

Marathon

löparen

ÅRGÅNG 43 NR 219 FEBRUARI 1/2010



- Växjö Veteran-SM
- Umemaran

- Bromölla Marathon
- Chicago Marathon

- Operation med artroskopi
- Hotelltips inför maran



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

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

P A Allensten, ansvarig utgivare

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

Tryckning: Elanders, Falköping

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

Utmärkelseansvarig
Anne Pettersson
0702-80 86 52
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 Strömbeck, Boden 0921-107 37
leif.strombeck@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. Jan Paraniak, 08-746 61 11
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

Nytt år – nya lopp

Så fick vi då vinter och det med råge. Snö i mängd och kallt i hela landet, vanligtvis är det ju den norra delen av landet som brukar få rejäla vintrar med minus 30 och lägre. Men nu har även vi som bor söder om Dalälven fått vår del. Tänk vilka löpdagar det blev med solsken, vindstilla och minus 15 grader. Det riktigt knastrade om stegen istället för slask och halka.

Vilka är då nyårsförutsättningar, vilka löften är redan brutna? Allt som man kaxigt talade om för omvärlden, att i år då skall jag minsann gör slag i saken. Hur mycket av detta är redan brutet? Ett roligt löfte som jag såg i en tysk löpartidning var, att vid tävlingar slänga pappmuggen i papperskorgarna istället för på marken.

Har noterat att vid ungdomstävlingar är det de minsta, de som fortfarande går på dagis, som är mycket ordentliga och helt riktigt letar efter en papperskorg. Men tyvärr är det så, att när de sedan kommer i skol- och idrottsklubbsåldern så gäller inte detta, utan då kastas allt på marken, ofta med benäget bistånd av föräldrar och ledare.

Har ni tänkt på, att i olika idrottstidningar finns det till 99% bara bilder på glada och skrattande människor. Bilderna är gärna lite retuscherade så att löpstenen nästan sker i luften utan kontakt med marken. Även målbilderna visar gärna glatt skrattande personer och om en bild skall illustrera en riktigt svår bana, som Swiss Alpin, så är det ryggtavlorna som gäller. Eller som jag såg i en tysk tidning, ett par leriga skor med tillhörande ben.

Visst är det roligt att gå igenom olika löpartidningar, svenska och utländska och där hitta artiklar, fina bilder och lopp utanför våra gränser som verkar lockande. I tex. www.jouksija-lehti.fi finns en evenemangskalender för olika finska lopp. Vid Bodensjön finns ett lopp som går genom tre länder, www.sparkasse-marathon.com. (bara ett land räknas för Svettdroppen).

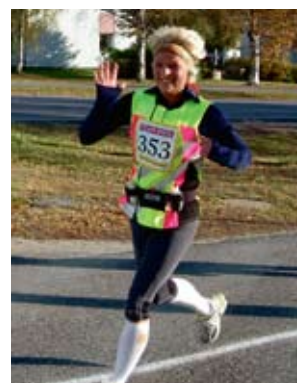
I Berlin finns ett lopp som går genom den gamla klassiska flygstationen Tempelhof (det var dit luftbron gick efter andra världskriget) etc. etc. Det finns hur mycket som helst att välja på under det kommande året, men för den skull - glöm inte reflexvästen, när det är mörkt ute.



**P A ALLENSTEN
DIN ORDFÖRANDE**

Innehåll

Ledaren	2
Redaktören har ordet	3
Veteran-SM i Växjö	4
Umemarän	6
Sörmland Ultra	7
Hotelltips	8
Chicago Marathon	10
Artroskopi – meniskskada	12
Firenze Marathon	15
Bromölla Marathon	16
Årets lopp	22



**Sid 6. Gun
Öhman
deltog i
Umemarän.**

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: Tilda, som gärna springer fast det är mycket snö.

FOTO: REBECKA

Nästa nummer utkommer vecka 16.

Redaktören har ordet

Grymt, sa grisen

Med en viss oro inväntade vi svininfluenzan (baconfebern).

