävlande (Mary Larsson kunde tyvärr inte delta pga skada) plus Kjell-Ove och fyra supportrar som alla skulle komma att betyda mycket under det kommande dygnet. Vi möttes av en strålände sol på tävlingsdagen och alla kändes mer eller mindre lugna men otåliga inför att få sätta igång. Äntligen blev klockan 10 och startskottet small!

Banan bestod av en 1133 meter lång varvbana som vi sakteliga tuggade oss igenom. Solen gassade på våra kroppar på många ställen utmed banan och det gällde att gå ut försiktigt.

De första timmarna kändes inte hundra för min egen del, hade nästan hjärklappning och kände mig rusig och vimsig precis som jag druckit 10 koppar kaffe på raken.

Troligtvis var det bara värmen för efter två timmar lugnade det ner sig och jag kom in i ett bra flyt. Tänkte på allt och inget, hejade på mina landslagsmän- och kvinnor när det fanns tillfälle, såg till att dricka mycket och att blöta ner mig med de svampar som erbjöds varje varv.

Speakern verkade ha träffats av Amors pilar då jag varje varv fick höra: Emelie, my love! You are so beautiful!"



Det var verkligen ett roligt inslag som fick mig att le många gånger.

NÄR DAG GICK över till eftermiddag började värmen göra sig påmind och jag hade en liten svacka. Det löste sig dock snabbt med lite Resorb med extra salt i. Var överhuvudtaget noga med att få i mig mycket salt redan från början. Så fort solen gick ner började det kännas underbart bra och jag fick till ett rejält flyt. Inte så att jag ökade farten men det kändes väldigt bra i både kropp och knopp och jag kunde äta och dricka utan större problem. Illamående blir jag för det mesta under långa lopp, det är bara att förtränga och jobba vidare. Tiden gick väldigt fort och helt plötsligt var det halvtid, efter 12H hade jag hunnit 109998 meter vilket var en bra prognos för min egen del. Dock var det nu många i laget som mårde dåligt; kraftlöshet, dropp och fotproblem skulle kanta vägen för en del av oss men dom fortsatte kämpa. Stefan Lindvall var dock tyvärr tvungen att bryta på grund av hejdlösa kramper.

Det är inpå småtimmarna det mesta händer. Ända sen midnatt hade jag försökt stälsätta mig inför denna del. Även om jag kände mig stark och hade ett bra tempo för att hinna över

200 km (som var mitt mål) började jag tvivla på mig själv och blev stressad. Illamåendet kom i vågor och sömnbristen började göra sig gällande. Tänkte att det skulle lätta om jag la mig ner i 5 minuter vilket jag inte borde gjort. "Powernapen" resulterade snarare i ökat illamående och det slutade med att jag "gjorde en Reima" (spydde). Jag bet ihop men tvivlet på mig själv hade överhanden. Insåg med drygt 4H kvar att jag inte skulle hinna 200 km. Gjorde dock så gott jag kunde och varvade löpning med gång. En del av dom som varit dåliga under natten fick nu nya krafter, Cecilia och Åsa svischade nu förbi mig och det var härligt att se. Försökte hänga på men det fanns inte där. Fick nu även reda på att Henrik hade ledningen och med största sannolikhet skulle vi ha en svensk världsmästare inom några timmar! Otroligt vad det gladdde mig! Gick med Aureore några varv och hon berättade vilka otroliga problem hon hade haft med sina fötter. Vilka kämpar det finns inom denna sport. Det gjorde mig helt rörd vid ett flertal tillfällen.

SÅ HELT PLÖTSLIGT var det bara 1H kvar och jag försökte springa men kroppen svarade inte alls. Visste då inte hur nära jag var mitt mål. När slutskottet ljöd sprutade tårarna av glädje och jag och Aureore omfamnade varandra och sjönk ner på asfalten innan vi på stela ben vandrade tillbaka till vårt tält för att gratulera vår världsmästare. Under prisutdelning fick jag reda på att jag hunnit 198 163 meter. Jag behöver inte säga något mer va!?

Det går inte med ord beskriva hur det är att springa ett 24H, speciellt inte ett VM. Denna glädje som finns mellan löparna tror jag inte går att hitta någon annanstans. Det går heller inte att beskriva hur tacksam jag är över all support från Karin, Kjell-Ove, Malin, George och Magnus. Utan er hade det inte gått. Nu har det gått några dagar och jag grämer mig mer och mer över att jag inte nådde 200 km. För det är ju så, ju längre tiden går desto mer glömmar man hur jobbigt det faktiskt var.

EMELIE ANDERSEN



Two Oceans Marathon – världens vackraste maratonlopp!?

I Sydafrika arrangeras världens två deltagarmässigt största ultradistanslopp, Comrades Marathon (89 kilometer) och Two Oceans Marathon (56 kilometer). Efter några års uppehåll anordnade Springtime Travel i år en resa till det sistnämnda loppet och jag bestämde mig för att följa med. Vi var en grupp bestående av nio svenskar och tre norrmän som reste till Sydafrika den 8 april och kom hem till Sverige respektive Norge igen den 19 april. Förutom Kapstaden, där loppet går, besökte vi även Johannesburg (vi var dock aldrig inne i de centrala delarna av staden) och Krugerparken. Hela resan var lyckad och jag skulle kunna skriva mycket om allt vi fick uppleva. I denna artikel nöjer jag mig dock med att skriva om själva loppet, som i sedvanlig ordning genomfördes på påskafton.

Old Mutual Two Oceans Marathon med start och mål i Kapstaden är världens deltagarmässigt näst största ultradistanslopp. Nästan 6 000 löpare fullföljde i år loppets ultramaratonklass över 56 kilometer. I år firade loppet 40-årsjubileum. Namnet Two Oceans Marathon kommer sig av att löparna under loppet springer längs både Indiska oceanen och Atlanten. Dessutom finns det sedan många år en halvmaratonklass, som i år hade nästan 11 000 fullföljande, med start och mål på samma platser som för ultramaraton. Loppets huvudsponsor är den sydafrikanska finanskoncernen Old Mutual, som för några år sedan

förvärvade det svenska försäkringsbolaget Skandia.

Dagen innan loppet anordnades International Friendship Run, ett fem kilometer långt "fun run" för utländska löpare med fredsjojen från FN-skrapan till Central Park i New York som förebild. Evenemanget samlade ett par hundra deltagare från ett tiotal olika länder. Trots att jag endast joggade i lugnt tempo hamnade jag nästan längst fram i fältet. Det var en härlig känsla att springa genom de centrala delarna av Kapstaden och vifta med en liten svensk flagga. Dessutom var det bra att få en liten "bensträckare" efter den långa flygresan ett par dagar tidigare och att akklimatisera sig vid värmen. På kvällen bjöd vårt hotell, som var officiell samarbetspartner med Two Oceans Marathon, på en förstklassig pastabuffé.

STARTEN FÖR ultramaraton (56 kilometer) skedde redan klockan 06.25 på morgonen. Halvmaratonlöparna startade ännu tidigare, 06.00. Frukostbuffén stod uppdukad redan 03.30 och 04.45 åkte vi till startområdet i Newlands några kilometers söder om centrala Kapstaden med en minibuss.

Väl framme vid startområdet gick det smidigt att lämna in överdragskläderna trots att det var mörkt och mycket folk i rörelse. Därefter hade jag inte heller några problem att hitta min startfälla. Vi var på plats i god tid, så jag hann med värma upp några kilometer innan jag gick in i startfällan ungefär en halvtimme innan start. Sedan följde som vanligt nervös väntan.

NÄR STARTEN GICK var det fortfarande mörkt och temperaturen uppgick till cirka 15 grader, med andra ord bra förhållanden för löpning. Jag kom iväg bra och hittade ganska snart en behaglig löpryt. Direkt efter starten följde en rejäl uppförslapp, men sedan var det ganska flackt de första 20 kilometrerna. Vi sprang i princip rakt söderut mot det lilla kustsamhället Muizenberg vid Indiska oceanen. Alla utländska löpare hade orangefärgade nummerlappar och vi fick ett vänligt bemötande från såväl de sydafrikanska löparna, funktionärerna som publiken.

Jag gjorde mitt bästa för springa avslappnat och inte tänka alltför mycket på de backar och den värme jag skulle komma att möta under andra halvan av loppet.

EFTER NÅGON TIMME började det ljusna och temperaturen steg successivt till närmare 30 grader. Sådan värme är man inte van vid som svensk i början av april; när jag lämnade Sverige några dagar tidigare var det fortfarande minusgrader morgon- och kvällstid. Tack och lov fanns det gott om vätskekontroller. Vid dessa serverades vatten och sportdryck (från och med 17 kilometer) i små plastpåsar samt coca-cola i



Backarna är både långa och branta.



Utsikten längs med banan är magnifik.

muggar. I början av loppet fanns det en vätskekontroll var tredje kilometer, men avståndet mellan kontrollerna minskade successivt och mot slutet fanns det en vätskekontroll varje kilometer. Vid ett fåtal av kontrollerna serverades det även fast föda såsom bananbitar och choklad. Vid en kontroll fick man kokt potatis med skal, vilket jag aldrig varit med om i något annat lopp. Tyvärr hade jag redan innan starten tappat de salta nötter jag lagt i mitt vätskebalte, så jag tog en potatis i hopp om att den skulle vara ordentligt salt, vilket den dessvärre inte var.

