

Marathon löparen

ÅRGÅNG 42 NR 217 AUGUSTI 4/2009



**Lena och
Jonas vann
Swiss Alpin**

- Stockholm Marathon
- Nya utmärkelser
- Östersund Marathon
- Sala Silver Marathon
- Träning i Holstebro
- 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
marathonlop@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 Pettersson
0702-80 86 52
utmarkelse@marathonsallskapet.se

Sekreterare
Mats Liljgren
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

Informatör
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. Mats Zetterlund, Strömsund 0670-122 88
mats.zetterlund@zonline.se
Jämtl./Härjedalen, Ångermanland, Medelpad,
3. Mats Hammerin 0243-844 94
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
christer Svensson615@hotmail.com
Småland, Halland, Öland
10. Bengt-Åke Svensson, Jämjö, 0455-507 66
bengt-ake.svensson@jamjo-flak.se
Skåne, Blekinge

Ledaren

En sammanfattning av sommaren – hur blev den?

Eller så kanske man skall låta bli sådan statistik, då resultatet ofta känns nedstämt. Varför blev det inte mer träning trots att man var ute nästan hela dagarna? Det är nog bättre att se framåt, trots att första rundan på hemmaplan innebar att jag snubblade i en stenig backe och skrapade upp både armar och knän.

Har i alla fall läst en del idrotts/friskvårds/allmänt glättiga tidningar om vad som är bäst och hur man på nästan ingen tid alls kan komma i toppform. Det fanns många råd som t.ex. det gör ingen nytta att dricka sportdryck efter det att man sprungit, utan då är det bättre med mjölk och grova flingor. Sportdrycken verkar bara under själva den aktiva tiden.

Ett annat tips var att med musik i örat ökar man resultatet med 20%! och de bästa bitarna är:

1. Simply the best
2. I will survive
3. Dancing Queen
4. Don't stop

Fick även tid att läsa böcker och bl.a. en bok som heter "Vid nytt roder" skriven av Arne och Helene Mårtensson. De kom hem i slutet av juli från tre års jordenrunt-seglats och påpassligt kom det ut en bok om deras resa. Arne är f.d. vd på SHB men hoppade av för att förverkliga sin dröm.

Varför började jag då läsa denna bok? Jo därför att bägge är hängivna maratonlöpare. Helene skrev ett kapitel om sig själv och det visade sig att hon började med en start i Tjejmilen 1994, följt av Stockholmsloppet och sitt första Stockholm Marathon 1995. Sedan följde ytterligare sjutton maratonlopp i Stockholm, Berlin och New York. Arne hade ett försprång med sju maratonlopp.

Det kan tyckas vara en svår kombination löpträning och segling, men vi har ju par i Sällskapet som seglat runt i Europa och som bevisat att det fungerar bra.

Om vi nu ser riktigt framåt så är det nästa höst stort jubileum i Athen i samband med Athen Marathon, skall vi ordna en gruppresan dit och bo i staden Maraton tillsammans med en massa löpare från hela världen och sedan tillsammans springa maratonloppet med målgång på den gamla klassiska arenan i Athen.



P A ALLENSTEN
DIN ORDFÖRANDE

Innehåll

Ledaren	2
Redaktören har ordet	3
Stockholm Marathon	4
Vätska är inget att leka med	8
Sjukvården i tävlingar	10
Anna Rahms krönika	12
Lena skriver om Swiss Alpin	14
Runes frågespalt	15
Sala och Månkarbo Marathon	16
Resultat	22

Rättelser:

Ruis Reis, Järna, en mångårig medlem stod som ny medlem, eftersom inbetalningen gick genom hustruns konto, varför hon blev registrerad som ny medlem och han som icke betalande medlem.

Jubileumsmaran går 2012 och inget annat.

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

På omslagsbilden: Lena Gavelin, Stockholm Marathon 2009.
FOTO: ANN LODIN.
Nästa nummer utkommer vecka 49.

Redaktören har ordet

Så där, ja!

Då var det viktiga avklarat! Stockholm Marathon alltså. För egen del var jag engagerad i farthållningen, dels på mässan, dels under loppet. Lika roligt faktisk, och nästan lika jobbigt. Under nummerlappsutdelningen satt jag i farhållarmontern och svarade på frågor på alla språk jag kunde – och inte kunde. Mest om farthållningen, men faktisk om en massa annat också (är det någon som vet vad "bajamaja" heter på engelska?).

På själva loppet var jag farthållare på 5.15 och en av tre i gruppen, som nådde hela vägen till mållinjen. Jag brukar missa tiden med max några sekunder; men i år var jag hela 24 sekunder för snabb. Anledningen är att jag vände mig om, när jag kom in på Stadion och sprang baklänges en bit. Inte för att vara märkvärdig, utan bara för att se hur många som var med mig. Men då började speakern att ropa ut, hur alla skulle titta på mig: "Titta på Rebecka Gräsman som springer så lätt. Och baklänges! Är det inte fantastiskt!" Ja, så där gick hon på och då kunde jag ju inte dra ner på takten, när alla tittade. Så jag var tvungen att köra på i samma fart. Därför denna tidsmiss. Lite pinsamt! Jag ska inte göra så igen.

Det allra roligaste för mig (stolt mamma) var ändå att Cornelia klarade sig i mål. Efter att ha tränat, blivit skadad, tränat rehabilitering och åter igen tränat löpning. Först försiktigt, försiktigt, sen lite mera, men inte alls så mycket som brukar krävas. Till slut klarade hon det äntligen. Läs mera om detta längre fram i tidningen. Säkert fanns det många andra hjältar, som likt henne, kämpat och vunnit över sig själva. För det är ju det maratonlöpningen går ut på – att vinna över sig själv.

Just nu måste jag vinna över mitt knä. Jag springer nämligen inte alls för tillfället (försöker visserligen varje vecka och får sedan gå med krycka resten av dagen). Har en meniskskada efter en vårdslöst break-dance, säger min läkare/sjukgymnast och nu väntar artroskopi och operation. Men under semestertider är sjukvården mer eller mindre stängd (så klart att sjukvårdspersonal också har rätt till semester). Enligt mitt remisställe är väntetiden för närvarande 2-3 månader. Suck! Synd att jag inte skadade mig under Stockholm Marathon. Då hade jag väl blivit omhändertagen direkt - läs artikeln om "Sjukvården". I stället får jag försöka slita mig trött i trädgården. Eller så hittar jag på annat roligt, åka MC till exempel, mitt nya nöje. Gammal kärring blir som ny bakom det mörka visiret och i de åtsittande skinnkläder med fransar och snörning. Häftigt var ordet.

Behöver ni också något annat att göra utöver löpningen? Läs då "Jättelångt", berättelsen om löpningen längs Roslagsleden. Som sagt finns ett utförligt reportage om sjukvård, goda råd om att dricka (inte festedricka alltså) och annat smått och gott. Självklart finns även ett svep från alla trevliga lopp i Sommarsverige och utomlands. Trevlig läsning!

REBECKA
REDAKTÖR



FOTO: TILDA GRÄSMAN.

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>

STOCKHOLM MARATHON -09

Planerar du något som är beroende av bra väder? Lägg det samma dag som Stockholm Marathon!

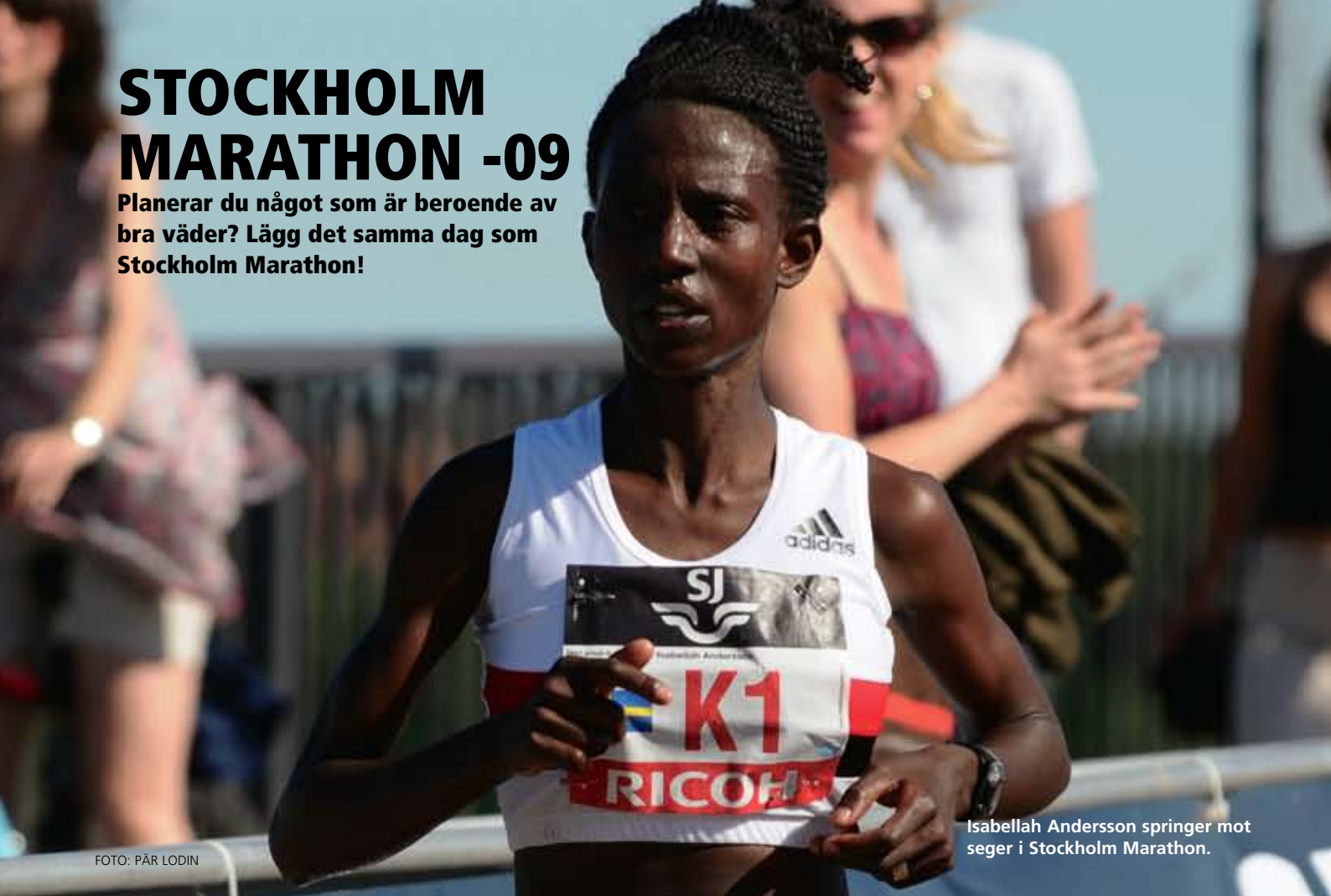


FOTO: PÅR LODIN

Isabellah Andersson springer mot seger i Stockholm Marathon.

För tredje året i rad var Stora Löpardagen begåvad med årets hitintills varmaste dag. Enligt väderexperten var det soliga 25 grader vid start och 29,5 lite senare på eftermiddagen (förmodligen ute på Djurgården, för där stod luften nästan stilla).

Västerbron kändes som en ljuv smekning, eftersom det fläktade lite här. Hade man "förmånen" att springa lite långsammare, kunde man andra varvet njuta av den mer ljumma kvällsbrisen, som svepte runt stans gator. Eftersom värmen kom så abrupt hade deltagarna inte hunnit vänja sig vid att springa i varmt väder och många fick tampas, inte bara med distansen, utan också med värme- och vätskebrist.

Precis som tidigare år så slog vädret om några dagar efter loppet och lagom till träningsvärken började lägga sig, återgick klimatet till den mer bekanta gröna vintern. Nu då vi snart ska lägga denna sommar till handlingarna, så vet vi att denna säsong dessbättre sent omsider blev både varm och härlig.

FÖR DE SOM inte tillhör de snabbaste löparna, och de det är väl de flesta i det stora startfältet, hade Malin Martinsson,

en av loppets projektledare, fixat så att även de hörde vad som sas i högtalarna; tidigare var det omöjligt, när man stod i de bakre startfältet. Startskottet har ingen därbak kunnat höra tidigare, däremot fick man en indikation på att starten gått, när applåderna spred sig neråt i leden.

Men i år hörde man faktisk startskottet allra längs bak också och kunde starta den egna klockan i rätt tid. För övrigt är det, sen några år tillbaka nettotiden som står i resultatlistan, alltså den tiden som tas från det man passerar starten. De som startar sist har en faktisk deltagartid (bruttotiden) med närapå tio minuter extra, men nu noteras tid från startlinjen till mållinjen.

Det är något speciellt med Stockholm Marathon. Om man ska springa någon mara i sitt liv (om man är svensk vill säga), så är det Stockholm som räknas. De mindre loppet är lika långa, och oftast lika trevliga, men det är nästan ingen utanför löparbranschen som har hört talas om dem. Vill man rankas som marathonlöpare av bekantskapskretsen utanför löparspåret, måste man genomföra minst ett Stockholm Marathon.

OCH LOPPET ÄR fantastiskt. Banan är omtalat vacker, publiken är (oftast) vän-

ligt uppmuntrande, servicen är proffsig och organisationen välslipad. Det är inte lätt, ja nära på omöjligt, för de små loppet att ta upp kampen och inte nödvändigt heller. Stora lopp genererar förmodligen fler löpare till de små loppet än tvärtom.

NU VAR DET ett tag sedan vi fick en svensk seger på herrsidan; men vi har vant oss vid att damerna brukar hålla sig framme i täten, även om vi i år fick "låna" en löpare bördig från Afrika. Inte heller i år blev vi besvikna.

Den nyblivna mamman, Isabellah Andersson, vann loppet övertygande. Med vackra steg tog hon hem segern på den fina tiden 2.33.52. Herrklassen vanns, föga överraskande, av en afrikan. Paul Kipkemei Kogo sprang på 2.15.35. Han är okänd för den breda allmänheten, som så många andra av de duktiga löparna från Afrika; men nästan alla springer snabbt och till synes utan någon större ansträngning.

Afrikanska länder verkar kunna producera hur många bra löpare som helst, men undrar hur många motionärer som finns i dessa länder – såna som springer för sitt höga nöje och hälsans skull.

REBECCA

En "hockeylöpare" första mara

För drygt två år sedan när jag beskådade mitt första Stockholm Marathon sa jag, att jag ALDRIG någonsin skulle springa ett marathon. Anledningen till att jag bevittnade denna händelse var att vi, jag och min flickvän, lite elakt hade anmält min bästa vän, David, som vi således skulle följa. När jag efter loppet möter upp honom och tror att han ska vara less och uttrycka starkt negativa åsikter, möts jag av en stark entusiasm. Detta intryck blir under det kommande året ännu starkare och min vän som definitivt inte var någon löpare innan hans första Stockholm Marathon, ska utöver maran i huvudstaden även springa andra lopp.

NÄR HOCKEYSÄSONGEN tog slut i april 2008 började därför min vän, och tillika lagkamrat, träna inför sitt andra marathon. Då jag behövde löpa för att komma i form inför nästa hockeysäsong hängde jag på honom. Efter några pass och en stigande form tändes en första låga inom mig. Jag fortsatte att träna och i mitten av maj hade jag ändrat mig, nu ville jag inget hellre än att springa. Tyvärr var det för sent, jag fick inte tag i någon nummerlapp. Inte utan en viss besvikelse. Alltså följde jag även 2008 års upplaga av Stockholm Marathon

från åskådarplats. Dock hade jag här bestämt mig för att springa nästkommande version. Så, på julafton 2008 fick jag en mycket trevlig julkapp: En plats i Stockholm Marathon 2009.

DÅ EN LÅNG hockeysäsong ofta innebär en lyckad säsong, var jag lite tudelad inför våren. Ifall hockeyn gick bra, skulle säsongen inte sluta förrän i början av april istället för i slutet av februari. Min hockeysäsong blev väldigt lyckad (upp i div. I), vilket gjorde att min satsning mot Stockholm Marathon blev lidande. Med hockey i stort sett varje dag samt att matcherna var av större dignitet, gjorde att det inte gick att kombinera hockey med löpning. Min träning inför maran startade alltså i början av april.



Jag och David hoppade in i Anders Szalkais program och tränade cirka 5 löppass i veckan fram till maran. Detta fick konsekvenser, min kropp försvann. Mina "hockeymuskler" förintades till min tränares stora förtret (även min flickvän misstuckte), dock såg både han och jag en vinning i syrepptagningsförmågan.

FÖR ATT SPETSA träningen samt skapa mig en vana att springa lopp deltog jag också i Spring Cross och Milspåret under min uppladdning. Detta tror jag var väldigt nyttigt, framför allt så fick jag ett kvitto på att min träning gav resultat samt vetskapen om att jag höjde min nivå vid tävling.

