

Marathon

ÅRGÅNG 42 NR 218 NOVEMBER 5/2009

löparen



GORE-TEX® Alpine Run
– tävling på hög nivå

- Löpning på Österlen
- Frösö 6-timmars
- Vattudalsloppet
- 24-timmars i Trollhättan
- Hallsberg Ultra
- Mariestad Marathon



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

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

P A Allensten, ansvarig utgivare

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

Tryckning: Elanders, Falköping

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

Utmärkelseansvarig
Anne Pettersson
0702-80 86 52
utmärkelse@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
reima.hartikainen@bredband.net
Bohuslän-Dal, Västergötland, Östergötland
9. Christer Svensson, Växjö 0470-72 96 57
christersvensson615@hotmail.com
Småland, Halland, Öland
10. Bengt-Åke Svensson, Jämjö, 0455-507 66
bengt-ake.svensson@jamjo-flak.se
Skåne, Blekinge

Ledaren

Summering av året

Nu när året närmar sig sitt slut, det är då man skall göra en summering av året.

Hur har det egentligen varit, hur många lopp blev det? Hur många mil blev det?

Har jag stretchat ordentligt, som jag lovade mig själv ni början av året? Listan på frågor och svar kan göras oändligt lång. Men ytterst är det nog svaret på hur man själv mår, mentalt, som är det viktigaste. Jag har en kompis i Göteborg som både har vårt standar och statyett stående i bokhylla tillsammans med en imponerande samling av Miles Davis skivor. Hans tider blev med åldern sämre och han tröttnade på att springa. Istället började han med cykel. Nu kör han Göteborg – Uddevalla och tillbaka, ca 18 mil, som ren träningsrunda och mår mycket bra. Han är lokförare och körde bl.a. Marathonexpressen upp till Stockholm och berättade då via högtalaren lite om sina gjorda tävlingar.

Säsongens Team Stockholm Marathon drog igång under oktober månad och i år är taket satt till max 800 deltagare vilket är en imponerande siffra. För att inte skrämja slag på flanerande människor runt Djurgården så gäller det att springa två och två, som en dagisutflykt. Det blir många "långa ormar" ute på söndagsförmiddagarna. Gå gärna in på hemsidan Teamstockholmmarathon.se och titta på bilderna som läggs ut efter varje träning.

Undrar om det blir några bra grejer i julpaketen i år?



P A ALLENSTEN
DIN ORDFÖRANDE



Fjällmaran
sid 10

Innehåll

Ledaren	2
Redaktören har ordet	3
Löpning på Österlen	4
Goretex Transalpine Run	6
Varför springer jag?	8
Tävlingar i Jämtland	10
Boktips	12
Tvårs över Nordamerika	15
Sverige Runt	16
Dromedarmarathon	21
Resultat	22



Löpning i Alperna sid 6

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

På omslagsbilden: Löpning i Alperna
FOTO: REBECCA
Nästa nummer utkommer vecka 8.

Redaktören har ordet

Redaktörn reflekterar

”Det är alldeles för lätt att älska våren.
Med tiden tycker man mer om hösten.”
Tove Jansson

Höst – skördetid, lövfällning och storm. Klimatets vemodiga farväl till sommaren. Visst är det vackert, när solen belyser olika nyanser av gula och röda löv och visst kan en höststorm vara alldeles underbar. Man måste ha lite mer kläder på sig, men man slipper duscha tre gånger om dagen, det räcker med en hygienisk genomgång efter träningspasset för att man ska vara presentabel. Men erkänn att det är mindre muntert, när solen knappt sniffar vid horisonten och kvicksilvret är på den blåa sidan av nollan. Då gäller det att komma ihåg att det blir en ny vår igen på andra sidan av det stora mörkret. Det är bara synd, att man då också är ett år äldre varje gång.

Vår disposition för nordiskt vemod gör sig påmind och vi blir mer benägna till inomhusaktiviteter. Vi äter mer hemma, njuter av att tända stearinljus och att dra på de tjocka sockorna. Tänk att man alltid blir lika förvånad, när de första snöflingorna dalar ner. ”Redan? Men är det inte lite väl tidigt?”

Det är hösten som får ta skott för allt elände, när det egentligen är vintern som är jobbig. Men varför bry sig; det blir ju, som det blir. Min saligen hädangångna svärmor sa alltid, när jag ville se vädret på teve: ”Lugna dig du, det blir väder i morgon också!” Lönar det sig att klaga? I så fall var? Allmänna Reklamationsnämnden?

Det finns faktiskt människor som välkomnar vintern, konstigt nog. Några av skidbackarna fick öppna sina anläggningar extra tidigt i år tack vare den, för denna årstid, extrema kylan. De gnuggar naturligtvis förnöjt händerna. Presumtiva Vasaloppsdeltagare polerar redan formen. De som har begävat med snö myser tacksamt. Andra får hålla tillgodo med de snöfria asfalterade vägarna, där de under dygnets mörka timmar skrämmas slag på övriga trafikanter, när de svischar förbi som metafysiska uppenbarelser.

Även skridskofantasterna blir i sitt esse, när sjöar och hav bereder blank och slät yta. Där jag bor (vid Vallentunasjön), ser jag oftast de allra första entusiasterna från mitt vardagsrumsfönster. Sjön är en av de populäraste, eftersom den är bland de sjöar i regionen som först fryser till. Knappt hinner isen lägga sig, förrän åkarna uppenbarar sig. De åker långsamt och försiktigt med sina stavar och provar isens tjocklek. Plötsligt stannar de, vänder, åker tillbaka en bit och tar sedan en annan väg. Jag kan inte låta bli att bevaka dem – tänk om de plurrar. Själv vågar jag mig inte ut på isen förrän den är så tjock, att snöplogen har plogat en bana på sjön. Det lär inte vara så farligt, om man har korrekt utrustning med sig; men vattnet är förmodligen så kallt att jag skulle avlida på stört.



Jag köpte ett par långfärdsgrillor för ett par år sedan, men kan bara ta mig fram på dem med hjälp av stavar. Kanske skulle jag försöka med isjakt i stället, det ser i alla fall underbart ut, även om det säkert är rysligt kallt. Nej, tacka vet jag löpning. Man behöver inte först lära sig tekniken, det kräver minimal utrustning och man håller sig varm.

Krukväxterna får tillfälligt maka på sig för adventsljusstakarna och julpyntet ska plockas ur sina dammiga kartonger. Om man nu inte slängde det förra tillsammans med granen. Mina försök att smita undan de stressande julklappsinköpen genom att föreslå familjen, att vi vuxna skippar paketen i år, har åter kommit på skam. Mina barn vill vara barn ett tag till. Och det trots att en del av förra årets julklappar bestod av diverse löparprylar och startbevis till olika lopp. Två fick en startplats i Stockholm Marathon, men inte ens det kan avskräcka. Kanske ska jag chansa på lite böcker om löpning i stället (se. artikel inne i tidningen).

REBECCA
REDAKTÖR

Löparnas plats på Internet

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



MARATHON.SE

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

En tropisk natt på Österlen



Haväng. Smaka på namnet. Hav och äng. Kan det bli svenskar? Kan det bli vackrare? Jag tror inte det. "Se hur månen hänger över Haväng i natt, som en gammal sliten slant..." Ulf Lundell dyker oundvikligen upp i mitt huvud, även om det ska dröja ännu en stund innan vi får se månen.

Och där står en lördagkväll i augusti nio förväntansfulla löpare. Skymningen nalkas, men den har inte riktigt fallit än. Om några minuter ska vi starta i 50-milesklassen i GAX. Vi ska springa genom den skånska natten, och någon gång i morgon förmiddag ska vi gå i mål i Ystad. Det här kommer att bli något alldeles speciellt. Kristina och jag har bestämt att ta det mer som ett äventyr än en tävling. Starten går och vi springer iväg över ängar och genom skog. Snart kommer vi till det första av de många fiskelägena, Vitemölla, och de karakteristiska Skånelängorna kantar vår väg. Vid Kivik blir det dags att tända pannlamporna, som tillsammans med de orange Skåneledsmarkeringarna ska guida oss genom natten. Vårt doftsinne talar om för oss att vi är på rätt väg. "Du är vacker, Isabella... som äppelträdgårdarna i maj runt Kivik, som vinden, som regnet, som själva livet". Ulf Lundell igen. Som själva livet. Ja, så är det att springa ett ultralopp i en

närmast tropisk skånsk natt. Luften smeker våra bara armar, mjuk som sammet. Det finns ingenstans jag hellre vill vara, ingenting jag hellre vill göra, än att springa, här och nu.

Visst har jag varit på Stenshuvud förut. Men aldrig förr guidad av en pannlampas sken mina bästa kompisar vid min sida, sprungit på en stenig stig genom en trolldskog. Ibland stannar vi och täcker över pannlampan bara för att uppleva mörkret. Och i frånvaron av civilisationens ljus breder stjärnhimlen ut sig, när vi letat oss upp på "huvudet". Jag har inte sett en sådan stjärnhimmel sedan jag vandrade i Sierras för ett antal år sedan.

NERE PÅ HAVSNIVÅ igen ser vi ljus i fjärran och konstaterar att det måste vara Vik. Vi bestämmer oss för att springa mot det kyrktorn vi ser, men lyckas ändå inte pricka in vår position på kartan, och eftersom mina vattenflaskor är tomma (jag, ultraräven, var tankspridd och fyllde bara på den ena inför start!) bestämmer vi oss för att knacka på i ett hus och be om vatten och vägledning. Klockan är nu halv tolv på natten, så vi väljer ett hus som är rejält upplyst. Genom fönstret ser vi en kvinna titta ut, och tydligen tycker hon att två tjejer i löparkläder ser ofarliga ut, för hon öppnar dörren. Vi förklarar vårt ärende och hon fyller på mina flaskor. "Ni är

ju helst osannolika!" säger hon och så hämtar hon en kamera och tar ett kort. "Är det något mer jag kan göra för er?" Vi försäkrar att bara det faktum att vi har fått vatten och att hon pekat ut vår position på kartan – vi befinner oss i Rörium och inte i Vik – är alldeles tillräckligt, och springer ut i den ljumma natten igen. Vål därute säger vi att det nog var bra att hon fotograferade oss – då vet hon att det inte bara var en dröm.

Efter ett tag är vi åter på rätt kurs, och så småningom i Vik. Vi passerar orten med det skånskt klingande namnet Baskemölla. I utkanterna av Simrishamn passerar vi en festplats, och av polisuppbådet att döma brukar det gå vilt till. I centrala Simrishamn hälsas vi välkomna av en igelkott som orädd lufsar omkring runt planteringarna! På vår väg följs vi av månskäran, som är rödare än någonsin. Natten är magisk.

I GISLÖVSHAMNAR BLIR vi påhejade av ett gäng festande ungdomar och springer ikapp Björn, som springer 100 miles, han har stora problem med fötterna. Vi springer tillsammans och kommer så småningom fram till Skillinge. Han må ha ont, men han har inga problem att hålla vårt tempo, trots att han sprungit åtta mil längre än vi. Polacken Aleksy, som vi kommer ikapp efter ett tag, har gett sig på att springa 100 miles! Efter

en stund springer vi ifrån honom med ett Good Luck. Björn har åter kommit ikapp och nu har vi även sällskap av dansken Jan V. Tillsammans kommer vi fram till det bord som privatpersoner ställt ut i Norrekås. På bordet har de lagt lysande ficklampor, och de har ställt fram vatten, Cola och bananer.

Ifjärranser viljuset av Sandhammarens fyr, som inte bara guidar fartyg, utan även löpare på väg mot 48 km-kontrollen (128 km för 100 miles-löparna). Vi kommer ned på stranden. Sanden är packad och löpvänlig. Det känns, som Kristina uttrycker det, tidlöst att springa på natten. Jag har ingen som helst känsla för vad klockan är. I nordost syns det första gryningsljuset. Ulf Lundell är fortfarande med mig: "Isabella... Ser du långt därborta, se hur det ljusnar. Det går en spricka i natten ifrån öst till väst, en strimma hopp för alla trötta och frusna..." Jag är absolut inte frusen denna tropiska natt, och inte särskilt trött heller trots att klockan är halv fem på morgonen, men det är något stort och ursprungligt med att springa in i gryningen.

VI STANNAR EN bra stund vid fyren och förser oss med de läckerheter som dukas upp. Blåbärssoppan och nudlarna smakar som de var tillagad av en mästerkock. Kristina har till slut fått kännning av den hälsena, så vi går. Vi har sällskap av Björn och Jan S, som vi träffade på på kontrollen. Efter ett tag känner jag mig lite rastlös och börjar springa och fortsätter ensam. Jag kommer ikapp vår danske vän, som är upprörd över att det inte finns några markeringar här. Tillsammans lyckas vi hitta de orange prickarna igen. Nu blir jag åter ensam. Efter en lång sträcka längs vattnet är det dags att klättra mot Ales Stenar. Vid foten av trappan ligger ett gäng ungdomar i sovsäckar, de har också tillbringat natten under bar himmel. Trappan tar ordentligt på benen, men upp kommer jag och det är mäktigt att se skeppssättningen resa sig – om det nu är en skeppssättning. Det finns de som hävdar, att det är ett solur från bronsåldern. Mitt i formationen av stenar halar jag upp min flaska och utbringar en tyst skål i sportdryck.

Efter Ales Stenar väntar ett otal kullar. Till vänster har jag havet nedanför branten, och om djur var skattepliktiga hade de kossor som betar här taxerats upp kraftigt för den utsikt de åtnjuter! De har lämnat markeringar i naturen som gör att jag måste koncentrera mig minst lika mycket på marken som på



Löparna sprang längs Sveriges sydligaste kust.

utsikten! När jag sprungit nerför sista kullen är det dags för skjutfältet vid Hammars Backar. De har en stor lekplats, militärerna, muttrar jag. Så småningom får jag springa ner till vattnet igen vid Nybrostrand är det bara en mil kvar. Men sanden är lös och det går varken att springa eller gå fort, så efter ett tag väljer jag vattenbrynet. Vågorna fyller mina skor inte bara med vatten, utan även med sand, men det svalkar och sanden utgör är perfekt att springa på.

JAG SER NU Ystad, där målet hägrar och delar upp etappen i småportioner. Det går bra att springa trots att benen är trötta. Så kommer jag till den punkt då det är dags att lämna vattenbrynet och ge sig upp mot Ystads centrum. Jag viskar ett tack till havet som varit min trogna följeslagare under natten och morgontimmarna. Man behöver inte heta Kurt Wallander för att hitta vägen här. Snart ser jag trapporna, som enligt Stefan, arrangören av denna magnifika upplevelse, är "the last obstacle". Här får jag syn på Staffan och Stefan, som är på väg mot målet. Jag springar ikapp och vi gör en gemensam spurt mot St Knuts Torg, som utgör ändhållplatsen.