EFTER UNGEFÄR 22 kilometer passerade vi samhället Fish Hoek vid Indiska oceanen och där svängde banan västerut i riktning mot Atlanten. Strax efter att vi passerat Fish Hoek följde en brant men ganska kort uppförbacke. Därefter var det tämligen flackt i ytterligare ungefär en halvmil.

Den första halvan av loppet (28 kilometer) sprang jag på 2:23, vilket var tillräckligt snabbt för att hålla drömmen om en sluttid på under fem timmar vid liv. I detta skede var det fortfarande bara en dröm trots att det kändes bra i kroppen, eftersom jag visste att ett flertal jobbiga backar och mycket värme väntade under den andra halvan av loppet.

Uppförbackarna började på allvar när vi kom in på Chapman's Peak Drive strax efter att ha avverkat halva loppet. Den följande halvmilen var det ungefär 150 meters stigning upp till Chapman's Peak. Detta var samtidigt banans vackraste parti; Two Oceans Marathon marknadsförs som "världens vackraste maratonlopp" och jag är beredd att hålla med. Jag gjorde mitt bästa för att njuta av utsikten och glömma bort hur jobbigt det var när banan slingrade sig uppför längs med klippväggarna utmed Atlantkusten. Det lyckades ganska bra och jag kände mig inte så sliten när jag nådde toppen, men jag visste att det skulle komma en ännu längre backe senare vilket förtog glädjen något.

EFTER CHAPMAN'S PEAK följde ungefär en halvmil med mer eller mindre konstant löpning nedför. Utsikten var fortfarande magnifik och kilometertiderna var bra, men nedförbackarna slet på de främre lårmusklerna och knäna. Dessutom innehöll banan många kraftigt doserade kurvor och skrålöpningen skapade snedbelastning i mina höfter och knän, men dessbättre kände jag inte någon direkt smärta.

Efter 39 kilometer nådde vi Hout Bay vid Atlantkusten och därmed var det slut med nedförslöpningen för den här gången. Direkt efter att det blivit flackt kände jag mig väldigt stum i låren. Detta var kanske min värsta kris under loppet, men efter någon kilometer släppte stumheten en del och löpningen började flyta på bättre igen.

Maratondistansen (42,195 kilometer) passerade jag efter 3:37 och drömmen om att springa under fem timmar kvarstod. Det var dock nu loppets värsta uppförparti började. De följande fem kilometrerna steg banan med närmare 200 meter och bitvis var stigningen rejält brant. Även om det inte gick fort lyckades jag springa hela tiden och detta medförde att jag passerade många löpare, vilket naturligtvis var tillfredsställande. När vi nådde krönet på Constantia Nek efter drygt 46 kilometer var jag rejält sliten rent fysiskt, men mentalt började det kännas bättre efter som jag visste att det nu var mindre än en mil kvar att springa.

SISTA MILEN ÄR det mycket nedförslöpning, men det finns även en del uppförbackar. Banan var fortfarande vacker och bland annat passerade vi Kirstenboschs botaniska trädgård. Vid det här laget visste jag att jag skulle komma i mål på under fem timmar om det inte inträffade något missöde under loppet slutskede. Av egen erfarenhet från bland annat Lidingöloppet vet jag dock att man lätt drabbas av kramp när man springer utför efter att dessförinnan sprungit uppför, särskilt i slutet av ett långlopp. Jag lyckades tack och lov klara mig från att få kramp och kilometer efter kilometer avverkades.

Målgången sker på en stor rugbyplan vid University of Cape Town och de sista hundra meterna löps följaktligen på gräs. Målet är beläget ett par kilometer från starten. På slutet bars man fram av en stor och högljudd publik, en entusiastisk speaker samt musik som dånade ur stora högtalare. Jag kom mycket nöjd i mål på 4:50:07 och erhöll således en "Sainsbury medal" som tilldelas alla löpare som springer på mellan fyra och fem timmar.

Efter målgång slussades vi löpare först till ett tält där vi fick tillbaka våra överdragskläder och därefter till ett annat tält där det serverades mat och dryck. Någon timme efter målgång fick jag och några andra löpare skjuts tillbaka till hotellet. Fördelen med lopp som startar tidigt på morgonen är att man får tid över för andra aktiviteter även på täv-

lingsdagen. Jag hann både med att vila någon timme och ta en promenad innan resällskapets gemensamma middag på kvällen.

I HERRKLASSEN SEGRADE John Wachira från Kenya på tiden 3:10:06. I damklassen delade de ryska tvillingsystrarna Elena och Olesya Nurgalieva på segern. De hade båda tiden 3:40:43. Bäste svensk blev Ulf Andersson med tiden 4:32:37. På ultramaraton (56 kilometer) fullföljde 5 817 löpare, medan halvmaratonklassen hade 10 602 fullföljande. I ultramaratonklassen är maxtiden sju timmar och detta håller arrangörerna stenhårt på. När det gått sju timmar stänger målet och har man inte kommit i mål då får man ingen medalj och man kommer inte med i resultatlistan, även om man bara missar maxtiden med ett fåtal sekunder.

Two Oceans Marathon är ett lopp jag varmt kan rekommendera till alla maraton- och ultralöpare. Även om man är en erfaren ultralöpare, och således inte har några problem med distansen (56 kilometer) som sådan, utgör de många och långa backarna samt värmen rejäla utmaningar. Arrangemanget håller hög internationell klass och banan är den vackraste jag sprungit hittills. Att Sydafrika i allmänhet och Kapstaden i synnerhet dessutom är väldigt spännande att besöka gör inte saken sämre.

MATS LILJEGREN



Cypern Marathon

Afrodite, kärlekens och skönhets gudinna. Vid hennes födelseplats Petra tou Rominou några mil tanför Pafos startade Cypern Marathon. Cirka 100 löpare från 25 länder, därav 6 från Sverige, stod på startlinjen.

Ihavet alldeles utanför startplatsen står en hög klippa och legenden säger att om man simmar runt den klippan, blir man ett år yngre för varje varv. Denna möjlighet hade säkert varit attraktiv, åtminstone för de svenska deltagarna som alla tillhörde de något högre årskullarna. Dock fanns det ett problem. Det gällde att simma varvet åt rätt håll annars blev man ett år äldre per varv. Åsikterna gick isär om det var medsols eller motsols. Trots den 50%-iga chansen vara det ingen som vågade ta risken.

Redan på startlinjen kunde vi känna den mycket starka motvind som skulle bli vårt sällskap under nästan hela vägen till målet i Pafos. När det sedan visade sig att den första km gick uppåt, så visste vi att det skulle bli tufft. Uppförsbackarna fortsatte att komma med viss regelbundenhet, medan motvinden tog emot oss nästan hela vägen. Vi passerade Kouklia där Afrodite-templet hade funnits och Afroditekulturen utövats. Dit hade pilgrimmar från hela den antika världen kommit!

EFTER EN DRYG mil tog banan av och vi gjorde en sväng ned till Pafos interna-

tionella flygplats. Detta parti var klart vindvänligare och det kändes riktigt bra. Efter detta sidospår var vi åter på huvudvägen mot Pafos och fighten mot motvinden konkurrerade nu med viss kamp om utrymmet på den tättrafikerade vägen, där bilar, med något annorlunda bensinkvalitet än vi är vana vid, inte alltid ansåg att vi löpare hade företräde. Vi passerade ett antal små byar Acheleia, Koloni och Geroskipou tills vi siktade det stora varuhuset Debenhams. Där vi svängde skarpt till vänster. Efter en stund kom vi till en löpares dröm – lätt utför och stark medvind. I en hel km fick vi njuta av detta sedan blev det "back to business" igen men med förnyat hopp om ett lyckligt slut. Vi närmade oss målet via en rad flotta hotell och sedan längs stranden, hamnen och alla dess utskänkningsställen och folkvimmel. Här gällde det att kryssa mellan glade cyprioter och hänförda turister som glatt applåderade oss när vi passerade målet vid Pafos Mediawal Fort längst ut i Pafos hamn.

Vid målområdet hälsades vi av musikalisk underhållning av popbandet Eternity och kunde njuta av cypriotisk och grekisk dans framförd av dansgruppen Chorevtico Schimato Kastro.

I LOPPETS huvudklass segrade Mark Werner, USA, 2.56.26 och etta bland damerna blev Yvonne Davies, Cypern 3.48.44.

Det var ett mycket generöst prisbord



Göte Ivarsson, Ove Engman (författaren), Stig Hörberg, Curt Sandberg och Gretel Utter blev rikligt belönat på Cypern.

med stora pokaler till de tre främsta i de 48 olika åldersklasserna i de olika distanserna (förutom maraton; halvmarathon och 10 km).

De sex svenskarna reste hem med 5 pokaler. Gretel Utter blev 1:a i K60-64 (4.34.46); Stig Hörberg 1:a i M65-69 (4.05.49); Göte Ivarsson 1:a i M70+ (4.34.47), Curt Sandberg 2:a i M55-59 (3.47.05), Ove Engman 2:a i M65-59 (4.27.07) och Bengt Cronqvist 4:a i M60-64 (4.35.03).

Vi kände oss alla nöjda med våra insatser och hade inga problem att glömma både hård motvind och många backar. Dagarna före och efter loppet hade varit mycket givande för en gammal historielärare som fått chansen att vandra i ruinerna av den gamla grekiska kultur som är utgångspunkten för våra nuvarande tänkesätt och värderingar. Ett besök på Cypern kan verkligen rekommenderas, vare sig man vill springa ett maratonlopp eller bara turista. Cypern är ju enligt reklamen The year-around Island.