Väl framme vid den 30:e maj, de sista dagarna hade gått långsamt, men uppladdningen hade fungerat perfekt. Det enda som störde var en lätt för-



kylning med lite halsont som symptom. Dock så kände jag, att den inte skulle kunna stoppa mig. Jag och mina "co-runners", flickvän och vän, träffades och finslipade de sista detaljerna vid Östermalms IP innan vi gick upp mot starten på Lidingövägen. Jag var lätt nervös, men kände ändå en större känsla av förväntan. Jag såg fram emot att blir riktigt trött. Starten gick och det första varvet var fantastiskt roligt, även om det var lite väl trångt inledningsvis.

Strax efter varvning, ute på Djurgården, började jag äntligen bli ordentligt trött. Här tror jag faktiskt att jag hade nytta av att vara en "hockeylöpare", mentaliteten att aldrig vika ner sig är stark inom hockeyn. Så jag fortsatte att löpa, vägrade att tappa fart och när jag hade besegrat Västerbron fick jag ny energi, som räckte hela vägen till Stadion. Inför maran hade jag som officiellt mål att ta mig runt, men i mitt eget huvud skulle jag under fyra timmar. Så det var en fantastisk känsla att klara de 42 195 meterna på 3.57.56. Vilket räckte till att slå min vän, David.

Ja, titeln heter "En hockeylöparens första mara", just för att det inte alls är omöjligt att jag gör en till. Och en till. Kanske.

MAGNUS ANDERSSON #71



Magnus i civila kläder. När han inte spelar ishockey, är han en omttyckt idrottslärare i Nynäshamn.

Debutanten och veteranen



Cornelia och Bruno

Minns ni mig? Det var jag som skulle göra marathondebut under förra årets Stockholm Marathon, men det gick käpprätt åt skogen på grund av mina knän och nummerlappen kunde kasseras långt innan startskottet ljöd. Nu ska jag berätta om vad som därefter följde fram till och med nu och årets upplaga av Stockholm Marathon. I år gick det också käpprätt åt skogen, men ändå hela vägen in i mål...

Förra hösten lämnade jag min sjukgymnast för sista gången och det var med gott hopp, då hon meddelat mig att jag och mina knän nu skulle klara oss på egen hand. Självklart skulle rehabprogrammet fortsatt flitigt följas. Någon vecka senare var jag ännu en gång tillbaka på ruta ett – knäsmärtorna återvände. Jag försökte och hoppades under ytterligare några löppass, men förgäves. Vid denna tidpunkt hade jag haft problem med knäna i drygt åtta år och nu när inte ens ett halvt år med behandling hos sjukgymnast, specialgjorda skoinlägg, rehabträning m.m. hade hjälp var det svårt att hålla modet uppe. Rättare sagt sjönk modet i botten och motivationen flög sin kos. Kring årsskiftet försökte jag igen och det gick faktiskt sakta framåt, fast då menar jag

verkligen s-a-k-t-a. Jag begrep att de få kilometer jag kunde springa innan knäsmärtan började ge sig till känna, inte skulle räcka som träning för ett marathon. Ville jag springa den 30:e maj var jag tvungen att tänka om och tänka nytt.

NYTÄNKANDET RESULTERADE i ett träningsupplägg där jag skulle ge mig ut på långpass (som vid denna tidpunkt var allting över fem kilometer) med inplanerade gångpauser. I början sprang och gick jag varannan kilometer. Det fungerade bra så sedermera kunde jag lägga in längre löpavsnitt, men behöll ändå mina gångpauser på en kilometer. Längsta löpavsnittet var på 3 kilometer. De flesta gånger fick jag ganska ont, kände mig stel och öm några timmar efter passet, men det försvann alltid efter ett dygn. Därför vågade jag fortsätta. Utan att veta ordet av det hade jag en dag varit ute på det längsta passet någonsin, nämligen 2,3 mil. Plättlätt! Fortsatte det så här skulle jag kanske i maj månad kunna delta i världens vackraste marathon...

Med flätat hår, tejpade tår och en lyckospark i baken började jag vandra mot startfällan på Lidingövägen för att göra min maratondebut. Dock med ett

toastopp på vägen vilket inte gillades av mina två kompanjoner, som stressade upp sig över den långa Holken-kön, men visst hann vi ändå. Den kvarten vi fick vänta i fällan innan startskottet avlossades passerade ändå rätt fort, trots den gassande solen (då jag försökte ta skugga av de andra medtävlanden).

EFTER 4 KILOMETER inledde jag planenligt min första gångpaus. Mitt djärva upplägg, utformad in i minsta detalj för att citera Charles Ingvar Jönsson, var att gå endast var femte kilometer. Om allt gick vägen skulle detta kunna leda till en sluttid på 4:30, som var mitt allra hemligaste mål. Tiden var inte omöjlig, men visst skulle det bli tufft. Därför hade jag bestämt mig för att ändå vara nöjd om jag kom under 5:00.

Utåt sett berättade jag minsann att jag skulle vara nöjd bara jag gick i mål. Det sistnämnda var förstås ren och skär lögn. Mina mellannamn är Prestationsångest och Tävlingsmänniska och därför skulle det sistnämnda vara ett riktigt misslyckande och kunna bli rent av livsfarligt för en sådan som mig. Tyvärr kände jag redan ute på Gärdet att det var ovanligt tungt. "Det går nog över" tänkte jag, "om några kilometer till känns det bra för då är jag uppvärmd".

När jag passerade 10-kilometersskylten log jag för mig själv då jag insåg att en fjärdedel av kraftprovet var genomfört. Ja ja, nästan i alla fall. Dessvärre var detta den enda positiva känslan jag fick under loppet. De som säger att en mara börjar vid tre mil kan slänga sig i väggen, för mig var det extremt tungt ända från start. Och det skulle bara bli värre.

NÄR JAG SVÄNGDE in på Norr Mälarstrand insåg jag att den tunga känslan inte bara handlade om att jag var ouppvärmad. Jag kände mig helt tom på energi och började därför stoppa i mig lite extra vid varje station: sportdryck, cola, druvsocker och saltgurka. Mitt detaljplanerade upplägg började smulas sönder – det var ju så skönt att gå. Och då jag hade gått mycket mer än jag borde passerade jag inte halvmaramarkeringen förrän efter 2 timmar och 28 minuter; den långsammaste tiden jag någonsin gjort på den distansen inklusive träningspass. Hujedamig!

Trots denna insikt kunde jag inte öka farten. Istället gick jag hela Valhallavägen i sällskap av min påhejande syster. Hon bjöd på djungelvrål och jag försökte trycka i mig för att få energi. Emellertid började jag nu undra om det kanske var tvärtom. Hade jag stoppat i mig alldeles för mycket?

MAGEN KÄNDES proppfull och jag kände att jag ville spy, inte av illamående utan för att jag trodde att magen annars skulle explodera. Syrran vek av vid Karlaplan och sa hon skulle stå vid Slussen på nästa varv. Efter ett farväl försökte jag springa igen med sådär lagom gott hopp, och vid 23 kilometer fick jag mig en glad överraskning då jag såg jag ett välbekant blågult linne skymta framför mig. Det var Bruno Rimbe från Vallentuna, en bekant till familjen, som har deltagit och slutfört alla upplagor av Stockholm Marathon.

Det var här de delade ut bananer, men eftersom jag inte kunde få i något mer i magen hoppade jag över det och kunde på så vis komma i kapp Bruno. Vi pratade lite grann och han tyckte tydligen också att det var tungt. Vad skönt att höra att man inte är den enda som har det jobbigt! Vi sprang och gick omlott med varandra därifrån och över hela Djurgården. Det var även ute på Djurgården jag började få kramper i vaderna. Att vara spyfärdig av en proppfull mage räckte tydligen inte; tack Murphy! (Murphys Law säger: Allt som kan gå fel, går fel).

KRAMPERNA KOM tätare och tätare, så fort jag försökte springa började vadmusklerna krampa på direkten, och till slut var jag tvungen att kapitulera helt för gången. Jag var då framme vid Slussen och fick åter lite peppning av min syster som plikttroget hade stått och väntat på mig.

Denna gång fick jag dock bara sällskap i ett tiotal meter eftersom hon ville ta tunnelbanan för att hinna till Stadion och min målgång. Men inte behövde hon skynda. När hon lämnat mig och jag kände mig ensamast i hela världen gjorde jag ändå ett sista försök till någon form av löpning.

Det gick åt skogen och jag förbannade mig själv för att jag var så envis: "Varför kan jag bara inte bryta?!". Men jag visste att jag inte skulle göra det. Så länge tiden inte hann rinna ut eller att någon plockade mig av banan så skulle jag fortsätta in i mål, även fast jag så gärna ville kliva av, knalla upp till Slussens T-banestation och åka hem. Således, för att undvika risken att bli avplockad, ansträngde jag mig för att se pigg och glad ut där sjukvårdarna befann sig.

DÅ JAG VAR på väg upp för knycken till Västerbron var förmodligen den tidpunkt under loppet som jag mådde som sämst. Jag kände mig ensam, dålig, långsam och som att Saharaöknen befann sig i min munhåla eftersom jag inte kunnat dricka någonting sedan Valhallavägen. Vem kommer då ifatt mig med ett uppmuntrande ord om inte Bruno.

Sida vid sida gick vi sedan hela vägen till Stadion. Jag hade kramper, sprängfylld mage, ont i ryggen, var sömning och extremt törstig, men tillsammans besegrade vi kilometer för kilometer. På något sätt började allt det jävliga kännas naturligt och det slog mig då att här gick jag, debutanten, tillsammans med Bruno, veteranen.

UTANFÖR PORTEN PÅ Stockholms Olympiastadion tog jag en puff av astmamedicin, slängde mitt förråd av druvsocker och gjorde mig redo för något som det hade varit relativt sparsamt av under mitt lopp: löpning.

Enligt överenskommelse började jag och Bruno springa precis innan vi gjorde entré på de röda banorna. Det var en ära för mig att få springa där med Bruno när denne veterans namn ropades ut till allt folk på läktarna. Efter cirka 50 meter där inne började jag spurta. Oavsett hur trött man är, är det

någonting jag tycker att man alltid ska göra. Dock kände jag tio meter innan mål att allt mitt maginnehåll var på väg upp. Vål över mållinjen och chipmattan kom det också.

MITT I MIN kaskadspya insåg jag att jag inte kommit över den andra chipmattan och började därför gå samtidigt som jag spydde. Sedan stod jag där framåtlutad och höll mig i ett staket medan ren sportdryck och hela saltgurksbitar sprutade ur min mun i fem minuter (jo, syrran tog tid). Just då förstod jag varför jag hade känt mig proppmätt, men ändå helt energilös: min kropp hade inte tagit upp ett endaste dugg av vad jag ätit och druckit utan allt hade samlats och stannat kvar i magsäcken.

När kaskaden avstannat och jag snutit ut en gurkbit som felaktigt hamnat i näsan, mårde jag alldeles, alldeles toppen. Både fysiskt och psykiskt. Äntligen var jag med i marathonsfamiljen! Jag hade ju förstått tidigt i loppet att mitt tidsmål inte skulle uppfyllas, så trots en sluttid på 5:40:29 var jag riktigt nöjd. Dessutom är det en tid som borde vara enkel att slå, för revansch ska jag minsann ha!

EFTER MÅLGÅNG traskade jag ned till Östermalms IP och skuttade ned för trappan där. Jag lämnade chip och hämtade påse. Jag drack flera muggar cider som aldrig har smakat så ljuvligt som det då gjorde. Jag ville sno med mig en hel 1,5-litersflaska, men samvetet stoppade mig. Istället tog jag mina tillhörigheter för att bege mig hem till mitt badkar som jag hade längtat efter sedan Bruno nämnde det på Norr Mälarstrand. Framför min ytterdörr hemma kom jag på att jag hade glömt mina hemmanycklar... h-lvetes j-vla Murphy.

DAGARNA EFTER kände jag mig oförsäkämt pigg, inte alls stel och som att jag hade Hermes vingade skor på fötterna när jag sprang. Hur gick det med knäna då? Jo, riktigt bra måste jag ändå säga. Jag hade pillat i mig smärtstillande innan och det var först vid 20 kilometer jag började få ont, men inget som inte gick att klara av. Dessutom hade jag så mycket annat att oja mig över.

Det har blivit en hel del pass efter den där lördagen den 30:e maj och inte en enda gång har jag haft ont i knäna sedan dess. Ett marathon var tydligen botemedlet.

CORNELIA

Vätska är inte att leka

Under extrema förhållanden, som till exempel under ett maratonlopp, har många problem med vätskebalansen. Antingen dricker man för lite och blir uttorkad eller så dricker man för mycket och mår illa och kräks man upp allt igen. Det är inte lätt, särskild inte för nybörjare, att veta vad som är lagom. De mer erfarna lär sig med tiden (i bästa fall), men vilka råd ger man till en debutant och vad är LAGOM?



Under idrottstävlingar uppmanas vi ofta att dricka, dricka och åter dricka; men det är ett råd som man ska lyssna lite selektivt till. Det går faktisk att dricka FÖR mycket. För inte så många år sedan såg man ofta personer som ville hänga med i sin tid, ha en vattenflaska med sig överallt. Ungefär som när småbarn måste ha med sig nappen i alla lägen, hade de en ständigt vattenflaska fastklistrad i handen. "Inte utan min vattenflaska" tycktes vara deras valspråk. Drick 2-5 liter om dagen lät det i alla tidningar, som ville göra gällande att de hängde med. Numera vet man att våra kroppar reglerar sitt vätskebehov på sitt eget sätt och faktisk talar om för oss, när det är dags att dricka, nämligen med hjälp av törst. Är du törstig, är det dags att dricka! Enkelt eller?

CELLERNA I KROPPEN behöver salter för att fungera och det är ett mycket komplicerat samspel som gör att kroppen sköter sig problemfritt. Främst är det "salterna" Natrium, Kalium och Calcium som på cellnivå jobbar med energiutväxlingen. För att förklara det lite mer enkelt: Finns det för lite eller för mycket salter, blir det obalans i kroppen och cellerna i musklerna får svårt att fungera. Med tanke på att hjärtat är en muskel, så kan det leda till oregelbunden hjärtverksamhet (arytmier) och i värsta fall döden. Man kan även få hjärnödem (svullnad i hjärnan) och lungödem (vätska i lungorna). Vätskan



är då utanför kroppscellerna. Båda är livshotande tillstånd. Här gäller det alltså att dricka lagom.

Men vad är då lagom? Vid uttorkning (dehydrering) får kroppen för lite vätska att spä ut salterna med och cellerna får då svårt att arbeta som de ska. Samma problem uppstår vid övervätskning, fast då är kroppsvätskorna allt för utspädda och saltkoncentrationen blir då för låg. En maratonlöpare kan under tävlingsdygnet behöva 5 till 7,5 liter vätska. Normalt behöver vi 2 till 4 liter vätska per dygn och då är den vätska man får i sig med den dagliga födan inräknad i denna mängd, så egentligen kanske du inte behöver dricka så mycket. I mycket varmt och fuktigt klimat kan dock dygnsbehovet i extrema situationer stiga till det dubbla.

ANVÄND LÅNGPASSEN, inte bara till att träna dina ben, träna även din förmåga att dricka, genom att dricka under träningen. Du vänjer magsäck

och tarmsystem att ta upp vätska under ansträngning, vilket för många kan vara en svår konst. Försök dra slutsatser som gäller just dig och vad just din kropp behöver vid olika temperaturer och försök träna, när det är som varmast – kanske inte så skönt, men effektivt – du "lär" kroppen att tåla värmen och du får erfarenheten.

Undvik att bara dricka rent vatten under långvarig tävling, detta kan leda till vattenförgiftning, vilket kan vara ett lika allvarligt tillstånd som uttorkning. Vatten saknar, förutom energi, även salter som kroppen behöver för att fungera. Vid stora svettmängder och vid lopp som pågår under flera timmer behövs extra salt.

Ett sätt att beräkna hur mycket man bör dricka, är att väga sig före och efter ett långpass, utan att man dricker eller äter något under tiden. Det antal kilo som man gått ner efteråt, är då ungefär samma antal i liter, som man behöver ersätta under just denna tid, sträcka

med

och dessa omständigheter. Om du nästa gång dricker under träningen och har gått upp i vikt efteråt är du övervätskad. Ett annat sätt är att "kolla kisset". Om det dröjer länge innan du blir kissnödig efter en mara eller ett långpass och om urinet är mycket koncentrerad (mörk), är du förmodligen uttorkad.

FÖR MÅNGA KAN det vara svårt att få magsäcken att ta upp allt vätska. Men man kan "hjälpa till" lite genom att äta lite extra salt som binder vätskan. Det är inte fråga om några stora mängder. Du kan exempelvis äta en liten påse chips kvällen före loppet eller på morgonen. De flesta skulle nog tycka att detta är en av löpningens positiva sidor. Drick däremot inte allt för mycket alkohol, te eller kaffe som är vätskedrivande.

Under loppet är det bättre att dricka små mängder men ofta än tvärtom. Ät vad som bjuds, även kolhydrater binder faktisk vätska. Under Stockholm Marathon serveras numera saltgurka vid varvningen – ät den. Kanske inte så gott, men den gör gott dit den kommer.