På gräsmattan vid fontänen sitter och ligger löpare. Scenen för tankarna till ett slagfält. Danske Jan, som vann herrklassen på 100 miles, har försvunnit, men Emelie som vann damklassen på nytt svenskt rekord finns där, liksom 50 miles-segrarna Fredrika och Jan H (ännu en Jan). Snart sitter jag med en kall folköl och lite snacks och utbyter erfarenheter med löparvännerna. Löpare fortsätter att komma in, och den ena efter den andra sällar sig till den svenska 100 miles-klubben. Fantastiskt att vi bara blir fler och fler! Även

Kristina, som valde att gå hela vägen från Sandhammaren, kommer in i sällskap av Jan S. Oavsett om vi sprang 100 eller 50 miles, oavsett om vi fullföljde eller tvingades bryta, har vi varit med om något stort. "Isabella... hur många drömmar har du kvar när du fyllt tjugofem, hur många stora planer, hur många vägar hem?", undrar Ulf Lundell. Vi må vara tjugofem, fyrtiofem eller sextiofem – de stora planerna och vägarna hem är lika många som antalet ultralopp. Och de blir fler...

CECILIA PETERSSON



Cecilia på stranden.

GORE-TEX® Transalpine Run

– Inget för mesar



Man springer i team om två löpare och det är tillåtet att både hjälpa varandra så gott det går och att använda stavar.

Det enda som denna tävling har gemensamt med maratonlöpning är längden och kravet på uthållighet och smärttålighet. Men det något enformiga och jämna steg som maratonlöparen strävar fram med, är inte till någon nytta här, då det gäller att lyfta på fötterna och hela tiden ändra steget så det passar underlaget. Under åtta dagar avverkar löparna 24 mil och sammanlagt 15.000 höjdmeter - det är som två gånger upp på Mount Everest.

Loppet startar i Obersdorf i södra Tyskland, just där alperna börjar. Åtta dagar senare går löparna i mål i Latsch i norra Italien. Man passerar under denna vecka genom fyra länder: Tyskland, Österrike, Schweiz och Italien och springer i genomsnitt 3 mil varje dag. Eller springer och springer – många uttryckte, när de gick i mål, en längtan att få springa ut ordentligt, eftersom de mest hadlar om att klättra upp samt gå och rutscha ner. Banan varierar något från år till år och man startar i team om två löpare. Det finns fyra klasser: Dam, herr, mix och master (= minst åttio år tillsammans). I master-klassen deltog bara herrar. Kanske borde det finnas en master-damklass också. Deltagararna kom från 27 nationer.

DELTAGARANTALET ÄR begränsat till 500, alltså 250 team. Fler löpare skulle förmodligen bli för svårt att administrera. Trots en mycket hög startavgift var loppet fullt.

Startavgiften är lika hisnande som vyerna under loppet: 1180 euro/team. För det får man en stor väska märkt med startnummer, frukost, förplägnad under loppet, diverse dricka, mat och kakor samt en obegränsad mängd öl (med eller utan alkohol) i mål, sjukvård och tillgång till sjukgymnast och tejpning (det går åt kilometervis med tejp under loppet). Dessutom transport av väskor mellan start och mål, pastaparty varje kväll och avslutningsfest med middag. Gemensam övernattning i sovsal kostar 17 euro natten.

För busstransport tillbaka till München får man lägga ut ytterligare 35 euro. Sedan tillkommer egen transport till start. Vi flög till München och bilade därifrån till Obersdorf. Det går även att åka tåg. Vill man inte sova i sovsal, kan man förboka hotellrum via Internet. Så här års är det lågsäsong för den alpina cirkusen och det går att hitta rum för ungefär 300 – 800 svenska kronor/natt.

Årets lopp hade en sagolik tur med vädret. Det regnade rejält natten före

start, men solen sken då startskottet avlossades och strålade sedan varmt över Bayern och Tyrol under hela loppet. På dagarna kom tempen upp i 25 sköna grader, men då man oftast befinner sig mer än 1000 meter över havet hela loppet, sjunker kvicksilvret långt ner på skalan nattetid och en morgon var det rimfrost på marken vid start. Vissa år har det snöat uppe på bergstopparna. Vid varje start spelades AC DC's kända låt: I'm on a Highway to Hell. En passande låt kan det tyckas.

VARJE STRÄCKA hade kontroller med tidsgränser. De som inte klarade sig, blev tagna av banan. Alla löpare måste bära en ryggsäck med extrakläder, räddningsfilt m.m. Arrangören gav ut en tidning, Transalpie Mirror, med aktuella reportage under loppets gång. Varje sträcka filmades och visades sedan varje kväll (gå gärna in på deras hemsida och titta). Vid kontrollerna serverades energigel och kakor, sportdryck och vatten, apelsin, banan och melon – på samtliga stopp. Det hade varit trevligt, om den kosten varierats lite.

I övrigt måste man ge arrangörerna en eloge. Hela organisationen runt löpningen var av god tysk standard.

Somliga hade med sig full service i

form av egen massör och kock i sina husbilar. Jag fick förmånen att köra foljebilen åt Torbjörn Sköldefors och Robert Rundqvist, då de tog sig över Alperna i Hannibals fotspår. Killarna hade med sig arton par terrängskor, som de skulle testlöpa (se resultat på marathon.se). De sprang således i ett par nya skor varje dag, något som man som bekant inte rekommenderar, men deras fötter klarade det utan större men.

ARRANGÖRENA TILLHANDAHÖLL en körmanual för foljebilarna, men jag hade nog den största hjälpen av en GPS, även om den inte heller var att lita på. Mitt på en rak väg, kunde den säga: "Turn around as soon as possible"; men det lärde jag mig att inte lyssna på.

Vid flera tillfällen ledde den mig den geografiskt rakaste vägen, vilket i samtliga fall resulterade i att jag hamnade på en minimal väg, utan rimlig möjlighet att vända. I slutet av varje beskrivning av dagsetappen stod det i manualen: "Följ sedan arrangörens expo-skyftar!". Men ofta pekade de fel – i den mån de var möjliga att hitta. Icke en enda dag kom jag rätt i första försöket. Nästan alltid hamnade jag i en återvändsgränd av samma storlek, som i Gamla Stan.

På ett uppställningsställe för husbilar var bron dit mycket smal. Alla campers (eng. för husbil) fick till slut ta hjälp för att komma därifrån. Föreställ er hur det är att behöva vända en stor husbil samtidigt som du blir utskälld av några äldre ortsbor, som hotar med käppen i högsta hugg. Därtill blev jag utskälld av en busschaffis, en gränsvakt och ett icke föraktligt antal alpkor.

Korna var för övrigt utrustade med bjällror av storleken wc-cisterner som gav en öronbedövande klang. Jag är

övertygad om att den rasen är född döv. Eller så blir de det ganska snart. Ett bra sätt att lugna upprörda ortsbor är förresten, att först låta dem skälla av sig på sin svårförståeliga dialekt ett par minuter och sedan lugnt och säga: "In english, please!" Om du är kvinna underlättar det att vifta med ögonfransarna.

I ÖVRIGT HADE jag några sakrala stunder för mig själv i bilen medan löparna slet ont. När jag först besegrat en brant serpentinväg, kunde jag stanna på toppen och njuta av utsikten över snötäckta berg. Men jag var helt klart avundsjuk på de som fick springa där uppe.

Femton svenska löpare startade. Alla nådde inte fram. Det var främst skador, som satte stopp. För varje dag, blev kön till sjukvårdstältet längre och längre. Snabbaste svenska team var Stefan Andreazzoli och Svante Lundgren (Team Pax) från Göteborg. Av de 250 lag som startade, kom 195 i mål; men även några singellöpare tog sig till slutet, eftersom det var tillåtet att fortsätta utom tävlan, för de som blev kvar när parhästen brutit.

De två brittiska killarna, Andrew Symonds och Tom Owens, som vann årets lopp och slog gällande rekord, imponerade stort genom sitt lätta löpsteg. De såg helt obesvärade ut under loppet och vann alla sträckor överlägset utom bergssprinten. Dag 7 kom de så tidigt fram till mål, att arrangörerna ännu inte hade satt upp alla prylar i mål och högtaleriet var inte alls förberett, så killarna sprängde målsnöret utan att någon märkte det. Någon kvart senare fick de göra om målgången, eftersom loppet ju skulle filmas i sin helhet. Men så är Andrew och Tom också proffs och har specialiserat sig på bergslöping.



De åtta delsträckorna:

1. 35 km och 2.543 höjdmeter: Obersdorf - Lech am Arlberg (Från Tyskland till Österrike)
2. 24 km och 2.014 höjdmeter: Lech am Arlberg - St Anton (Här kunde man nästan höra "Plex")
3. 33 km och 2.437 höjdmeter: St Anton - Galtür
4. 40 km och 2.339 höjdmeter: Galtür - Scoul (över gränsen och in i Schweiz)
5. 6,2 km och 1332 höjdmeter 936m: Bergssprinten i Scoul (6,2km upp till toppen)
6. 37 km och 2004 höjdmeter: Scoul - Mals im Vinschgau (över gränsen till Italien)
7. 29 km och 1817 höjdmeter: Mals im Vinschgau - Schlanders im Vinschgau
8. 29 och 1817 höjdmeter: Schlanders im Vinschgau - Latsch im Vinschgau

Se även: <http://www.transalpine-run.com>



Så kallade gästlöpare fick springa delsträckor och fick därför en orange nummerlapp. Här var det en hund, som stannade och tog en paus, när bilden togs.

Tuffaste maran, Fjällmaran

Sveriges tredje största mara är den tuffa fjällmaran i Jämtland. I årets upplaga, som var den femte i ordningen, fullföljde 212 deltagare hela distansen. Starten som sker i Edsåsen och har målet beläget i Vålådalen är mycket kuperad. Totalt 1700 höjdmeter skall klaras av på den 43 km långa banan.

Arrangörerna med Patrik Nordin i spetsen hoppas locka såväl rutinerade löpare som motionärer som vill prova på ett lite tuffare maraton i storslagen miljö. Tävligen genomförs dels som en solotävling, herr- och damklass, men det går också att springa tillsammans med kompisen, partnern eller arbetskollegan i duoklassen, vilket innebär att man springer hela distansen tillsammans som ett lag.

Sundvallskillen och skidåkaren Andreas Svanebo som gjort fyra starter i tävlingen vann för fjärde gången. Tiden 3.56 var inte något banrekord. Det satte värmen stopp för. Med en mil kvar fick Andreas kramp i vaderna och tvingades stanna för att stretcha!

Tvåan Markus Lejon som varit med till halva distansen hann dock inte ikapp trots stoppet. 22-åriga Emelie Forsberg tog sin första seger i sitt första försök i fjällmaran. Emelie som arbetat i fjällen ett par år behövde lite över 5 tim. för tillryggalägga sträckningen över bl a Ottfjället. Det var endast ett 20-tal killar som sprang fortare än Emelie.

Att banan inte är lättlopt intygar nog gärna flitige marathonslöparen Sigvard Koplimäe som fick tiden 9.45!



Peter Jonsson, Hålland.

Tävlingsdagen avslutades som vanligt med bankett och prisutdelning på Vålådalens Turiststation. Större delen av priserna fördelades genom utlottning.

ZÄTA

Egentligen är Fjällmaran nr. 4 i storleksordning i Sverige. Triathlontävlingen Ironman i Kalmar har väl över 600 deltagare och avslutas med ett marathonlopp.

Jämförelser – ett själv

Som barn mäts och vägs vi och jämförs med en standardutvecklingskurva. Vi springer kapp, bryter arm och kollar vem som får bäst betyg i matte och köper störst hus. Någon klassas som bättre och någon som sämre. Hur påverkar jämförandets psykologi oss?

Vi träffas vid Rönninge Station, Camilla, Emelie, Ingmarie, Kajsa, Catharina och jag. Målsättningarna med dagen varierar från 90 minuters löpning till 6 timmar. Kajsa och Catharina har ingen packning alls, Ingmarie har två små vattenflaskor. Jag, Emelie och Camilla är iklädda ryggsäckar med regnjackor, regnbyxor, några liter vatten, energikakor, mackor, toalettpapper och skavsårstejp. Två löparvärldar möts.

Jag försöker hålla jämna steg med Kajsa.

- Brukar du springa långt?
- Det beror på vad man menar med långt. Det längsta jag sprungit är ett marathon.

- Hur gick det?
- I år gick det inte så bra. Jag slutade på 3:05

På stekheta Stockholm Marathon. Jag sväljer.

- Fast min bästa tid är 2:55. Den satte jag första året jag sprang.

Halsbesvären ökar. Min bästa tid är 4:13.

- Du verkar ha talang.
- Det tror jag. När jag började springa gjorde jag milen på 35 minuter.

JAG SLÅR AV på tempot och lägger mig längre bak. Jag känner mig som en talanglös ardennerhäst i snigeltempo.

Efter elva kilometer delar vi på oss. Camilla, Emelie och jag fortsätter över Tullinge, Flottsbro och Flemingsberg tills vi får ihop cirka ett marathon på 4,5 timmars effektiv löptid. Emelie fortsätter tills hon får ihop 6 timmar.

På kvällen läser jag på Ingmaries blogg. Hon tycker att de två timmar och tjugo minuter hon sprang var "fnjutiga" jämfört med den tid Camilla, Emelie och jag var ute. Det får tankarna att snurra.

Tänk att många jämför sig med andra – och ser det som är sämre! Vem vinner på det? Det är ett självdestruktivt slöseri!



När jag sprang Hornstull – Järna kände jag mig superstark. Jag låg ofta först i truppen och hade det lite lättare än några andra. Jag tycker alltså jag är "bra" om jag är snabbare än de som slumpvis är med på samma pass. Och "dålig" om jag är långsammare. Verkar det smart? Jag vet att min prestation blir sämre om jag upplever mig vara sämre. Det har jag mätt med klockan många gånger. Det vore smartare att bedöma mig själv utifrån mig eller från absoluta tal, till exempel minuter per kilometer.

FÖRUTOM ATT BLI sämre tror jag känslan av att vara dålig kan ge fysiska men. I "Jättelångt" hamnade jag sist efter en felspringning. Regnet, nesan över att vara sist och ett ont knä gjorde att jag bröt loppet vid 50 löpta kilometer och 18 kvar. Jag undrar fortfarande om jag fått ont i knät om jag inte upplevt mig själv som dålig. Jag tror faktiskt inte det.

Om jag bara sprang med dem som var "sämre" skulle jag alltid känna mig stark. Men det är när jag tränar med duktigare personer som jag tänjer mig själv och lär nytt. Dilemmat blir alltså att springa med duktigare personer utan att känna mig dålig. Det vill säga, sluta jämföra.

NÅGRA DAGAR SENARE ska jag ut med Emelie och köra backlöpning. Jag vet att hon är starkare och det pirrar i magen.

Första delen av backen är brant och

Emelie tar små, små löpsteg uppför. Jag har aldrig drömt om att springa förut, jag brukar gå snabbt uppför och springa ned. Men kan hon så kan jag prova! Hjärtat bultar som en hammare och när det är en tredjedel kvar till toppen får jag gå. Andra varvet går jag uppför den första, branta delen, sedan springer jag en bit av den slätare backen. Tredje gången springer jag nästan hela den slätare delen. Fjärde gången springer jag hela den slätare delen! Femte och sista gången försöker jag springa hela vägen, men blir tvungen att ta en paus. Emelie har klarat alla backar hittills. Jag vill också!!