OVE ENGMAN.

På rymmen från fängelset?

Så har jag då äntligen lyckats med att springa en dubbelmarathon. Det blev i Horsens på Jylland. På lördag 2 maj var det dags för Fängelse marathont. Detta lopp var mitt roligaste marathont någonsin. De allra flesta sprang i sina randiga fångdräkter som vi fick.

Vi startade efter vår tänkta sluttid, så vi som sprang långsamt startade först. Det gjorde att vi kom i mål samtidigt. Vi sprang inne i fängelset, upp för trappor, genom korridorer och nedför trappor, och sedan runt fängelset och därefter ner på stan bland alla lördagsflanörer. 6 varv var banan. Medaljen var mycket

speciell - en fil.

Jag tycker fler arrangörer som har få deltagare borde ha flexibel starttid, så blir det en härlig stämning när man går i mål och man kan träffa de som varit med i loppet. Jag som springer sakta blir ofta ensam vid målet och de snabba löparna har hunnit åka hem.

Nästa dag var det dags för Hindbaersnitte Marathon. Vi var 19 deltagare, varav hälften startade 9:00 istället för 10:00. Loppet gick på cykelvägar/stigar och banan var mycket trevlig. Vi hade en brant backe och några småbackar, annars platt bana. Vätskedepån var vid start/mål och där



fanns det mycket gott bland annat ananas och salta pinnar. Benen var sega, så det gick inte snabbt, men 5:31:46 är jag ändå väldigt nöjd med. Medaljen var helt otrolig, tänk att komma på att man ska göra medaljen som en hindbaersnitte fast i masonit.

SUSANNE GREN

Paris Marathon

5 april 2009.

Paris Marathon erbjuder en vacker bana. Att starta längs den mytomspunna Champs-Élysées i början av april är en fantastisk känsla, inte minst eftersom starten går i en svag nerförslöpa som får löparna att känna sig lätta och löpsugna. Den fortsatta banan genom Paris är inte sämre, inte minst passagen längs med Seine med Notre Dame och Louvren på andra sidan och sedan en utsikt över Eiffeltårnet. Därefter springer man in i den tunnel där prinsessan Diana så tragiskt dog sedan upp och vidare i en sväng bort från Seine. När man de sista kilometerna passerar genom Boulognerskogen och slutligen springer i mål med Triumfbågen i syn, har man fått en vacker och ganska behaglig sight seeing genom Paris mest betydelsefulla stadsdelar. Vädret var i år bästa tänkbara: 12 vid starten och 15 vid målgång (Olof Thunegards målgång – se nedan)

Årets Paris Marathon var det 33:de i ordningen och Paris gör med sina 31.373 fullföljande nu anspråk på att

vara en av de stora – The Big Five. Men det första Paris Marathon gick faktiskt redan år 1896 och hade bara 191 deltagare. Vinnarens tid var då 2.31, men kom ihåg att en mara var 40km på den tiden. I år sattes nytt banrekord för herrar med 2.05.47 av den blott 22-åriga kenyanen Vincent Kipruto. Damklassen vanns av Christelle Daunay med 2.25.40.

Bästa svensk blev den löpande bonden från Gotland, Olof Thunegard. Den 42-åriga löparen sprang in på 2.35.55 och kom därmed in på en 83:de plats. En tid som ska sättas i sitt rätta perspektiv, eftersom man får beakta att Olof inte var seedad, utan fick starta med de övriga motionärerna. Tiden var bara 29 sekunder från PB, som sattes i London förra året.

Olof Thunegard planerar även att springa maran i Stockholm och hoppas att han får vara frisk hela vägen fram. Förra året hade han inte samma tur med hälsan och fick nöja sig med att halvdålig jogga runt banan. Eftersom Olof har svin på sin gård, får vi hoppas att han inte råkar ut för svininfluenzan (red.s dåliga skämt). I år tänkte han gå



Den flygande gotlänningen Olof Thunegard

ut i 3.30min/km vilket borde inbringa en sluttid på 2.28.

Han brukar ta båten från Visby tidigt på morgonen och är framme i Nynäshamn vid 10-tiden. Bussresan till Stockholm tar därefter ca. 1 timme och då finns det gott om tid att förbereda sig inför loppet. Tidigare år har han även hunnit hem med kvällsbåten; men då får han hålla sin goda tid. Ett år kom han i mål en halvtimme innan bussen skulle avgå från bussterminalen vid Centralstationen men då var det på håret...

REBECKA

Krakow Marathon

26 april 2009.

Så var det dags för en Polen-resa igen. Denna gång ett trevligt återseende av den vackra staden Krakow som vi ju besökte redan 2005. Det var faktiskt då det begav sig, vårt första polska maratonlopp.

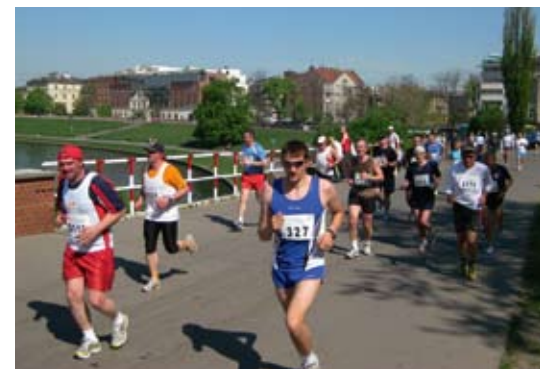
Banan var lite omlagd vilket kanske inte helt var till dess fördel. Start och mål var nu vid Blonia-parken och både inledning och avslutning innefattade ett 4 km långt extra varv runt fältet. Tidigare hade man förlagt målet vid Centrala torget (Rynek Glowny) i Gamla stan – och det var betydligt trevligare att få gå i mål där – mera liv och rörelse och närmare hem till hotellet.

Vädret var väldigt soligt och varmt men vätskekontrollerna var täta och det fanns en hel del skuggor att söka sig till.

I vårt sällskap hade vi Stig Åström, Astrid Häger, Peter Wiesler och Göran

Eriksson och vi kunde glädja oss över att vi alla lyckades ta oss runt (trots gamla skador och skavanker). Vi träffade också på Ove Engman som också tagit sig igenom och var nöjd men trött.

Dagen före loppet mjukade vi upp oss med en tur till Saltgruvan i Wieliczka - en fantastisk sevärdhet som är på Unescos Världsarvlista. Hela turen inleddes med ca 350 trappsteg nerför och väl där nere gick vi 2 km genom kamrar där man konstruerat skulpturer, och andra konstverk helt och hållet av saltsten (bara lite support av trä) – bl.a. kom vi till ett storartat kapell med kristallkronor av salt. Kanske var det lite lustigt att se att de avbildat några kända historiska profiler i saltsten – bl.a. Goethe och förre Paven Johannes Paulus. Var lite svårt att inte dra paralleller med den bibliska historien om Lots hustru som förvandlades till en saltstod då hon tittade bakåt då Sodom och Gomorra förstördes. Har



tidigare haft teorin om att hon troligen sprang så dant och blev täckt av det av maraton-löpare så bekanta lagret av salt på kroppen.

Efter loppet satt vi och samspråkade lite med Jerzy Skarsynski, vars personbästa 2.11.42 från 1986 fortfarande står sig i konkurrensen bland polska löpare. Liksom i Sverige ser man i Polen en klar trend mot ökad popularitet vad gäller distanslöpning. Det blir deltagarerekord vid i stort sett varje arrangemang och som i Sverige är det på motionärs-sidan ökningen är störst.

JAN PARANIAK

Skövde Marathon



Starten har gått och löparna har drygt fyra mil framför sig: 383: Jonas Birgersson, Solvikingarna, 374: Jonas Davidsson, FK Studenterna, 380: Andreas Magnusson, Mariestads AIF, 405: Eric Hartonen, 338 Småland Triathlon, 386: Christer Svantesson, SCAN, 384: Carl-Magnus Nordmark, Vi som springer, 389: Ingela Koponen, Hultsfreds LK, och Mika Väisänen, IFK Skövde.

I strålende solsken och svag svalkande vind genomfördes den 25 april Skövde Marathon nummer 6.

På den ganska tuffa och delvis kupe-rade banan kunde löparna välja mellan hel-, halv- och kvartsmarathon, och 184 löpare fullföljde på de tre distanserna. Trots att halvmaran hade DM/VDM-status och ingick i Västergötlands populära Långloppscup gjorde 27 löpare de 42,2 km, och det var som vanligt i dessa sammanhang många marathonprofiler som träffades för att ha en trevlig dag både före, under och efter löpningen.

Skövde Marathon arrangeras av IFK Skövde Friidrottsklubb och har start och mål vid Lillegårdens idrottsområde. Banan går på cykelvägar och gator ut i fager natur på landet öster

om Skövde på gamla Törebodavägen med första vändningen för hel- och halvmaran vid Fjället. Sedan tillbaka en bit och till vänster ut på Horsåsvägen där det är några rejäla och sugande backar och där det kan vara vindkänsligt på öppen åkermark. Vid Lassagården är vändpunkt nummer 2 och sedan bär det iväg tillbaka till gamla Törebodavägen och tillbaka till Lillegården där det är målgång på halvmarathon medan de som springer helmaran får göra samma sträcka en gång till. Kvartsmaran har vändpunkt efter 5,25 km.