REBECCA

FAKTARUTA

Det kan vara svårt att skilja på, om någon har fått för mycket eller för lite vätska. Här nedan följer några symtom på båda:

Undervätskning (uttorkning) Man blir ofta desorienterad och får en tom blick. Man är blek och ser medtagen ut, får lågt blodtryck och lite snabbare puls, fryser ofta och har muskelkramp. Ibland vet man inte var man är och vad man heter.

Övervätskning (hyponatremi): Man kan se "frisk" ut med lite rosiga kinder och ha bra blodtryck och puls, men vara helt förvirrad och nästan lite psykotisk (t.ex. paranoid). Även här har man svårt att veta vad man heter eller var man är. Om du råkar ut för över-/undervätskning under Stockholm Marathon får du i första hand Resorb att dricka. Om du inte kan dricka eller det inte hjälper, så sätts ett dropp med Ringer Acetat. Riktigt dåliga, de som blir sämre trots dropp eller är helt okontaktbara, skickas till sjukhus för vidare utredning.

Riktlinjer för vätskebehov hittar du på: http://aimsworldrunning.org/guidelines_fluid_replacement.htm

Sportdryck - behövs det?

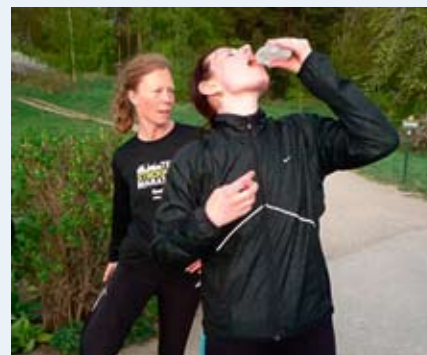
Tillhör du de löpare, som dricker sportdryck under och efter träning? Är det bra med sportdryck? Är det nödvändigt? Utbudet av sportdrycker är enormt och det är inte helt enkelt att navigera rätt i djungeln av alla färgglada förpackningar.

Man bör skilja på sportdryck, energidryck och hälsodryck. Sportdryck innehåller kolhydrater och salt. Energidrycker är oftast även berikade med koffein och taurin för att verka uppiggande. Ett nytt påhitt är hälsodrycker, som också innehåller vitaminer. Ett gott råd till den undrande är att först och främst studera innehållsförteckningen på förpackningen och se hur mycket kolhydrater drycken innehåller. Samtidigt ska man vara medveten om att det finns många olika kolhydrater.

Sportdrycker innehåller framför allt vatten, enkla sockerarter och elektrolyter (salter). Enkelt förklarat är det så här: Vid fysisk ansträngning använder kroppen sig av glykogen som bränsle. Elektrolyterna behövs för att kroppen ska kunna förmedla nervimpulser och fördela kroppsvätskan. Vätska behövs för att transportera båda.

Vi vet sen tidigare att sportdrycker också kan ha oönskade bieffekter som karies och övervikt. Enligt Bengt Saltin, fysiologiprofessor, förstör sportdryck efter ett löppass mer än det tillför. Om man dricker sockrad dryck avstannar, enligt Saltin, fettförbränningen. Däremot kan maratonlöpare ha glädje av drycken under loppet, menar han. Sportdryckstillverkare framhåller dock att deras sportdryck innehåller långsamma kolhydrater samt salter i essentiella mängder och därför kan man dricka den både före, under och efter träningen. Andra drycker sägs även innehålla protein och ska därför kunna fylla kroppens behov efter träning. Kanadensiska forskare har kommit fram till att drycker med både protein och kolhydrater, strax efter ett träningspass, ger bättre ork vid kommande aktivitet än om man bara har druckit en dryck med enbart kolhydrater.

YTTERLIGARE NYA RÖN har presenterats i The Journal of Physiology, där har det framhållits att man inte ens behöver svälja drycken för att få effekt. Genom



att drycken aktiverar receptorer i munnen transmitteras positiva belönings-sig-naler till hjärnan och detta utan att någon energi från drycken når muskel-cellerna.

En inte helt negligerbar faktor i dis-kussionen är smaken. Ska man dricka sin sportdryck under tuffa förhållanden och under lång tid, är det en klar fördel att smaken är god, men inte allt för dominant. Är inte drycken angenäm i smaken, är det inte heller lätt att få i sig tillräckligt med vätska och energi.

NÄR TILLVERKARNA NU även tillsätter protein och vitaminer, och många gång-er koffein och andra mer eller mindre tillåtna ämnen som ska verka uppig-gande, så kan man verkligen ställa sig frågan om det inte är både godare, billigare och kanske framför allt enk-lare, att bara äta förnuftigt och dricka ordentligt före och efter träning i stäl-let för att konstra till det hela mer än behövt.

Själv brukar jag ofta använda vanlig saft i den mån jag behöver dricka under träning. Men se upp. Det är många saft-tillverkare, som numera skryter med att drycken inte innehåller socker och då blir ju drycken helt oanvändbar för den som just eftertraktar energi. Det är fak-tisk numera lättare att hitta sockerfri saft än tvärtom.

Här kommer ett enkelt och fullgott recept på sportdryck:

- 1L vatten
- ½ dl dextropur (druvsocker – finns att köpa i pulverform på apotek)
- ½ -1 krm salt

smaksätt med lite citron/apelsin eller varför inte koncentrerad saft eller juice (C-vitamin)

REBECCA

Sjukvården i Stockholm Marathon

Trots den så kallade Vårdgarantin är chansen för en löpare att få snabb vård förmodligen betydligt större under Stockholm Marathon, än när han/hon försöker ringa sin vårdcentral.

Frågan är väl om man är lika angelägen att komma i kontakt med vården, när man springer maran, som när man vill ha tag i sin husläkare. Före och efter loppet är det många som självmant söker hjälp. Man kanske behöver någon enklare form av medicin av typen Alvedon för huvudvärk eller Bricanyl för lättare andningsbesvär, eller så vill man ha omläggning av skavsår eller massage för att lindra krampande muskler eller helt enkelt ett gott råd. Under loppet vill de flesta nog helst klara sig utan sjukvård. Men om olyckan är framme, kan det vara skönt att veta, att det är högst kvalificerad vårdpersonal som tar hand om dig, när du behöver det som bäst och att det finns tillgång till lite mera avancerad vård än bara plåster och elastisk linda.

Det finns inte några egentliga krav på att alla smålopp och mindre idrottsarrangemang runt om i landet, ska hålla med sjukvårdspersonal under pågående tävling; men de flesta arrangörer brukar erbjuda någon form av sjukvårdskunnig person, som kan ingripa vid smärre olycksfall. Vid de större loppen av typen Stockholm Marathon, som ju är med i AIMS (Association of International Marathons and Distance races) finns noga nedskrivet i deras bestämmelser, vad arrangören är skyldig att tillhandahålla i form av tillgänglig sjukvård (gå gärna in på <http://www.aimsworldrunning.org/medical.htm> om du vill veta mer).

CHRISTINA WAHLSTEDT ÄR sjukvårdsansvarig på alla Löparkansliets tävlingar, däribland Stockholm Marathon, Tjejmilen, Minimaran, Stockholm Halvmarathon, Tjurruset och Våruset. Hennes uppgift är att skaffa funktionärer med adekvat utbildning samt se till att all erforderlig sjukvårdsutrustning finns tillgänglig vid rätt tillfälle. Christina Wahlstedt var från början ungdomsledare i Hässelby Friidrott när Stockholm Marathon var nytt.

Hon jobbade då som barnsköterska och läste till sjuksköterska. Första gången hon var med var 1980. Två år senare insåg Löparkansliet att sjukvår-



Christina Wahlstedt, som är sjukvårdsansvarig, tar hand om en löpare med andningsproblem.

den behövde utvidgas och Christina blev tillfrågad om att stå som ansvarig med uppgift att bland mycket annat rekrytera flera sjukvårdsfunktionärer. Det föll sig naturligtvis därför lätt att värva flera av studiekamraterna från utbildningen som sjukvårdare på tävlingarna.

När Christina inte tar hand om krassliga löpare arbetar hon som nutritionssjuksköterska på Astrid Lindgrens Barnsjukhus. Christina Wahlstedt brukar själv hålla igång, men helst på hjul – hon är flitig inline-åkare.

Med i sjukvårdsledningen finns även läkaren Janne Thorsell, som är medicinsk ansvarig under tävlingarna. Janne jobbar till vardags som ortoped. Han började jobba åt Löparkansliet 1983 och tog då över efter Magnus Svartengren.

Christina har en lista med 160 personer med olika sjukvårdsutbildning och här ibland finns alla personalkategorier exempelvis läkare, sjuksköterskor och

sjukgymnaster. Personalen jobbar helt ideellt. Däremot får alla arbetskläder och funktionärsmat. På våren bjuds alla på en Kick Off med mat och samvaro under lugnare former utan sjuka löpare inblandade.

De ambulanser som står i beredskap längs banan och i mål under loppet är däremot inhyrda av Löparkansliet. Redan i januari börjar hon och Janne Thorsell att planera för årets tävlingar. Ett brev skickas ut till alla registrerade sjukvårdsfunktionärer, där de kan anteckna sig till de tävlingar, som de kan tänka sig att medverka i.

När jag ber Christina gradera loppet i den ordning hon tycker de är roligast att jobba med, så tycker hon det är svårt - alla har sin charm.

– Det är knepigt att välja, alla är olika. Det som är roligt med alla loppen är glädjen, som finns hos alla deltagarna. Både de som springer marathon och klarar av det, och de som som springer

kortare lopp. Det är individuellt, men för många kan det vara en stor prestation att ta sig i mål. På maran krävs så mycket förberedelser och det är en stor utmaning. Allt ska klaffa, vädret ska vara bra och alla ska få den hjälp de behöver.

Andra lopp då? Vilka tycker du är trevligast att jobba med?

– På Tjejmilen är det härligt att se så många kvinnor röra på sig, men där är inte alla lika väl förberedda som på maran. Minimaran är också rolig, med alla barn som sprudlar av energi och glädje. På de mindre tävlingarna som Tjurruset, Spring Cross, Vår Ruset och Bellmanstafetten kan ibland vad som helst hända. Det kan vara hur lugnt som helst, eller så kan det vara någon som blir jättedålig.

På Stockholm Halvmarathon har det bara varit riktig jobbigt ett år, och det var när starten gick mitt på dagen; då var det rejält varmt. De senaste åren har starten gått vid 17-tiden och då är det bra löparväder och därmed lugnt för oss.

Vilket lopp är jobbigast då?

– Stockholm Marathon är det som kräver mest av alla inblandade.

PÅ MARAN ÅKER i snitt 4-5 personer till sjukhus i samband med och efter tävlingen, på Tjejmilen är det kanske 3-4 och på halvmaran högst 2. De tävlingar som har det varmaste väder, har flest antal sjuka/dåliga i förhållande till antal löpare och då bör ju Stockholm Marathon ligga i topp med tanke på de senaste årens värmebölja, men ännu har ingen dött i samband med maran (tack och lov!).

De vanligaste skadorna på maran är muskelkramp, vätskeproblem och skavsår. På Tjejmilen, som har flest dåliga i förhållande till antal kilometer, är det mest vätskeproblem och skavsår. Föga förvånade får Tjurruset dras med flest stukade fötter av alla lopp, men även skoskav ligger högt på listan här.

Skadorna på Minimaran skiljer sig markant från de övriga, där är det främst skrubbsår, som de små löparna söker för. Ingen deltagare kan vara så ledsen som på Minimaran, men ingen blir heller så fort glad som här.

JAG BER CHRISTINA återberätta några av alla roliga, dråpliga eller läskiga incidenter hon upplevt under sina snart 30 år som cheffssjuksköterska i organisationen. Här kommer de bäst bevarade minnena:

– När jag var på besök på New York



De allra flesta som kollapsar i målfällden, brukar återhämta sig ganska fort. Annars finns kunnig sjukvårdspersonal nära till hands.

Marathon fick jag göra ett studiebesök hos deras sjukvård vid mållinjen. I USA är allt "mycket". De hade en hel IVA-avdelning i ett tält (de har det, när det blir olyckor på deras vägar).

Jag gick dit och då kom de in med en man som de inte fick kontakt med han raglade fram när han gick och svarade inte. De la ner honom på en bår, satte EKG-elektroder på bröstet, gav honom syrgas genom näsan och satte en temp i stjärten. Han protesterade genom att vrida på sig och vifta med armarna. Det hela gick mycket fort och hade han varit dålig så hade det varit bra. Nu visade det sig att han var blind och stum och hade tappat bort sin ledsagare, han kom från Mexiko och kunde inte engelska. Hans ledsagare kom in i tältet ca 5 minuter senare och förklarade allt. Då tog de bort alla saker och han fick gå därifrån.

– 1984 så hade vi två marathon dagarna efter varandra. När Stockholm Extra Marathon var slut, så kom en löpare fram och undrade varför det kändes mycket bättre att springa marathon dagen innan.

– Ett år hade vi en löpare på Stockholm Marathon som blev riktigt dålig, när han kom i mål. Han blev alldeles vild och sparkade och bet folk. Han behövde 8 liter vätska på sjukhuset innan han blev bra. (Janne Thorsell gick omkring med ett präktigt blåmärke på armen efteråt).

– En sak som man som sjukvårdare på loppet kan följa är skomodet. Det

blir blåsor och skavsår på olika ställen på fötterna. I år var det t.ex. många som hade problem med blå tår. Andra år har det varit ovanpå tårna eller under hälften.

– En av de värsta sakerna man kan göra är att springa bakfull. Det har vi sett exempel på i de kortare loppet, där man kanske tror att det inte är så jobbigt. Där har vi haft löpare som blivit medvetlösa, jag tror det är på grund av vätskebrist och att man har överskattat sin förmåga.

– På MiniMaran är det oftare föräldrarna eller anhöriga som blir allvarligast skadade. En pappa ville se sitt barn komma i mål och klättrade över staketet till Stadion, där han blev spetsad genom armen av spjuten som sticker upp. Grindarna var öppna, men det såg han inte i all sin iver.

På Minimaran finns för övrigt en alldeles speciell tjänst för löpare och anhöriga som lite skämtsamt kallas "Bortsprungna föräldrar". Före loppet uppmanas föräldrar och barn att avtala mötesplats efter målgång – det finns uppblåsbara pelare i olika färger – allt för att underlätta återföreningen. Men det är inte alltid så lätt att få en nervös telning att lyssna koncentrerat, när de är på väg till starten på Östermalms IP och följaktligen har många familjer svårt att hitta varandra efteråt. Därför tillhandahåller Löparkansliet ett podium med en barn- och föräldravänlig speaker, som ropar ut namn på de som inte hittat varandra, samt en snäll "tant" eller funktionär som tröstar.

Barnen brukar vara ganska ledsna när de kommer dit, men de små, förgråtna ansiktena ljusnar oftast omedelbart, när de mutas med en glass. Det finns till och med misstankar om, att en del av de mer beräknande barnen, ser till att komma bort med flit för att få en gratis-glass. Att tjänsten kallas "Bortsprungna föräldrar" rättfärdigas av att det oftast är föräldrarna som är närmast nervsamma, barnen lugnar sig relativt snabbt.

DET FINNS ALLTSÅ all anledning att känna sig lugn, när du springer några av de stora loppet i Sverige. Blir du skadad eller sjuk, så blir du väl omhändertagen av kompetent och vänlig sjukvårdspersonal med adekvat utbildning. Alla de som står där längs bana, bara väntar på att få något att göra.

REBECCA

På nästa sida ger Christina goda råd till löpare och åskådare.



Här är några goda råd från Christina:

Som funktionär, men även som åskådare kan man hjälpa avsvimnade eller medtagna löpare.

Kontrollera om löparen kan säga vad han heter, om inte larma direkt. Viktigt är att medvetlös löpare läggs i stabilt sidoläge, gärna med benen lite uppåt. Det underlättar blodet att komma åter till hjärnan. När man larmar är det viktigt att veta startnumret på löparen.

Som löpare ska du förbereda dig ordentligt.

Kvällen före:

- Fyll baksidan på din nummerlapp med namn och telefonnummer samt om du åter någon medicin eller har någon sjukdom.
- Klipp dina tånaglar och smörj in fötterna.
- Ät, drick och sov gott.

På morgonen:

- Om du får skoskav använd Compeed eller liknande och förebygg på de utsatta ställena.
- Tejpa dina bröstvårtor, vi brukar använda kirurgtejp.
- Smörj in dig med en fet salva, exempelvis Vaseline, på lårens insida och under armarna.
- Ät en god frukost och drick vätska.

Under loppet:

- Ha gärna en keps eller något på huvudet när du springer.
- Drick "på törst" under loppet.
Under loppet bör du dricka en eller två muggar vid varje vätskekontroll (alltså var tredje kilometer på maran). Även här är det viktigt att du får i dig sportdryck.
Man räknar med att man behöver ca 3 liter under ett marathonlopp
- Ställ inte upp, om du inte är hundra procentigt frisk. Kom ihåg att det inte är någon skam att bryta om du är trött.
Anmäl dig i så fall på närmaste sjukvårdskontroll.
- Ha roligt!