- Vad säger du om ett sjätte varv? Tävlingsglöden flamar

- Visst, vi provar!

Vi springer tysta, sida vid sida. Syret behövs till ansträngningen. När toppen närmar sig växer stoltheten. Jag klarade det! Emelie höjer händerna i high five

- Grattis Kristina, du gjorde det!

- Ja, och du gjorde det! Du sprang alla sex gånger!

- Jag har aldrig sprungit sex gånger förr. Jag har en mental spärr vid fem.

Till och med den starkare har sina spöken. Så skippa alla jämförelser, lär av den som är bättre och var stolt över det du gör!

I JÄMFÖRELSENS NAMN undrar jag om det finns människor som fungerar annorlunda, som automatiskt bara ser det de är bättre på. Undra hur det skulle vara?

KRISTINA PALTÉN

destruktivt slöseri!

Hanna Bylund är en av de nya, unga maratonlöparna. Hon är 23 år och älskar att springa långt. Hon har fångat den "rätta" löparandan. Här granskar hon sig själv och anledningen till att hon springer:

"Varför springer jag?"

Den frågan har jag fått oräkneliga gånger. "Du har ju inget direkt mål, förutom att ta dig hem eller tillbaka till ruta ett igen, och så bråttom har du väl inte heller att du måste kuta? Dessutom är det ju både enformigt och långtråkigt. Du är knäpp.

Det gav mig själv en funderare. Varför tycker jag om att springa? Vad är det som gör att jag frivilligt snör på mig skorna och drar ut på helger och kvällar, i regn, snö & kyla? Det tog mig 2 timmar runt Stockholms gator en kall men solig söndagsmorgon för att konstatera det: För att det får mig att må så jävla bra! Det är inte fel att äta god men onyttig mat, det är inte fel att ha någon vecka då och då utan träning, det är inte fel med ett glas vin i bland (God no!), tvärtom. Det är en annan sorts livsglädje! Dock är det bäst med en bra balans av dom båda antagonisterna har jag insett. Javisst, det kanske är en lite enformig träning, men det ger mig tid att rensa tankar. Om jag skulle behöva fokusera på vad jag gjorde hela tiden så skulle jag inte kunna uppnå samma känsla av "tid för mig själv". Det finns inget annat som stör och inget annat jag måste göra förutom att låta fötterna röra på sig. Dessutom, all den adrenalin som kroppen producerar och pumpar runt, alla dessa sköna endorfiner, det är det som får livet att kännas värt att leva! När man kommer hem efter en mil eller två (kanske till och med tre mil en bra dag) så är kroppen och sinnet tömt på all energi, alla stresshormoner och alla dåliga tankar. Kvar finns bara en behaglig trötthet och känslan av att ha klarat av och uppnått någonting.

Kontenta: Min kärlek till löpningen är stark och bestående. Jag kommer att fortsätta springa tills jag dör. Next stop; Stockholm Marathon 2010



Hanna Bylund.

Frösö 6-timmars

– trevligt och välarrangerat ultralopp

Lördagen den 26 september anordnade Sigvard Koplimäe och Vattudalens LDK den andra upplagan av Frösö 6-timmars på Frösön utanför Östersund i Jämtland. Samma dag arrangerades Lidingöloppet, världens största terränglopp. Detta till trots valde totalt 17 personer, varav en norrman, att åka till Frösön för att ställa upp i någon av loppets tre klasser.

Jag anlände med nattåget från Stockholm till Östersund strax före klockan 7 på lördagsmorgonen. Sigvard kom och mötte mig på järnvägsstationen och skjutsade mig sedan till Friskis & Svettis anläggning Arnljothallen vid Frösö Strand. Omklädning skedde inne i Arnljothallen och loppets välförsedda vätske- och energidepå var belägen precis utanför ingången till hallen.

Frösö 6-timmars avgörs på en 1 395 meter lång tämligen kuperad asfaltbana med 12,5 meters höjdskillnad per varv. Banan innehåller en ”slakmota” och en tämligen brant nedförsbacke.

En nyhet för i år var att det utöver 6-timmars även fanns en maraton- och en halvmaratonklass. En annan uppskattad nyhet var att tidtagningen och varvräkningen skedde med hjälp av chip. Detta underlättade för såväl funktionärerna (som slapp räkna varven manuellt och istället kunde ägna all sin tid åt att serva löparna) som oss löpare (som själva kunde få reda på hur långt de sprungit via en stor datorskärm vid vätske- och energidepån). Reima Hartikainen och Peter Eriksson från Team Ultrasweden skötte tidtagning och varvräkning på ett föredömligt sätt. Reima, som är Sällskapet kontakmbud för Västergötland, Östergötland och Bohuslän och Dalsland, deltog även i maratonklassen parallellt.

KLOCKAN 9 VAR det gemensam start för 6-timmars- och maratonlöparna. Första varvet var förlängt med 345 meter för att maratondistansen (42 195 meter) skulle passeras efter 30 hela varv.

6-timmarsklassen hade åtta manliga och en kvinnlig deltagare, medan maratonklassen hade tre manliga deltagare.



Reima och Sigvard.

Det var med andra ord ingen trängsel vid starten och redan efter några minuter blev startfältet tämligen utspritt. Starten för halvmaratonklassen gick klockan 11. Första varvet var förkortat med 172,5 meter för att halvmaratondistansen (21 097,5 meter) skulle passeras efter 15 hela varv. Halvmaratonlöparna, som av förklarliga skäl höll högre fart än oss 6-timmars- och maratonlöpare, gav tävlingen en värdefull ”vitamininjektion” under den mentalt sett kanske jobbigaste fasen av ett 6-timmarslopp.

Mitt mål för dagen var att springa minst 60 kilometer, förhoppningsvis utan att ta ut mig allt för mycket. De första varven kändes det ganska segt i kroppen, men successivt hittade jag flyt i löpningen. Väderförhållandena var i det närmaste perfekta för löpning. Det var mulet och 13-16 grader under loppet och det regn som det varnats för i en del väderleksprognoser uteblev nästan helt. Med undantag för de sista två timmarna var det i det närmaste vindstilla.

JAG SPRANG I stort sett hela tiden de första 30 varven och avverkade maratondistansen på 3:47:59, drygt en minut

snabbare än förra året. Därefter lade jag in kortare gångpauser på 2-3 minuter ungefär vart femte varv, företrädesvis i den branta nedförsbacken. Jag hade planer på att sluta springa helt efter 43 varv (drygt 60 kilometer) och gå resten av tiden, men när denna gräns väl var passerad fortsatte jag att springa med korta gångpauser. När det var ungefär 15 minuter kvar insåg jag att jag skulle kunna slå mitt resultat 65,6 kilometer från förra året, varför jag ökade farten något de sista två varven. När Reima sköt ”målskottet” hade jag avverkat 66 045 meter, vilket räckte till andra plats.

I herrarnas 6-timmarsklass segrade Patrik Norberg från arrangörsklubben Vattudalens LDK. Patrik sprang 69,1 kilometer och var således drygt 3 kilometer (motsvarande något mer än två varv) före mig. 6-timmarsloppet enda kvinnliga deltagare Elin Widegren från Sundsvall avverkade hela 61,0 kilometer, vilket endast överträffades av fyra manliga löpare. I maratonklassen segrade Staffan Lundblad från Sundsvalls Friidrott på tiden 3:22:47 med en segermarginal på nästan 27 minuter till tvåan Reima Hartikainen, som dock



Mats Z. i blått och Henrik Nottfors i svart linne.

gjorde åtskilliga pauser under loppet för att övervaka tidtagningssystemet och uträtta andra funktionärssysslor.

Halvmaratonklassen, som hade fyra manliga deltagare, vanns av Richard Kingstad från Trångsvikens IF på tiden 1:20:01. Den enda kvinnliga deltagaren, Johanna Lindqvist från arrangörsklubben, kom i mål på 1:42:12.

EFTER LOPPET BJÖDS löparna på kaffe, smörgås och kaka av funktionärerna. Stämningen var familjär och de flesta föreföll vara nöjda med sina insatser. Efter att jag duschat och ätit fick jag skjuts tillbaka till järnvägsstationen. Jag var hemma i Stockholm igen ganska exakt ett dygn efter att jag åkt hemifrån sent på fredagskvällen.

Jag vill tacka Sigvard, hans funktionärstab, Vattudalens LDK och Team Ultrasweden för en trevlig och i alla avseenden välarrangerad tävling. Funktionärerna gjorde i alla lägen sitt bästa för att vi löpare skulle trivas och få våra behov tillgodosedda. Det enda man kunnat önska sig är att det varit fler deltagare. Det begränsade deltagarantalet i årets lopp skall dock ses mot bakgrund av att antalet ultralopp ökat i det närmaste explosionsartat de senaste två åren (vilket i sig är positivt) och att konkurrensen från Lidingöloppet sannolikt gjorde det svårt att locka löpare från de södra delarna av landet den aktuella helgen.

MATS LILJEGREN

Vattudalsloppet

Sedan 1983 har Vattudalsloppet arrangerats i Strömsund, men det var först 2008 som marathonsträckan introducerades i loppet. Maj månad har ett digert tävlingsprogram och eftersom Stockholm Marathon löps i samma månad är konkurrensen tuff för arrangörer av tävlingar. Totalt startade dock hela 126 löpare i årets Vattudalslopp och framför allt imponerande är resultatlistan på 5 km med många elever från Vattudalsskolans högstadium.

Marathonsträckan hade åtta startande varav en flicka, nämligen Gunilla Manbré från Jokkmokk. Denna alltid glada och positiva flicka bördig från Göteborg sprang in som totaltrea på imponerande 3.58. Herrsegrare blev Patrik Norberg som till säsongen bytt klubbadress till Vattudalens LDK. Patrik sprang andra halvan av loppet 8 minuter snabbare än den första och slutade på 3.26. Rolf Halde från Stockholm och Bård Rödde var långväga deltagare som tycker att Strömsund inte ligger så långt borta eller som Gunilla uttrycker det "Strömsund ligger ju jättecentralt".

ZÄTA



Eva Blomqvist segrare i Vattudalsmaran 29.8.



Patrik Norberg, herrsegrare.



Gunilla Manbre, damsegrare, Jokkmokk.



Patrik Norberg segrare i Vattudalsmaran 29.8.

Sluta springa?

Börjar träningen ta emot? Inte lika roligt att ge sig ut i regnet? Du behöver lite ny inspiration. Sluta och spring och leta reda på en bra bok som ger lite ny inspiration. Det kanske inte finns så många som ligger främst i bokhandlarnas skyltställ så jag tänkte komma med några förslag på löparböcker. Det är en helt godtycklig blandning av böcker som jag uppskattat.

Löpning en verdenshistorie, Thor Gotaas (på norska men lär vara på väg på engelska)

Det här är författarens ensidiga version av löpningens historia och han påstår inget annat. Det kan verka lite begränsat men jag känner inte till någon bok som kommer i närheten av denna vad gäller historieskrivning. Här får vi veta om löpningen från antiken via medeltiden till vår tid. Antalet löparlegender är i det närmaste obegränsat och Gotaas kan ju inte gå in på alla men i gengäld så går han in ganska djupt på dem han tar upp. Exempel på sådana som fått vara med är Henry Rono, Grete Waitz och Gunder Hägg.

Har du undrat om solen kommer att gå upp om du missar dagens träning och bryter din svit, hur det är att vara en löpbandsjunkie eller vilka städer det är som flyter av sportdryck och energikakor i så fall är I run, therefore I am nuts, Bob Schwartz boken för dig. Det är helt klart den roligaste bok om löpning jag läst. Författaren går igenom Han har även formulerat ett antal lagar om. T ex "Schwartz lag om klockor", "Schwartz lag om trafikljus". Lite kuriösa. Svenskan har inte särskilt många exportord. Smörgåsbord och ombudsman brukar nämnas som de vanligaste men jag är övertygad om att fartlek är det vanligaste. Schwartz lyckas få in två av dessa tre på en sida. En varning kan vara på sin plats: visa inte boken för din icke löpande partner. Han/hon kommer att få alla sina fördomar bekräftade och samtidigt få en del nya.

FÖR ATT GÅ till någonting mer seriöst The Lore of Running, Tim Noaks. Den har även kallats för löparnas bibel och är en tegelsten på 800 sidor (och då har jag inte den senaste upplagan som är utökad i en del stycken). Författaren är löpare, läkare och forskar inom fysiologi. Noaks går grundligt igenom alla

aspekter av löpning som tänkas kan, jag kan i alla fall inte komma på något som jag saknar. Dessutom så får läsaren en hel del insikter i hur storlöpare tränat och tävlat.

Om jag ska utse någon bok till Den Stora Löparromanen så är det Flanagan's Run, Tom McNab. Den utspelar sig under depression när Flanagan arrangerar ett lopp från Kalifornien till New York. Det är en roman men mycket av handlingen är hämtad från de "transcontinental race" som sattes upp vid denna tid. Eftersom det är en roman är förstas handlingen uppblandad med romantik och bovjakter men fortfarande så är det en löparroman.

OM SKRÄCKENS mästare Stephen King har läst denna Flanagan's Run vet jag inte men har själv skrivit en futuristisk gladiator version av ett transkontinentalt lopp, The Long Walk. Det är helt klart betydligt värre att komma på efterkälken i detta lopp än i något annat. Där plockas inte kön av banan utan de skjuts. Den här boken ska man läsa för att man gillar Stephen King snarare än löpning.

Böcker om träningen är väl de som är lättast att hitta. Min favorit är Better Runs, Joe Henderson. Är en ambitiös genomgång av vad man behöver veta om uppläggning av löpträning/tävling och lite till. Kapitlen heter; "bättre mål", "bättre träningar", "bättre dieter", "bättre val" osv. Boken är även kryddad med anekdoter mm. Allt detta gör att Better Runs är underhållande, lättläst och matnyttig att läsa.

Inom området träning går det förstås även att hitta böcker på svenska. En är Att bli en bättre långlöpare, Ulf Johansson. Ulf har en mycket lång karriär som löpare, tränare och som dessutom har arbetat med hälsovård. Boken är lite tunnare än Better Runs men innehåller det mesta man behöver veta om träningsupplägg och tävlingar.

SEDAN FINNS DET ju böcker om enskilda lopp. Två sådana är Störst i världen, en bok om Lidingöloppet, Samuelsson Mats och Engström Christer eller Lidingöloppet, Lars Lindström. Den förra behandlar Lidingöloppets historia den senare är en jubileumsbok. "Lidingöloppet" har två stora kapitel, ett där varje år beskrivs och ett där varje



kilometer beskrivs.