Nyttjandet av sprit fick en ny innebörd - förr invärtes, nu även utvärtes. Grisen får ofta, trots att den tjänar människan, ta skott för en massa negativt. Men grisen är vår jämlike i mycket.

Precis som vi äter grisarna både vegetabilier och animalier, och precis som vi blir grisarna röda, när de solar.

Vilket osökt leder in på något helt annat:

FÖR ATT EN tävling ska bli av, behövs så klart deltagare; men även funktionärer är nödvändiga. Inget idrottsarrangemang skulle klara sig utan sina medhjälpare. Håller du på tillräckligt länge, så blir du förr eller senare värvad som funktionär.

Som funktionär är det inte givet, att du får en uppgift motsvarande din faktiska kompetens. Att du är civilingenjör, behöver inte betyda att du automatiskt får ansvaret för det logistiska, du kan mycket väl bli satt att servera varmkorv. Är du en skicklig jurist, kan det generera en plats som krattare vid längdhoppsgropen. Med en ekonom utbildning kan du få visa publiken till rätta på läktaren.

Jag minns en kille, brevbärare till yrket, som fick stå i Globens källare och vakta en hissdörr medan tävlingarna pågick, på det att ingen obehörig skulle nyttja hissen. Ingen garanteras automatiskt en adekvat uppgift. Här råder veritabel inkonsekvenslogik. En gedigen högskoleutbildning behöver inte vara en merit för en funktionär.

Om du inte råkar vara sjukvårdsutbildad förstås. Är du läkare eller sjuksköterska, är du guld värd för en tävlingsarrangör. Det bör, på varje tävling, alltid finnas en sjukvårdskunnig. Hälsan är det värdefullaste vi har - näst efter en läkare. Råkar du vara sjukgymnast, så får du till och med freda dig för deltagarna.

TÄNK DIG FÖR mer än en gång, innan du under en stor middag berättar för din bordsgranne, att du är sjuksköterska eller läkare. Få kan motstå chansen till en gratiskonsultation. Så här kan det mycket väl låta en bit in i huvudrätten:

- Du som är sjuksköterska, vet du vad det är för röda prickar jag alltid får mellan skinkorna, när jag springer. Det kliar så förb...?

- Ingen aning! (Utslag kan bero på det mesta, svårt att diagnostisera på sittande ända).

- Jo, du förstår, det kommer så fort jag blir svettig. Just nu är jag ganska varm, så jag kan visa dig.

(Nu börjar bordskavaljeren att lossa på livremmen och för att han inte ska blotta sig mitt i maten, får man taktfullt börja ställa avledande frågor.)

- Har du aldrig sökt läkare för dina besvär?

- Jodå minsann! Jag har till och med sökt hos en professor på universitetssjukhuset. (och då tror han att jag, som sjuksköterska, ska veta bättre?). Jag fick en medicin, som jag skulle ta, men den har inte hjälpt alls.

- Vad var det för medicin då?

- Jag vet inte vad de heter, men det var såna där små vita tabletter med en skåra i. (De allra flesta tabletterna är vita och väldigt många har en skåra). Jamen du, jag tror de hette nånting med S eller Z. (De flesta, som inte jobbar i vården, tror att alla läkare och sjuksköterskor kan FASS utantill, både vad gäller verkningsmekanism, dos, styrka, rekommenderad dygnsdos, samt biverkningar. Så är det inte, kan jag härmed avslöja).

MEN IBLAND ÄR man tvungen att ställa upp med sin kompetens; t.ex när den egna klubben arrangerar det egna loppet. Vem har då hjärta - eller mod - att säga nej? Men inte heller då kommer dina surt studielånskrävande kunskaper till sin rätt. Man går årliga repetitions-



kurser i HLR och drömmer om att komma springande med hjärtdefibrilatorn i högsta hugg och på ett hjältemodigt vis väcka den döda till liv.

Man utbildas att ge palliativ vård i livets slutskede eller avancerad akutvård. Får man då briljera med sina surt förvärvade kunskaper? Icke!

Man får tejpa repade knän och lägga på skavsårslåster. Ibland får man lugna en orolig skadad:

- Tur att du kom så fort.