Minnesvärda pass

Jag vet att jag inte har hållit på med löpning särskilt länge om jag jämför med de flesta av sällskapets medlemmar. Men när jag sätter mig ner och funderar inser jag hur många oförglömliga stunder jag faktiskt upplevt som löpare. Och då tänker jag inte främst på stunderna på tävlingsbanorna utan på alla de träningspass jag genomfört i olika länder och under högst varierande förhållanden. Av någon anledning är det långpassen som sticker ut mest och jag kommer att berätta om två väldigt speciella pass.

DET FÖRSTA genomförde jag en juldag för något år sedan. Jag hade traditionsenligt firat julafton med min familj ute på den västerbottniska landsbygden och på träningsprogrammet för juldagen stod det "långpass 38 km". När jag vaknade på juldagsmorgon upptäckte jag att det nästan var full snöstorm ute och jag insåg snabbt att jag hade en besvärlig runda framför mig på oplogade grusvägar långt inne i skogen. Dock blev jag rätt förvånad när jag upptäcker att vägen utanför stugan var precis nyplogad, klockan nio på juldagsmorgon?! Det visade sig sedan att det var min snälla morbror, som hade vaknat på morgonen och tyckt så synd om mig som skulle ut och springa i ovädret, att han plogat en bit av vägen. Även om det bara var det första två kilometerna som var plogade så värmdes hans omtanke rejält. Men det blev som jag anade ett väldigt jobbigt pass. Jag mötte en bil under de knappa tre timmar som jag var ute och jag tror inte, att jag såg någon levande varelse alls förrän jag blöt och trött kom tillbaka till stugan. Resten av juldagen blev väldigt stillsam...

DET ANDRA långpasset genomförde jag bara några månader senare, men under helt andra förutsättningar. Jag var tillsammans med några andra landslagslöpare på träningsläger i Montenegro, i ett litet samhälle på gränsen till Albanien. Jag och två andra tjejer fick skjuts dryga tre mil från hotellet, upp i bergen och in i grannlandet Albanien. Där startade vi vårt långpass och tanken var, att vi skulle springa tillbaka till hotellet. Det var en väldigt speciell upplevelse, att springa igenom byarna där svartklädda kvinnor satt vid vägkanten och sålde ägg och männen satt på traktorer, som såg ut att vara tillverkade under andra världskriget. Jag kände mig rätt malplacerad med mina färgglada träningskläder och dyra pulsklocka. Det var svårt att förstå att detta var Europa under 2000-talet. Det kan även tilläggas att vi under det lägre fick muta vaktmästaren på arenan för att han skulle sätta på belysningen under träningspasset på banan och att det var fullt med tomma patronhylsor på stranden. Hela den veckan var väldigt minnesvärd.

ANNA RAHM



Unionsmaran

År 2005 firades 100-årsdagen för Unionsupplösningen mellan Sverige och Norge med bland annat ett marathonlopp i västra Värmland just i gränstrakterna mellan länderna. Tävlingen arrangerades i år för femte gången av Römskog IL (N) och Bovikens SK i Östervallskog norr om Töcksfors. Arrangörerna, som var nöjda med genomförandet av loppet, ser att löparintresset åter ökar.

Banan som går i bägge länderna är mycket vacker och mycket kuperad. Den omges av sjöar, skog- och jordbruksbygder. Trevliga och hjälpsamma funktionärer finns var 4:e kilometer med allt vad vi löpare behöver för att klara en mara.

Det brukar vara en dominans av norska namn i toppen av resultatlistorna och så även i år. Marathondebutanten Hanna Blom Breivik förbättrade banrekordet med tretton minuter till 3.31 och Kristian Qvenild var med 3.01 endast

en knapp minut från grabbarnas rekord. Totalt var det 40 deltagare i marathonloppet.

Så mycket som sex flickor har aldrig tidigare samtidigt fullföljt maran. Trean Erika Andersson är från Ulricehamn, men arbetar som fysioterapeut i Oslo. Hon deltar gärna även i triathlontävlingar.

Den flitiga Lennart Skoog gjorde sin 33:e mara - för året. Hur många hinner det bli i år?

ZÄTA



Damsegraren Hanna Blom Breivik



Herrsegraren Kristian Qvenild

Lapland Ultra

Lapland Ultra hade i år ett marathonlopp på lördag förmiddag med 3 deltagare. Det var sista delen av 100 km-banan. Vi var dock ett antal löpare som föredrog att springa den första delen av loppet och gjorde som det varit varje år under 10 år tidigare (från Adak och 42,2 km framåt).

Reima Hartikainen kontrollmätte vår bana tillsammans med 100 km-banan 2008. Till i år har man bytt arrangörstab och alltså lagt in ett separat marathonlopp på lördagen.

Våra medlemmar Kerstin Sjöberg gjorde sitt 50:e marathonlopp i Adak och Staffan Wikström gjorde sitt 5:e marathonlopp !!

Ytterligare resultat finns på loppets hemsida.

Här är de resultat som rapporterats till mig på gamla banan ("Reimas bana"):

1. Mats Zetterlund, Vattudalens LDK, 3.49.28
2. Birger Karlsson, Vattudalens LDK, 3.49.42
3. Alrik Lundmark, Slagnäs IF, 6.12.12
4. Per-Olof Sjöberg, Sorsele SK, 6.14.12
5. Kerstin Sjöberg, Vattudalens LDK, 6.22.05
6. Staffan Wikström, Vattudalens LDK, 6.44.50
7. Sven Sjöberg, Vattudalens LDK, 6.44.50

ZÄTA

Kerstin 50

Kerstin Sjöberg i Strömsund har gjort sitt 50:e marathonlopp i samband med Lapland Ultra 2009 i södra Lappland. Hon är en glad och sprallig jamtstossa (en flicka från Jämtland) och arbetar heltid som undersköterska inom hemtjänsten i kommunen. Kerstin kom i kontakt med marathonlöpnings när långlöparna i Strömsund bjöd in till studiecirkel i SISU:s regi. När "gubbarna" diskuterade marathon tänkte hon först "knäppskallar", men snart föddes tanken att i alla fall pröva en gång. Debutloppet blev förstas i Stockholm. Året var 1991. Vilken lycka, vilken upplevelse säger Kerstin. Doften av liniment och svett samt stämningen efter banan har gjort att hon löpt fjorton Stockholm Marathon. Hennes personbästa på 3.59.10 är från loppet 1995. Nästan lika många maror har det blivit på hemmaplan med Vattudalsmaran i Strömsund. Vindelsälvsloppets mara minns hon gärna. Det var stor

folkfest uteder hela banan med dragspelsmusik, björkalleér, ballonger och inte minst en massa glada människor längs sträckan mellan Vindeln och Vännäsby. Utomlands har det bara blivit maror i Norge hittills. Kerstin hoppas dock få stå på startlinjen i New York 2010. Hon och hennes man står just nu högt upp på reservlistan till loppet, och de tror att det kommer att bli en resa.

ZÄTA





Swiss-Alpin 2009

” Jag vet inte riktigt när jag bestämde mig för att springa Swiss-alpine 2009 men det har länge funnits i mina tankar att någon gång genomföra loppet i alperna, som är världens första riktigt stora bergs-marathon. Nu tyckte jag att det passade bra in i år och när jag väl hade bestämt mig att finnas med på startlinjen den 25:e juli 2009 så blev det sommarens stora mål.

Har man bara sprungit ett marathon som längsta distans tidigare kan det vara svårt att föreställa sig vad det innebär att springa 78 km i alpmiljö. Det jag var orolig för inför loppet var dels distansen, hur skulle jag klara av 78 km, hur länge klarar benen av att springa? Samt höjden och stigningen. Jag har tidigare på höghöjds läger fått erfara att jag har det jobbigare på hög höjd och en stigning under 20 km med 1600 höjdmeter upp till en höjd på 2600 skulle bli en helt ny erfarenhet.

Eftersom flera av de svenska löparna ligger och tränar i St Moritz under sommaren så passade det bra att åka dit innan loppet, dels för att få möjlighet att springa i rätt miljö och sedan att vänja sig vid höjden. En knapp vecka innan loppet anlände även Micke (min sambo) till St Moritz.

FREDAG DEN 24:E åkte jag och Micke med tåget till Davos, på plats började jag på riktigt känna att det var nära. Nummerlappar, mässa och presskonferens och sedan pastaparty i ett alltmer tilltagande regn på Davos idrottsplats. Jag måste erkänna att det var då jag på allvar började bli nervös över vad jag gett mig in på och tankarna, om jag verkligen skulle klara denna utmaning, började dyka upp; har jag laddat tillräckligt, blev det för lite vila sista veckorna, känner jag inte av smärta i vaden?? Flera frågor som dyker upp när tävlingsnerverna kommer fram. Det var ändå med spänning och en viss längtan jag såg fram emot nästa dag när jag äntligen skulle få se vad jag klarade av. Det var en annan känsla än när jag de senaste åren har laddat för ett maratonlopp. Då vet jag att det krävs att jag håller ett bra tempo redan från början för att göra ett bra lopp, som jag kan vara nöjd med. Den här gången

var det första målet att ta sig i mål och sedan att göra det på ett så bra sätt som möjligt, och den första utmaningen var att hålla ner tempot de första tre milen för att sedan orka när det började ”på riktigt”

TÄVLINGSDAGEN VAKNADE vi med att regnet fortfarande öste ner utanför fönstret, första tanken – det här kan bli en mycket jobbig dag... sedan fick jag lära vår värdinna på bed and breakfast att koka gröt (hon hade visst aldrig varit med om det tidigare). Eftersom vi bodde precis intill stadion och starten, behövde vi inte kliva ut ur huset mer än en halvtimme innan start, då hade regnet gett sig och solen försökte titta fram lite mellan molnen, det här kanske skulle bli en ganska bra dag ändå...

Starten gick, jag och Micke hade inte trängt oss fram längst fram i elitledet, utan stod istället mitt i startfältet, skottet small av och vi stod stilla... efter några sekunder började det att röra sig framåt. Vi hade bestämt oss för att hålla ihop de första milen, springa lätt och ledigt utan att stressa,

Vi hade siktat in oss på ett 5 min. tempo, de första milen. Första 5 km på 20 min. - ojdå lite för fort... men det kändes ju så lätt. Vi lyckades hålla ihop någorlunda första 25 km, sedan blev jag otålig, ökade steget och farten en aning och avståndet blev större.

Kände mig fortfarande väldigt pigg och stark vid 30 km. Det kändes positivt, nu börjar verkligen loppet. Från Filisur på ca 1000 m började den första stigningen med en serpentinväg på asfalt, här hann jag ikapp Jasmin Nunige, som sedan skulle bli trea i loppet, jag kände mig väldigt stark och sprang direkt ifrån.

NÄR JAG KOM in mot Bergun, sista byn innan alptopparna, fick jag syn på den tjej som jag trodde skulle vinna loppet, Lizzy Hawker, då förstod jag att jag måste vara uppe i damtäten. I Bergun fanns det möjlighet att hämta upp saker man skickat med en transport, jag hämtade upp ett vätskebalte samt en flaska blåbärssoppa jag gjort i ordning kvällen innan. Fyllt av nya krafter av vetskapen att vara i täten och av blåbärssoppa så började den långa vägen upp för berget. Det här kom att bli min bästa del av loppet, från Filisur upp till första passet

på 2600 m. hämtade jag in de 5 min jag låg efter de första tjejerna och sprang sedan ifrån med ytterligare 17 min. På väg upp fick jag flera gånger höra att jag var första tjej, vilket gav både styrka att fortsätta, hålla ett bra tempo och viljan att vinna. Väl uppe på passet följde en vacker men jobbig löpning utefter fjällslutningen på smala stigar, bitvis stenig och blöt men även med otrolig utsikt över alptopparna.

Den sista milen in mot Davos var det min vilja och envishet som var min styrka, även om benen kändes som att de inte ville springa längre så funkade det på något vis ändå att behålla löpningen.

300 METER INNAN mål fick jag en svensk flagga, då kände jag att det här verkligen går vägen. Den känsla som jag sedan fick uppleva inne på stadion i Davos är svår att beskriva, att efter nästan åtta mil och löpning bland alptoppar och alpbyar på hög höjd, när kroppen bara är så oerhört trött och benen skriker att nu räcker det, att då komma in på stadion och känna att jag klarade av detta, dessutom med svenska flaggan och en lagerkrans runt halsen. Då försvinner all trötthet och bara en oerhörd lyckokänsla, att jag fick en dröm uppfylld, sätter in.

Även Micke gjorde ett bra lopp kom in på 28:e plats, 25 min efter damsegrarinnan, som mötte honom i målet med en stor kram. Jag var oerhört glad med glädjetårar på kinderna, som kommer när känslorna och tröttheten tar över. Även en glädje över att vi lyckats båda två, vi hade ju ändå på något sätt gjort det här tillsammans.

Att sedan få fira segern med två svenskar överst på pallen (eftersom Jonas Buud imponerade med sin tredje raka seger) med svenska nationalsången, det kändes stort. Dubbel seger – dubbel glädje.

SEGERN I SWISS-ALPINE är absolut en av mina största idrottsupplevelser i min karriär. Det är svårt att värdera olika lopp, när man just upplevt en seger som denna känns den så nära, men det tillhör absolut topp tre med VM i Paris och min seger i Stockholm Marathon.

LENA GAVELIN

Frågor till Rune Larsson angående ultralöpning:



FRÅGA 1: Såg att Emelie Andersson (min rumskompis i MG) blev bästa dam med dryga 198 km på 24 timmar i Italien nu i helgen. Jag tycker att det

är ofattbart, att det går att springa så långt. Och ettan i herrklassen, Henrik Olsson, är ju svensk också. När jag pratar med icke-löpare om att springa marathon tycker de att det verkar ofattbart att springa så långt som 42 km; men det är ju bara uppvärmning för er. Eller?

SVAR: Det beror på tempot. Springer man halvmaraton för fullt är det allt annat än uppvärmning.

FRÅGA 2: Kommer Henriks vinst hjälpa ultralöpningen att profilera sig?

SVAR: Ja, detta var värdefullt för sporten i Sverige. Förutom Henrik, så blev laget fyra på VM och trea på EM.

FRÅGA 3: Många har ju hittills ansett att marathon är den ultimata utmaningen; men nu kommer det allt fler som vill ha ännu större utmaningar - multitävlingar och ultra. Varför?

SVAR: Därför att möjligheterna finns. Människor upptäcker att de riktigt långa distanserna är tillgängliga för alla möjliga sorters löpare. Dessutom finns det stora upplevelser i de strapatsrika tävlingarna.

FRÅGA 4: En ultra är allting längre än matarhon, eller hur? Hur lång kan den vara?

SVAR: Det beror på hur långa tävlingar som arrangörerna orkar arrangera. Den längsta jag hört talas om, förutom etapploppen över Amerika, var ett 500 mils-lopp på en varvbana i en park i New York. Segrartiden var lite drygt 40 dygn.

FRÅGA 5: Hur snabbt växer intresset här i Sverige?

SVAR: Det växer sakta men säkert. Jag har inga siffror. Många löpare springer bergs- och terrängultra utomlands och de hamnar inte i statistiken och är svåra att spåra.

FRÅGA 6: Varför tror du att ultra börjar bli så populärt just nu?

SVAR: Det beror på en kombination av flera saker. Vi har många utmärkta arrangemang i Sverige. Lidingö Ultra, Sörmlands Ultra och olika 6-timmar-

slopp, bland annat. Tidsloppen har varit utmärkta för dem som vill prova att springa distanser bortom maraton. Målet kommer ju närmare hela tiden vare sig man sitter ner eller springer. Dessutom är det socialt trevligt att springa och umgås med andra löpare på en varvbana.

FRÅGA 7: Hur många, på ett ungefär, är det som håller på här i Sverige? I världen?

SVAR: Här i Sverige är det 500 – 700 som startar i ett ultralopp. Av dem är det kanske hälften som identifierar sig som i huvudsak ultradistanslöpare. I världen finns det åtskilliga tusen ultralöpare. Vi är definitivt fler än stavhoppare och släggkastare.

FRÅGA 8: Vilka länder är ledande inom sporten?

SVAR: Sydafrika har sina gigantiska ultralopp Comrades och Two Oceans. De loppen, som vart och ett till deltagarantalet är lika stora som Stockholm Marathon, har mycket starka startfält. Sydafrika är dock ingen stor nation på längre ultralopp. Annars är Ryssland, Frankrike, Japan, USA och Sverige länder som utmärker sig.

FRÅGA 9: Berätta om ultrans historia (misstänker att Spartathlon kommer att nämnas här).

SVAR: Utan begreppet maraton, som kom till under det första Olympiska Spelen i modern tid, hade inte begreppet ultradistans funnits. 6-dagarsloppen i slutet av 1800-talet, Comrades i Sydafrika som är lika långt som Vasaloppet och ett år äldre, var tidiga ultralopp. Sporten fick ett uppsving på 1980-talet och sedan har det vuxit sakta men säkert.