Går vi vidare till USA så är det stora loppet, New York får ursäkta, Boston Marathon. Med sin 110 åriga historia är det ingen som är i närheten. Det finns mycket att läsa dels om loppet, dels om och dels av Boston legendarer. En liten unik approach är Thirty Phones booths from Boston, där Don Kardong försöker följa, och skriva ett reportage, loppet genom att ringa till telefonkiosker längs vägen. Boken handlar inte bara om Boston utan är en berättelse av författarens löparliv. Bland annat kan vi läsa om, det för USAs del, inställda loppet vid OS i Moskva och lite om hur mycket Kjell-Erik Ståhl sprang dagen efter Honolulu Marathon som var veckan efter Fukouka Marathon.

EN KLASSIKER bland löparlitteraturen är James Fixx bok Löpning från jogging till maraton. Fixx var en överviktig rökare från en familj med historia av hjärtproblem. Han kom på rätt köl, började träna och skrev den bok som förmodligen var den som inspirerade flesta människor att börja träna under den första joggingvågen på 70-talet. Han sjunger löpningens lov och beskriver dess positiva effekter och hur man kommer i gång, hur man tränar och tävlar. Även det kommit en mängd forskningsrapporter om träning sedan denna bok kom ut, 1977, så känns det mesta lika aktuellt idag. Men kapitlet om utrustning/kläder har dock passerat bäst före datum. Även kapitlet om kvinnor och löpning är ganska "omodernt", men betänk att boken skrevs tio år efter det att Kathrine Switzer orsakade ett rejält rabalder genom att springa Boston Marathon.

En annan författare under samma tid var George Sheehan. Han var lite mer produktiv som författare än Fixx. Han var läkare och skrev behandlade mycket

hälsoaspekten men jag tänker mest på honom som filosof. När jag började med denna artikel så bläddrade jag igenom de böcker som jag inte läst de senaste åren, men inte denna, den lästa jag från pärm till pärm. I boken "Joggning, den nya livsstilen" förklarar på ett utmärkt sätt varför något så fåfängligt som löpning förtjänar att man ger det allt. Jag tänkte ta med ett par citat men det blev för många. Men det första jag föll för får vara med. "Även den svagaste bland oss kan bli någon sorts idrottsmän, men endast de starkaste kan överleva som åskådare. Endast de starkaste kan motstå de faror som lurar i form av inaktivitet och orörlighet"

DRAR DET IHOP sig till tävling men tävlingsinstinkten finns mitt förslag ladda upp med "Duel in the Sun" av Hal Higdon. Duellen var en legendarisk

(åtminstone i amerikanska löparkretsar) uppgörelse mellan Frank Shorter och Dick Beardsley i Boston 1982.

Jag kommer inte på så mycket skönlitteratur på svenska om löpning men i alla fall så finns det om OS i Stockholm Om någon mot förmodan skulle hitta pojkmagasinet "Tip Top Weekly" från 1912, så kan man där läsa om hur Dick Merriwell jagar spioner och i förbifarten springer hem några medaljer till USA under OS i Stockholm i bästa Bond/Hamilton anda i "Dick Merriwell at the Swedish Stadium". Har Stockholms Stadion hetat så förresten? Eller var det en ändring för att inte verka för nära sanningen.

Var hittar jag böckerna. Det var ett tag sedan jag försökte hitta en bok i en bokhandel men hos näthandlare som AdLibris går det att hitta en del. Human Kinetics är specialiserad på

träningslitteratur och där går att hitta det flesta av de aktuella engelskspråkiga böckerna. Adress www.humankinetics.com/running. Fixx och Sheehan kan nog ditt lokala bibliotek leta reda på i sitt magasin. Ulf Johanssons bok har vi kvar några ex av så det går att rekvi-rera från Svenska Marathonsällskapet för 75 kr inklusive porto. Beställs i så fall på adress ordforande@marathonsallskapet.se. Flanagan's Run får man nog leta efter hos antikvariat men den går som följetong i "Marathon and Beyond". Även en del utdrag från "Dick Merriwell at the Swedish Stadium" har stått att läsa där. Likaså "Duell in the Sun" fanns i M&Bs extra nummer om Boston.

God läsning och så syns vi i spåret när inspirationen återkommit.

ROBERT ALNEBRING

Mer spännande läsning...

"Mitt i natten vaknar Simon. Han ligger vaken en stund och kommer snart på varför han vaknat. Han har fått vad man kan kalla en uppenbarelse. Han - Simon Svensson - ska bli maratonlöpare och springa Stockholm Marathon. Han väcker sin fru och talar om nyheten som då säger -Jaha och somnar om."

Detta är början på en småtrevlig bok av debutanten Johan Brodin. Boken heter Maratonmålet och är utgiven på Vulkan förlaget i pocketformat. Boken berättar om allt positivt och alla vedermödor som huvudrollsinnehavaren Simon får gå igenom innan han uppnår målet.

Miljön är Göteborg och med den detaljriktighet som omgärdar boken på alla sätt och vis, så inser man att det måste det vara en självupplevelse som författaren skrivit om. Och vid en enkel kontroll i resultatlistorna, så förekommer hans namn där 2009.

Många har sprungit Stockholm Marathon men ingen, vad jag vet, har förut skrivit en bok om förberedelserna och genomförandet i romanform. Mycket av det som skrivs i boken känner alla maratonlöpare igen, vilket gör den lite extra rolig. En bok som är värt sitt pris, som gåva till sig själv eller någon annan person.

-PA

Vem är Johan Brodin?

Jag är från början värmlänning men bor sedan 1998 - när jag flyttade för att studera på Chalmers - i Göteborg. Jag har hunnit bli 30 år gammal och min löparhistoria började så sent som 2005 när jag blev övertalad av en kollega att följa med på ett löppass på lunchen en dag. Sedan dess är jag fast i löpningen! Till vardags jobbar jag inom e-handelsbranchen som programmerare och spenderar gärna fritiden - den som inte går till löpträning alltså - med familjen. Drömmen om maratonlöpning kom redan 2006 när lyckoruset efter mitt första GöteborgsVarv lagt sig. Debuten var planerad till Göteborg Marathon på hösten 2007 men tyvärr satte ett löparknä stopp för detta och maratondebuten blev istället i Sunne Marathon 2008. Sedan dess har jag sprungit Stockholm Marathon en gång och det har även blivit ett 6-timmarslopp i Trollhättan. Göteborg Marathon lyckades jag till slut genomföra den 10 oktober 2009.

Att skriva en bok var en dröm som funnits mycket längre än drömmen om maratonlöpning. Jag har länge varit fascinerad av det skrivna ordet och läser gärna böcker av alla de slag men helst om löpning eller löpare. Det fanns flera skäl till att boken kom att handla om just maratonlöpning. Dels var det något jag nyligen upplevt och alltså kunde skriva om på ett realistiskt sätt och dels tyckte jag att det fanns alldeles för få romaner om löpning. De allra flesta böcker som berör löpning är ju faktaböcker, vilket naturligtvis också är spännande och lärorikt att läsa.

Bokomslaget är gjort av Johan själv och Jan Westberg.

Med boken Maratonmålet har jag förverkligt även denna dröm och skrivandet gavs mersmak så ytterligare böcker är att vänta i framtiden.

Min förhoppning är att boken kan vara en inspiration för löpare som är i början av sin karriär men att den samtidigt erbjuder en nostalgik återblick för löpare som redan nått upp till maratondistansen. Även icke-löpare kan förhoppningsvis ha en trevlig stunds läsning med boken då den inte enbart handlar om löpning.

Mer information om mig och om boken Maratonmålet finns på min blogg: <http://marathonjohan.wordpress.com/>



FOTO: ULRIKA ANDERSSON



Att springa tvärs över

När det gäller att springa riktigt långt har loppet Trans America, från Kalifornien till New York, en särskild klang. Det är förevisat främst genom Tom McNabs roman Flanagans Race som handlar om ett av loppen under depressionen. Det finns därutöver åtminstone tio självbiografiska berättelser om korsandet av kontinenten till fots. Loppet gjorde ett uppehåll men fick en nystart i mitten på 80-talet. Jag kan inte påstå att jag haft några planer på att springa från Kalifornien till New York. Men en artikel i "The ultimate guide to international marathons" fick mig in på tankarna att i alla fall springa från kust till kust.

Jag avslöjade vid fikabordet på jobbet att jag också hade planer på att springa tvärs över Amerika, gensvaret blev axelryckningar och ett "Jaha". Dock med undantag för en marathondlöpare som med orolig blick tittade på mig och sa "Du missar väl inte min 50-års skiva". Löpning och speciellt långlöpning handlar om att vara lat d.v.s. att ta sig fram med så lite energiåtgång som möjligt. I detta fall finns ytterligare en möjlighet att vara lat. Om det bara gäller att ta sig fotledes från en ocean till en annan så kan man ju välja plats där det är som smalast. Vilket i detta fall är i Panama, längs Kanalen. En i sammanhanget nätt liten sträcka strax över 8 mil.

Hur kommer man på idén att starta ett sådant lopp? Ja att man i dag har ett sådant lopp är väl inte så konstigt med alla former av extrema idrottsäventyr. Dessa idéer var inte alls lika vanliga 1940 när förste man gav sig iväg. Det var istället ett "Jag tror inte att du törs" som fick Fay Steele att ge sig ut för att korsa kontinenten. Någon riktig väg fanns inte då så det blev till att springa längs järnvägen.

FAY VAR EN inbiten löpare fast egentligen var han sprinter (under 10 sek på hundra yards) men han hade inte förstått att sprint och långdistans inte hör ihop. De följande åren var det enstaka äventyrare som antog utmaningen. Där kunde historien tagit slut om inte Fay med tilltagande ålder och visdom insett att drygt 12 timmar för att springa åtta mil inte var så vidare värst. Vid



Panama city.

65 års ålder kom han tillbaka och sprang sträckan tre timmar snabbare, nu fanns det å andra sidan en riktig väg. I och med detta var loppet ett faktum 1983 fick loppet sin nuvarande form då det första Panama International Ultra Marathon arrangerades.

Hur många kände sig manade att anta utmaningen att springa från Ocean till Ocean. Med tanke på att antalet startande rört sig runt 30 de senaste åren och att loppet varit mer omtalat så trodde jag att startfältet skulle bli större. Inte då, 16 tappra ställde upp. Kan det vara världens minsta internationella lopp? Visserligen har jag sprungit lopp med färre deltagare från flera länder men de har inte gått under rubriken Internationella. Av deltagarna kom en från Japan, undertecknande fick själv representera Europa (både Sverige och Schweiz) resten var från USA och Panama. En förklaring skulle kunna vara den ranking som loppet fick i The Ultimate Guide to International Marathons, 102:a plats av 103, men en sådan placering borde väl snarast vara en utmaning.

STARTEN GÅR i Colon vid Atlantkusten på sent kvällen, dels på grund av värmen och dels på grund av trafiken. Starten är delad inte på grund av de stora massorna utan för att få fältet lite mer samlat i mål. De snabbaste startar således en timma efter oss andra. I vanliga fall kryper fältet så nära startlinjen som möjligt. Här backar alla frivilligt ca 30 meter ner i havet, ska man springa från ocean till ocean så ska man. Nåja när startskottet närmar sig så är fältet samlat på torra land. Med oss på startlinjen har vi en förlöpare med molotovcocktail som fackla. Han

står och studsar på startlinjen i ivern att komma iväg och. Efter att borgmästaren skakat hand med alla går startskottet. Förlöparen tar täten och drar väg i 3.30 fart, tillsammans med en polisbil med tjutande sirener, OBS detta är den långsamma gruppen. De är snart borta istället en andra polisbil i häcken som manar på oss med sina sirener.

Det skulle bli en ganska stor apparat att placera ut vätskekontroller längs banan med tanke de fåtaliga löparna. Istället har varje löpare en följebil med crew som förser sin löpare med vatten, sportdryck, Cola, smörgåsar hamburgare eller vad som önskas. Följebilarna väntar på oss utanför stadsgränsen och vi ger oss ut på österut mot Stilla Havet. Från Atlanten till Stilla Havet, österut? OK, det är sant, jag har blivit utsparkade ur en orienteringsklubb, men det är faktiskt så vi springer österut. Panama ser ut som ett "S" vilket kanske inte syns så bra när man tittar på en världskarta, och kanalen går åt sydöst från Atlanten men första delen av kanalen utgörs av en sjö så vägen går faktiskt rakt österut till att börja med.

TILL ATT BÖRJA med har jag sällskap av ett par amerikaner men vid en nedförsbacke sträcker jag ut lite på stegen. Med tanke att banan är ganska flack, totalt är det cirka 700 meters stigning, är backen lång och jag tappar kontakten med mina medlöpare. Jag inser att det går lite för fort och börjar sakta ner. Min uppmärksamma crew noterar att mitt tempo bedarrar och en kille hoppar ut och börjar i uppförsbacke "paisa" mig i samma tempo som jag hade nedför. Jag behärskar mig dock och håller tempot nere.

Första halvan av loppet går genom jordbruksbygder. Det verkar vara gott om fester på bykrogarna så här på fredag kvällen men ute på vägarna är det ganska tomt. Med tanke på den smala vägen och trafikrytmen är det nog lika bra.

Nattemperaturen är 25° och luftfuktigheten är hög så jag springer med vattenflaska i handen. När det är dags för påfyllning så är det bara att höja handen med en tom vattenflaska så kommer servicegänget springande med en ny. Det orsakar visserligen lite förvirring när jag vinkar till publiken men å

Nordamerika

andra sidan är det bara en person längs banan som gör skäl för beteckningen publik så något större problem är det inte.

ANDRA HALVAN går genom regnskogen. Det lär finnas 800 olika fågelarter i Panama och de flesta av dem här i regnskogen. Det är således en bra fågelkonsert på morgnarna. Nu är jag lite för tidig för fåglarna och får nöja mig med en insektserenad. Det är nu ganska sent (alternativt tidigt) och jag börjar somna till och tempot är nere på långsam gång. En tjej från min crew hoppar ur och börjar pausa mig, när jag lyckas komma upp i löptempo igen så orkar hon inte hänga med längre. Alla fem från min crew kommer från en friidrottsklubb, jag vet inte vilken som är hennes specialgren men det är ju klart är hon sprinter

så förstår jag hennes bekymmer att springa så långsamt.

FRAMÅT GRYNINGEN närmar jag mig Panama City och målet. Tyvärr något för sent och missar soluppgången över Stilla Havet, men är ändå ganska nöjd med att vara framme. Inte riktigt framme än trots att mållinjen har passerats. Nästan alla lopp slutar vid mållinjen men inte här. En likhet med loppet Bad Water (genom Death Valley upp till Mount Whitney) så ska vi en bit till. Skillnaden är att där fortsätter löparna upp till toppen av till USAs (48 States) högsta punkt medan vi bara ska nedför en stenig slänt innan vi kan doppa fötterna i Stilla Havet. Och därmed ha klarat av resan över kontinenten.

ROBERT

Nytt kontaktombud

Jag är snart 49 år, född och uppvuxen i Borlänge och har sysslat med idrott sedan barnsben. Blev skolad inom längdskidåkning och orientering på sextiotalet. I slutet av sjuttioalet började min långloppskarriär med många terränglopp som favoriter. Sprang mitt första Lidingölopp 1976 och det har blivit arton till sedan dess.