- Jaså, vad hade kunna hända annars?

- Då hade det förmodligen läkt, innan du hunnit hit.

Man får snyta gråtande barnungar och lugna oroliga föräldrar, som inte hittar de borstsprungna telningar. På sin höjd får man linda en måttligt, stukad fot. Men mesta tiden står man bara och tittar på. Snacka om överkvalificerat. Tacka vet jag en hederlig hjärtinfarkt!

ATT TA MEDICIN är inte roligt, men att ha roligt är en bra medicin. Spring så har du roligt.

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

Veteran-SM i Växjö

Ett nytt prydligt deltagarrekorde i det 16:de Växjö Marathon kan vi tacka Svenska Friidrottsförbundets veterankommitté för, som utsåg Växjö i Småland till arrangör av VSM 2009. Preliminärt startade 430 löpare och 386 fullföljde.

Växjö befäster därmed sin andra plats efter Stockholm Marathon som Sveriges näst största Marathon. Visserligen springer det flera svenskar i New York Marathon och Kalmar Triathlon. Trelleborgs Magnus Hansson och Helsingborgs (IS Göta) Maria Andersson var snabbast på de åtta varven runt Växjösjön.

Under höstliga förhållanden med 5-6 grader och en besvärlig nordlig vind, sänkte Magnus Hansson i ett sololopp det gamla personliga rekordet med uppemot tio minuter till 2:34.05. Hansson går med den tiden in på en 16:de plats på den svenska årsbästa-listan. Men Maria Andersson var etter värre. Hon debuterade som löpare på Stockholm Marathon i våras på 3:24 och nu vann hon på 2:52.22.

Glädjande att de fem främsta damerna i Växjö hamnar på topp 30 i den svenska årsbästa-listan. Ytterligare två damer kom under tre timmar i Växjö, tvåa i mål och svensk mästarinna i K40 Anne Martikainen, SLK Oxelösund, 2:57.58 och Josephine Johansson, Villstad GIF, 2:59.39.

Fyra i mål och tvåa i K40 blev Birgitta Karlsson, IFK Skövde, på 3:05.22. Det var stenhårt om bronset. Femma i mål och trea i K40 kom Veronika Miledal, OK Njudung (Vetlanda), 3:14.20.

Christin Bergkvist, FK Studenterna, missade brons i K40 med ynka 48 sekunder.

TVÅA I MÅL och segrare i M35 blev Peter Lekkerimäki, Tullinge-Tumba FF, på 2:42.26. Tre i mål och vinnare i M45 Stefan Hult TV 88 på 2:43.33. Stefan är även en duktig ultralöpare. Johan Porshult, Team Blekinge, vann M40 på 2:47.51.

Överlägsen segrare var Carl-Johan Olofsgård Hässelby SK i M55 på 2:52.31 en segermarginal på nära 16 min. Segartid under tre timmar blev det även i M50 där Hans Furuland, Uppsala Löparklubb, vann på 2:58.30. Lars Degerheim, Huddinge AIS, och

undertecknad var de enda svenskar som deltog i Veteran EM i Ljubljana Slovenien häromåret. Nu vann Lars, med över fyra minuter, SM guld i M60 på 3:11.22.

Mest överlägsen segrare på VSM bland herrarna var Sture Axén Mariestads AIF 3:14.56. Med 21 min vann Sture sin klass M65. Även i M70 var det tuftt värre om SM medaljerna där Jan Andersson, IK Akele, vann på 3:51.28. Äldsta herrklassen M75 hade tre fullföljande där Erik Andersson, Björkfors GoIF, vann på 4:33.00.

Snabbaste Växjöbo bland damerna blev Kristin Brodin, IFK Sala, på 3:20.21. Brodin som varit förkyld i veckan nådde inte sitt mål under 3.20, men nära var det. Arrangörsklubben Växjö Löparklubb vann en SM medalj genom Mellgården i K55 på nytt "pers" i år igen på 4:04.48. Britt-Marie tog brons bara minuter efter tvåan och vann K55 gjorde Britt Hellmark, Lidköpings IS, 3:45.38. Hellmark vann även VSM i Vännes på halvmaraton tidigare i år.