FRÅGA 10: Varför har du valt att springa ultra (den fråga är jag lite rädd för, eftersom jag vill minnas att det berodde på att du blev så besviken på Marathonsällskapet); men det kanske finns flera orsaker?

SVAR: Ultradistanslöpning är en gammal pojkdrom. Jag bestämde mig att springa äventyrliga lopp redan när jag var åtta år gammal. Min löparkarriär är en pojkdrom som gått i uppfyllelse med råge. Hälsingeleden 1979 var mitt första ultralopp.

FRÅGA 11: Läste om något långt lopp i USA (?) som gick i och över ber-

gen. I tävlings-infon stod det att inga prispengar skulle finnas till de bästa, eftersom bara det att komma i mål var belöning nog. Är det så?

SVAR: Märkligt nog lockas inte sponsorer till lopp där extrem uthållighet testas. Många varumärken torde ju vilja förknippas med de kvalitéer vi representerar. Alltså finns det inga stora budgetar och vi har vant oss vid detta och känner bara tacksamhet att det finns människor som utan egen vinning vill arrangera lopp åt oss. Jag har under hela min karriär som ultralöpare vunnit sammanlagt 18 000 kronor i rena prispengar. Jag har dock belönats med fantastiska upplevelser.

FRÅGA 12: Jag brukar säga till de som aldrig sprungit långt: När man tror att man inte orkar mera, så orkar man oändligt mycket mera. En vetskap som man kan använda i övriga livet också. Hur gör ni. När ni blir trötta? Hur kommer ni vidare från den punkten, där kroppen inte vill mera?

SVAR: Konsten att ta sig fram med en utmattad kropp handlar för min del om att acceptera att kroppen är slut men att det alltid går att ta ett steg till. Jag tror att många ultralöpare älskar kampen mot alla påfrestningar och då går det att hantera dem.

FRÅGA 13: Jag har fått lite inside-information om att Löparkansliet/Stockholm Marathon funderar på att anordna en ultratävling i någon form. Har du något hum om detta?

SVAR: Detta vet jag inget om, men om Stockholm Marathons organisation skulle arrangera ett ultralopp skulle det helt säkert bli något helt fantastiskt, precis som Lidingö Ultra blivit något utöver det vanliga. Tänk om Stockholm Marathon var värd för ett VM på 100 kilometer, i en tävling öppen för alla, med start i Enköping och via småvägar till målet inne på Stadion. Eller ett 24-timmarslopp på en varvbana som har kontroll inne på Stadion och förlängs ut på cykelvägarna utanför Stadion. Ett varv på 1,5 till 2 kilometer. Storbildsskärm med ställningen i loppet, en kompetent speaker som kan informera publiken om de olika löparna och vad som händer i den individuella tävlingen och i lagtävlingen. Vilken grej det skulle bli! Där har vi ännu ett VM-arrangemang som bara väntar på att bli sjösatt.

Sala Silver Marathon

Anders Karnfält, FK Studenterna, 2.51.19
Jonas Lennestål, IFK Sala, 3.02.33
Hans Andersson, Västerås Löparklubb,
3.03.58
Kerstin Rosenkvist, Västerås Löparklubb,
3.27.41
Ann-Kristin Forsberg, Hemlingby LK,
3.37.44
Susanne Gelin, Enköping AIF, 3.45.45



Sven Molin passerar gruvschaktet efter banans jobbigaste backe.



Robert Brinck eskorterade Kerstin Rosenkvist, vinnaren i damklassen, hela vägen.

Vi välkomnar Sala Silver Marathon i mängden av svenska lopp. Loppet springs på en fyravarvs-bana i utkanten av Sala och man passerar bland annat genom det gamla vackra gruvområdet, där banans värsta motlut finns.

Trevligt bemötande längs vägen och fina priser gav evenemanget en positiv eftersmak. Möjligen borde det funnits några flera kilometermarkeringar, åtminstone på första varvet; sedan kan man ju pigga upp minnet med lite huvudräkning de andra varven. Start, varvning och mål skedde på Lärkans sportfält, där löparna kunde klä om i sporthallen. 73 marathonlöpare hade förankat sig, men till tävlingsledningens glada överraskning, strömmade det in efteranmälningar under morgonen trots det något regntunga vädret. Maran hade dryga 80 fullföljande. Samtidigt med maran arrangerades även en kvartsmarathon med 49 förankrade och även här utökades deltagarantalet och 63 löpare tog sig i mål.

Om vädret, vårt käraste samtalsämne, fanns mycket att säga - mest negativt. Bortsett från att det brukar vara lättare

att andas i fuktigt väder, så kändes det inte så lockande att ge sig ut i regnet, men de flesta tyckte inte att regnet störde nämnvärt, när de väl kom igång. Ska man försöka vara positiv kan man väl säga att det var tur att loppet gick på lördagen, då det för det mesta regnade måttligt (enligt SMHI kom 30 - 40 mm under lördagen i trakten) och inte på söndagen då det oupphörligen regnade rikligt (60 - 80 mm enligt samma källa).

Snabbast denna vattendränkta dag var Anders Karnfält som varit flitig gäst på olika maratonlopp under 2000-talet. 56 lopp har han hunnit med under denna tid. Han var lite knäsvag just efter målgång, men återhämtade sig på några minuter och kunde stolt ge segerintervju. 48-åringen, som tävlar för de framgångsrika FK Studenterna, var övervägande positiv i sin bedömning av banan, även om han tyckte den var lite knixig. Anders gick ut i ledningen redan från start och fick snart springa helt ensam (bortsett från sällskap av en ledarcyklist hela vägen) och han tror att tiden kunde ha blivit bättre, om någon hade förmått pressa honom. Han påstår att han fick springa loppet som en

straffkommendering, eftersom han bara hann halva maran i Stockholm två veckor tidigare, innan magen sa ifrån. Till skillnad från publiken tyckte Anders att vädret var utmärkt att springa i.

Snabbast i damklassen var Kerstin Rosenkvist, Västerås Löparklubb, som hela loppet hade sällskap av klubbkamraten Robert Brinck. Måhända var han farthållare(?).

Intressant att utläsa ur resultatlistan är att M60 var största klassen och att de snabbaste löparna på herrsidan finns i 40-45-årsåldern. Mogna herrar gör sig tydligen bäst. Tävlingsledaren, Roger Andersson, sprang själv maran och trots allt arbete både före och efter loppet la han själv beslag på på DM-titeln i M50. Banan var densamma som man avser att köra nästa år, då Vintermaran som bekant avgörs i Sala.

REBECCA

Månkarbo Marathon

Lördagen den 1a augusti var det alltså dags för Månkarbo Maraton. Strax före klockan elva då starten skulle gå samlades löparna vid målområdet för att guidas till rätt startlinje beroende på klass. I år kunde man även välja att springa halvmaran eller Månkarbojoggen. För yngre löpare fanns ett knattelopp.

Enligt Gefle Dagblad ställde över 200 löpare upp totalt vilket innebär ett nytt deltagarrekord. Efter en rask promenad till den vita linjen för maraton

gick startskottet. Banan som till stor del utgjordes av mysiga grusvägar var mycket lättsprungen och utan några backar att tala om. Även om molnen på himlen bjöd på lite regn så skyddade de banan från solen som var väldigt varm vid de få tillfällen då den kikade fram. En gissning är att många av de löpare som dessutom hade en god dagsform gjorde mycket bra resultat på Månkarbo Maraton.

Jan Röhdin sprang sitt hundra maratonlopp i Månkarbo och fick där-



för ta emot en glastofé vid målgången. Agneta Jonsson som sprang sitt femtionde lopp i Stockholm tog emot sin statyett vid prisutdelningen.



För ett drygt år sedan (60-årsdagen) fick jag en Spa-vistelse på Varbergs kurort av min fru. Tiden gick och kurorten kom inte precis på tal.

Efter Stockholm marathon började jag istället titta efter något lopp i juli och hittade Bremerhaven Nachtmarathon 11 juli, som jag tyckte verkade bra. Har tidigare sprungit Mannheims nattmara, som jag gillade.

Nu gällde det bara att övertyga Ulla min fru, att hänga med. Hon gillar Spa skarpt, men är mindre förtjust i marathonlopp. Ulla, sa jag! Vilken fin stad Bremerhaven verkar vara.

En stad, som satsar på klädaffärer, gallerier i mängder och ett inbyggt mediterraneo med italienska, franska o spanska modebutiker. Det finns en vacker strandpromenad med känt klimathus och ett Zoo am See. Ovanpå detta små fina restauranger. Det blir ju faktiskt som ett mini-spa för mig, eftersom massage ingår, och nattbuffé får vi båda efter loppet.

Jag har en viss benägenhet att köra mot enkelriktat och allmänt komma lite fel. En gång i Göteborg på Linnégatan töt medpassagerarna när jag plötsligt var inklämd mellan två spårvagnar. Jag hade kommit in på spårvagnsfugen. Därför skulle vi inte bila till Bremerhaven, tyckte Ulla, som inte fly-

ger varför det blev tåget, med övernattning i Hamburg på ut- och hemresan. Kommer du till Hamburg och har tid över, så ta kanalturen på 2 timmar från Jungfernstieg.

VI BODDE PÅ Columbus, ett litet gulligt familjehotel i Bremerhaven och på eftermiddagen drog jag mig ner mot stan. Det var drygt 3 timmar till start och jag kände mig lite småseg i magen och självförtroendet var lågt. Beställde pasta och tuggade och tuggade, men fick inte ner så mycket. Kom då ihåg att det anordnades en löpargudstjänst kl 15 i Burgermeister-Smidt-Gedächtniskirche intill starten. Prästen, som själv sprang var en inbiten löpare, pratade mest löpning. Jag kände mig stärkt av besöket i kyrkan och utanför sken solen och livet kändes gott igen.

Jag hade på mig "Vi som springer"-tröjan och en tysk löpare berättade att han kände en svensk marathonlöpare. Är det KG, undrade jag. Men i detta fallet var det Martinsson.

Det pågick Kinderlauf under eftermiddagen. Mycket folk, musik och god stämning. Kl.18 gick den gemensamma starten för 10km, halvmaran och marathon med 1500 deltagare totalt: 170 på marathon och 500 halva sträckan.

Vi sprang 4 varv inne i stan på en platt och bilfri bana. Fin stämning och tätt med välfyllda vätskedepåer med

Cola, sportdryck o vatten plus rikligt med frukt. Många glada tillrop från åskådare och även från flera poliser.

PÅ SISTA VARVET började det skymma och då var det många som tänt facklor och dessutom lite tomtebloss som blixtrade till här och där. Vid målet hade det byggts upp en stor läktare och trots att jag som är långsam med målgång efter 4.34 och kom på slutet var det fullt med folk och rockmusiken hjälpte oss den sista biten.

Två till oss bekanta tjejer, som varit volontärer i Sverige, kom från Göttingen för att heja på mig, en gubbe, inte dåligt. Det kändes gott springa mara nr 50 i Tyskland, där jag sprungit en del lopp. Efter dusch, massage och målgång åt vi en superlacker nattbuffé på Karstads restaurang som ingick i anmälningsavgiften. Allt: organisationen, loppet och stämningen var mycket bra så prova gärna denna lite annorlunda mara.

BENGT CRONQUIST

Resultat Damer:

1. Anne-Marie Calder 3.29.05
2. Cornelia Heinze 3.35.37
3. Andrea Meiszie 3.52.11

Herrar:

1. Uwe Walter 2.41.16
2. Nils Ischdonat 2.47.03
3. Martin Muller 2.47.49
98. Bengt Cronquist 4.34

Utmärkelser utdelade på Stockholmsmässan

Standar

826 Sven Molin
842 Thomas Forsell
843 Ann-Kristin Forsberg
844 Jan Forsberg
845 Jörgen Holmqvist
846 Kerstin Sand

Glatrofe

75 Kent-Åke Eriksson

Statyett

340 Sven-Olof Aronsson
341 Lars Moberg

Tallrik 200 lopp

4 Curt Sandberg

Diplom

Bo Pedersen
Ulf Jakobsson

700 lopp

Peter Wineke



Jan Ternhag och Sven Molin



Anne Pettersson och Jörgen Holmqvist



Kerstin Sand



Leif Stening och Kent-Åke Eriksson



Birgitta Welander och Peter Wineke

Utmärkelser från Sunne

Glastrofé herrar

Christer Högberg, IF Göta, Sunne 2008
Jan Krantz, Solvikingarna, Sunne 2008

Standar

Bo Kåwe, Säfte IF, Sunne, 2009

Viking

Ulf Ring, Arlanda-Märsta SK, Sunne 2009

Prestationsnål

P-O Hvidtfeldt, IFK Mora, Sunne 2009

Förtjänstdiplom

Marnix Schussler, Sunne 2009

Maj Hedberg död

Maj var en flitig löpare fram till för något år sedan, då hon drabbades av en ovanlig blodsjukdom, en sjukdom som också bidrog till att hon avled 23 juli. Hon tävlade flitigt för Fredrikshof FIF och hade klubbrekord på både halv- och helmaran i 60-årsklassen.



Holstebro Avis Marathon

Namnet antyder att det skulle vara ett marathonlopp det handlar om, men det är en träningsgrupp som håller till strax söder om Limfjorden på nordvästra Jylland i Danmark. Här hittar man staden Holstebro.

Två gånger har man fått utmärkelsen "Årets By"; första gången för sin satsning på kultur och den senaste gången för sin trafikpolitik. Varhelst man bor i staden skall man kunna nå Rådhuset utan att behöva korsa någon trafikerad väg, något som också gör det säkert att cykla, promenera eller springa i staden. Det underlättar förstås för stadens marathonträning, som blivit en riktig succé.

Med ett invånarantal på runt 40.000 i kommunen måste siffran 600 deltagare i projektet betecknas som smått fantastisk. Det innebär att 1,5% av invånarna bedriver långdistansträning.

Det hela började för 6 år sedan som ett samarbetsprojekt mellan Holstebro Dagblad och Holstebro Rejsecenter. På tidningen fanns sportredaktören Lars Nielsen och Henrik Jørgensen, och idén fick man från ett liknande projekt på Viborg Stifts Dagblad som dock "bara" erbjöd lopp i Danmark som mål för den gemensamma träningen.

På resebyrå fanns löparentusiasten Jörgen Jakobsen, som tillsammans med Lars och Henrik beslöt sig för att sätta igång med "faellesträning", och de slog sina kloka huvuden ihop. Kanske, resonerade de, skulle det gå att få till en träningsgrupp på uppåt 100 personer om man lockade med en gemensam tävlingsresa utomlands framåt hösten. Sagt och gjort, Avis Marathon hade sett dagens ljus och till den allra första träningen kom över 400 personer. Det första året fanns flera olika resealternativ till Berlin på programmet, med möjlighet att köpa till såväl en sightseeingtur som en festmåltid.

EFTERSOM NÄSTAN ALLA deltog i kringaktiviteterna har det från 2005 blivit viktigt att erbjuda ett gemensamt paket som innehåller det mesta. Det stärker också sammanhållningen inom gruppen, och projektet har med åren finslipats och man tränar nu gemensamt för många olika tävlingar. En del springer bara 10 km, några halvmarathon, men de flesta har den klassiska distansen

42.195 meter som mål. Till de tävlingar man väljer ut åker och bor numera alla tillsammans, och det har blivit mycket uppskattat. Ifjol stod Amsterdam på programmet, och då både 10 km, samt halv och hel maraton fanns att välja mellan blev det till slut 205 löpare som åkte med på den gemensamma resan; den största gruppen hittills.

DÅ VI BESÖKER Holstebro är det en vacker söndagsmorgon i början av maj. De mest ambitiösa avser att springa drygt 3 mil, de mera beskedliga drygt 20 km. Sträckan börjar med en gemensam tågresa till byn Struer, cirka 16 km från Holstebro. Hela gänget samlas utanför Dagbladet och man inleder med några kilometers löptur till järnvägsstationen. Ansvarig för dagens bana är Leif som passande nog är konduktör till yrket.

Denna morgon innebär det att hela gänget åker gratis; det är bara en station emellan och själva tågresan tar en kvart. En av deltagarna har fått träningsförbud av sin läkare och tänker att ta med sig cykeln i stället. Alla hjälps åt att lyfta ombord hennes cykel.

VÄL FRAMME I Struer delar man upp löparna i grupper efter löpförmåga. De snabbaste skall springa i 5-minuters tempo per kilometer och den långsamaste gruppen tänker hålla en kilometerfart på cirka 7 minuter. Först går turen utefter havsstranden, men efter några kilometer bär det iväg ut på småvägar hemåt Holstebro.

Tillbaka till Dagbladet är det 21 kilometer, och väl framme där kan man ge sig iväg på ytterligare 9 km för den ambitiösa.