Mitt första maratonlopp sprang jag 1986 i Köping på 2.49.21 som också gäller som personligt rekord. Mellan 1985 och 1990 sprang jag många halvmaror med 1.14.08 i PB. I början av nittioalet blev jag medlem i Marathonsällskapet. Första maran utomlands var i Berlin 1988. Övriga utlandsmaror jag sprungit är: Åbo-92, Paris-95, Berlin-95, Åland-95, Jessheim-96, London-97, Trysil-97, Venedig-98, New York-00, Frankfurt-04, Frankfurt-05, Frankfurt-07. Fram till dags dato har jag sprungit åttiosju maraton och fem ultralopp. Jag har sprungit Vasastafetten Sälen-Mora alldeles själv. Två 24-timmars lopp samt två 6-timmars lopp. Övriga idrottsmeriter är t.ex sjutton Vasalopp med 216 som bästa placering.

DET HAR BLIVIT tolv Stockholm Marathon. Tio gånger i Säter och fem i Säffle. En favoritmara i Sverige var Helags fjällmaraton, där man var uppe på Flatruets högsta punkt och vände; därifrån kunde man se Härjedalens och Jämtlands fjällvärld. Min fru, Berith, och äldsta dottern, Malin, springer också maraton. Malin och jag sprang tillsammans, när hon debuterade i Stockholm Marathon i år. Målet de närmaste åren är, att på min femtioårsdag i september nästa år, skall jag springa mitt hundra maratonlopp någonstans i världen.



MATS HAMMERIN
KONTAKTOMBUD
DALARNA /
HÄLSINGLAND /
GÄSTRIKLAND.

Utmärkelser

Diplom

Staffan Wikström
Martin Grundemo
IFK Skövde Friidrottsklubb, Mariestad

Standar

847 Agneta Jonsson
Team Skavsåret IF, Månkarbo
849 Martin Grundemo
IFK Skövde Friidrottsklubb, Mariestad

Bronsnål

56 Martin Grundemo
IFK Skövde Friidrottsklubb, Mariestad

Viking

30 Ulf Ring Arlanda-Märsta SK, Sunne
31 Lars Agnezon Kongahälla AIK
Mariestad
32 Stig Samuelsson, Mariestad

Glastrofé

76 Jan Röhdin Team Skavsåret IF,
Månkarbo

Statyett

342 Agneta Jonsson
Team Skavsåret IF, Månkarbo
343 Bengt Cronquist, Mariestad
344 Kerstin Sjöberg, Strömsund

Svettdroppe

7 Göran Lennström, Skövde

Håkan Sjöo fick en tallrik för 200 lopp i Hultsfred



Lars Moberg sprang sitt 50:e maraton i London i april. Han fick mottaga statyetten av ordförande P A Allensten på Stockholm Marathons nummerlapssutdelning. Anne Pettersson var där med kameran och tog bilden.

24-timmars i Trollhättan – efterlängtat återkomst

2002 arrangerade K-G Nyström (fortsättningsvis endast K-G) och hans klubb Vi Som Springer Sveriges första 24-timmarslopp på Spikön i Trollhättan.

Första året hade 24-timmarssklassen 19 deltagare, men med åren har antalet deltagare ökat och 2007 ställde 76 löpare upp i 24-timmarssklassen. Efter några år flyttades start- och målplatsen från Spikön till det närbelägna Knorretorpet. 2008 blev det av olika anledningar inget 24-timmarslopp i Trollhättan, men i år återupptog K-G och Vi Som Springer till de flesta ultralöparens förtjusning sitt arrangemang.

Den 27-28 juni var det dags för den sjunde upplagan av Trollhättan 24-timmars. Förutom ett 24-timmarslopp fanns det även 12-, 6- och 3-timmarklasser. Jag själv ställde upp i 24-timmarssklassen och detta var mitt andra 24-timmarslopp men första gången jag besökte Trollhättan.

PASTAMIDDAG

Vid sjutiden kvällen innan loppet anordnade K-G en pastamiddag på Knorretorpet för alla föranmälda löpare. Pastamiddagen ingick i startavgiften. En stor del av de drygt 100 löpare som var anmälda till de olika klasserna anlände redan på fredagskvällen.

Det var en blandning av löpare som varit med i Trollhättan flera gånger, personer som liksom jag själv sprungit ultralopp tidigare men aldrig i Trollhättan och nybörjare på ultramaratonområdet. Det fanns således mycket att prata om under middagen. Stämningen var familjär och maten var såväl riklig som god. Att Knorretorpet ligger vackert beläget vid Göta Älvs strand och att det var en vacker sommarkväll gjorde inte saken sämre.

De löpare som så önskade erbjöds möjlighet att utan extra kostnad övernatta på hårt underlag i Knorretorpet eller i ett militärtält utanför. Särskilt hårt blev det dock inte, eftersom K-G införskaffat ett stort antal luftmadrasser inklusive en elektrisk pump. Många valde att övernatta i egna tält, husvagnar eller husbilar i nära anslutning till Knorretorpet.



Tävlingsledaren K-G Nyström förrättar prisutdelning.

FÖRE LOPPET

Lördag morgon bjöd K-G de löpare som övernattat i eller i närheten av Knorretorpet på frukost. Efter avslutad frukost tog jag en promenad och inspekterade den 1 097 meter långa bana som loppet skulle avgöras på. Banan är omväxlande och består till cirka 40 procent av grusväg, 40 procent skogsstig, 10 procent asfalt och 10 procent gräs. Det finns inga branta backar, men banan är ändå småkuperad. Redan vid 8-tiden på morgon hade det blivit ordentligt varmt, men tack och lov går stora delen av banan i skogen vilket gör att det finns många skuggiga partier. Efter att ha hämtat ut min nummerlapp och gjort de sista förberedelserna joggade jag ett varv runt banan för att stilla min rastlöshet. Sedan var det dags att ställa sig på startlinjen.

24-TIMMARSLOPPET

Starten för 24-timmarsloppet gick klockan 10 på lördag förmiddag. I denna klass deltog 41 herrar och 13 damer. Samtidigt gick starten för 6-timmarsloppet och denna klass hade samlat 23 manliga och 13 kvinnliga deltagare. Det stora startfältet kom iväg utan problem. Efter ett par varv hittade jag bra flyt

i löpningen. Det var ordentligt varmt, men tack vare banans många skuggiga partier blev inte värmen olidlig. För oss som skulle springa fyra 6-timmarslopp efter varandra gällde det att vara självdisciplinerade och inte försöka hänga med de snabbaste i 6-timmarssklassen, men tack och lov hade vi olika färg på nummerlapparna så det var enkelt att veta vilka som deltog i vilken klass.

Efter tio varv tvingade jag mig själv gå några minuter samtidigt som jag drack och åt ett halvt wienerbröd. Till och med varv 40 (maratondistansen passerades efter drygt 38 varv) gick jag tre minuter vart tionde varv. Därefter övergick jag till att gå tre minuter vart femte varv och efter ungefär 70 varv ökade jag gångpauserna till fem minuter. Varje gång jag gick passade jag på att äta någonting. Jag drack vartannat varv, såväl vatten som sportdryck och coca-cola. Även om jag hade både fysiska och mentala svackor kändes det bra och jag avverkade varv efter varv.

24-timmars i Trollhättan är känt för sin förstklassiga service under loppet. K-G och hans funktionsstab gjorde allt de kunde för att löparna skulle trivas och få det de önskade, även under natten. Vid den vätske- och matstation som fanns

vid varvningen serverades det mesta som man kunde önska sig. Hela dygnet fanns det ett basutbud bestående av vatten, coca-cola, sportdryck, kaffe, bananer, russin, salta nötter, choklad med mera. Framåt eftermiddagen serverades soppa och korv med bröd. På kvällen bjöd funktionärerna på spagetti och välsmakande köttfärssås och framåt midnatt serverades hamburgare och pommes frites. Även vegetariska alternativ tillhandahölls. Dessutom fanns det möjlighet att få mas-sage.

Efter 90 varv eller cirka 10 mil började den fysiska och mentala tröttheten göra sig gällande på allvar och jag valde att gå ett helt varv var femte varv. Detta schema lyckades jag hålla i nästan 40 varv. Därefter blev inslagen av löpning endast sporadiska och trots flera koppar kaffe fick jag allt svårare att hålla mig vaken. Med undantag för ett par kortare stopp för att ta på mig mer kläder när det blev lite kyligt framåt natten, och för att sedermera åter byta om till kortbyxor och linne när värmen återkom vid sjutiden på söndagsmorgonen, tog jag inga pauser under hela loppet utan höll mig hela tiden i rörelse.

Under den korta natten blev det ordentligt mörkt och för att vi löpare skulle kunna orientera oss tände K-G marschaller längs med banan vilket skapade en mysig stämning. De sista timmarna blev för min del en kamp för att hålla uppe gångfarten och försöka springa korta sträckor, men min önskan att förbättra mitt resultat från 24-timmarsdebuten i Hallsberg förra året gjorde att jag lyckades hålla mig på benen.

SEGRAREN

I herrklassen segrade norrmannen Per Heskestad, mycket tack vare stark löpning under loppets sista timmar. Han avverkade 215,0 kilometer på de 24 timmarna. Segermarginalen till tvåan George Hällstorp blev cirka 17 kilometer. Jag själv kom mycket nöjd men trött på tredje plats efter att ha sprungit 195,0 kilometer, en förbättring av mitt personliga rekord med nästan 14 kilometer. Damklassen vanns av Boel De Geer, som avverkade 158,2 kilometer. Segermarginalen till tvåan Jenny Josefsson var endast 182 meter.

12-TIMMARSLOPPET

12-timmarsloppet startade klockan 22 på lördagskvällen och startfältet bestod av 14 herrar och 7 damer. För oss som redan sprungit i 12 timmar var det positivt att det kom ut utvilade löpare på banan som vi kunde försöka hänga på. Herrklassen vanns av Kenth Svensson, som med sina 106,4 kilometer var ungefär 1,5 kilometer före tvåan Erik Nossun. Det är värt att notera att Stefan Samuelsson och Tom Rune Bertelsen deltog i både 12- och 6-timmarsloppen.

I damklassen segrade Åsa Hällstorp, som avverkade 100,6 kilometer. Segermarginalen till tvåan Maria Thomsen var nästan 11 kilometer.

6-TIMMARSLOPPET

Starten för 6-timmarsloppet gick, som nämnts ovan, klockan 10 lördag förmiddag. 6-timmarsklassen var en nyhet för i år. 2007 anordnade K-G och

Vi Som Springer ett 6-timmarslopp på bana i Lilla Edet, men i år valde man att integrera detta lopp i arrangemanget i Trollhättan. I herrklassen segrade Tommy Akevist, som med sina 64,8 kilometer var knappt 700 meter före tvåan Henrik Junkell. Damklassen vanns av Maria Gustavsson, som avverkade 61,0 kilometer och hade en segermarginal om drygt en kilometer till tvåan Sandra Silversjö.

3-TIMMARSKLASSEN, också den en nyhet för i år, hade endast två deltagare. Kompletta resultatlistor för samtliga klasser återfinns på Vi Som Springers hemsida, www.marathon.se/kgnystrom.

Mina intryck från min första start i 24-timmarsloppet i Trollhättan är till övervägande del positiva. Jag tror aldrig att jag deltagit i ett maraton- eller ultralopp med så hög "trivselfaktor" före, under och efter tävlingen. Denna institution inom svensk ultralöpning har förhoppningsvis återkommit för att stanna. Glädjande nog blev det deltagarerekord, trots att det idag arrangeras betydligt fler ultralopp i Sverige än för några år sedan. Servicen till löparna under loppet var utmärkt vad gäller dryck och mat, men nästa år kommer förhoppningsvis tidtagningen till skillnad från i år att ske med hjälp av ett chipbaserat system.

Jag vill dock påpeka att arrangörerna varit lyhörda för invändningar mot de preliminära resultatlistorna och snabbt uppdaterat dessa när fel konstaterats.

MATS LILJEGREN

Stockholm Stadion del 2

Stadion är räddad. Planerna på att bygga om Stockholms anrika idrottsborg som en renodlad fotbollsarena är skrotade. "Stadion kommer inte att komma upp på den politiska dagordningen på lång tid. Den dörren är stängd", säger Stockholms idrottsborgarråd Madeleine Sjöstedt. Hon tydliggör: "Stadion är en 100 år gammal friidrottsarena, och även om man gjorde mycket radikala förändringar i byggnaden och grävde ut innerplan, så skulle den ändå inte uppfylla alla de krav man bör ställa på en modern fotbollsarena."

Då slipper vi se vår pärla skändas av värstingar, som inte vet att vara rädd om

kulturarvet, för ännu har inga huliganer drabbat friidrotten på samma sätt som fotbollen. Följande text fanns att läsa i DN 14/9: Skandalsexner utspelade sig med kvarten kvar av Djurgårdens match mot Malmö. Publiken kastade in föremål, några åskådare tog sig in på planen och domaren valde att tillfälligt bryta matchen.

Djurgården har länge sökt efter en egen arena och tyckte att Stadion skulle passa. Man ville bygga om löparbanorna till sittplatser för publiken i stället; men nu har man i samråd med Stockholms stad skrinlagt planerna och kastar nu lystna blickar på Östermalms IP. Visionen är en arena med tak som

kan rymma 20 000 åskådare. "Vitrör inte att Stockholm Stadion kan erbjuda de möjligheter som krävs för en framtida nordisk storklubb", säger Douglas Roos i Djurgårdens arenagrupp. Det tackar vi för. Frågan är vad Fredrikshofs FIF, som har ÖIP som sin hemma-arena, tycker.

Friidrottarna får alltså även i fortsättningen vara kvar, där de huserat sedan 1912. Stockholm Marathon, DN-galan och övriga större friidrotts-evenemang kan andas ut.

Därtill har Friidrottsförbundet sökt Junior-VM 2012 och Finnkampen återkommer till Stockholm 2013 – på Stockholm Stadion.

REBECCA

Mariestad Marathon

Kaj Nironen och Birgitta Karlsson gjorde persombästa på årets Stockholm Marathon. De följde upp med att persa i Mariestad, Kaj med över tre minuter och Birgitta med över fem minuter. Kaj hade som målsättning att gå under 2.50 och lyckades med detta med 26 sek.

Kaj sprang i lag med Reima Hartikainen och de låg helt lika till 24 km då Reima var tvungen att gå in i skogen och göra en liten reträtt. Kaj fick på så vis ett litet försprång, som han höll ända in i mål; dock med Reima flåsande i nacken. Kaj vann med endast 12 sek marginal och var helt slutkörd när han gick i mål.

Lite kurios: Ute på banan vid bron kom Barbro Paraniak ikapp mig vid sista vändpunkten. Jag skröt då lite och sa att hennes man hade med sig utmärkelser till mig för mina 25 maror, och dagens mara är mitt 26:e. Ja, han har med sig en del utmärkelser svarade hon. Jag frågade då hur många maror hon hade gjort med dagens inräknad. Detta är mitt 166:e svarade Barbro. Jag rodnade då lite och kunde bara säga grattis.