ENDE SMÅLÄNNINGEN som vann SM guld var Siv Persson i Målilla-Mörlunda SKI på 3:19.32 i K35. Även i K60 krävdes goda tider för att ta medalj. Här vann Gunilla Juthback Wennberg, Hemlingby LK, på 3:52.28.

Juthback tog hem guldets också i Vännes på 21.1 km. I de två äldsta damklasserna vann Fredrikshofs FIF två guld genom Lena Skymne K65 på 5:05.15 och Gunilla Wallin i K70 på 5:52.58. IK Akele och Fredrikshofs FIF var de enda klubbarna, som vann mer än ett VSM guld i Växjö.

Heleneholms IF genom Jörgen Holmqvist, Frederic Rabenne och Peter Karlström tog hem vandringspriset i tremanna-lagtävlingen på 8:50.38 endast 14 sekunder före tvåan IFK Trelleborg. Team Blekinge kom trea på 9:08.06.

Mattias Bramstång, Halmstad Garrison IF, var en av alla hjältar, som fullföljde i Växjö som borde uppmärksammas mera. Mattias är god för tider en bit under tre timmar. I år hade han 3:25.05. Hur kommer det sig kan den oinvigde fråga sig? Antingen har han genomfört en ultratävling kort tid före Växjö (och då pratar jag inte om de vanliga sex timmars eller 24 h utan om längre än 48 timmars). Eller så gjorde han som i år: Han drog fram en kompis



Strax efter starten ligger löparna fortfarande ganska samlade.

till en drömtid. Anette Kroon, Laholms IF, fick god draghjälp av Mattias i Växjö, då hon låg som klistrad i ryggen på Mattias.

Ann-Kristin, Forsberg Hemlingby LK, och Jan Forsberg, Åmots SK, sade att det var mitt fel att de var i Växjö och tävlade. Hur kan det komma sig frågade jag? Jo, du pratade så gott om Växjö, när vi träffades i Beijing Marathon för ett par år sedan. Var det inte dig vi såg igår kväll komma dragandes på en stor väska frågade Janne och Ann-Kristin?

- Jo jag kom hem med tåget från Kastrup. Har varit med i Zagrebs Marathon i Kroatien för sex dagar sedan svarade jag.

ANN-KRISTIN BRUKAR vara jämn med hemmaklubbens Johansson i K45. Nu sprang Ann-Kristin ifrån både Susanne och sin egen Janne. Hon blev därmed trea. Susanne kunde trösta sig med VDM guld i K45. Hon sprang som så ofta förr tillsammans med sin parhäst Kerstin Sandh genom hela loppet.

Viktoria Johnsson, som numera springer för Målilla-Mörlunda SKI, segertid premiäråret 1994 var 3:43.05; i år sprang hon på 3:44.06. De tillfällen som Viktoria missat Växjö Marathon är lättträknade. Viktoria är även en duktig triathlet, som ofta tävlar på Ironman i Kalmar. Astrid Häger, Fredrikshofs IF, var en av debutanterna i Växjö Marathon. Astrid, som är en flitig skribent i Marathonlöparen, var glad att klara fem timmar.

Det är kul att flera väljer att springa sin första mara i Växjö. En av alla förklaringar till loppets popularitet kan vara att det aldrig är längre än 2,6 km mellan vattenhålen. Vidare ligger loppet rätt både geografiskt och i tid. Löpare återkommer år efter år. Trots allt nybyggande runt vackra Växjösjön

har vi inte behövt ändra nämnvärt på banan. Domkyrkan (som pryddes 1998 års medalj) ligger mindre än 100 meter från sjön och tävlingsbanan.

På blomsterkungens, Carl von Linné's (1999 års medalj) tid gick vattnet från Växjösjön ända upp till domkyrkan; men tack vare en sänkning av vattennivån, kan vi idag springa där vi gör.