IFK Skövdes Birgitta Karlsson blev i fjol damsegrarinna på marathonsträckan och upprepade segern men denna gång på halvmaran. För Trollhättans IF blev det dubbla herrsegrare genom Jan Svensson på halvmaran och Niclas Köhler på helmaran. Niclas vann kom-

fortabelt på 3.05.48 vilket var nästan åtta minuter före Eric Hartonen, 338 Småland Triathlon och Andreas Magnusson, Mariestads AIF. Eric och Andreas hade en tuff kamp på asfalten i Skövde, och i mål skilde det endast 14 sekunder till Erics fördel.

I DAMERNAS marathon var Ingela Koponen, Hultsfreds LK snabbast med tiden 3.43.28 före Sofia Kay, Vi som springer och Pajalic Zada, Kristianstad.

Efter målgång bjöds hungriga löpare på välsmakande kassler, potatissallad, mackor och fika och deltagarna kunde vända hemåt nöjda med både med sina insatser och med arrangemanget.

**STEFAN KARLSSON
MARTIN GRUDEMÖ,
IFK SKÖVDE FRIIDROTTSKLUBB**

FOTO: PER-ARNE KRUS

SVERIGE RUNT



Ute på landet på gamla Törebodavägen: 376: Martin Grudemo, IFK Skövde, 381: Jan Halldén, IF SAAB, 401: Jan-Erik Ullström, Vi som springer och 400: Sigvard Koplimäe, Vattudalens, LDK. Mellan Jan och Jan-Erik syns Reima Hartikainen, Team Ultra Sweden som var ute på en träningsrunda och hejade på. Reima tog det lugnt och avstod från Skövde maran inför stundande VM i 24-timmars ultra.



Marathontrean Andreas Magnusson, Mariestads AIF mot mål.



Blivande damsegrarinnan Ingela Koponen, Hultsfreds LK, 402: Roger Svensson, klubblös och Magnus Frisén, Vi som springer.



Tvåan i marathon Eric Hartonen, 338 Småland Triathlon på upplöppsran.



Birgitta Karlsson, IFK Skövde mot mål som segrarinna på halvmaran och blivande segraren på helmaran Niclas Köhler, Trollhättans IF på väg mot vändpunkten vid 21,1 km.



En nöjd marathontrio fr v: Trean Andreas Magnusson, Mariestads AIF, segraren Niclas Köhler, Trollhättans IF och tvåan Eric Hartonen, 338 Småland Triathlon.

Vackert väder som vanligt

– men varning för cyklister!

HELENEHOLM MARATHON 18 APRIL

Vid vårt fjärde besök till Heleneholm Marathon kunde vi konstatera att Heleneholms IF håller på traditionen med att erbjuda ett härligt vårväder och ett mycket vältrimmat arrangemang.

Körsbärsträd och Magnolior i full blomning kantade den trevliga och lätt-sprungna banan, och vi fick oss en trevlig genomkörare inför vårens digra program av maratonlopp och resor. Janne kunde äntligen lägga vinterns kryckor och mörka diagnos bakom sig, eftersom den så envist inflammerade foten efter god behandling nu visade sig hålla hela vägen – dock med viss försiktighet och varvning mellan lätt jogg och gång. För Barbro blev det årsbästa så visst var man nöjd.

Två små detaljer dock att kanske



**Göran
Önnerby**

tänka på inför kommande arrangemang: En extra vätskekontroll runt 4/10 km där varvet går ihop skulle kunna komma till pass – nu när det ju verkar vara soligt och varmt varje gång. Det står ju funktionärer där ändå.

Vid precis samma läge finns det en sträcka av banan som är cykelbana, och det inträffade minst en incident där en cyklist körde på en löpare (med flit eller utav drullighet?). Skulle kunna vara bra

om man kunde sätta upp lite varnings-skyltar att det är löpare på cykelbanan, och vädjan om visad hänsyn.

Till traditionen hör också ett digert prisbord, och gemytlig stämning både före start och efter målgång. Samt glada funktionärer vid väl utrustade vätskekontroller.

Det var tätt i täten – David Högberg från Team Blekinge vann på 2:52:10 och strax därefter kom hemmalöparen Jörgen Holmqvist på 2:52:35. Pernilla Lundberg från Lenhovda IF vann damklassen på 3:23:31. 68 löpare fullföljde.

I samband med prisutdelningen erhöll Göran Önnerby Svenska Marathonsällskapets glastrofé för 100 genomförda lopp. Stort grattis till honom.

JAN PARANIAK

Säter Marathon – ett av Sveriges äldsta lopp

Säter Marathon är ett av de äldre loppen i Sverige. Med årets arrangemang har det nu gått trettiofyra gånger och är därmed till och med äldre än Stockholm Marathon, berättar tävlingsledaren Mikael Larsson.

Loppet startar i centrala Säter för att sedan leda löparna ut på landsbygden, där man passerar vackra vyer i form av landsbygd och små byar. Slutligen springer man inåt stan igen för målgång. Sätters IF genomförde som vanligt Sätermaran på ett fördomligt sätt.

När loppet avgjordes den 25 april var det årets hittills varmaste dag. Termometern kröp fram på dagen upp mot 22 plusgrader och eftersom det dessutom var ganska blåsig ställde väder till en hel del problem för löparna, både för de som sprang den 33:e maran, men även för de som valde att "bara" springa halvmaran. Den plötsliga värmen gjorde att löparna inte hade hunnit vänja kroppen vid att springa i sommarvärme.

För första gången i tävlingens historia fick man rekvirera läkare. Det var en äldre gentleman, som blev ordinerad intravenös vätsketillförsel men kom ifrån opassligheten med blotta förskräckelsen. Något som vi är ovana vid i de små loppen och annars bara brukar se vid de större arrangemang.

Av de löpare som deltog, sprang 30 maran och 125 halvmaran. Anledningen till att så många valde halvan bör inte bara lastas hettan, utan kan måhända bero på att den gällde som distriktsmästerskap för Dalarna. Vem vill inte ha en DM-medalj att skrodera med.

IF GÖTAS Anders Rees tog tidigt en stor ledning på helmaran och passerade halva distansen på 1.21. När knappt en mil återstod tvingades dock Anders stanna och börja gå. Därmed blev Jerker Öhrfeldt, som deltog i motionsklassen, först i mål strax före Måns Lindholm, Dalregementet. Peter Koolmeister från Fredrikshof in som trea på 3.12 efter att ha avverkat hela loppet med barnvagn.

Endast tre damer fullföljde marathondistansen nämligen Ann-Kristin Forsberg från Hemlingby, som var snabbast på utmärkta 3.51. Åsa Bokenstrand och Monika Simson gjorde också utmärkta resultat denna vackra lördag i och kring Säter.

Säter är nog mest känd för allmänheten tack vara sitt sjukhus, Säter Mentalsjukhus, som numera heter Skönvik, öppnades 1912. Mentalsjukhusen (tid. sinnessjukhus och hospital) kallas nu för tiden psykiatriska kliniker. De flesta har, på gott och ont, lagts ner under sena 1900-talet i samband med den s.k psyk-reformen,

vilket då ledde till att många tidigare inläggande patienter hamnade på gatan eller i en lägenhet utlämnat till ensamhet och misär.

Många av de gamla sjukhusbyggnader i Säter finns ännu kvar, bland annat den mytomspunna Fasta Paviljongen, men sedan en brand 2002 är den mera ruin än paviljong. Som mest var här runt 1500 patienter inlagda under samma tid under psykiatrins "glansdagar". Patienter och personal levde, framför allt under 1900-talets tidiga del, i en från omvärlden skyddad tillvaro. Många patienter tillbringade en stor del av sitt liv här och åtskilliga tragiska livsöden förnimmas nästan i väggarna i dessa byggnader.

HAR DU TID över, ta en titt på Mentalvårdsmuseet i Skönviksområdet. Museet är inrymd i en gammal vårdpaviljong från 1912. Här får du en inblick i 1900-talets psykiatrihistoria med hjälp av bevarade föremål, fotografier och patientarbeten. Du får till exempel se en tvångströja och instrument som användes vid lobotomering. Visning sker efter överenskommelse året om; men vissa tider under sommaren håller museet öppet även utan förbokning. Ring 0225-494509.

REBECKA

Sunne Marathon 2 maj 2009

Gräsänkling Blues i Värmland

Det är 28 km kvar och mina ben känns så tunga... Just det – redan efter 14 km tog soppan slut och de sista 28 fick man rulla fram i knapp styrfart. Min fru reste till London och själv är jag här i Sunne by the Lake. Oj, oj, oj.

Sunne Marathon gick av stapeln och blev ett som väntat lyckat arrange-mang. Trögheten i benen kan inte lastas Marnix och hans gäng – var väl Krakow från söndagen innan som gjorde sig gällande.

Skulle väl också vara på plats här att ge lite bassning för de löpare som valde att hålla arrangörerna i total ovisshet genom att inte föränmäla sig. Totalt blev det ju ändå 60 fullfjädrade maratnlöpare plus 125 löpare som sprang 7 km eller halvmaran.

Det är lite vådligt att lämna sitt deltagande öppet på detta vis, då det tydligt annonserats att hela loppet var i farozonen p.g.a. hot om lågt deltagande. Då överenskommelser med sponsorer, jagande efter funktionärer m.m. är helt avhängigt av att man vet hur många löpare man kan förvänta sig ska komma, borde man tänka på detta.