Leif har rekat turen som är utmärkt med "Avis Marathon" på små skyltar uppsatta vid varje punkt där slingan byter riktning. Till löparnas hjälp finns ett par folgebilar med funktionärer som ser till att det finns vätska och godis var sjätte kilometer. Stämningen är på topp hela vägen och det gnabbas lite mellan kvinnor och män längs vägen.

De manliga deltagarna påstår att det skulle gå mycket snabbare om tjejerna inte ödslade sin energi på att prata så mycket, och snart är munhuggningen i full gång under glada skratt.

MED TIDEN HAR "Avis Marathon" blivit ett begrepp i staden och det är numera



Holstebro Avis Marathon-gänget väntar på tåget, som ska ta dem till starten för långpasset.

relativt lätt att hitta sponsorer. 200 danska kronor kostar det deltagarna att vara med, en summa som man snart tjänar in, då den största sportbutiken erbjuder generösa rabatter på skor och kläder till löparna. Den gemensamma resan, vare sig den går till Stockholm, Amsterdam eller Berlin, är alltid till specialpris för de som är med i projektet. Det bidrar naturligtvis till den fina sammanhållningen plus det faktum att Dagbladet med Lars i spetsen hela tiden kommer med nyheter i tidningen kring träningen och de planerade tävlingarna.

VARJE ÅR I januari startar man upp träningen på ny kula med sikte på några attraktiva tävlingar längre fram. Redan 2006 åkte man till Stockholm Marathon för första gången och även i år var cirka 60 deltagare och omkring 20 medföljande med till Stockholm. Lite senare i höst blir det en extratur till Beijing med över 30 deltagare. De danska löparna kallar sin hejarklack för "heppare" och säkert har ni, som sprungit i Stockholm och även andra lopp, märkt av danskarna utmed banan, där de hejar och viftar med Dannebrog (den danska flaggan). Heja/heppa på en dansk, löpare eller "heppare" nästa gång du ser dem i ett lopp och du ska se vilket gensvar du får.

REBECKA

Ecco Östersund Marathon

Jenny Jansson, Lycksele och Joseph Kimisi, Kenya blev 10000 kr rikare var när det 4:e Östersund Marathon avgjordes i ett bläsigt och något regnigt Östersund.

12 grader i luften bäddade för goda tider även om blåsten på senare delen av banan störde alla löpare. Joseph Kimisi debuterade som marathonslöpare i Östersund med att springa in på 2.36, nytt banrekord med drygt en minut. Simon Jörgensen från Alsens IF var tvåa och fem minuter efter. Förra världsmästaren i curling, Peja Lindholm, Östersund noterade ett nytt personligt rekord med 3.28. Inte många curlingspelare som springer marathon?

LOKALRADIOPROFILER I Jämtland Håkan Lundqvist som på kort tid genomfört en jätteförändring av kost- och motionsvanor var kanske gladast av alla vid mål dit han anlände efter 4.53. Kanske bidrar Håkan nu med att en del jämtländska radiolyssnare får upp ögonen för en annan livsstil. Håkans första mara gav mersmak och nu blir det fler. Stockholm 2010 anmäler han sig till, om han kan vänta ända till dess !?

Fjölårsvinnaren Kajsa Friström, Fredrikshof, som är en trogen sommargäst i Jämtland fick i år nöja sig med andra plats. Kajsa segrade även 2007. Jenny som noterade femte bästa totaltid hade större delen av sträckan runt Brunflovisen sällskap av herrfyran, norrmannen Husby. Det var jättebra för mig att få den ryggen konstaterade Jenny i målfällan ! Bra draghjälp menade hon förstås. Vinstmarginalen för Jenny blev hela 26 min. och sluttiden 2.58 innebär nytt banrekord med 18 min. Här berättar Jenny själv:

”**LÖRDAGEN DEN 25** juli var det dags för den fjärde upplagan av Ecco Östersund Marathon, 264 löpare var anmälda till de två distanserna, halv- och helmaraton och alla utom fyra lyckades fullfölja loppet.

På morgonen före start var förutsättningarna utmärkta, 15 grader och mulet, klart bättre än fjölårets 30 grader ur löparhänseende och som bäddat för rekord. Rekord skulle det också visa sig bli i en av klasserna.

Det stora samtalsämnet ute vid starten intill Jämtkraft arena var vid sidan



Starten vid Jämtkraft Arena.

om vädret upplevelsen av brist på information och loppets rörliga hemsida där svenska och engelska blandas, till synes utan genomtänkt struktur, något som arrangörerna får ta med sig till nästa år.

INNAN BUSSEN TILL starten avgick för-sämrades väderförutsättningarna något, då det började regna och innan startskottet small klockan tio regnade det ganska kraftigt. Loppet inleddes med en kilometerlång slinga på grus ovanför Jämtkraft arena innan det bar iväg ut på landsvägar, cykelbanor och trottoarer genom och runt Östersund. Banan är relativt kuperad men vacker, då man rundar och med hjälp av Vallsundsbron springer över Storsjön innan målgång i Badhusparken, där det pågår en hel del andra festliga aktiviteter också, eftersom denna helg är inledningen på den veckolånga Storsjöyran.

Några kilometer in i loppet avtog regnandet till lätt duggande och loppets första halva var mycket lättsprungen i den behagliga temperaturen. Från Brunflovisen, efter ungefär halva maratondistansen, blev det dock motvind, vilket skapade stora bekymmer för många löpare. Över Vallsundsbron låg den kraftiga vinden på från vänster sida istället. I segrarintervjun sa herrarnas maratonsgrare Joseph Kimisi att, ”Det var fruktansvärt bläsigt och det kändes som att jag var nära att kastas av vägen några gånger.”

TROTS DEN KRAFTIGA vinden lyckades maratondebuterande Joseph Kimisi sätta nytt banrekord med nästan fem minuter, segrartiden blev 2.36,04, tvåa blev Simon Jörgensen, Alsens IF på 2.41,47. Damernas maraton vanns av under-teknad, Jenny Jansson, Kattisavans IF, dock ej på någon rekordtid. Jag och Gudleik Husby följdes åt från 15:de till 34:de kilometern. På loppets första

halva gjorde vi jämna kilometer just under 4 minuter, vilket borde ha gett en sluttid runt 2,50. I motvinden på andra halvan bedarrade dock farten och Gudleik gick i mål på 2,56,25, själv fick jag nöja mig med 2,58,39. Tvåa i damklassen blev Kajsa Friström, Fredrikshof på tiden 3,24,55.

Då min egen sluttid inte var så mycket att glädjas över, kunde jag istället glädjas över en välkommen prischeck på 10.000 kr, vilket inte hör till vanligheterna i långlöparsammanhang. Dessa pengar tillsammans med sponsringen från Löp & Skokliniken i Göteborg ska användas till en Berlinresa i september, där maratontiden ska bli betydligt bättre.

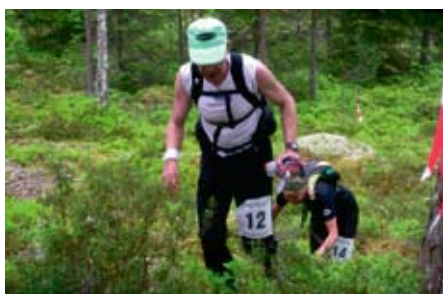
DAMERNAS HALVMARA vanns av Mari Guin, Frol IL på 1,28,54, 1,44 före tvåan Sophia Sundberg, Ume Fi, herrarnas dito vanns av Andreas Fahlen, Edsbyns IF friidrott på tiden 1,13,05, knappa minuten före tvåan Carlos Silva de Brito, Ogndal IL. Halvmaratonsegrarna förärades en prischeck på 5000 kr samt ett par löparskor från Ecco.

MÅNGA AV MARATONSÄLLSKAPETS medlemmar deltog förtjänstfullt i loppet vilket framgår av resultatlistan.

Personligen tycker jag att arrangemanget flöt bra i år, sportdryck och vatten serverades var femte kilometer vilket var fullt tillräckligt under rådande förutsättningar och på näst sista kontrollen fanns även bananer. Det enda jag saknade var den gemensamma middagen på kvällen, då alla toki-ga maratonfreaks träffas och umgås under lite andra former.”



JENNY JANSSON, KATTISAVANS IF



JÄTTELÅNGT...

Extreme Challenge, Ultramarathon man, 24 hour Ultimate Challenge . Eller varför inte The Ultimate, Extreme, Ultramarathon Challenge? Ett långt lopp kan ha många namn. Man kan också göra så som pojkarna från Roslagen gjorde; döpa sitt lopp till - Jättelångt.

Europavandringsled sex, som sträcker sig från Grekland till Kilpisjärvi i Finland, har haft ett glapp mellan Norrtälje och Grisslehamn, men den 13:e juni invigdes den nya leden med att 20 glada löpare tog sig den 68 kilometer långa sträckan.

Väddöborna är vana med utmaningar - sedan 1300-talet har befolkningen rott den 44 kilometer långa sträckan mellan Grisslehamn och Eckerö för att transportera post och folk. Is som varken bär eller brister, dimma, hållande regn eller stekande sol har aldrig stoppat posttrafiken som från 1638 ingick i Drottning Kristinas officiella postväg. Enda gången postgången stod stilla var för tvåhundra år sedan då ryssarna intog Åland och sedan även Väddö och Roslagen. Efter en list från General von Döbeln återvände ryssarna. Sverige förblev svenskt och Åland och Finland tillföll Ryssland och postgången blev därmed mellan Sverige och Ryssland.

KLOCKAN TIO GÅR startskottet för den årliga Postrodden. Allmogebåtar i 1800- och 1900-tals klasser tävlar för att hylla minnet av förfäders bravader. Kvinnor och män i tidsenliga kläder sliter i årorna.

Klockan elva är det löparnas tur. Startskottet kommer från den 24-pundiga kanon som använts för att signalera isförhållanden. Leden börjar vid Albert Engströms stuga. Gänget håller ihop förvånansvärt bra! Kanske beror det på terrängen, som i början går genom obanad skog där det är svårt att springa fort. Kanske beror det på att vi har så roligt att ingen vill lämna gruppen.

Trots att Jonas Elfort Andersson gjorde en hjälteinstats under natten och sprang nästan hela banan för att kontrollera markeringarna så villar vi bort oss då och då. Den som orsakar bortspringningen får utstå glada glåpord från de andra och alla är vi lika goda kålsupare. Till slut börjar vi räkna poäng för vem som fört oss vilse flest gånger. Då och då viker havet ut sig framför vår syn och vi får springa på sandiga stränder. De som bor längs leden är nyfikna och undrar vad vi gör. En del av dem har läst om loppet i lokaltidningen - som i ett skrivfel blev 6,8 kilometer långt - och förstår vad det är vi sysslar med. En familj har ställt ut en korg med mineralvatten med skylten "Till vandrarna längs Roslagsleden".

NÄR STIGEN BLIR plattare tappar jag kontakten med de andra och får springa ensam. Regnet strilar försiktigt. Bara så där lagomt att jag blir blöt, men inte kall. Jag ser två vita sniglar med skal som står upprätta mot varandra. Parar de sig eller är det snigeltjurfäkting?

Förutom Per-Erik och Jonas är det Jonatan Bergander som arrangerar loppet. Med tre arrangörer på hela 68 kilometer gör de ett jättejobb! Vid Väddö kanal får vi samsas med fiskare i en fiskartävling och en av dem hävdar bestämt att han fått mig på kroken. I skogen står en bil med bagageluckan full med chips, cola och andra förnödenheter. En liten flicka håller tappert paraplyet över mig för att skydda mot regnet.

Vi klättrar över färister och staket till kohagar. Regeln är enkel - Utsläppt ko är lika med köpt ko. Den andra regeln är att varje löpare ska ha lämnat sitt mobilnummer till arrangören och ha tillräckligt med batteri för hela sträckan så att vi kan hittas om vi försvinner. Jag virrar rejält ett tag och en kvinna i ett rött hus får peka ut var jag är på kartan så jag hittar tillbaka. Banan är tuffare än beräknat. Den blöta marken suger

musten ur benen. Vid ett parti sätter sig leran under löparskorna som förvandlas till platåskor.

CECILIA SPRINGER i mål som segrare på tiden 7:49:51. Segrare i herrklassen blir Mats Vidinger på tiden 6:13:51. I mål möts löparna av musik och av Jonatan som håller upp en varm filt och bjuder på återhämtningsdryck. Efter dusch och bastu får vi pasta och massage. När alla löpare är i mål blir det prisutdelning till vinnarna och en pulsklocka lottas ut bland deltagarna. Applåder till de trötta arrangörerna vill aldrig ta slut.

Jag undrar vem som är först över mållinjen - löparna eller roddarna? Besättningen på "Bullerskärs Malin" var snabbast med en sluttid på 4:24:44. Snabbast genom tiderna är en renodlad dambesättning, "Lasse-Maja", som 2005 tog sig över havet på tiden 3:17:30. Fast så enkelt är det inte i Postrodden att snabbast vinner! Totalsegrare blev Sjuström III af Slite som fick flest poäng för roddtid, tidsenligast klädsel och bästa båt.

De tre arrangörerna höll verkligen ordning under loppet! Och de visade en iver likt Stephan Löfving, även kallad Karl den XII: s spion, som enligt ryktet skrämdes bort ryssarna på 1700-talet genom att ensam springa omkring och anordna så många eldar att ryssarna trodde de möttes av en hel armé när de nådde Väddö. Jonas, Jonatan och Per-Erik funderar redan på nästa års arrangemang. Kanske löparen får ta över roddarens postsäck och frakta den vidare i en stafett? Eller blir det ett riktigt långt ultralopp längs Roslagsleden, från Grisslehamn till Danderyd, en sträcka på 19 mil?

JAG SER FRAM emot nästa Jättelångt och jag hoppas på ett poängsystem där löparen får poäng efter tid, antal fel-springningar och flest infångna kor!

KRISTINE PALTÉN

Resultat

Cracovia Marathon, Polen

2009-04-26

Antal fullföljande: 1786

Män

1	Julius Kilimo Kipkorir, Kenya	2:11.26
2	Solo Taras, Ukraina	2:15.58
3	Abraham Belete Yilima, Etiopien	2:20.52

svenska deltagare

592	Sune Ingman	3:46:30
926	Göran Ericsson	4:04:55
935	Bobby Carlington	4:05:28
1118	Jan Paraniak, Team Skavsåret IF	4:15:51
1338	Ove Engman, Elvans IF	4:31:32
1694	Stig Åsberg, IFK Nyland	5:15:15
1746	Peter Wiesler, Jalles TC Umeå	5:29:25
1759	Kenneth Fastlund, Swe	5:32:09

Kvinnor

1	Anastazia Padalinskaja, Vitryssl.	2:36:29
2	Arieta Meloch, Polen	2:39:54
3	Valentyna Poltavska, Ukraina	2:41:05

svenska deltagare

638	Kristina Pernille Bjerre	3:49:13
1174	Siv Ingman	4:18:45
1519	B. Paraniak, Team Skavsåret IF	4:48:28
1693	Astrid Häger, Fredrikshofs FIF	5:15:15

Prague Marathon, Tjeckien

2009-05-10

Antal fullföljande: 3976

Män

1	Patrik M Ivuti, Kenya	2:07:48
2	Stephan K Kibiwott, Kenya	2:07:54
3	Kenneth Mburu Mungara, Kenya	2:10:29

svenska deltagare

183	Anders Sandberg	3:07:39
202	Peter Karlström	3:09:52
809	Anders Lindelöf	3:41:17
1421	Björn Andertoft	3:59:25
1460	Martin Brolin	4:00:41
1505	Martin Magnusson	4:02:05
1568	Henrik Björklund	4:04:44
1773	Jan Paraniak	4:12:32
2251	Gustav Andersson	4:28:52
2285	Stein Degerlind	4:29:53
2735	Anad Tabatabai	4:51:30
2755	Göran Liljequist	4:51:59
2758	Christer Mattsson	4:52:22
2909	Henrik Pihl	5:01:22
2916	Sven-Anders Nilsson	5:01:52
3047	Nima Najafi	5:14:21
3052	Jan Helligren	5:14:29
3177	Kaveh Tiba	5:29:37

Kvinnor

1	Olga Glok, Ryssland	2:28:27
2	Seyfy Mulu Seboka, Etiopien	2:30:39
3	K. Eyeusalem Mutal, Etiopien	2:32:43

svenska deltagare

85	Pia Hedberg	3:48:22
106	Barbro Liljequist	3:55:28
111	Linnea Åström	3:57:19
337	Ann-Christin Kjellson	4:39:06
456	Monica Nilsson	5:01:52
509	Kerstin Edin	5:16:07
530	Barbro Paraniak	5:21:51
619	Malin Eriksson	6:19:44