TOMMY URSBY, Växjö, utsänd från Smålands Friidrottsförbund som kontrollant av arrangemanget, tyckte det var oklart på vilken sida om speakerbordet målgången skulle vara. Men chipet registrerade dock tiden på båda ställena. Några löpare missade att springa de sista tiotal meterna in på gräset till vänster om målburen och det medförde en extra koll av dessa löpare för rätt tid. Önskvärt är att det står i PM vad som gäller.

Ulf Agrell, Heleneholm, som representerade Svenska Friidrottsförbundets veterankommitté övervakade VSM. Han har hand om långlöpningen och springer ibland själv Marathon. Ulf har servat mig vid flertalet veteran EM och VM med dricka.



Ulla Lembke passar på att proviantera.

Alla arrangörer av veteran-SM får gratis publicitet på deras hemsida med klubbens logga. Det är märkligt att tävlingsledaren tackat nej till detta erbjudande med motiveringen, att vi får tillräckligt med löpare utan er.

Ulf hade bara en sak att anmärka på, och det var att speakern inte nämnde att det pågick ett veteran-SM. Ulf påpekade detta och då nämnde han det en enda gång.

Jan Paraniak och undertecknad delade, för Svenska Marathonsällskapets räkning, ut en del utmärkelser till välförtjänta medlemmar.

HUR GICK DET då för mig själv? Tja, inget vidare, siktade på fyra timmar blankt men fick tillslut 4:12.39 i mål efter att ha haft 2:00.12 halvvägs.

På sex av mina åtta maror i Växjö har jag tappat över tio minuter. Det är inte godkänt tycker jag. Nu gick jag visserligen Zagrebs Marathon i Kroatien sex dagar tidigare (på 4:03.31) men ändå. Får heller inte glömma att jag gick SM 50 km 14 dagar tidigare.

CHRISTER SVENSSON,
SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPET
OCH VÄXJÖ LÖPARKLUBB
Resultatlistan finns på sidan 23

Dessa utmärkelser utdelades i Växjö:

Göran Lennström Hultsfred LK:

Svettdroppen för 25 maror i Europa i 25 olika länder.

Stig Samuelsson Tjalve:

Statyett 50 maror.

Standar för 25 maror gick till:

Gunilla Wallin, Fredrikshofs FIF

Micael Lindqvist, Skillingaryds FK

Erik Dalberg Vattudalens LDK erhöll även två prestationsnålar. Dels för brons och dels för att klarat under 3.30.

Vattudalens Vinterspring

I gnistrande solsken men bitande kyla (22 minusgrader) startade nio tappra marathonslöpare från Vattudalsskolan i Strömsund. Bengt-Olof Funseth som satt ut kilometerskyltar och vägmarkeringar lagom till start, undrade om inte marathonslöpning var en sommarsport. Det var faktisk ett par grader kallare utmed banan, berättade han.

Ganska snabbt steg dock kvicksilvret och vid målgången efter fyra timmar var det "blott" -15 och vid prisutdelningen ett par timmar senare -8. De få timmarna med dagsljus begränsade dock möjligheterna att skjuta fram starttiden.

Flickorna utgjorde en tredjedel av startfältet och bidrog dessutom till att representera andra klubbar än VLDK denna dag. Här fanns förstas Gunilla från Jokkmokk som ju bor nästgårds, bara 55 mil från Strömsund och även hennes syster Maria, som hade lite längre hem till Mölndal. Märta Moe från värdforeningen var ofin nog att springa ifrån systrarna. Med förargliga tretton sekunder överskred hon fyra timmar. Patrik Norberg som ju vunnit många lopp tidigare på hemmabanan var dryga kvarten snabbare än Märta med sina 3.44.

Efter värmande duschar och fika var det dags för prisutdelning. Här erhöll Märta Moe och Michael Ahrens Marathonsällskapets standar för tjugofem maratonlopp. En genomgång av de olika utmärkelserna, som finns inom SMS följde och därefter fick deltagarna sina välförtjänta pris. Som vanligt i Strömsund gick sedan alla som hade möjlighet ut på restaurang. Under samtalen om olika maratonupplevelser kunde vi samtidigt, på storbilds-TV, jubla åt de svenska skidskyttedamerna som överlägset vann stafetten i tyska Ruhpolding.