MARTIN GRUDEMO



Birgitta Karlsson, IFK Skövde FI vann damklassen.



Kaj och Reima sprang lände sida vid sida som parhästar.



Så ska det se ut efter målgången när man persat med tre minuter på en mara. Segraren Kaj Nironen är helt utpumpad.

Hallsberg Ultraweekend

– med riksmästerskap i 24-timmarslöpning

Den 25-26 juli genomfördes Ultraweekend vid Transtensvallens IP i Hallsberg i Närke. Det fanns 1, 6, 12 eller 24 timmar. 24-timmarsloppet var tillika riksmästerskap (inofficiellt svenskt mästerskap). Ultraweekend arrangerades av Östansjö SK och Per Börjesson, som själv deltog i 24-timmarsloppet och avverkade 145,6 kilometer, var tävlingsledare.

Klockan 12 på lördagen var det gemensam start för långlöparna (entimmeslöparna startade 10). Totalt gav sig hela 132 löpare iväg, varav 47 i 24-timmarsklassen. Själv ställde jag upp i 12-timmarsloppet, som var den minsta klassen. Ultraweekend avgjordes på en 1.267,54 meter lång bana. Resterande gick på mindre asfaltvägar med undantag för ett ungefär 50 meter långt parti på grus och gräs när man sprang in på löparbanan. Banan saknade nämnvärda nivåskillnader och var i stort sett mycket lättsprungen.

Tävlingen inleddes med att vi sprang 366 meter inne på Transtensvallens IP för att maratondistansen skulle passeras efter 33 varv. Trots att det var många löpare på banan de första sex timmarna uppstod aldrig någon direkt trängsel, vare sig längs banan eller vid vätskekontrollerna. Periodvis var det tämligen varmt och stundtals var motvinden besvärande, men sammantaget var väderförhållandena gynnsamma för att vara mitt i sommaren.

Vid varvningen inne på IP fanns det en mat- och vätskestation, där det mesta serverades i dryckesväg (vatten, sportdryck, coca-cola, kaffe, blåbärssoppa med mera) och matväg (bananer, russin, choklad, saltä nätter, smörgåsar, spagetti med köttfärsås, varmkorv med bröd eller mos med mera). Dessutom fanns det en vätskekontroll efter ungefär halva varvet där det serverades vatten och sportdryck.

KLOCKAN 18 var det målgång för de totalt 69 deltagarna i 6-timmarsklassen. I herrklassen segrade Krister Lind som avverkade 68,1 kilometer och bäst av damerna var Anna Hagström som tillryggalade 60,6 kilometer. Både Krister och Anna hade en segermarginal om cirka 500 meter, det vill säga knappt ett halvt varv.



Därefter började vinden avta och temperaturen sjönk något. Under kvällen kom det några korta regnskurar. Vid midnatt var det dags för undertecknad och de övriga 15 deltagarna i 12-timmarsklassen att stanna där vi befann oss och invänta mätning av det sista varvet.

Totalt avverkade jag 121,1 kilometer, vilket räckte till seger i herrklassen med drygt fyra kilometers marginal. Jag är oerhört nöjd med att både ha klarat min egen "drömgräns" 12 mil och att ha vunnit min klass, särskilt eftersom jag hade en ordentlig svacka efter åtta timmar. Damernas 12-timmarsklass vanns överlägset av Kerstin Rosenqvist, som tillryggalade imponerande 109,6 kilometer.

Efter att jag gått i mål för egen del hjälpte jag till som funktionär i 24-timmarsloppet under natten och söndag förmiddag. Jag fick då möjlighet att följa upplösningen av riksmästerskapet och det var ett nöje att ge löparna bra service under tävlingens andra halva.

I HERRKLASSEN segrade Fredrik Elinder, som efter mycket jämn löpning under särskilt loppets andra halva successivt drog ifrån konkurrenterna. Fredrik avverkade 218,9 kilometer, vilket är årets näst bästa svenska resultat på distansen. Endast Henrik Olsson har sprungit längre vid VM i 24-timmarslöpning i maj efter att ha avverkat 257,0 kilometer.

Silvermedaljör blev Hasse Byrén, som trots magproblem i mitten av loppet löpte starkt under natten och söndag förmiddag. Hasse avverkade 209,9 kilometer, vilket var personligt rekord med drygt tre kilometer. Marginalen till bronsmedaljören Georg Hällstorp blev till slut nästan tre kilometer.

DAMKLASSEN VANN överlägset av

Åsa Hällstorp, som avverkade 200,9 kilometer. Åsa blev tredje svenska kvinna genom tiderna som sprungit mer än 20 mil under ett 24-timmarslopp. Tidigare har är Torill Fonn Hartikainen och Mary Larsson (innan hon blev svensk medborgare) klarat detta. I Hallsberg var det endast tre herrar som tillryggalade längre distans än Åsa.

Efter att 24-timmarslöparna gått i mål och bytt om var det prisutdelning på en närbelägen restaurang samtidigt som buffé serverades. Stämningen var god, men många av 24-timmarslöparna (särskilt de manliga) hade svårt att hålla sig vakna under ceremonin. Medaljörerna belönades bland annat med ett "tvärsnitt" av en järnvägsräls (Hallsberg är en av Sverige största järnvägsknutpunkter).

JAG VILL TACKA Östansjö SK och alla funktionärer för ett professionellt och trevligt arrangemang som omgavs av en familjär stämning. Dessutom vill jag tacka Reima Hartikainen och Team Ultrasweden LK, som svarade för tidtagning/varvräkning och banmätning. Även löparna och deras privata "supportteam" bidrog till att göra Ultraweekend till en lyckad tillställning.

MATS LILJEGREN

FOTO: LENA. M. JOHANSSON



Resultat Riksmästerskap 24 H

Damer:

1. Åsa Hällstorp, Vi som springer, 200 910 m
2. Sandra Silversjö, Vi som springer, 166 526 m
3. Sandra Lundqvist, Team Ultrasweden LK, 157 743 m

Herrar:

1. Fredrik Elinder, Hässelby SK, 218 944 m
2. Hasse Byrén, IF Startacus, 209 923 m
3. Georg Hällstorp, Vi som springer, 207 141 m

Kompleta resultatlistor för samtliga klasser återfinns på Ultraweekends hemsida, www.ultraweekend.se.



Skräcklanmaran i Vänersborg

Den 19 september avgjordes för 22:a gången Skräcklanmaran; till arrangörernas fröjd i ett underbart och löparvänligt sensommarvader. Den ganska släta banan sprangs fem gånger i varierande omgivningar genom Vänersborg.

Reima Hartikainen vann återigen loppet, men fick tuff konkurrens av Enar Andersson från Göteborg. Först de sista kilometerna var segern tryggad. Trea blev Thomas Forsell, Solvikingarna.

Ulrika Möller, IF Saab vann damklassen med dryga tio minuter tillgodo på Beatrice Hernandez, Team Ultratokarna RC distans. Familjen Hartikainen representerades även av hustru Torill, som

tog hand om tredjeplatsen.

Trevliga och välarrangerade Skräcklanmaran i Vänersborg lockar löpare från hela Sverige. I år var det flera deltagare ända från Jämtland. Det 8,5 km långa varvet är både lättlöp och trevligt, speciellt sträckningen utefter Vänerns strand.

KONTAKTOMBUDET Marathonsällskapet Reima Hartikainen tog tillfället i akt att köra ett bra långpass inför kommande ultralopp. Det resulterade i seger i maran på 2.55. Ett toalettbesök halvvägs i tävlingen för Reima gjorde dock att Enar Andersson från Göteborg fick ett ordentligt försprång. Vid 37 km var dock Reima ifatt och han kunde sedan ohotad springa i mål drygt 2 min. före "persande" Enar.

För duktige ultralöparen Reima väntar närmast ett 24-timmarslopp i London 17-18 oktober. 2010 ser han bl a fram emot VM i 24 h i Frankrike i maj.

I damklassen segrade Ulrika Möller från IF Saab på 3.24. Det var 12 min. snabbare än Beatrice Hernandez. Familjen Hartikainen representerades även av hustru Torill, som tog hand om tredjeplatsen.

LÖPARKLUBBEN TV-88 med Dan Jonasson i spetsen är det som står för denna trevliga tävling i september varje år.

MATS ZETTERLUND



Göran Ingebrand (867), Göran Lennström (870) och Lennart Skoog(868).



900 är Sofia Kay, Vi som springer.



903 Toril Hartikainen, Team Ultrasweden.

Dromedarmarathon



Sanden ryker in i jeepen och jag håller fast mig för att inte slå huvudet i rutan. Jag vänder mig om och spanar oroligt. Boijahiha leder men en konkurrent närmar sig. Boijahiha är min favorit sedan jag fick rida honom i öknen. Varför, varför fick inte jag springa det här loppet? Skulle en mänsklig löpare ha en chans i ett maratonlopp mot en ett ton tung dromedar?

Maraton med dromedarer är tradition sedan 27 år i oasen Douz, porten till Sahara, i Tunisien. Vintervädret bjuder på behagliga 18 grader och solsken. Det är brunsttider och bara hannar tävlar. Luften vibrerar av samma nervositet och glädje som när människor springer maraton. Målsättningarna är olika; Ali Bin-Mohammed L'Algel, som vann förra året på Boijahiha, hoppas på vinst. Lilia Benzid, den enda kvinnliga ryttaren, hoppas på att komma halvvägs efter att hon skadat axeln under träning. Tre fransmän hoppas på att få en ryttare bland de tio bästa.

En dromedar tränar max tre veckor innan själva loppet. Längre träning sägs inte ge effekt. Träningen består av att springa långsamt, längre och längre sträckor. Som mest kommer dromedaren upp i cirka 35 kilometers löpning. Idealiskt vilar den 5 dagar innan tävlingen. Fransmännen, som rest hit enbart för loppet, har tränat fem dagar och dromedaren får två dagars vila. Till skillnad från mänskliga löpare ska dromedaren starta törstig och inte dricka under loppet. Dricker den sväljer den lätt 25-30 liter vatten och magen vobblar. Dromedaren äter extra kraftfoder innan loppet men dopning via persilja är förbjudet. Efter loppet kontrolleras att dromedaren inte är grön i munnen.

MARATONLÖPARNA FÅR ögon och tänder kontrollerade innan start och de springer en bit medan veterinären granskar löpsteget. Alla 30 startande godkänns. Efter veterinärkontrollen väntar vi. Och väntar. På tunisisk TV. På fransk radio. Till slut, drygt tre timmar efter planerad

start, kommer fältet iväg. Jag förvånas av det lugna tempot. Publiken, som följer loppet i jeepar och med mopeder tycks mer exalterad än löparna, som majestätiskt travar fram över sanddynerna. En skicklighet är att välja väg: sanddynerna är mjuka och dromedaren kan bryta benen, men runda dem kostar tid och distans. Banan är markerad med röda flaggor och tre kontrollstationer ska passeras. Ryttaren rider utan skor och trycker med fötterna mot halsen för att få dromedaren att springa. Även i dromedarmaraton är det vanligt med blåsor under fötterna.

En bra dromedar har brett mellan frambenen så den kan ta in mycket luft. Den ska också vara stor och ha mycket muskelmassa. Dromedarer kan komma upp i 55 kilometer per timme, men bara under en kort tid. Tricket för att vinna ett maraton är att hålla en jämn takt och att lyckas få dromedaren att springa hela vägen. Tycker dromedaren att det är för jobbigt lägger den sig helt enkelt ned och vägrar.

STARTFÄLTET DRAS snabbt ut. 8-9 dromedarer är samlade i täten. Jeepar kör fast i sanden, kedjor hoppar på mopeder och jag förundras av att det överhuvudtaget går att köra. Efter första kontrollen vägrar en dromedar springa vidare. Ryttaren räcker snöret som sitter fast i dromedarens näsring till en mopedförare som drar dromedaren efter sig.

I Saudi-Arabien är dromedarmaraton mycket populärt. Rika shejker sitter på läktaren och fjärrstyr robotar som sitter på dromedarens rygg. Roboten kan både piska och styra. Vinnaren får en splinterny BMW. I Douz är prissumman mer modest; 1000 dinarer, cirka 6000 svenska kronor. Det är ändå en hel del med tanke på prisläget i landet.

Vid andra kontrollen delar Ali ledningen. En mopedförare kör upp bredvid honom och räcker honom en flaska vatten. Han delar den med sin konkurrent. Ju närmare vi kommer målet, desto fler bilar och mopeder flankerar ledarna. Ali drar ifrån, men en pigg ryttare närmar sig bakifrån. Boijahiha visar sin suveränitet; det är ett djur med

vinnarinstinkt. Till jublet av tusentals åskådare och smatter på arabiska, franska och engelska från kommentatorn passerar ekipaget mållinjen en minut före tvåan. Segertiden är 2:30. En riktigt duktig maratonlöpare skull ligga på samma tid. Efterhand löses publiken upp trots att alla tävlande inte kommit i mål. Jag frågar kommentatorn, Baraket Abdel Moutaleb, som är ytterst vänlig, om det kommer att publiceras någon resultatlista.

– Resultat? Publiken bryr sig bara om de fem första, blir hans svar. Han berättar vidare att han arrangerar maratonlopp över hela Tunisien. Under 2009 har han övertygat Khaddaffi att få arrangera det första maratonloppet för människor i Libyen. Jag frågar varför människor inte tävlar mot dromedarer

– Åh, det är bara för att det kostar så mycket att arrangera sjukvård

PÅ KVÄLLEN sammanstrålar jag med de franska ryttarna. De passerade mållinjen på 3:20 och 3:27 och hamnade som bäst på plats 16. Den tredje blev diskad då han missat en kontroll. Lilia överträffade sina förväntningar och gick i mål som sista ryttare på 5:30. Jag har sprungit maraton på 4:13 och undrar om jag kunnat slå hennes tid. Tio dromedarer bröt.

Det blir efterfest hemma hos Ali. Mörka, rynkiga män i turbaner sitter på kuddar längs de betongklädda vägarna. Ett fat med glöd ger värme. I södra Tunisien umgås män i ett rum och kvinnor i ett annat. De lever parallella liv. Och här sitter jag, i männens rum. Jag märker blickarna som i skymundan undersöker vem jag är. När en fransman bryter tabu att prata om mig fnittrar alla och det strömmar nyfikna frågor från de tunisiska männen. Jag berättar att jag springer maraton och ultramaraton. Det går ett sus av förundran, vilket stiger till ett crescendo då jag berättar att jag sprungit 100 kilometer. Skulle en dromedar klara det?

En tanke dröjer sig kvar – hur skulle det vara att tävla i maraton, människa mot dromedar?