Dessutom är jag en stor förespråkare



Mats Z med pristagarna.

för planering i god tid. Tåg-, buss- eller flygbiljetter kan man få för en bråkdel av det belopp man får betala vid senare bokningar. Och man får gott om tid att hitta boende till vettiga priser också. Det är en av anledningarna till att man kan resa runt så mycket och det funkade väldigt bra för oss.

Så lite mer om loppet: Vädret var strålande, varmt och härligt. Som tidigare en gemytlig atmosfär och en organisation som är helt klanderfri. Det var mycket support från folk som satt i sina villaträdgårdar med kaffe och diverse smått och gott.

VARJE DELTAGARE som kom i mål fick en windbreaker-jacka av en av sponsorererna. Något som uppskattades väldigt



Christer Högberg erhöll glastrofé för 100 maratonlopp vid Sunne Marathon.

mycket av löparna.

I samband med Sunne marathon delade Svenska Marathonsällskapet ut glastrofén för 100 lopp till Christer Högberg och Jan Krantz, maratonvikingen till Ulf Ring och standar för 25 lopp till Bo Kåwe. P-O Hvitfeldt erhölet en prestationsnål för 3.30 (vilket nåddes redan 1998).

Till sist men inte minst viktigt, så erhölet Marnix Schussler Svenska Marathonsällskapets hedersdiplom för sitt arbete för långlöpning och Sunne Marathon.

Vi hoppas att Sunne Marathon får chans att överleva – det behövs ett lopp i Värmland.

JAN PARANIAK

Österlund solist i Veteran-SM

Årets veteran-SM i halvmarathon avgjordes andra helgen i maj i Vännäs och var för många genrep inför Stockholm Marathon. Loppet hade samlat ett startfält med löpare från Heleneholm till Tärendö. (Jo, visst lil-lasyter Kalla fanns med).

Den yttre ramen var gråmulet väder och en 8-9 grader. Detta visade sig gynnsamt med många fina resultat. I manliga klassen satte Kristoffer Österlund, IFK Umeå in högsta växeln direkt från start. Första tre km passerades i ett 3:00-tempo. Givetvis innebar detta att all draghjälp försvann i fjärran bakom snabbfotade Österlund.

I helt ensamt majestät klockades han vid 10 km på 31.36. Den mera kupe-rade återfärden från vändpunkten vid Pengfors gick nästa i lika högt tempo. När Österlund svängde in i mål på Liljas väg krossade han sitt tidigare personre-

kord på distansen med en och en halv minut. Klockan stannade på 1.07.06, ett veteran-SM i M35 och ett styrkebesked inför Stockholm Marathon. Tvåa i loppet blev Niklas Berglund, IFK Umeå, (1.11.44) trea Andreas Brodin, IKSU Friidrott (1.14.36) strax före Peter Kujanpää, Hässelby SK.

I kvinnliga klassen blev det något jämnare. Visserligen hade Spårvägens Lilian Magnusson loppet under kontroll hela vägen. Hon gick i mål på 1.18.26 och guld i K40. Jenny Jansson, Kattisavans IIF var tvåa med nytt personbästa på 1.20.08. Loppets trea blev Anne Martikainen, SLK Oxelösund, 1.21.34 (K40)

Några ytterligare veteranmästare som stack ut denna dag. Anders Bagge, IK Akele i M50 på 1.18.10 och Börje Nilsson, Lulekamraterna i M60 på 1.24.19. I K50 vann Kerstin Hallberg, IK Akele på 1.32.53. Stor heder åt

Kristoffer Österlund i stort solonummer



Lilian Magnusson och Robert Johansson, Skellefteå AIK vid 18 km

arrangerande Vännäs SK, tävlingen gick som tåget!

TEXT FOTO LEIF STENING

Resultat

Treviso Marathon, Italien

2009-03-29

Antal fullföljande: 2857

Män

1	Migidio Bourfia, Italien	2.14.14
2	Mustafa Errebah, Italien	2.15.31
3	Giorgio Calcaterra, Italien	2.20.56

svenska deltagare

7	Linus Nilsson, Enhörna IF	2.26.21
17	M. Poszepczynski, Enhörna IF	2.31.25
54	M. Gärdsbäck, FK Studenterna	2.40.00
63	Patric Eklund, Sverige	2.42.26
1182	Curt Sandberg, Arl.-Märsta SK	3.34.19
1669	Martin Larsson, Huddinge AIS	3.51.42
2249	Jan Söderbom, Sverige	4.23.44

Kvinnor

1	Laura Giordano, Italien	2.35.36
---	-------------------------	---------

svensk deltagare

11	Gloria Vinsted, Sverige	2.58.54
----	-------------------------	---------

Paris Marathon, Frankrike

2009-04-05

Antal fullföljande: 30334

Män

1	Vincent Kipruto, Kenya	2.05.47
2	Bazu Worka, Etiopien	2.06.15
3	David Kiyeng, Kenya	2.06.26

svenska deltagare (3000 bästa bruttotider)

83	Olof Thunegard, FK Gotland	2.35.55
308	Elis Bengtsson, Malung	2.48.33
400	Hans Daniels, Malung	2.51.21
444	Johan Gustafsson, Sverige	2.52.19
547	Hans Furulund, Uppsala	2.54.23
819	Lars Melin, Sverige	2.58.12
1638	Jan-Åke Westerlund, Sverige	3.07.57
1693	Andreas Stenmark, Sverige	3.08.28
1753	Johan Echert, Sverige	3.09.04
2020	Jonas Svensson, Sverige	3.11.45
2165	Lars-Ola Lundin, Sverige	3.13.13
2227	Johan Svidén, Sverige	3.13.39
2590	Per Nilsson, Sverige	3.15.57
2624	Björn Fagerström, Sverige	3.16.08
2974	Zelko Krajcar, Sverige	3.18.57

Kvinnor

1	Atsedu Bayisa, Etiopien	2.24.42
2	Aselefech Mergia, Etiopien	2.25.02
3	Christelle Daunay, Frankrike	2.25.43

svenska deltagare (2000 bästa bruttotider)

199	Anna Stockhammar, Sverige	3.32.44
405	Anna Jonsson, Sverige	3.46.33
414	M. Mångfors Hallberg, Sverige	3.47.03
432	Elin Sjöstedt, Sverige	3.48.06
656	Maj Markström, Sverige	3.55.48
1027	Ulrika Goossens, Sverige	4.06.42
1222	Inger Brännström, Skellefteå AIK	4.11.28
1247	Agneta Eriksson, Sverige	4.12.09
1259	Christina Hellden, Sverige	4.12.35
1267	Maggie Gut, Sverige	4.12.54
1314	Gisela Kjellberg, Sverige	4.13.54
1429	Jessica Cedervall, Sverige	4.16.50
1460	Idit Hult, Skellefteå AIK	4.17.37
1505	Anna-Lena Hällgren, Sverige	4.18.35
1759	Inga-Lill Eliasson, Sverige	4.24.26
1897	Josephine Kjellme, Sverige	4.27.07

Aalborg Brutal Marathon, Danmark

2009-04-10

Antal fullföljande: 190

Män

1	Peter Moustén, Danmark	2.54.24
2	K. Nagenthiraja, Danmark	2.59.15
3	Kim Nørregaard, Danmark	2.59.49

svenska deltagare

105	Stig Hörberg, Växjö Norra IF	4.10.41
106	Göran Lennström, Hultsfreds LK	4.11.02
167	L. Skoog, Stenungsunds OK	4.48.07

Kvinnor

1	Janni Mosberg, JensenDanmark	3.46.44
---	------------------------------	---------

svensk deltagare

10	Susanne Gren, Vi som springer	5.03.47
----	-------------------------------	---------

Two Oceans Marathon, Sydafrika

56 km 2009-04-11

Män

1	John Wachira, Kenya	3.10.06
2	Marko Mambo, Zimbabwe	3.10.52

svenska deltagare

x	Ulf Andersson, Sverige	4.32.37
x	Mats Liljegren, Sverige	4.50.07
x	Marcus Ingman, Sverige	5.01.13
x	Tord Blücher, Sverige	5.12.42
x	Per Persson, Sverige	5.26.31
x	Peter Lavett, Sverige	5.27.29
x	Rune Mella, Sverige	5.32.13
x	Anders Fors, Sverige	6.12.24

Kvinnor

1	Joanna Thomas, Sydafrika	4.08.41
---	--------------------------	---------

svensk deltagare

x	Johanna Högberg, Sverige	5.47.32
---	--------------------------	---------

Påskemaraton, Drammen, Norge

2009-04-13

Antal fullföljande: 37

Män

1	Gjermund Sörstad, Norge	2.40.52
---	-------------------------	---------

svensk deltagare

31	L. Skoog, Stenungsunds OK	4.18.19
----	---------------------------	---------

Belgrad Marathon, Serbien

2009-04-18

Antal fullföljande: 285

Män

1	Victor Kigen Kiplagat, Kenya	2.13.28
2	Chebi Sylvester Kipyego, Kenya	2.14.25
3	Julius Korir Kiplagat, Kenya	2.14.28

svenska deltagare

51	O. Hullegård, Halmstad Garrison	2.50.27
123	Roger Andersson, IFK Sala	3.51.22
150	Christer Svensson, Växjö LK	4.04.56
213	Ulf Ring, Arlanda-Märsta SK	4.47.51
227	Rolf Halde, Vi som springer	4.57.07