MATS ZETTERLUND



I den skira gryningen strävar Märta Moe, Mats Zetterlund och Gunilla Manbré fram i kylan.

Utmärkelser:

Statyett

345 Stig Samuelsson, GOIF Tjalve

Standar

856 Roger Andersson, IK Stern Göteborg

Standar

850 Micael Lindqvist, Skillingaryds FK

853 Gunilla Wallin, Fredrikshofs FIF

852 Erik Dahlberg, Vattudalens LDK

854 Michael Ahrens, Vattudalens LDK

855 Märta Moe, Vattudalens LDK

Prestationsmärke brons

58. Karin Arthursson, Hässelby SK

Bronsnål

57 Erik Dahlberg, Vattudalens LDK

Prestationsnål Onummerade

Erik Dahlberg, Vattudalens LDK

Diplom för fem lopp till;

Jerry Rydberg

Arne Persson

Anders Österlund

Michael Ahrens

Arne Persson

Anders Österlund

Svettdroppe

7 Göran Lennström

Vi hälsar dessa nya medlemmar välkomna till Marathonsällskapet 2010

Carina Bylund, Sollentuna

Yvonne Nilsson, Drottningholm

Bengt Nilsson, Drottningholm

Björn Sennersjö, Rättvik

Sören Fransson, Nässjö

Martin Hansson, Malmö

Den 37:e Umemaran blev en tillställning i höstsol och bitvis friska västvindar. Samtidigt var det premiär för nya tvåvarvsbanan med vändpunkt i Stöcksjö. Det blev ett test som tycks ha fallit de flesta löpare på läppen.

Marathondistansen kom givetvis att handla mycket om Kristoffer Österlund, IFK Umeå. Österlund tvingades så sent som tre veckor innan ställa in start i Berlin pga en envis skada. Direkt efter start bildades en tätt trio av Österlund, klubbkamraten Niklas Berglund och Nuray Yassin Ahmed, Tväråselets AIF. Vid milpasseringen, 36 minuter, hade tätgruppen krympt till två; Österlund och Ahmed. Från och med infarten till Röbbäck (14 km) fick Österlund själv svara för farthållningen, ingen orkade längre hålla IFK-arens tempo.

Österlund tog Mats-Åkes spurtpris efter 21,1 km och passerade på 1.15.15. Tvåan Ahmed klockades här för 1.16.40. Trea var Niklas Berglund, IFK Umeå (1.18.27). Det kvinnliga spurtpriset gick till starkt öppnande Sandra Halvarsson, Morjärvs SK (1.30.40). Första 5 km låg hon bara 100-talet meter bakom täten.

PÅ ANDRA VARVET ökade avstånden. Niklas Berglund tvingas bryta efter 35 km. Österlund inkasserade sin sjätte seger i Umemaran på tiden 2.33.01 och var påtagligt nöjd med dagen med tanke på säsongens skaderegister. Tvåan i mål kom Ahmed 2.46.54 och trea blev starkt löpande veteranen Lars-Åke Ekman, IKSU Löpning, 2.49.49.

Kvinnliga klassen fick två sena återbud. Fjolårssegraren Jenny Jansson valde en kortare distans för dagen pga lätt förkylning. Cornelia Henriksson, Morjärvs SK och fyra på Lidingöloppet kom av samma skäl inte till start. Klubbkamraten Sandra Halvarsson med meriter i militära landslaget, fick försvara Morjärvs ära och gick i mål på ganska stumma ben som segrare (3.25.51) På andra plats och distriktsmästare för Västerbotten blev debutanten Birgitta Lanhede, Jalles TC Umeå på 3.31.29. På loppets andra halva halverade hon avståndet upp till Halvarsson. Trea i Umemaran blev Karin Grip, 3.35.25, också hon från arrangerande Jalles TC.



Lars Idhult, Jalles TC.

Nya vägar i Umemaran – men Österlund hittade rätt



Starten Umemaran (177) Niklas Berglund, (168) Kristoffer Österlund, (176) Nuray Yassin Ahmed.