Resultat

Königsschlösser Romantikmarathon

Füssen, Tyskland

2009-07-26

Antal fullföljande: 658

Män

1	Titus Kosgei, Tyskland	2.24.31
2	Marco Diehl, Tyskland	2.39.29
3	Markus Singer, Tyskland	2.51.12

svensk deltagare

480	Göran Svensson	4.48.04
-----	----------------	---------

Helsinki Marathon Finland

2009-08-15

Antal fullföljande: 4939

Män

1	Pavel Andreev, Ryssland	2.22.32
2	Anssi Raittila, Finland	2.25.22
3	Eliud Esinyen, Kenya	2.31.40

Svenska deltagare

(bruttoplacing, nettotider)		
22	Niklas Sjöblom	2.49.16
31	S. Hiltunen, Helsingfors IF	2.53.26
34	Tage Winter	2.54.39
72	Andreas Öberg, Ljusdal RC	3.03.09
105	Thomas Nyberger	3.07.25
206	Jonas Petersson	3.15.12
592	Håkan Larsson	3.34.36
829	Patrick Johansson, Munsö IF	3.40.30
962	B. Andersson, Falköpings AIK	3.46.00
1022	Hans Andersson	3.47.53
1143	Ben Gröndahl	3.47.19
1249	Johannes Wingborg	3.51.53
1262	C. Sandberg, Arlanda-Märsta SK	3.53.20
1299	C. Koch, Länsforsäkringar	3.51.20
1431	Andreu Aulina, Stockholm	3.54.32
1443	Peter Larsson, Luleå	3.54.20
1666	Hugo Liss, Storådalens SK	3.58.13

1687	Thomas Cahling, Ljusdal RC	3.57.05
1691	Tony Persson, Ljusdal RC	3.58.48
1694	H. Danielsson, Länsforsäkringar	3.58.01
1806	Göte Kemi	3.59.23
1836	Ove Andersson, Växjö AIS	4.00.55
2005	Gert Ekholm	4.03.21
2026	Kent Olsson, Ericsson IK	4.04.32
2594	Missimilano Gentile	4.19.10
2726	Bo Jansson	4.20.15
2755	Emil Ahlfood	4.19.28
2784	Ove Svedlund, Ljusdal RC	4.22.34
2871	S. Örtfors, Örtfors Marketing	4.22.01
3496	Jukka Saminen, Västra Frölunda	4.35.29
3498	Ove Engman, Elvans IF	4.36.25
3571	Alexander Ulltjärn	4.38.17
3778	Stefan Timber	4.43.51
4024	Robert Bloom	4.51.42
4060	Risto Barsk	4.51.34
4779	Hugo Hammar	5.34.12
4861	Peter Wiesler, Jalles TC Umeå	5.43.00
4932	Ove Yrestäl	5.56.36

Kvinnor

1	Margarita Plaksina, Ryssland	2.45.25
---	------------------------------	---------

Svenska deltagare

80K45	Tuula Laaja, Enskede gård	4.24.31
357	Kati Ekman, Avesta	4.46.14
403	Camilla Wallin	4.56.54
460	Anu Majjala, Stockholm	5.15.14

Reykjavik marathon 2009

Reykjavik, Island

2009-08-22

Antal fullföljande: 561

Män

1	David Kirkland, Storbritannien	2.28.48
2	Ian Sharman, Storbritannien	2.37.04
3	Pablo Rivero, Spanien	2.41.08

Svenska deltagare

8	Robert Nilsson	2:52:05
28	Fredrik Södergren	3:06:28
75	Mats Måbrink	3:23:42
177	Bengt Lindgren, Stockholm	3:45:10
178	Christian Baarlid	3:45:29
186	Jan Fridén	3:46:25
209	Rikard Nilsson	3:49:31
228	Richard Karlsson	3:53:10
251	Bernt Hagelin, Kalmar	3:56:40
323	Christian Pestat	4:08:16
345	Ola Sandh	4:13:18
354	Robert Jack Bergman	4:14:14
368	Peter Kangas, Uppsala	4:17:58
393	Thor Johnsson	4:24:36
447	Gunnar Springfeldt	4:39:36
523	Leif Evan Abrahamsson	5:13:45
529	Rolf Carlen, Karlstad	5:25:54

Kvinnor

205	Malin Mellberg	3:49:16
509	Hanna Gronborg	5:04:38
515	Ulla Lembke, Team Fakta	5:08:36
519	Marie Lindström, Sköndal	5:11:12

Ruska Maraton

Levi, Finland

2009-09-05

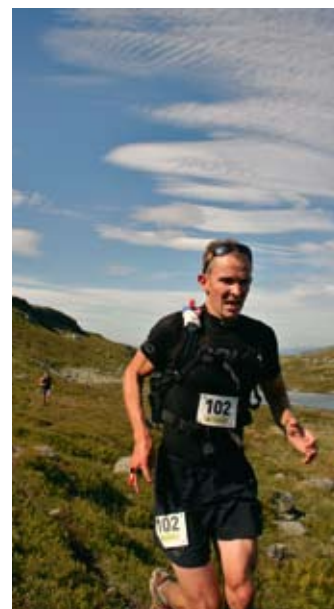
Antal fullföljande: 289

Män

1	Tatu Airisniemi, Finland	2.42.46
2	Teppo Ronkainen, Finland	2.44.21
3	Petri Haarala, Finland	2.51.51

svenska deltagare

5	Jarmo Raaterova, Luleå	3.01.38
14	R. Johansson, Buena Vista AC	3.11.46



Tävlingens totaltvåa i Fjällmaraton 8 augusti, norrmanen Ole Kristian Smestad från Stjørdal.

FOTOGRAF: BJÖRN GUND

Skövde Ultrafestival – flera nationsrekord i 48-timmarslöpning

Fredagen den 28 augusti – söndagen den 30 augusti anordnades Skövde Ultrafestival av Team Ultrasweden på Södermalms IP någon kilometer söder om centrala Skövde. Under arrangemangets tre dagar genomfördes 48-, 24-, 12-, 6- och 1-timmarslopp på idrottsplatsens 400 meters tartanbana.

Klockan 12 på fredagen gick starten för 48- och 24-timmarsloppen. Totalt var det 16 löpare som gav sig iväg, varav 9 i 48-timmarsklassen. När 24-timmarslöparna ett dygn senare gick i mål stod Tore Nilsson från arrangörsklubben Team Ultrasweden som segrare. Tore avverkade 155,2 kilometer och segermarginalen till klubbkamraten Kaj Nironen var endast 400 meter. (24-timmarsklassen saknade tyvärr kvinnliga deltagare.)

Samtidigt som 24-timmarslöparna gick i mål sköts startskottet för 6-timmarsloppet, arrangemangets största klass med ett 40-tal deltagare. Under tecknad hade nöjet att följa detta lopp från vätske- och matkontrollen där jag hjälpte till några timmar innan min egen start. Herrklassen vanns överlagset av Bengt Engdahl från TV-88, som med sina 78,1 kilometer var 11 kilometer före Tommy Avekvist från Trollhättans IF. Bland damerna segrade Anna Hagström från Vilsta IK, som med sina 60,9 kilometer var drygt två kilometer före tvåan Åsa Hammander från IF Spartacus.

NÄR 6-TIMMARSLÖPARNÄ slutade springa klockan 18 på lördagseftermiddagen gick starten för 12-timmarslöparna.

Dessa var sju till antalet inklusive under-tecknad. Redan efter några varv kom jag in i en bra löprytme och avverkade varv efter varv på 400-metersbanan. De yttre förhållandena var gynnsamma; det hade slutat regna och vinden hade mojnät. Det enda som störde min löpning var en skadekänning i höger vad som då och då gjorde sig påmind. Efter 3:59 hade jag sprungit 105,5 varv, vilket motsvarar ett maratonlopp. Därefter blev inslagen av gång mer frekventa, men jag gick aldrig mer än ett varv i taget. Vid midnatt bytte vi löpriktnig (48-timmarslöparna gjorde detta var sjätte timme), en åtgärd som vidtas för att minska det fysiska och psykiska slitaget på löparna. Efter 10:17 hade jag sprungit 10 mil (250 varv), vilket var mitt mål den här gången. Ungefär samtidigt började det regna, samtidigt som blåsten tilltog. Jag valde att gå under den tid som återstod. Efter 12 timmar hade jag avvecklat 110,3 kilometer, vilket glädjande nog räckte till seger. Ultrapijonjären Bertil Järlåker från Flemingsbergs SK sprang 86,4 kilometer och blev därmed tvåa i herrklassen. Damklassen vanns av brittiskan Helen Gordon, som tillryggalade 101,2 kilometer.

I 48-TIMMARSKLASSEN noterades det flera nationsrekord. Totalsegraren, finländaren Mikael Heerman, avverkade 356 984 meter (motsvarande drygt 892 varv!) vilket var nytt finskt rekord. När Mikael passerade det gamla rekordet vid 8.30-tiden på söndagsmorgonen firades detta med Pommac. Torill Fonn Hartikainen från arrangörsklubben Team Ultrasweden segrade i damklas-

sen och var tvåa totalt. Hon passerade "drömgränsen" 30 mil och hennes resultat 300 710 meter var nytt svenskt damrekord. Fiano Carmela tillryggalade 243,2 kilometer, vilket var nytt italienskt damrekord. Jag vill även lyfta fram att Sigvard Koplimäe, Team Ultrasweden, efter en stark avslutning passerade 20 mil (slutresultatet blev 202,2 kilometer) och att ultraveteranen Bertil Palmqvist från Bälinge IF gjorde ännu ett bra 48-timmarslopp och uppnådde 257,1 kilometer. I detta sammanhang förtjänar det att nämnas att Sigvard helgen innan sprang både Mariestads och Landskrona Marathon.

Team Ultrasweden med tävlingsledaren Reima Hartikainen i spetsen svarade för ett mycket professionellt och trevligt arrangemang. Under de 48 timmar som tävlingen pågick serverade de hela tiden löparna med mat och dryck, samtidigt som de övervakade det chipbaserade tidtagningssystemet för att se till att alla varv registrerades för samtliga löpare. Det blev således inte många timmars sömn för funktionärerna under Ultrafestivalen. Gemenskapen löparna emellan samt mellan löparna och funktionärerna var mycket god. Alla gjorde sitt bästa för att genom glada tillrop uppmuntra varandra, vilket medförde att det mentalt inte blev lika jobbigt att springa varv efter varv på en 400-metersbana. Jag hoppas verkligen att det blir en ny Ultrafestival i Skövde nästa år. Samtliga resultat återfinns på Team Ultraswedens hemsida, www.ultrasweden.se.

MATS LILJEGREN

Åldersindelade resultat

Ölands Marathon

Lättorp

2009-07-25

Antal fullföljande: 61

Män

1	1M45	Niklas Wikner, Tranås AIF	2.49.55
2	1M5	Jonny Björk, IK Åkele	2.54.14
3	2M45	Sören Forsberg, IF Start	2.57.48
4	1M55	Stefan Ulmestål, Team Blekinge	2.59.00
5	3M45	Anders Öberg, Bergeforsens SK	3.01.1
6	1M40	Sven Jansson, Högbý IF	3.04.10
7	1M50	Björn Gjerde, Norge	3.04.33
8	2M5	Johan Westlund, Göteborg	3.10.16
9	2M50	Thomas Forsell, Solvikingarna	3.21.02
10	1M35	Ivar Karlsson, Vassmolössa	3.23.53
11	3M50	Per Hammaräng Grip, Högbý IF	3.25.11
12	2M35	Fredrik Andersson, Pukaberg	3.27.24
13	1M65	Anders Hansson, Vilsta IK	3.28.56
14	4M45	Thomas Gustavsson, Lammhult	3.30.45
15	3M5	Thomas Karlsson, Järna	3.31.27
16	2M40	Bo Sundström, Kalmår	3.33.32
17	3M40	Håkan Björnqvist, Tetra Pak IF	3.33.53
18	4M5	Mattias Gustafsson, VBK	3.36.24
19	5M5	Björn Tibbelin, Växjö LK	3.40.40
20	4M50	Peter Lager, Ronneby	3.47.00
21	4M40	Magnus Hjalmarsson, Växjö LK	3.48.10
22	5M50	Peter Joellsson, Ålems OK	3.54.02
23	6M5	Johan Myhrberg, IK Jogg.se	3.54.15
24	5M45	Roger Nilsson, Simlångsdalens IF	3.54.21
25	2M65	Hugo Liss, Storådalens SK	3.54.39
26	5M40	Martin Källqvist, Göteborg	3.54.49
27	6M45	Jan Cserpes, Växjö LK	3.56.13
28	7M5	Niklas Sandh, Växjö LK	3.56.14
29	2M55	Olle Svensson, Simrishamns AIS	3.56.29
30	6M40	Rikard Nilsson, Trelleborg IAVS	3.57.51
31	3M65	Dan Jarl, Häfrestörms IF	3.59.14
32	7M45	Erik Öhman, Norra Möckleby	3.59.19
33	1M60	Björn Porseryd, Fredrikshofs FIF	3.59.25
34	6M50	Håkan Lindström, Kalmår	3.59.37
35	8M5	Sterling Ellsworth, USA	4.10.00
36	7M50	Ulf Neckmar, Ramlösa	4.10.17
37	2M60	Kurt Gustavsson, Hultsfreds LK	4.11.04
38	3M35	Dan Ihrelius, Systembolaget	4.13.38
39	9M5	Lars Holmberg, Sibbamaåla IF	4.15.31
40	3M55	Torbjörn Månsson, Golf Tjälve	4.15.35
41	7M40	Simon Skoog, Kalmår	4.17.08
42	8M50	Ingo Beyerdorff, Växjö LK	4.18.59
43	10M5	Marcus Neckmar, Stockholm	4.21.44
44	4M55	René Westra, Nederländerna	4.24.28
45	8M45	Hans Karlsson, Lenhovda IF	4.27.32
46	9M50	Lars Jilkén, Volvo Hallsberg	4.32.02
47	3M60	Leif Karlsson, UF Contact	4.32.54
48	10M50	Owe Gustavsson, IK Vista	4.34.05
49	9M45	Pren Kolaj, Högbý IF	4.35.43
50	5M55	Lars-Göran Olausson, Team Blekinge	4.35.52
51	6M55	Jan Halldén, IF SAAB,	4.40.01
52	8M40	Lars-Peter Axelsson, KRIS Kalmår	4.41.19
53	4M35	Richard Galambos, Malmö AI	4.41.55
54	4M65	Håkan Sjöö, Växjö LK	4.49.24
55	10M45	Mikael Johansson, Nybro	4.54.37

Kvinnor

1	1KS	Karna Wiberg, Västerås Triathlon	3.31.26
2	1K45	Susanne Johansson, Växjö LK	3.54.29
3	1K50	Suzanne Walldén, IF Oliven	4.21.53

Solidarnosci Marathon Gdansk, Polen

2009-08-15

Antal fullföljande: 506

Män

1		Karol Rzeszewicz, Polen	2.20.22
---	--	-------------------------	---------

svensk deltagare

26M55		Jan Paraniak, Team Skavsåret IF	4.21.06
-------	--	---------------------------------	---------