Kvinnor

1	Anne Kosgei Jepkembai, Kenya	2.34.51
2	Rasa Drazdauskaite, Lettland	2.34.59
3	Maria Ruis, Spanien	2.49.32

svenska deltagare

14	Sandra Halvardsson, F21 IF	3.18.14
27	Camilla Palm, Sverige	4.19.56

Skövde Marathon

2009-04-25

Antal fullföljande: 27

Män

1	Niclas Köhler, Trollhättans IF	3.05.48
2	E.Hartonen, 338 Småland Tri	3.13.26
3	A. Magnusson, Mariestads AIF	3.13.37
4	J. Davidsson, FK Studenterna	3.17.47
5	Mika Väisänen, IFK Skövde	3.21.15
6	Peter Kylänperä, IFK Skövde	3.24.30
7	M. Liljegren, Team Skavsåret IF	3.25.31
8	Johan Westlund, Göteborg	3.25.44
9	C.-M. Nordmark, Vi som springer	3.37.10
10	Leif Claesson, Gudhems IF	3.43.24
11	Tommy Norrgård, IFK Skövde	3.45.58
12	Hans-Åke Hellstaf, Trosa IF	3.53.08
13	Fredrik Södersten, x	3.58.51
14	Roger Svensson, x	4.02.37
15	Ari Pohjola, Domsjö IF	4.07.11
16	Magnus Frisén, Vi som springer	4.16.24
17	R. Karlsson, Vi som springer	4.26.01
18	Hans Lingenhult, IK Akele	4.38.15
19	B. Cronquist, Vi som springer	4.38.29
20	L. Skoog, Stenungsunds OK	4.47.37
21	Jan Halldén, IF Saab	4.54.33
21	J.-E. Ullström, Vi som springer	4.54.33
23	S. Koplimäe, Vattudalens LDK	5.03.04
24	Martin Grudemo, IFK Skövde	5.27.24

Kvinnor

1	Ingela Koponen, Hultsfreds LK	3.43.28
2	Sofia Kay, Vi som springer	4.25.10
3	Zada Pajalic, Krikanstad	5.21.25

Hamburg Marathon, Tyskland

2009-04-26

Antal fullföljande: 13938

Män

1	Solomon Tside, Etiopien	2.11.47
2	Charles Nkogoleus, Kenya	2.13.25
3	Jose Telles des Souza, Brasilien	2.14.46

svenska deltagare

55	Patrick Nyström, SAS Sweden	2.41.28
355	C. Hansson, Team Stockholm	2.59.10
554	Frans Heijbel, x	3.05.49
1021	Peter Nordensvärd, x	3.16.14
1209	Stefan Jansson, Lidingsö	3.19.22
1653	Zelko Krajcar, Göteborg	3.25.47
1763	Bengt Håkansson, IS Göta	3.27.06
1779	Erik Dahlberg, Vattudalens LDK	3.27.17
1954	Patrick Raab, Accelerators	3.29.02
1959	Peter Lendrop, Team Blekinge	3.29.07
2076	Bo Erik Svensson, x	3.30.23
2245	Claes Gunnarsson, Urshults IF	3.32.36
2768	Håkan Björnqvist, Tetra Pak IF	3.38.26
2924	Fredrik Landgren, x	3.39.39
3082	Erik Cardelus, Sthlm Universitet	3.41.22
3916	Mathias Maier, Grenna AIS	3.48.46
3923	Håkan Karlsson, Airbus Staff	3.48.50
4280	Peter Lembke, Team Fakta	3.51.46
5191	Mats Bäckelin, RKIF	3.58.12
5332	L. Andersson IFK Helsingborg	3.59.07
5490	Martin Törnebohm, x	4.00.05
5622	Anders Blomkvist, x	4.01.18
5690	Ola Kragsterman, x	4.01.58
5865	Lennart Hägg, Hofors LK	4.04.10
5986	Klas Ernald Borges, x	4.05.20
6050	Robert Bloom, x	4.06.01
7413	Mats Eriksson, Båstad Springers	4.18.54
7527	L-O Mellberg, Marathon Travel	4.20.20
7827	I. Beyersdorff, Vi som springer	4.23.44
8824	Anders Eliasson, Volvo	4.35.41
8885	Jürgen Weiss, x	4.35.44
9412	B. Petersson, Studio Aktivverum	4.43.47

Kvinnor

1	Alessandra Aguilar, Spanien	2.29.01
2	Tigist Abdi Sheni, Etiopien	2.34.01
3	Ulrike Maisch, Tyskland	2.34.28

svenska deltagare

51	Kerstin Thiele, Sparta	3.16.06
453	Isabel Andersson, x	3.52.29
1291	K. Beyersdorff, Vi som springer	4.22.25
2437	M. Borkowski, Storådalens SK	5.08.47
2573	Kim Maria Kinnerfors, x	5.19.10
2622	Elke Raub-Segall, x	5.24.54

London Marathon, Storbritannien

2009-04-26

Antal fullföljande: 35247

Män

1	Samuel Wanjiru, Kenya	2.05.10
---	-----------------------	---------

2	Tsegay Kebede, Etiopien	2.05.20
3	Jaouad Gharib, Marocko	2.05.27

svenska deltagare

562	Christer Gustavsson	2.53.43
609	Göran Nilsson	2.54.43
1053	Mikko Tormi	3.02.06
1812	Patric Johansson	3.12.57
2276	Johan Malk	3.18.01
2286	Tony Malmqvist	3.18.07
2420	Takoy Skott	3.19.35
2497	Kjell Svedman	3.20.13
2530	Tore Michelsen	3.20.29
4047	Per Ahroon	3.33.33
4430	Christoffer With	3.36.01
5235	Klas Flygare	3.41.46
5709	Karl Anders Olausson	3.44.48
5717	Dick Carlsson	3.44.51
5780	Lars Vernersson	3.45.18
6146	Andreas Lundgren	3.47.45
6541	Mikael Mowitz	3.50.00
6554	Patric Josefsson	3.50.04
6814	Håkan Karlström	3.51.29
6914	Bengt Bergman	3.52.04
7180	Leif Ottosson	3.53.32
7488	Bengt Lindgren	3.54.59
8421	Kenneth Raun	3.59.03
8473	Orlando San Martin	3.59.18
8968	Leif Sjöberg	4.01.47
9517	Benny Wennberg	4.05.14
9706	Johan Göthe	4.06.21
10052	Olov Lundgren	4.08.15
10284	Roger Johansson	4.09.32
10631	Fredrik Millertson	4.11.21
11036	Lennart Agestam	4.13.20
11322	Tobias Stjernfeldt	4.15.01
11747	Thomas Cahling	4.17.30
11762	Lars-Eric Andersson	4.17.36
12510	Jens R. Andersen	4.21.36
13245	Mats Höglund	4.25.41
13272	Peter Svahn	4.25.49
14362	Johan Falk	4.31.44
14363	Roland Falk	4.31.45
14430	Mathias Danielsson	4.32.05
14628	Christian Pestat	4.33.17
15833	Anders Ekström	4.40.03
16012	Lars Schmidt	4.41.13
16690	Rolf Kallström	4.45.26
17017	Janek Borgmann	4.47.22
17029	Sören Svensson	4.47.29
18542	Ove Svedlund	4.57.13
18705	Lars Moberg	4.58.19
19874	Håkan Sjö	5.08.22
19921	Patric Axelsson	5.08.50
19954	Olle Carlsson	5.09.07
20234	Joakim Andersson	5.11.43
20478	Tord Magnusson	5.14.05
20657	Conny Pettersson	5.15.48
21066	Stefan Widgren	5.20.50
21494	Eiry Ranvide	5.25.54
22076	Jan Carlen	5.35.14
22095	Jon-Håkan Jannerling	5.35.32
22351	Krister Andersson	5.39.26
22684	Stefano Jarach	5.46.59
22723	Stig Nydahl	5.47.48
23161	Gregor Höglund	5.59.08
23801	Karl-Eric Karlsson	6.26.36

Kvinnor

1	Diana Lobacevske, Storbritannien	2.38.26
2	Helen Decker, Storbritannien	2.42.08
3	Sarah Gee, Storbritannien	2.45.35

svenska deltagare

150	Eva-Lotta Hallberg	3.12.32
297	Marie Olsson	3.21.49
769	Ann Malmsten	3.38.11
1120	Annika Albrecht	3.46.55
1441	Anna Ahlqvist	3.53.58
1960	Eva Bergner	4.01.31
2155	Maria Cederberg	4.05.06
2438	Ann-Kristine Linderöth	4.09.52
3358	Katarina Dunder	4.22.31
3563	Kjerstin T. Pedersen	4.25.09
3646	Helene Zellbi	4.26.08
3647	Eva-Britt Samuelsson	4.26.08
3916	Karin Larsson	4.29.10
4147	Maria Agestam	4.31.41
4199	Irina Dahlkvist	4.32.19
4334	Jenny Björk	4.33.46
5385	Eva Bergman	4.46.14
5494	Malene Borgmann	4.47.22
6052	Jarin Bäcker	4.53.39
6193	Margareta Nöjd	4.55.07
6938	Eva Harstedt	5.04.41
7145	Kerstin Wahlen	5.07.36
7224	Britt Bergkvist	5.08.35
7277	Lena Malmberg	5.09.17
8636	Susanne Johansson	5.31.35
9576	Christina Eriksson	5.54.17
9749	Lena Forsell	5.59.17
10979	Fivor Nydahl	7.47.18