LITE LÄNGRE NER i startfältet löpte trefaldige curlingmästaren Peja Lindholm sitt sjätte marathon. Han varvade på dryga 1.40, men fick ett lite tyngre andra varv ut till Stöcksjö. I mål på 3.39.14. Mats Ceder, Marathonblåbären genomförde sin tionde Umemara och fick loppets guldmedalj. Dagens verkliga kämpe; österbottningen Alf Granvik, som gjorde comeback i Umeå efter allvarlig sjukdom, och fullbordade sitt 266:e maratonlopp. Hans norske kollega Bård Rødde klarade "bara" av sitt 263:e!

Vid den gemensamma prisutdelningen efter loppet och där alla fick pris, passade kontakombudet Mats Zetterlund att prata sig varm för medlemskap i Marathonsällskapet. En extra glad löpare var australiensaren Jonathan Love, fyra i loppet, som vann utlottningen av Team Sportias cykel, passande för denna duktige Ironman och triathlet!

TEXT OCH FOTO:
LEIF STENING



Segrarna Sandra Halvarsson Morjärvs SK och Kristoffer Österlund IFK Umeå.

Umemaran 2009-10-10, 73 fullföljande: Män

1	1MS	Kristoffer Österlund, IFK Umeå	2.33.01
2	2MS	Nuray Yassin Ahmed, Tväråselets AIF	2.46.54
3	1M45	Lars-Åke Ekman, IKSU Löpning	2.49.49
4	3MS	Jonathan Love, Stöcke TS Järnet	2.52.26
5	1M40	Robert Johansson, Skellefteå AIK	2.55.21
6	4MS	Jonas Westberg, Jalles TC Umeå	2.57.22
7	2M45	Jarmo Raaterova, Luleå	2.59.14
8	5MS	Tomas Kapell, IF Vingarna Övik	3.00.10
9	6MS	Johan Larsson, Stöcke TS Järnet	3.02.56
10	7MS	Daniel Hallgren, IKSU Löpning	3.04.58
11	2M40	Björn Tunemalm, Jalles TC Umeå	3.07.57
12	3M40	Mikael Niklasson, Piteå IF	3.10.30
13	3M45	Ahmed Hassan, Tväråselets AIF	3.11.22
14	4M40	Patrik Norberg, Vattudalens LDK	3.12.26
15	1Mot	Kristofer Ohman, OK Skogslöparna	3.13.26
16	2Mot	Peter Gellerstedt, Norums SK	3.14.57
17	1M35	Pavio Grzelewski, Jalles TC Umeå	3.16.56
18	10MS	Petter Larsson, Strömnäs GIF	3.17.13
19	3Mot	Henrik Risberg, Hemningsmarks IF	3.17.36
20	1M55	Anders Riström, Morjärvs SK	3.18.48
21	4Mot	Marko Saranpää, Sävar	3.19.47
22	5Mot	Henrik Stenwall, IKSU	3.22.37
23	2M35	Örjan Mattsson, Nordingrå SK	3.24.19
24	1M50	Stig-Olof Holm, Botsmarks SK	3.30.17
25	5M40	Kenneth Norman, Birsta SK	3.30.43
26	3M35	Helge Nilsson, Morjärvs SK	3.32.21
27	6M40	Anders Högdahl, Jalles TC Umeå	3.34.20
28	4M35	Peja Lindholm, Gå & Löpklinten	3.39.14
29	4M45	Mats Ceder, Maratonblåbären, FIN	3.40.42
30	6Mot	Lars Lidgren, Skellefteå AIK	3.41.05
31	5M35	Jörgen Sundqvist, Örnsköldsvik	3.41.29
32	2M50	Dan Hägglund, Lycksele LK	3.42.29
33	5M45	Michael Ahrens, Vattudalens LDK	3.43.36
34	7M40	Staffan Darehed, Jalles TC Umeå	3.44.04
35	6M35	Per Edlund, Jalles TC Umeå	3.46.46
36	7M35	Patrik Dalid, Lögdeå SK	3.47.55
37	8M35	Jörgen Risholt, Umeå	3.48.29
38	1M60	Mats Zetterlund, Vattudalens LDK	3.49.41
39	9Mot	Boa Drammeh, Röbbäck	3.49.54
40	10Mot	Fritjof Theens, Stöcke TS Järnet	3.49.58
41	1M65	Lars Idhult, Jalles TC Umeå	3.50.17
42	11Mot	Rickard Olsson, Umeå	3.50.56
43	12Mot	Mattias Sjodin, Vännäs AK	3.54.45
44	2M60	Kjell-Göran Holmberg, Jalles TC Umeå	3.54.51
45	15MS	Joakim Nölberg, IFK Umeå	3.57.09
46	2M55	Alf Söderlund, Rödåbygds IK	4.00.20
47	7M35	Staffan Åkerblom, Rånäs 4H	4.01.25
48	3M55	Tommy Sjöberg, Blåsmarks SK	4.03.17
49	3M60	Bård Rødde, Lånke IL, NOR	4.07.59
50	3M50	Stefan Grenbacke, Nordingrå SK	4.12.56
51	13Mot	Ansgar Hahn, Skellefteå	4.16.43
51	8M35	Anders Östman, Larsmo IF, FIN	4.16.43
53	6M45	Per Helgesson, Röbbäcks IF	4.20.02
54	4M50	Carl Boström, Jalles TC Umeå	4.22.41
55	14Mot	Martin Myhrberg, Ockelbo SK	4.36.17
56	15Mot	Oscar Hallgren, Rödäng	4.47.23
57	5M50	Staffan Wikström, Vattudalens LDK	4.49.44
58	17MS	Alf Granvik, Mirka Jogging, FIN	6.31.03