Linz Donau Marathon, Österrike

2009-05-17

Antal fullföljande: 1004

Män

1	Kiptun-Elias Maindi, Kenya	2:11.29
2	Joseph-Motiso Wambua, Kenya	2:13.40
3	Mourice-Mutinda Musyoki	2:15.12

svenska deltagare

831	Jan Paraniak, Team Skavsåret IF	4:24.40
960	Björn Persson, Sverige	4:51.24

Kvinnor

1	Eva-Maria Grandwohl, Österrike	2:37.26
2	Tetiana Mironova, Ryssland	2:54.50
3	Henriette Holzknacht, Österrike	3:11.26

svenska deltagare

965	B. Paraniak, Team Skavsåret IF	4:54.00
-----	--------------------------------	---------

Calgary Marathon, Canada, 2009-05-31

Antal fullföljande: 1018

Män

1	Predag Mladenovic, Canada	2:30.14
2	Graeme Wilson, Canada	2:31.19
3	Chad Kozak, Canada	2:32.29

svensk deltagare

7	Robert Renman, IFK Umeå	2:44.06
---	-------------------------	---------

Suvi-Itä, Forssa, Finland, 2009-06-13

Antal fullföljande: 314

Män

1	Petri Saavalainen, Finland	2:43.+7
2	Markku Virta, Finland	2:53.02
3	Juha Vesala, Finland	2:53.33

Svensk deltagare

93	Kjell Kvarfordt, Fredrikshofs FIF	3:42.16
----	-----------------------------------	---------

Midnight Sun Marathon

Tromsø, Norge

2009-06-20

Antal fullföljande: 483

Män

1	S.I Chepnoki Kiprotich, Kenya	2:31.30
---	-------------------------------	---------

svenska deltagare

6	Mats Lundin, Sverige	2:38.47
41	Heinz Sjögren, Swedbank	3:14.14
92	Tomas Frennesson, NTNUI	3:32.39
127	Mikael Smedbäck, Sverige	3:41.30
156	Bengt Bergman, IK Uven	3:49.45
200	Urban Lisinski, Vaxholm	4:00.26
201	John Nielsen, West Air	4:00.51
218	Peder Gustafsson, Jogg.se	4:04.12
230	Christoffer Carlsson, Jogg.se	4:08.34
271	Björn Widenberg, ACAB	4:21.40

Kvinnor

1	Anne Jorunn Hedne, Norge	2:47.15
---	--------------------------	---------

svenska deltagare

13	Maria Nordfjell, Sverige	3:32.98
86	Ann Lisinski, Vaxholm	4:41.43

Lapland Ultra 42 km, Adak

2009-06-26

Antal fullföljande: 7

Män (första 42 km i 100 km)

1	Mats Zetterlund	Vattudalens LDK	3:49.28
2	Birger Karlsson	Vattudalens LDK	3:49.42
3	Alrik Lundmark	Slagnäs IF	6:12.12
4	Per-Olof Sjöberg	Sorsele SK	6:14.12
5	Staffan Wikström	Vattudalens LDK	6:44.50

Kvinnor

1	Kerstin Sjöberg	Vattudalens LDK	6:22.05
---	-----------------	-----------------	---------

2009-06-27

Män (sista 42 km i 100 km)

1	Kent Sandström	Adak SK	4:49.49
2	Rolf Halde	Vi som springer	5:12.11

Kvinnor

1	Eva Tjäder	Malå IF	4:15.07
---	------------	---------	---------

Lapland Ultra 100 km, Adak

2009-06-27

Antal fullföljande: 29

Män

1	Manu Kauppila, Finland	8:43.52
2	Martin Lundberg, Fredrika IK	8:53.22
3	Eero Lumme, Finland	9:19.56
4	Markus Petterson, Nybyns IK	9:32.25
5	Lars Andersson, Idaåsen IF	9:42.26
6	Anders Åström x	10:29.24
7	Linus Persson, Umeå	10:29.26
8	Kjell Andersson, Jukkasjärvi IF	10:30.58
9	Ari Pohjola, Domsjö IF	11:44.57
10	Bertil Palmqvist, Bålänge IF	11:58.16
11	Tore Nilsson, Team Ultrasweden	12:07.40
12	Peter Strände, Liviöjärvi IF	12:34.54
13	Lars Eriksson, Alsens IF	12:50.08
14	H. Petterson x, Pajalan Pixi Pojat	12:54.19
14	S. HC Petterson x, Pajalan Plxi P	12:54.19
14	J. Tornberg, Pajalan Pixi Pojat	12:54.19
17	Horst Lang, Tyskland	13:10.04
18	Günther Koenig, Tyskland	13:44.39
19	Karl Heinz, Tyskland	14:07.29
20	Eduard Urban, Tyskland	14:20.47
21	Klas Sjöström, Alnö	14:36.15
22	Tosio Ohmori, Japan	14:43.25
23	Leif Glavå, Botkyrka	14:46.19
24	K. Wilhelmsson, Örebro AIK	16:10.35
25	Kari Sulonen, SLK Oxelösund	17:10.00
26	S. Wikström, Vattudalens LDK	17:22.55

Kvinnor

1	E. Karlsson, Jalles TC Umeå	10:47.21
2	Katarina Walther, Tyskland	14:20.47
3	Sofia Sohl, x	19:08.51

Paavo Nurmi Maraton, Åbo, Finland

2009-06-28

Antal fullföljande: 642

Män

1	Janne Klasila, Finland	2:47.57
2	Timo Toivari, Finland	2:48.28
3	Patric Masar, Finland	2:53.18

Svenska deltagare

89	Kjell Kvarfordt, Fredrikshofs FIF	3:34.55
----	-----------------------------------	---------

151	Bengt Göransson, Falu IK	3:48.01
163	Jan Forsberg, Åmots SK	3:50.32
241	Lars Wallinder, Ericsson IK	4:03.50
259	Hugo Liss, Storådalens SK	4:07.09
275	Ingvar Khan, Ericsson IK	4:10.52
344	Ulf Nilsson, Upplands Väsby	4:29.25
364	Roger Andersson, Södertälje	4:31.32

Kvinnor

1	Pauliina Tommola, Finland	3:02.30
2	Nina Parvianen, Finland	3:05.20
3	Laura Nieminen, Finland	3:19.48

Svensk deltagare

25	A-K Forsberg, Hemlingby LK	3:50.32
----	----------------------------	---------

Ecco Östersund Marathon

2009-07-25

Antal fullföljande: ?

Män

1	Joseph Kimisi , Ecco	2:36:04
2	Simon Jørgensen, Alsens IF	2:41:47
3	Jonas Byman, Myssjö-Oviken	2:52:50
4	Gudleik Husby, Stadsbygd IL	2:56:25
5	Alexander Jakobsson, Hotings IF	2:58:11
6	J. Holmqvist, Heleneholms IF	3:01:54
7	Peter Mickos, Stocklunda Rörse	3:03:00
8	Jakob Boethius, Östersund	3:04:24
9	Tony Haden, Centurion Runnin	3:05:32
10	Jens Larsson, Gå & Löp Klinik	3:07:42
11	F. Rabenne, Heleneholms IF	3:09:13
12	Erik Grinde, Hågenäs SK	3:09:36
13	Marcus Carlén, Tersjö	3:13:05
14	Frank Adolfsson, Trollhättans IF	3:19:26
15	Daniel Söderberg	3:20:15
16	Arild Steffensen, Tandsbyn IF	3:20:55
17	Crister Löfgren	3:22:46
18	Gustavo Nordlund	3:24:21
19	Torbjörn Karlsson, Sundsvall	3:24:39
20	Ove Sääf, Bålsta IK	3:24:55
21	Olle Friström, Östersunds SK	3:27:08
22	Robert Frykstedt, Bålsta IK	3:27:17
23	Gerd Niebelschutz, Grong IL	3:28:38
24	Birger Karlsson, Vattudalens LDK	3:28:44
25	M. Zetterlund, Vattudalens LDK	3:28:47
26	Peja Lindholm, Gå & Löp Klinik	3:28:49
27	Fredrik Uddeholt, Uddeholt.se	3:28:50
28	Stig Åsberg, IFK Nyland	3:29:06
29	Simon Eriksson	3:29:54
30	Thomas Holm, Ope IF	3:30:56
31	Marcus Ekstam	3:32:18
32	Pierre Ekvall, Strömstad löparki	3:34:29
33	Tomas Sjövall, Hotings IF	3:40:17
34	Fredrik Axelsson	3:40:43
35	Magnus Jarefors, Orrvikens IK	3:43:47
36	Sven Molin, Uppsala LK	3:44:43
37	M. Ahrens , Vattudalens LDK	3:45:08
38	J-R Wikén, Östersunds DFF	3:49:32
39	T. Toivanen, Hippoksen Marat	3:51:01
40	R. Grönstedt, Gå & Löp Klinik	3:51:46
41	Ralf Klink, TSV Goddelau	3:54:04
42	Josef Engelsperger	3:54:48
43	Björn Dahlström	3:58:01
44	Karl-Göran Eriksson, Östersund	3:58:40
45	Karl Karlsson, Stadium	3:58:47
46	Joakim Säterborn, Bålsta Ik	3:59:08
47	Erik Andersson	4:01:17
48	Mikael Sjödin, Ericsson IK	4:02:39
49	Michael Guez, skyrunner	4:04:34
50	Kåre Persson, Vattudalen LDK	4:05:09
51	Martin Weimarck, Triathlon Väst	4:06:01
52	Eddy van Eijk	4:06:23
53	Jörg Pries Krahne	4:08:47
54	Ola Forslund	4:12:36
55	Marcel Hermanns	4:23:25
56	Stig Berg, Jämtkraft IF	4:27:28
57	Ulf Carlson, Nora	4:28:38
58	Roger Andersson, IK Stern	4:28:40
59	Rikard Klev, Uppsala Auktions	4:34:33
60	Christer Mattsson	4:34:38
61	Jonas Johansson, Ericsson IK	4:51:54
62	H. Lundkvist, Gå & Löp Klinik	4:53:14
63	Sam Owen	5:57:51
90	Eric Degerman, Skellefteå AIK	DNF
695	Oscar Quicklund Trångsvikens IF	DNF
43	Arne Hjalmarsson Gå & Löp Klinik	DNF

Kvinnor

1	Jenny Jansson, Kattisavans IF	2:58:39
2	Kajsa Friström, Fredrikshof	3:24:55
3	Malin Olofsson, Trångsvikens IF	3:27:31
4	Eva Hanning, Vattudalens Ldk	3:29:29
5	Anne Sundberg, Vännäs SK	3:33:21
6	J. Lindqvist, Vattudalens LDK	3:33:44
7	Lisa Edström, Östersund	3:44:31
8	Anne-Lie Magnusson, Östersund	3:44:36
9	Märta Moe, Vattudalens LDK	3:44:52
10	Jenny Olsson, Trångsviken IF	3:54:28
11	Lois Kerrison	3:55:03

12	A-L Suoraa, Gå & Löp Klinik	3:58:04
13	Angela Pries Krahne	4:08:47
14	Ewa Eriksson, Lantmäteriets FF	4:13:34
15	Malin Sjöström	4:19:25
16	Astrid Häger, Fredrikshofs FIF	5:17:31
17	Martha Owen	5:57:51

Höga Kusten Marathon, Nordingrå

2009-08-08

Antal fullföljande: 42

Män

1	K. Boman, Lulekamraterna	2:40.35
2	T. Larsson, Sundsvalls Friidrott	2:50.48
3	Jonas Westberg, Norrskog	3:17.33
4	Per Johansson, Sundsvalls OK	3:20.55
5	Daniel Östlund, AIK	3:22.36
6	S. Westberg, Vattudalens LDK	3:27.56
7	Johannes Erixon, x	3:29.33
8	Dan Olsson, x	3:31.00
9	Anders Wiberg, Norrköping	3:32.15
10	Johannes Nordin, Nordingrå SK	3:40.07
11	Robert Rutberg, Boden Friidrott	3:40.35
12	Magnus Wik, Eurosko Övik	3:40.41
13	M. Zetterlund, Vattudalens LDK	3:45.57
14	Bruce Bringerud, Tynderö IK	3:51.06
15	Bengt Göransson, Falu IK	3:52.37
16	T. Kjellsson, Team Skavsåret IF	3:54.21
17	Ove Forsström, Timrå	3:

Åldersindelade resultat

Oulu Maraton, Uleåborg, Finland 2009-05-27

Antal fullföljande: 408

Män

1	Vladimir Sozonov, Ryssland	2.34.36
2	Petr Kulikov, Ryssland	2.42.12
3	Andrey Smirnov, Ryssland	2.42.26

svenska deltagare

2M45	Jarmo Raaterova, Luleå	2.55.57
------	------------------------	---------

Det norske fjellmaraton, Beitostölen, 2009-06-06

Antal fullföljande: 72

Män

1	Helge Hafsås, Norge	2.50.20
2	Tore Sand-Hanssen, Norge	2.51.25
3	Vidar Krenvold, Norge	2.54.11

svenska deltagare

10M30	Bengt Mattsson, Team Blekinge	4.46.42
7M60	Jan Brågård, Helsingborg	5.34.59

LGT Alpin Marathon, BERN - Vaduz - Malbun

Liechtenstein, 2009-06-06

Antal fullföljande: 755

Män

1	Jonathan Wyatt, New Zealand	3.01.00
2	Martin Schedler, Tyskland	3.11.51
3	Thomas Engeli, Schweiz	3.21.44

svenska deltagare

36M30	Tommi Asikainen, Stockholm	4.23.38
56M55	Curt Sandberg, Arlanda-Märsta SK	5.37.26

Kvinnor

1	Tanja Amiet, Schweiz	3.45.17
2	Lizzy Hawker, Storbritanien	3.48.10
3	Claudia Landolt, Schweiz	3.48.21

svensk deltagare

1K60	Gretel Utter, Arlanda-Märsta SK	5.37.26
------	---------------------------------	---------

Alstahaug Marathon, Norge 2009-06-13

Antal fullföljande: 9

Män

1	Vidar Skjerve, Norge	2.59.53
---	----------------------	---------

svensk deltagare

2M60	Mats Zetterlund, Vattudalens LDK	3.39.23
------	----------------------------------	---------

Sala Silver Marathon 2009-06-13

Antal fullföljande: 84

Män

1	1M45	Anders Karnfält, FK Studenterna	2.51.19
2	2M45	Jonas Lennestål, IFK Sala	3.02.33
3	1M40	Hans Andersson, Västerås LK	3.03.58
4	2M40	Carl Lindgren, SPIF-Triathlon	3.04.44
5	1M35	Tom Axelsson, Sorunda IF	3.05.29
6	1M55	Jouko Mourujärvi, IFK Sala	3.13.05
7	1Mot	Lars Norin, Uppsala	3.15.21
8	2M35	Jesper Lindgren, IFK Sala	3.22.12
9	1MS	Erik Magnehed, Vegan Runners IK	3.23.05
10	3M35	Daniel Förberg, IF Linneå	3.24.45
11	2MS	Mats Liljegen, Team Skavsåret IF	3.25.20
12	2Mot	Jarmo Riihinen, Kumla	3.26.08
13	3M40	Johnny Sten, IFK Sala	3.26.23
14	3M45	Karwan Tahir, IF Spartacus	3.27.23
15	4M40	Jerker Sterneland, Dalaporten	3.27.56
16	1M50	Roger Andersson, IFK Sala	3.32.03
17	1M60	Christer Gidewall, IFK Tumba	3.32.17
18	4M35	Mikael Eriksson, IFK Sala	3.32.54
19	1M65	Anders Hansson, Vilsta IK	3.33.26
20	5M40	Robert Brinck, Västerås LK	3.34.27
21	2M50	Tord Blücher, Storådalens SK	3.35.11
22	6M40	Stefan Eriksson, Vilsta IK	3.36.59
23	5M35	Per Kruse, Hallstahammar Sof	3.37.16
24	3Mot	Anders Eriksson, Team Skavsåret IF	3.37.47
25	7M40	Magnus Jakobsson, IFK Sala	3.37.58
26	1M70	Jörgen Larsson, IFK Sala	3.38.13
27	4M45	Mats Hamnerin, Borlänge LK	3.39.16
28	2M60	Leif Franzén, IFK Strängnäs	3.39.18
29	3M60	Bengt Lindgren, Vallentuna FK	3.39.26
30	6M35	David Backman, Västerås LK	3.39.41
31	5M45	Göran Åkesson, Hallstahammar Sof	3.39.48
32	6M45	Bengt Göransson, Falu IK	3.40.03
33	4Mot	Tobias Englund, Sala	3.40.42
34	5Mot	Bengt Dolk, Kista	3.44.26
35	4M60	Angus Thomson, Söderhamns IF	3.44.46
36	5M60	Stig Åsberg, IFK Nyland	3.45.00
37	7M45	Tommy Oskarsson, Vi som springer	3.45.12
38	7M35	Jonas Vincent, IFK Sala	3.45.37
39	2M55	Jan Paraniak, Team Skavsåret IF	3.47.31
40	6Mot	Fredrik Hallor, Morgongåva	3.49.02
41	3M55	Eino Sipilonen, Sköldinge	3.51.06
42	8M45	Anders Jungklo, Västerås	3.51.31
43	3M50	Lars-Göran Berggren, Team Skavsåret IF	3.54.30
44	7Mot	Jan Forsberg, Ämots SK	3.54.35
45	3MS	Anders Jonsson, IFK Sala	3.55.58
46	4M50	Sven Molin, Uppsala LK	3.57.39
47	8Mot	Ove Salvén, Uppsala	3.57.46
48	9Mot	B-Å Skoglund, Postens IK Sandviken	3.58.51
49	10Mot	Magnus Asplund, IK Droppen	3.59.11
50	6M60	Bertil Palmqvist, Bålinge IF	3.59.25
51	11Mot	Lars-Erik Grahns, Sala	4.03.22
52	7M60	Birger Höglund, IK Jordbänningarna	4.09.37
53	8M60	Lennart Skoog, Stenungsunds OK	4.13.07
54	9M60	Lars Agnezon, Kongahälla AIK	4.15.08
55	10M60	Stig Samuelsson, IK Tjälve	4.15.12
56	2M65	Stig Söderström, Kvarnsveden Golf	4.16.36
57	11M60	Ulf Ring, Arlanda-Märsta SK	4.16.50
58	12Mot	Stefan Larsson, Vi som springer	4.17.22
59	4M55	Valdemar Andersson, IF Spartacus	4.18.50
60	3M65	Hugo Liss, Storådalens SK	4.19.28
61	2M70	Ove Engman, Elvans IF	4.20.33
62	5M55	Sigvard Koplimäe, Vattudalens LDK	4.21.17
63	13Mot	Christer Mattsson, Uppsala	4.24.18
64	14Mot	Kenneth Bergström-Boman, Norrköping	4.28.36
65	15Mot	Sören Wedberg, Rumpmars Runners	4.35.17
66	5M50	Bo Dahlström, Vi som springer	4.41.26
67	4M65	Anders Hedefjäll, Västerås FK	4.49.42
68	16Mot	Lennart Andersson, Järfälla	4.56.02