Kvinnor

1		Arleta Meloch, Polen	2.44.11
---	--	----------------------	---------

svenska deltagare

6K20		Caroline Prising, Ramdala	4.32.18
4K50		Barbro Paraniak, Team Skavsåret IF	4.54.06

Mariestads Marathon

2009-08-22

Antal fullföljande: 78

Män

1	1M35	Kaj Nironen, Team Ultrasweden	2.49.34
2	1M45	Reima Hartikainen, Team Ultrasweden	2.49.46
3	1M5	Andreas Magnusson, Mariestads AIF	2.51.31
4	2M45	Staffan Westberg, Vattudalens LDK	3.07.03
5	1Mot	Henrik Andersson, Nottingham F	3.07.33
6	1M50	Lars Björnfort, Mariestads AIF	3.13.08
7	2Mot	Torbjörn Sahl, Göteborg	3.13.36
8	2M35	Per Carlsson, Mariestads AIF	3.14.03
9	2M50	Thomas Forsell, Solvikingarna	3.15.00
10	1M40	Staffan Fredén, Stockholm	3.17.23
11	3M35	Anders Eriksson, IFK Kristinehamn	3.17.39
12	4M35	Stefan Ödman, IFK Skövde FI	3.20.58
13	3M50	Per-Arne Krus, IFK Skövde FI	3.21.49
14	3Mot	Andreas Djurberg, Karlstad	3.23.35
15	4M50	Carl-Magnus Nordmark, Vi som springer	3.25.08
16	3M45	Peter Andersson, Lomma FIK	3.25.45
17	2M5	Mats Liljegen, Team Skavsåret IF	3.26.08
18	1M55	Ove Martinsson, Trollhättans IF	3.26.38
19	5M50	Michael Leitner, Enköpings AIK	3.30.41
20	4Mot	Erik Carlsson	3.32.17
21	2M40	Glenn Gustavsson, Solvikingarna	3.33.19

22	5Mot	Johan Warodell	3.37.20
23	1M60	Jan Lundell, OK Grane	3.39.56
24	6M50	Peter Svensson, IFK Skövde	3.40.09
25	6Mot	Fredrik Södersten, Uddevalla	3.40.15
26	1M65	Frank Brodin, Solvikingarna	3.42.08
27	7Mot	Leif A Petterson, Jönköping	3.42.42
28	4M45	Christer Svantesson, Vi som springer	3.43.27
29	1M70	Jörgen Larsson, IFK Sala	3.44.09
30	7M50	Roger Andersson, IFK Sala	3.44.33
31	2M55	Rune Gustavsson, Naväsens FK	3.45.32
32	8Mot	Mattias Malmgren, IFK Skövde	3.46.11
33	5M45	Jouko Myrskyläinen, IK Westmania	3.46.33
34	2M65	Stellan Sahl, Lidköpings IS	3.50.48
35	3M55	Jan Paraniak, Team Skavsåret IF	3.54.06
36	2M60	Tommy Englund, OK Grane	3.55.26
37	9Mot	Mats Svensson, Skövde Triathlon	3.56.03
38	10Mot	Lars Liljegen, Skövde	3.57.23
39	11Mot	Staffan Dahlgren, Järfälla	3.58.34
40	3M60	Leif Franzén, IFK Strängnäs	3.59.02
41	3M40	Petri Hellberg, Team Ultrasweden	3.59.20
42	3M65	Dan Jarl, Häfrestörms IF	4.00.21
43	4M60	Kurt Gustavsson, Hultsfreds LK	4.02.14
44	8M50	Anders Alin, IF Göta	4.08.36
45	5M60	Lennart Skoog, Stenungsunds OK	4.12.14
46	6M60	Stig Samuelsson, IK Tjälve	4.13.02
47	12Mot	Stefan Larsson, Vi som springer	4.15.45
48	4M65	Kjell Hågestad, IFK Borgholm	4.15.57
49	13Mot	Christer Mattisson, Uppsala	4.19.59
50	2M70	Lennart Hjalmarsson, Lidköpings IS	4.22.43
51	14Mot	Sören Fransson, NT-Etikett	4.23.09
52	7M60	Bengt Cronquist, Vi som springer	4.24.14
53	6M45	Jan-Erik Ullström, Vi som springer	4.24.44
54	4M55	Sigvard Koplimäe, Vattudalens LDK	4.30.51
55	9M50	Owe Gustavsson, IK Vista	4.31.37
56	10M50	Jens Rydberg, Växjö LK	4.31.51
57	11M50	Kent-Åke Eriksson, Arvika LK	4.35.11
58	5M55	Hans Fryestam, Tibro AIK FIK	4.41.36
59	8M60	Jan Johansson, Mariestads AIF	4.45.51
60	5M65	Håkan Sjöö, Växjö LK	4.50.14
61	6M65	Anders Hedefjäll, Västerås FK	4.59.09
62	6M55	Martin Grudemo, IFK Skövde FI	5.00.47
63	9M60	Hans-Inge Lindeskow, Hargs BK	5.01.41
64	15Mot	Urban Carlström, Almagest IF	5.02.41
65	7M65	Stig Söderström, Kvarnsveden Golf	5.09.22
66	3M70	Bernth Ekberg, Mariestads AIF	5.17.59
67	10M60	Lennart Johansson, Mariestads AIF	5.27.04
68	16Mot	Hasse Ursfält, Urshults IF	5.36.56
69	17Mot	Tomas Ljungström	5.39.22

Kvinnor

1	1K40	Birgitta Karlsson, IFK Skövde FI	3.05.13
2	1KS	Linda Kjäll, FK Herkules	3.39.43
3	1Mot	Tone Sannerud	3.47.16
4	2KS	Sofia Kay, Vi som springer	4.12.42
5	1K35	Jenni Johansson, Vi som springer	4.18.13
6	1K65	Gunilla Franzén, IFK Strängnäs	4.49.15
7	1K50	Barbro Paraniak, Team Skavsåret IF	4.57.42
8	1K55	Berit Lundström, IFK Borgholm	5.30.45
9	2K50	Maritha Larsson, IF Göta	5.39.22

21 Män motion

1	107	Andersson Henrik, Nottingham Fores	03:07.33
2	065	Sahl Torbjörn, Göteborg	03:13.36
3	072	Djurberg Andreas, Karlstad	03:23.35
4	093	Carlsson Erik	03:32.17
5	109	Warodell Johan	03:37.20
6	077	Södersten Fredrik, Uddevalla	03:40.15
7	056	Petterson A Leif, Jönköping	03:42.42
8	112	Malmgren Mattias, IFK Skövde	03:46.11
9	085	Svensson Mats, Skövde Triathlon	03:56.03
10	047	Liljegen Lars, Skövde	03:57.23
11	074	Dahlen Staffan, Järfälla	03:58.34
12	103	Larsson Stefan, Vi som springer	04:15.45
13	101	Mattisson Christer	04:19.59
14	098	Fransson Sören, NT-Etikett AB	04:23.09
15	039	Carlström Urban, Almagest IF	05:02.41
16	097	Ursfält Hasse, Urshults IF	05:36.56
17	106	Ljungström Tomas	05:39.22

22 Kvinnor motion

1	089	Sannerud Tone	03:47.16
---	-----	---------------	----------

Vattudalsmaran

Strömsund

2009-08-29

Antal fullföljande: 14

Män

1	1M40	Patrik Norberg, Vattudalens LDK	3.19.14
2	1M60	Birger Karlsson, Vattudalens LDK	3.28.25
3	2M60	Stig Åsberg, IFK Nyland	3.30.41
4	1M65	Lars-Erik Larsson, Alfta-Ösa OK	3.35.55
5	1M45	Claes Heimung, Vattudalens LDK	3.38.45
6	1M50	Dan Hägglund, Lycksele LK	3.46.50
7	3M60	Mats Zetterlund, Vattudalens LDK	3.47.41
8	4M60	Bård Rödde, Länke IL, NOR	3.56.23
9	2M65	Ingemar Fritz, Vattudalens LDK	4.24.32
10	1M70	Lars Forsberg, Spölands IF	6.24.12

Kvinnor

1	1K40	Eva Blomqvist, Vattudalens LDK	3.30.38
2	1K60	Margreta Grech, Vattudalens LDK	4.16.34
3	2K60	Astrid Häger, Fredrikshofs FIF	5.01.37
4	1K55	Kerstin Sjöberg, Vattudalens LDK	5.49.00

Hultsfreds Marathon 2009-09-12

Antal fullföljande: 41

Män

1	1MS	Christoffer Zaninotti, Hultsfreds LK	2.58.14
2	1M55	Jan Berg, Oskarshamns SK	3.10.30
3	2MS	Robert Engström, Emmaboda Verda	3.16.27
4	1M60	Stig Åsberg, IFK Nyland	3.16.56
5	1M45	Lennart Adolfsson, Anderstorps OK	3.26.07
6	2M60	Björn Sunesson, Majorna IK	3.26.57
7	1M40	Adam Sjöstrand, Anderstorps OK	3.27.34
8	2M45	Peter Månsson, Växjö LK	3.31.58
9	1M50	Tord Blücher, Storådalens SK	3.35.50
10	1M65	Frank Brodin, Solvikingarna	3.39.25
11	2M50	Kjell Kvarfordt, Fredrikshofs FIF	3.40.02
12	3M60	Jan-Ove Sonelin, Solingsta IF	3.40.44
13	2M40	Roger Carlsson, Kungälv	3.42.22
14	2M55	Bengt Bergman, IK Uven	3.44.51
15	1M35	Robert Hjelm, Hultsfreds LK	3.46.35
16	3M55	Jan Paraniak, Team Skavsåret IF	3.49.07
17	3M50	Håkan Lindström, Kalmår	3.54.25
18	4M60	Leif Franzén, IFK Strängnäs	3.59.52
19	4M55	Matti Pyikkänen, Gamleby OK	4.06.19
20	2M65	Kjell Hågestad, IFK Borgholm	4.12.20
21	5M60	Stig samuelsson, IK Tjälve	4.13.31
22	6M60	Lennart Skoog, Stenungsunds OK	4.14.58
23	7M60	Rolf Halde, Vi som springer	4.25.23
24	4M50	Owe Gustavsson, IK Vista	4.27.57
25	5M50	Ingo Beyersdorff, Mörlunda Hälsocenter	4.29.05
26	6M60	Bengt-Åke Svensson, Team Blekinge	4.30.06
27	5M55	Lars-Göran Olausson, Team Blekinge	4.39.35
28	3M45	Pren Kolaj, Högbý IF	4.41.37
29	6M55	Sigvard Koplimäe, Vattudalens LDK	4.49.05
30	7M55	Lars Moberg, Heleneholms IF	4.51.56
31	3M65	Håkan Sjöö, Växjö LK	4.53.04
32	1M70	Bernth Ekberg, Mariestads AIF	4.54.38
33	4M65	Kjell-Åke Åkesson, Växjö LK	5.02.44

Kvinnor

1	1K45	Susanne Johansson, Växjö LK	3.47.29
2	1K50	Kerstin Sandh, Växjö LK	3.48.53
3	1KS	Elisabeth Karlsson, Anderstorps OK	3.55.37
4	2KS	Elin Beyersdorff, Växjö LK	4.08.21
5	2K45	Susanne Gren, Friskis & Svettis	4.32.04
6	2K50	Barbro Paraniak, Team Skavsåret IF	4.48.23
7	1K60	Astrid Häger, Fredrikshofs FIF	4.50.45
8	1K65	Gunilla Franzén, IFK Strängnäs	4.52.26

Skräcklanmaran

Vänersborg

2009-09-19

2	M45	Reima Hartikainen, Team Ultrasweden	2.55.51
3	M5EN	Enar Andersson, Göteborg	2.57.56
3	M50	Thomas Forsell, Solvikingarna	3.16.40
4	M45	Tommy Sjöström, Vi som springer	3.21.50
5	M35	Andreas Karlsson, Jogg.se	3.22.43
6	M50	Carl-Magnus Nordmark, Vi som springer	3.25.52
7	M40	Kent Skärberg, Vänersborgs SK	3.29.26
8	M50	Tord Blucher, Storådalens SK	3.30.33
9	M60	Olle Rundberg, IK Granit	3.33.25
10	M35	Christian Bengtsson, THN:s Roddsällskap	3.36.24
11	M40	Henrik Sköllerhag, IK Spring Väst Ärjäng	3.37.10
12	M60	Mats Zetterlund, Vattudalen	3.37.22
13	Motion	Erik Fjällström, Friskis & Svettis Trollhättan	3.41.42
14	M55	Bengt Bergman, IK Ulven	3.42.11
15	M5EN	Karl Gustavsson, LK TV-88	3.43.15
16	M55	Börje Haglund, Vedums AIS	3.44.59
17	M60	Jan Lundell, OK Grane	3.48.24
18	M45	Roger Olsson	3.52.10
19	M60	Tommy Englund, OK Grane	4.01.56
20	M60	Kent Gustavsson, Hultfreds LK	4.03.19
21	M60	Lennart Skoog, Stenungsunds OK	4.11.46
22	M60	Göran Lennström, Hultfreds LK	4.25.49
23	M40	Tor Ronnow, Vi som springer	4.26.59
24	M45	Christian Larsson, Volvo Aero	4.31.55
25	M 55	Göran Ingebrand, Vattudalen	4.32.41
26	M60	Ingemar Johansson, Vi som springer	4.49.45
27	M45	Jan-Erik Ullström, Vi som springer	4.52.55
28	M 35	Henry Surakka, Vi som springer	4.57.05
29	M65	Anders Hidefjäll, Västerås FK	5.05.07
30	M65	Stig Söderström, Kvarnsvedens GOLF	5.10.20
31	M70	Bernth Ekberg, Mariestads AIF	5.11.19
32	M55	Bo Pedersen, Vänersborg	5.18.44
33	M50	Owe Gustavsson, IK Vista	5.27.32
34	M55	Martin Grudemo, IFKSkövde Friidrottsklubb	5.28.36

Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm

Vi hälsar dessa nya medlemmar välkomna till Marathonsällskapet 2009

Alejandro Firpo, Nyköping
Alexander Ulltjärn, Linköping
Alf Söderlund, Taveljö
Andreas Karlsson, Göteborg
Bengt Lindgren, Stockholm
Brian Mårtensen, Löddeköping
Bruce Brinerud, Söråker
Daniel Öhman, Stockholm
Elo Johannesen, Sösdala

Hans Eriksson, Bandhagen
Jan Westberg, Solna
Jan-Erik Ramström, Nynäshamn
Joakim Axelsson, Trollhättan
Jonas Sandberg, Järfälla
Jonatan Oras, Göteborg
Jörgen Eriksson, Strömsund
Lina Magnusson, Bålsta
Lisette Lundström, Umeå

Marita Larsson, Kil
Martin Dinall, Malmö
Mikael Kemi, Lingham
Måns Lindholm, Avesta
Per Widolf, Solna
Pontus Nelderup, Helsingborg
Solis Mylay Hernandez, Stockholm
Stefan Åkerblom, Uppsala
Sture Axen, Mariestad



Jan Paraniak och Martin Grudemo.

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