Åldersindelade resultat

Cyprus Marathon, Pafos, Cypern

2009-03-15

Antal fullföljande: 100

Män

1	Mark Werner, USA	2.56.26
2	Steve Holyoak, x	2.59.20
3	Leonidas Athanasopoulos, Cypern	3.06.14

svenska deltagare

2M55	Curt Sandberg, Arlanda-Märsta SK	3.47.05
1M65	Stig Hörberg, Växjö Norra	4.05.49
2M65	Ove Engman, Elvans IF	4.27.07
1M70	Göte Ivarsson, IFK Skövde	4.34.47
4M60	Bengt Cronquist, Alingsås	4.35.03

Kvinnor

1	Yvonne Davies, x	3.48.44
2	Daisy Dougherty, x	4.32.16
3/1K 60	Gretel Utter, Arlanda-Märsta SK	4.34.46

Vällingby Marathon

2009-03-28

Antal fullföljande: 113

Män

1	1MS	Brian Buchtrup Nielsen, Fredrikshofs FIF	2.41.28
2	2MS	Henrik Jaensson, Telia IF	2.49.25
3	3MS	Marcus Hultgren, Stockholm Triathlon	2.49.35
4	4MS	Marcus Boman, IK Heros	2.59.33
5	1M35	Jakob Persson, IKJ Haninge	3.00.54
6	5MS	Daniel Östlund, AIK	3.04.44
7	6MS	Anders Rees, IF Göta	3.05.04
8	1M45	Jonas Lennestål, IFK Sala	3.05.23
9	2M35	Daniel Björk, Team Skavsåret IF	3.06.09
10	2M45	Bengt Nilsson, Hash House Harriers	3.06.51
11	1M40	K Hällgren, Huddinge AIS	3.10.11
12	3M45	Bo Johansson, Västerås SOK	3.11.48
13	4M45	Staffan Westberg, Vattudalens LDK	3.12.25
14	7MS	Christoffer Wikman, Stockholm Triathlon	3.14.10
15	8MS	Marcus Norman, SPiF Triathlon	3.14.48
16	3M35	Björn Kjellberg, Djurgårdens IF	3.14.50
17	4M35	Mats Vidinger, Södra Järva Närpolis	3.18.22
18	5M35	Jonas Sandberg, Team Skavsåret IF	3.18.59
19	6M35	Mats G Johansson, Hammarby Sjöstad	3.19.35
20	7M35	Anders Eriksson, Kristinehamn	3.19.38
21	1M60	Erik Östman, Gustafs Golf	3.19.45
22	8M35	Anders Brunander, Stockholm Triathlon	3.20.08
23	1M55	Jouko Mourujärvi, IFK Sala	3.20.36
24	1M50	Leif Julin, Team Skavsåret IF	3.23.23
25	5M45	Patrik Pettersson, IFK Strängnäs	3.24.03
26	9M5	Mats Liljegen, Team Skavsåret IF	3.26.34
27	2M40	Mikael Hollsten, Södertälje	3.26.59
28	6M45	Mats Hammerin, Borlänge LK	3.27.08
29	9M35	Andreas Johansson, Sickla	3.28.19
30	10MS	Magnus Pettersson, Bajen va namnet	3.28.57
31	2M50	Hans-Åke Hellstaf, Trosa IF	3.30.16
32	3M50	Claes Prentius, Jalles TC Umeå	3.30.37
33	4M50	Anders Liif, Norrköping	3.31.16
34	2M60	Mats Zetterlund	3.32.18
35	7M45	Markus Avén, IK Jogg.se	3.33.05
36	8M45	Jan Eriksson, Hästkarfarna	3.33.50
37	3M60	Birger Karlsson, Vattudalens LDK	3.34.07
38	3M40	Göran Jonsson, Sundbyberg	3.36.50
39	10M35	Lars-Erik Hasler, Surahammars SOK	3.36.59
40	11MS	Fredrik Sundström, Bromma	3.37.16
41	12MS	Gustaf Andersson, Stockholm	3.37.34
42	13MS	Arvid Jansson, Stockholm Triathlon	3.40.32
43	4M40	Robert Brinck, Västerås	3.43.28
44	5M50	Johan Olausson, Team Skavsåret IF	3.45.22
45	5M40	Robert Blom, Vasatan	3.46.42
46	4M60	Stig Åsberg, IFK Nyland	3.47.02
47	14MS	Staffan Blomberg, Stockholm Triathlon	3.47.06
48	15MS	Jesper Berglin, Stockholm Triathlon	3.48.07
49	2M55	Erik Dahlberg, Vattudalens LDK	3.48.19
50	6M50	Tord Blücher, Storådalens SK	3.48.19
51	6M40	Lars Adolfsson, Stockholm Triathlon	3.51.52
52	7M50	Nils Holmström, Stockholm Triathlon	3.52.13
53	7M40	Jerker Sterneland, Avesta	3.58.17
54	9M45	Tommy Kjellsson, Team Skavsåret IF	3.58.47
55	11M35	Stefan Holmqvist, HQT	4.00.40
56	12M35	Sean Corney, Årsta	4.01.18
57	8M40	Anders Eriksson, Team Skavsåret IF	4.01.22
58	3M55	Matti Pykkänen, Gamleby OK	4.02.47
59	16MS	Mikko Taipale, Telia IF	4.03.26
60	5M60	Kurt Gustavsson, Huultfreds LK	4.07.53
61	13M35	Patrik Lemcke, Team Fakta	4.08.05
62	6M60	Leif Franzén, IFK Strängnäs	4.08.46
63	4M55	Bengt-Åke Skoglund, Postens IK Sandviken	4.08.58
64	17MS	Kristofer Andersson, Stockholm	4.10.58
65	10M45	Bengt Göransson, Falu IK	4.13.48
66	7M60	Birger Höglund, LKJ Haninge	4.15.17
67	14M35	Mathias Barkhagen, Stockholm	4.16.32
68	15M35	Johan Lidenmark, Felix & Max	4.16.36
69	9M40	Joakim Säterborn, Bålsta IK	4.19.53
70	8M60	Paavo Saari, Häjyt, Finland	4.23.32
71	9M60	Björn Attersved, Stockholm	4.24.06
72	16M35	Johan Gard, Årsta	4.24.49
73	11M45	Mats Warstedt, Linköping	4.26.16
74	1M70	Karl-Johan Lundström, IF Åland, Finland	4.29.30
75	8M50	Thomas Sundström, Balettakademien	4.30.25
76	10M60	Kjell Åström, Månkarö IF	4.30.33
77	12M45	Bo Edenfäll, Valentuna FK	4.31.28
78	17M35	Daniel Kjellberg, Team Ultrasweden LK	4.31.47
79	11M60	Stig Samuelsson, Tjälve	4.31.47
80	5M55	Sigvard Koplinäe, Vattudalens LDK	4.33.01
81	12M60	Bengt-Åke Svensson, Team Blekinge	4.34.16
82	1M65	Christer Mattisson, Uppsala	4.39.11
83	2M70	Lennart Andersson, Järfälla	4.40.11
84	13M45	Per-Erik Johansson, Team Skavsåret IF	4.40.57
85	13M60	Rolf Halde, Vi som springer	4.41.34

86	9M50	Bo Dahlström, Vi som springer	4.54.00
87	2M65	Stig Söderström, Kvarnsveden Golf	4.54.22
88	3M70	Kaapo Rörö, Team Skavsåret IF	4.56.12
89	18M35	Henrik Malm, Nasdaq OMX	4.58.04
90	6M55	Markku Pihlajaniemi, Häjyt, Finland	5.25.48
91	10M50	Owe Gustavsson, IK Vista	4.51.48
92	18MS	Johan Söderberg, Saltsjöbaden	5.43.56
93	1M75	Gunnar Irevgård, Arlanda-Märsta SK	5.54.00

Kvinnor

1	1K40	Christin Bergkvist, FK Studenterna	3.18.57
2	2K40	Kajsa Fristrom, Fredrikshofs FIF	3.32.33
3	1KS	Linda Sernfalk, Stockholm Triathlon	3.45.55
4	1K50	Agneta Jonsson, Team Skavsåret IF	3.47.56
5	1K35	Sara Dolk, Tjust Bike Running	3.47.59
6	1K45	Märta Moe, Vattudalens LDK	3.50.37
7	2K50	Eva Hanning, Vattudalens LDK	4.54.37
8	2KS	Sofie Kulp-Tåg, Stockholm	4.06.41
9	3K40	Pernilla Johansson, IF Linnéa	4.08.05
10	4K40	Ulla Boman, Team Skavsåret IF	4.11.38
11	1KS5	Eva Vågen, Ljungdalen IF	4.12.01
12	3KS	Jenni Johansson, Vi som springer	4.15.13
13	2KS0	Irmeli Andersson, Spånga	4.17.06
14	5K40	Annikka Holmström, Team Skavsåret IF	4.40.58
15	1K60	Solweig Sjöö, Knivsta	4.49.20
16	2K60	Astrid Häger, Fredrikshofs FIF	5.06.25
17	1K65	Gunilla Franzén, IFK Strängnäs	5.09.22
18	3K50	Barbro Paraniak, Team Skavsåret IF	5.11.54
19	4K50	Tarja Pihlajaniemi, Häjyt, Finland	5.25.47
20	2K45	Ulla Lemboke, Team Fakta	5.29.15