69	17Mot	Mats Ekman, Heby	5.16.23
70	3M70	Gunnar Ivegård, Arlanda-Märsta SK	5.32.44

Kvinnor

1	1K35	Kerstin Rosenkvist, Västerås LK	3.27.41
2	1K45	Ann-Kristin Forsberg, Hemlingby LK	3.37.44
3	1K40	Susanne Gelin, Enköpings Alf	3.45.45
4	1K60	Gunilla Juthback, Hemlingby LK	3.48.33
5	1K50	Eva-Lisa Andersson, Söderkopings SK	3.54.05
6	1Mot	Sara Johansson, Hallstahammar	3.58.24
7	2Mot	Sofia Kay, Vi som springer	4.16.46
8	3Mot	Ann-Marie Dolk, Kista	4.25.59
9	2K50	Barbro Paraniak, Team Skavsåret IF	4.35.18
10	2K60	Astrid Häger, Fredrikshofs FIF	4.43.49
11	3Mot	Solveig Sjö, Knivsta	4.44.13
12	2K45	Susanne Gren, Frisks & Svetlis	4.47.40
13	1K65	Gunilla Franzén, IFK Strängnäs	4.52.27
14	2K65	Birgitta Jarring, Fredrikshofs FIF	5.02.34

Nordmarka Skogsmarathon, Oslo, Norge 2009-06-20

Antal fullföljande: 461

Män

1	Kristen Aaby, Norge	2.46.42
---	---------------------	---------

svenska deltagare

10M60	Lennart Skoog, Stenungsunds OK	4.22.30
13M60	Tommy Englund, OK Grane	4.42.39
41M45	Jan-Erik Ullström, Vi som springer	4.52.01
8M65	Stig Söderström, Kvarnsveden Golf	5.08.23
16M60	Jan Brågård, IFK Helsingborg	5.41.26

Artic Circle Marathon, Överkalix 2009-06-27

Antal fullföljande: 36

Män

1	1M23	Kenneth Boman, Lulekamraterna	2.47.35
2	1M35	Per Johansson, Sundsvalls OK	3.09.59
3	1M45	Leif Hansson, Edsbyns IF	3.12.36
4	2M45	Jarmo Raaterova, Luleå	3.15.07
5	2M35	Robert Johansson, Malmbergets Alf	3.17.35
6	1M40	Mats Westin, Sävså SK	3.28.54
7	1M50	Marek Perlinski, Jalles TC Umeå	3.36.13
8	2M40	Kenneth Norman, Birsta SK	3.40.26
9	1M60	Stig Ylipää, Liviöjärvi IF	3.49.24
10	3M40	Ingemar Sundström, Lulekamraterna	3.49.29
11	3M35	Magnus Ringström, Majornas BK	4.01.40
12	1M50	Ivar Palo, Jalles TC Umeå	4.01.45
13	4M40	Tommy Nilsson, Bothnia SHK	4.02.09
14	2M60	Bengt Lindgren, Vallentuna FK	4.03.01
15	1M65	Dan Jarl, Häfreströms IF	4.05.14
16	5M40	Craig Loesch, USA	4.05.28
17	2M50	Thomas Fryksell, SK Gränsen	4.07.44
18	2M55	Andreas Aarflot, Stockholm	4.12.10
19	3M50	Tony Hedlund, Luleå LK	4.20.49
20	3M55	Jan Paraniak, Team Skavsåret IF	4.23.56
21	3M45	Tom Strang, Lulekamraterna	4.30.58
22	3M60	Gösta Åhl, Bodens SK	4.35.34
23	4M45	Bo Edenfäll, Vallentuna FK	4.39.49
24	4M60	Kjell-Göran Holmberg, Jalles TC Umeå	4.41.08
25	4M55	Roland Nilsson, Mainers RC	4.54.03
26	5M55	Sigvard Koplimäe, Vattudalens LDK	4.59.10
27	4M50	Carl Boström, Skellefteå AIK	5.03.08
28	2M23	Martin Brännvall, Norrskens SKoterklubb	5.50.43

Kvinnor

1	1K23	Sandra Halvardsson, Morjåns SK	3.10.15
2	1K50	Maja Henriksson, Lulekamraterna	3.40.44
3	2K23	Cecilia Kalla, IFK Tärnå	4.02.00
4	1K35	Maarit Åström, Boden	4.18.10
5	1K45	Birgitta Schelbeck, Danmark	4.32.21
6	1K40	Gunilla Manbré, Jokkmokks SK	4.46.08
7	2K45	Lena Stockman, Estuna IF	4.57.51
8	2K50	Barbro Paraniak, Team Skavsåret IF	5.14.06

Santa Claus Marathon Rovaniemi, Finland 2009-06-27

Antal fullföljande: 67

Män

1	Sterhane Mathieu, Frankrike	3.10.23
2	Ari Juntunen, Finland	3.16.34
3	Xabier Arizabalo Montoro, Spanien	3.23.09
3	Raimonds Senfelds, Lettland	3.23.09

svensk deltagare

2M55	Curt Sandberg, Arlanda-Märsta SK	3.55.19
------	----------------------------------	---------

Kvinnor

1	Danielle Emery, Frankrike	3.14.03
2	Erja Kiviniemi, Finland	3.36.49
3	Pirjo Urpilainen, Finland	3.41.19

svensk deltagare

1K60	Gretel Utter, Arlanda-Märsta SK	4.30.09
------	---------------------------------	---------

Kälvien Tarmos 100-års Jubileums Maraton

Kälvä, Finland, 2009-07-12

Antal fullföljande: 31

Män

1	Kalle Maunumäki, Finland	2.59.30
2	Visa Jämsä, Finland	3.03.18
3	Teemu Hasu, Finland	3.11.59

svenska deltagare

5M40	Bengt Göransson, Falu IK	4.06.07
7M50	Curt Sandberg, Arlanda-Märsta SK	4.24.45
6M60	Stig Söderström, Kvarnsveden Golf	5.26.52

Kvinnor

1	Päivi Männistö, Finland	3.34.18
2	Ritva Vallivaara Pasto, Finland	3.55.07
3/2K50	Gretel Utter, Arlanda-Märsta SK	4.24.45

Månkarbo Marathon 2009-08-08

Antal fullföljande: 98

Män

1	1M45	Anders Karnfält, FK Studenterna	2.51.34
2	2M45	Patrik Karlsson, Team Skavsåret IF	2.54.01
3	1MS	Johannes Erixon, Kista	3.11.09
4	3M45	Jonas Lennestål, IFK Sala	3.13.42
5	4M45	Jonas Bromark, Uppsala LK	3.15.46
6	1M55	Jouko Mourujärvi, IFK Sala	3.17.33
7	1M40	Ken Nordström, Vilsta IK	3.18.32
8	5M45	Bengt Nilsson, Sthlm Hash House H	3.21.17

9	1M35	Jonas Davidsson, FK Studenterna	3.23.47
10	2M40	Tom Rune Bertelsen, Norge	3.25.50
11	2MS	Mats Liljegen, Team Skavsåret IF	3.25.55
12	3M40	Stefan Eriksson, Vilsta IK	3.27.28
13	1M60	Stig Åsberg, IFK Nyland	3.27.46
14	1Mot	Niko Tapanila, Uppsala LK	3.28.30
15	2M60	Leif Julin, Team Skavsåret IF	3.28.47
16	1M50	Johan Olausson, Team Skavsåret IF	3.31.27
17	2M50	Marek Perlinski, Jalles TC Umeå	3.32.36
18	4M40	Kimmo Niva, Karmarkollegiet IF	3.32.47
19	5M40	Darren Annett, Australien	3.34.05
20	6M45	Jan-Erik Ramström, Sthlm LDK	3.36.33
21	3M50	Hans-Ake Helstaf, Trosa IF	3.36.43
21	2Mot	Peter Lembke, Team Fakta	3.36.43
23	3Mot	Peter Strömbeck, SCT	3.36.56
24	1M65	Anders Hansson, Vilsta IK	3.38.24
25	4Mot	Bengt Dolk, NSG	3.39.06
26	3M60	Angus Thomsson, Söderhamns IF	3.40.29
27	7M45	Bengt Göransson, Falu IK	3.41.01
28	6M40	Christer Tinnerholm, Barb Village Runners	3.41.08
29	2M55	Leif Johansson, Vi som springer	3.41.45
30	5Mot	Anders Eriksson, Team Skavsåret IF	3.42.00
31	3M55	Jan Paraniak, Team Skavsåret IF	3.42.56
32	4M55	Lars Leonardsson, Norrbäcke SK	3.43.23
33	2M35	Mikael Svennbeck, Gimo IF	3.44.56
34	8M45	K-H Karlsson, Team Sthlm Marathon	3.46.30
35	4M50	Hans Hansson, IFK Mariefred	3.47.32
36	9M45	Peter Wahlborg, Månkarbo IF	3.47.46
37	5M50	Tord Blücher, Storådalens SK	3.49.49
38	10M45	Anders Jungklo, De ca 9 musköterna	3.52.39
39	3M35	Tomas Eriksson, Månkarbo IF	3.53.01
40	6M50	Kjell Kvarforst, Fredrikshofs FIF	3.53.29
41	4M60	Leif Franzén, IFK Strängnäs	3.54.03
42	7M50	Roger Andersson, IFK Sala	3.54.26
43	11M45	Kent Svensson, Månkarbo IF	3.57.39
44	12M45	Bo Edenfäll, Vallentuna FK	4.00.29
45	3MS	Mattias Kangas, Uppsala LK	4.01.52
46	4M45	Erik Navander, Uppsala	4.04.31
47	13M45	Mikael Forsström, Vega Vaninge	4.04.34
48	4M35	Staffan Åkerblom, Rånäs 4H	4.05.38
49	5M55	Bengt-Åke Skoglund, Posten IK	4.06.27
50	8M50	Lars-Göran Berggren, Team Skavsåret IF	4.07.09
51	14M45	Peter Nilsson, Fun Beat	4.12.00
52	5M60	Bertil Palmqvist, Bålinge IF	4.14.20
53	2M65	Hugo Liss, Storådalens SK	4.14.53
54	6Mot	Gustaf Hermansson, Åkersberga	

Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm

SMÅLÄNNINGAR MED FLEST MARATHONLOPP T.O.M 1/1 2010

Män	Pl.Sv	Namn	Klubb	Maror	Maror -09	Inkl. Ultra	Pers.Rek.
1	18	Håkan Sjöö -40	Växjö LK	189		9	3.04.08
2	24	Göran Lennström -49	Hultsfreds LK	165		6	2.48.34
3	36	Kurt Gustavsson -46	Hultsfreds LK	151		7	2.54.16
4	49	Kjell-Åke Åkesson -44	Växjö LK	138		0	3.16.50
5	82	Matti Pylkkänen -50	Överums OK	115		0	3.02.00
6	84	Kjell Linder -30	Väckelsångs IK	114		0	2.47.02
7	85	Bo-Inge Åkerlund -38	Älmhult, Vi som springer.	114		3	3.30.57
7	88	Åke Nilsson -42	Överums OK	112	Paus (-03)	0	3.06.00
9	92	Lennart Nilsson -51	Vi som springer, Kosta	110		1	3:20.00
10	94	Ingvar Lundberg -28	Gnosjö FK	109	Slutat (-99)	2	3.12.35
11	116	Göran Önnerby -49	Anderstorps OK	100		1	3.04.16
12	135	Ingo Beyersdorff -57	Växjö LK/Vi som springer	88		9	4:10.11
13	136	Karl-Åke Nyman -24	Västerviks OK	88	Slutat (?)	0	
14	144	Dag Nilsson -57	Växjö LK	86		0	2.38.28
15	156	Sten Ylmén -46	Målilla-Mörlunda SKI	82		0	3.11
16	158	S-O Davidsson -33	Växjö LK	81	Slutat (-99)		13.07
17	167	Lars Hansson -42	Högby IF	78		22	2.28.52
18	168	Ingvar Fransson -36	Växjö Norra IF (Växjö LK)	78		0	2.55.07
19	170	Leif Karlsson -39	Gnosjö FK	77	Slutat (-96)	2	3.37
20	170	Hans Ursfält -51	Urshuls IF	77		3	3.34.38
21	186	Lennart Adolfsson -62	Anderstorps OK	72		2	2.59.51
22	192	Jens Rydberg -58	Växjö LK	70		0	3.48.16
23	203	Stig Hörberg -43	Växjö Norra IF (Växjö LK)	67		0	2.57
24	246	Anders Eriksson -43	Växjö LK	60		0	3.17.01
25	250	Kjell Hågestad - 44	IFK Borgholm	59		1	3.38.32
26	271	Tommy Hagberg -68	Växjö LK	58		1	2.59.05
27	276	Christer Svensson -69	Växjö LK	56		6	2:54.39
28	312	Conny Andersson -37	Anderstorps OK	52		0	3:36.05
29	312	Sven-Åke Falkeby -49	Gnosjö FK	52		0	
30	320	Gunnar Bergmark -61	Växjö LK	51		0	
31	334	Allan Mörttnäs	IK Hakarpspojarna	50	Slutat (-89)	0	
32	335	Jan-Ove Ågren	Hultsfreds LK	50	Slutat (-93)		02.59
33		Ove Gustavsson					
Dam	Pl.Sv	Namn	Klubb	Maror	Maror -09	Inkl. Ultra	Pers.Rek.
1	9	Karin Beyersdorff -64	Växjö LK/Vi som springer	88		10	4.09.56
2	15	Inger Knutsson -45	Lenhovda IF	63		0	3.49, Sthlm ifyllt 21/6
3	16	Viktoria Johnsson -69	Målilla-Mörlunda SKI	62		0	3.28
4	18	A-M Andersson -43	Hultsfreds LK	60		2	Zurich ifyllt 21/6 2009
5	27	Boel De Geer -58	Hultsfreds LK	43	1	2	3.33 Täby 160 miles ifyllt 15/5 -09
6	30	Aina Törnkrantz -39	Tingsryds AIF	43		0	4:03.
7	35	Agneta Ohmes -51	Elmhults SC	38	Paus	0	3.08.26
8	36	Berit Lundström - 52	IFK Borgholm	37		3	4.28.40
9	49	E-L Gustavsson -53	LF Kosta, Vi som springer	32		0	
10	58	Susanne Johansson -63	Växjö LK	32		0	3:42.46
11	64	Eva Brorsson -41	Växjö LK	28		0	4.06.48
12	65	Kerstin Sandh -58	Växjö LK	25		0	3:35.56
Erhöll standar nr 846 av marathonsällskapet för 25 maraton vid stockholm marathon							
13	65	Anita Jönsson -63	Högby IF	25		0	3.48
14	65	Eila Engvall -48	Hestra SSK	25	Slutat	0	
15	65	A-G Karlsson -40	Högby IF	25	Slutat	0	3.32.49
16	65	Anneli Södergårds -63	Hultsfreds LK	25		1	2:56.24
17	86	Kerstin Cronqvist -43	Växjö LK	22		2	4:50.55
18	86	Clarinda Larsson -73	Jönköping, Team Hempel	21		?	
19	89	Christina Johansson -50	Växjö LK	20	Slutat	0	4.36.35
20	90	Elin Beyersdorff - 89	Växjö LK	20		4	4:23.11

Senaste nytt vad gäller maratonresultat och artiklar får du på vår hemsida: www.marathonsallskapet.se