Rotterdam Marathon, Nederländerna

2009-04-05

Män

1	Ducan Kibet, Kenya	2.04.27
2	James Kwambai, Kenya	2.04.27
3	Abel Kirui, Kenya	2.05.04

svenska deltagare

132M40	Stefan Lindblom, Solna	3.11.50
156M40	Ken Nordström, Eskilstuna	3.12.37
201M40	Stefan Eriksson, Flen	3.19.13
186M45	Johan Lundgren, Helsingborg	3.23.33
20M60	Anders Hansson, Eskilstuna	3.33.34
534M40	Frithjof Theens, Stöcke TS Järnet	3.47.52
517M45	Lennart Andersson, Göteborg	3.48.58
919M45	Jörgen Jensen, Hisingns Kärra	4.30.57
1074M40	Erik Mebius, Klaushamn	4.46.51

Heleneholm marathon

2009-04-18

Antal fullföljande: 68

Män

1	1MS	David Högberg, Team Blekinge	2.52.10
2	1M40	Jörgen Holmqvist, Heleneholms IF	2.52.35
3	2MS	Tomas Persson, Björnstorps IF	2.54.29
4	1M35	Micael Lindqvist, Skillingaryds FK	2.59.30
5	2M35	Pär Eriksson, Ryssbergets IK	3.01.36
6	3M35	Jonas Bengtsson, GF Idrott	3.04.19
7	1M45	Lars-Åke Engdahl, GF Idrott	3.08.40
8	4M35	Frederic Rabenne, Heleneholms IF	3.11.42
9	2M40	Patric Astrén, Ryssbergets IK	3.12.54
10	2M45	Mikael Bergqvist, Växjö LK	3.13.29
11	1M55	Leif Skinnerup, Greve Trim, DK	3.15.13
12	1M50	Anders Persson, GF Idrott	3.15.52
13	3M45	Tönu Pullerits, Björnstorps IF	3.16.05
14	2M50	Mats Runesson, OK Lindena	3.16.25
15	3M50	Thomas Forsell, Solvikingarna	3.17.52
16	3M40	Ingemar Olsson, Ryssbergets IK	3.19.22
17	1Mot	Anders Liif, Norrköping	3.24.20
18	4M50	Martin Svensson, IFK Trelleborg	3.25.07
19	2Mot	Gabriel Gustavsson, Jönköping	3.29.42
20	5M500	Jerry Olsson, Björnstorps IF	3.29.57
21	2M55	Johnny Wölkdi, Greve Trim, DK	3.32.26
22	4M40	Glen Gustavsson, Solvikingarna	3.32.44
23	3Mot	Nett Fastig, Sparta, DK	3.32.51
24	1M60	Göran Önerby, Anderstors OK	3.35.09
25	3M55	Steen Sjögren, Puma, DK	3.37.48
26	4M55	Henrik Espersen, Viking, DK	3.38.53
27	4Mot	Stefan Samuelsson, Malmö	3.40.04
28	5M40	Mats Svensson, Ryssbergets IK	3.40.26
29	4M45	Pla Langvall, 338 Smålands Triathlon	3.40.39
30	2M60	Kjell Bäckström, Björnstorps IF	3.43.46
31	1M65	Frank Brodin, Solvikingarna	3.46.45
32	5Mot	Patrik Svensson, Växjö LK	3.50.11
33	3M60	Leif Franzén, IFK Strängnäs	3.50.32
34	6M50	Gert-Inge Tapper, Björnstorps IF	3.52.12
35	5M55	Olle Svensson, Simrishamns AIF	3.53.14
36	4M60	Bernt Södersten, Växjö LK	3.53.22
37	6Mot	Peter Kautsky, Degerberga,	3.53.34
38	7Mot	Bengt Arne Palm, Halmstadspolisen IoSF	3.53.44
39	6M55	Lars Almqvist, IFK Helsingborg	3.56.06
40	8Mot	Rikard Nilsson, Vollsjo	3.58.06
41	9Mot	Torbjörn Nilsson, Kristianstad	3.58.32
42	10Mot	Fredrik Engdahl, Kristianstad	3.58.33
43	3M35	Ulf Jakobsson, Heleneholms IF	3.59.23
44	6M40	Jesper Sjölander, Björnstorps IF	4.00.19
45	11Mot	Daniel Cefalik, Vinslöv	4.00.59
46	5M60	Anders Munch Madsen, Löberon, DK	4.06.03
47	12Mot	Jukka Purohlahti, Tampere, FIN	4.08.49
48	7M55	Jan Paraniak, Team Skavsåret IF	4.08.53
49	13Mot	Lennart Hallqvist, Tetra Pak IF	4.11.35
50	6M60	Lars Agnezon, Kongahälla AIK	4.22.12
51	14Mot	Christer Mattisson, Uppsala	4.23.19
52	7M60	Lennart Hagmar, Heleneholms IF	4.28.54
53	15Mot	Gustaf Mellerup, Vi som springer	4.29.46
54	7M50	Gustav Cruce, Solvikingarna	4.41.25
55	16Mot	Lars-Göran Olausson, Team Blekinge	4.45.57
56	7M40	Tor Rönnow, Vi som springer	4.54.08

57	1M70	Bernth Ekberg, Mariestads AIF	4.55.23
58	2M65	John-Anders Hedefjäll, Västerås FK	4.57.55

Kvinnor

1	1K35	Pernilla Lundberg, Lenhovda IF	3.23.31
2	1KS	Petra Skiöld, Ryssbergets IK	3.38.30
3	1K45	Susanne Johansson, Växjö LK	3.50.37
4	1Mot	Outi Vatula, Nokia	4.03.13
5	1K50	Annie Hedlund, Friskis & Svettis, Bromma	4.03.25
6	2Mot	Josefin Erlandsson, Eslöv	4.20.15
7	3Mot	Christel Wadbro, Vinslöv	4.23.29
8	2K35	Kristina Areskoug, Anderstors OK	4.26.24
9	2K50	Barbro Paraniak, Team Skavsåret IF	4.47.49
10	1K65	Gunilla Franzén, IFK Strängnäs	5.06.24

Turin Marathon, Italien

2009-04-19

Totalt antal fullföljande: 1649

Män

1	Benson Barus, Kenya	2.09.07
2	Ruggero Pertile, Italien	2.09.52
3	Paul Samoei, Kenya	2.11.35

svenska deltagare

18M55	Curt Sandberg, Arlanda-Märsta SK	3.29.12
10M70	Göte Ivarsson, IFK Skövde	4.41.05

Säter Marathon

2009-04-25

Antal fullföljande: 29

Män

1	1Mot	Jerker Öhrfeldt, öhrfeldt.se	3.02.33
2	1M40	Måns Lindholm, Dalaregementets IF	3.03.19
3	2M40	Peter Koolmeister, Fredrikshofs FIF	3.12.41
4	1M45	Krister Lindh, Kvarnsvedens FIK	3.18.47
5	2Mot	Patrik Norberg, Vattudalens LDK	3.20.04
6	1M60	Erik Östman, Gustavs Golf	3.34.32
7	2M60	Mats Zetterlund, Vattudalens LDK	3.39.18
8	3Mot	Andreas Forsberg, Falun	3.49.48
9	4Mot	Jan Forsberg, Åmots SK	3.51.18
10	1M50	Anders Ek, Hallstahammars SIF	3.52.21
11	2M45	Bengt Göransson, Falu IK	3.54.33
12	3M40	Peter Axelsson, Domnarvets Golf	3.56.10
13	1MS	Anders Rees, IF Göta	3.56.24
14	1M70	Jörgen Larsson, IFK Sala	3.59.27
15	1M55	B-Å Skoglund, Postens IK Sandviken	4.01.32
16	2M50	Mikael Leitner, Linköping EAI	4.07.56
17	3M60	S-O Johansson, Hallstahammars SIF	4.15.04
18	4M60	Bård Rødd, Lånke IL, NOR	4.19.46
19	5M60	Kjell Åström, Månkarö IF	4.21.49
20	5Mot	Stefan Larsson, Vi som springer	4.24.54
21	6M60	Leif Franzén, IFK, Strängnäs	4.25.34
22	7M60	Stig Samuelsson, IK, Tjälve	4.27.59
23	6Mot	Christer Mattisson, Uppsala	4.42.12
24	1M65	Stig Söderström, Kvarnsveden Golf	4.48.24
25	2M65	Anders Hedefjäll, Västerås FK	4.58.53
26	3M50	Bo Dahlström, Vi som springer	5.00.44

Kvinnor

Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm

**Vi hälsar dessa nya
medlemmar välkomna
till Marathonsällskapet 2009**

Eva Andersson, Falun
Pedet Dahlberg, Växjö
Bengt Dolk, Kista
Peter Englund, Sundsvall
Peter Gellerstet, Umeå
Jaana Jobe, Göteborg
Marianne Johansen, Lillestrøm
Richard Kingstad, Stockholm
Peter Lorentzon, Gagnef
Sture Marklund, Skellefteå
Håkan Melinder, Upplands Väsby
Ken Nordström, Eskilstuna
Robert Oldén, Bara
Johan Olsson, Nättraby
Anne Pettersson, Vallentuna
Patrik Pettersson, Strängnäs
Rui Reis, Järna
Jerry Rydberg, V Frölunda
Erik Schenkel, Kista
Jonas Wincent, Sala

25 juli 2009

MARATHON . HALVMARATHON

VÄRLDENS VACKRASTE?

ostersundmarathon.se/

Priser, anmälan och övrig information kring arrangemanget finns på vår webbplats.