Kvinnor

1	1KS	Sandra Halvarsson, Morjärvs SK	3.25.51
2	1K50	Birgitta Lanhede, Jalles TC Umeå	3.31.29
3	1K35	Karin Grip, Jalles TC Umeå	3.35.25
4	1K45	Gun Ohman, Skellefteå AIK	3.44.46
5	2K45	Märta Moe, Vattudalens LDK	3.46.08
6	3K45	Susanne Andersson, Piteå IF	3.53.14
7	1Mot	Lisette Lundström, Umeå	3.57.48
8	1K40	Gunilla Manbré, Jokkmokks SK	4.00.30
9	2Mot	Liza Hellgren, Umeå	4.17.07
10	4KS	Lina Forsman, IFK Umeå	4.26.12
11	3Mot	Jenny Kling, Sundsvall	4.26.52
12	4K45	Eva Wikner, Jalles TC Umeå	4.31.27
13	2K35	Barbro Molander, IF Brahe, FIN	4.35.29
14	4Mot	Inger Veisseh, Umeå	4.49.45
15	2K50	Elaine Öberg, Infjärdens SK	4.51.56

Sörmland Ultra Marathon

Lördagen den 10 oktober avgjordes den nionde upplagan av Sörmland Ultra Marathon (SUM) i strålande sol-sken. SUM är ett 50 kilometer långt terränglopp strax söder om Stockholm med start vid Björkhagen och mål vid Rudans gård i Haninge. Loppet arrangeras av Stockholms Långdistansklubb. Banan följer till stora delar Sörmlandsledens första fyra etapper och innehåller partier med tekniskt krävande terräng, men löparna bjuds även på löpning på terrängspår, skogsvägar samt mindre asfaltvägar.

Vid starten, som sker klockan 10 på förmiddagen, var det denna dag rimfrost på marken och endast ett par plusgrader. På startlinjen stod 131 löpare inklusive undertecknad, varav 29 damer, vilket var nytt deltagarerekord. Under dagen steg temperaturen successivt och vid målet vid Rudans gård var det nästan sommarvärme.

Efter ett inledande varv på ett terrängspår går banan i riktning mot Hellasgården (som dock endast passeras på avstånd) och därefter mot Alby friluftsgård där loppets första vätskekontroll passeras efter 17 kilometers löpning. Vid denna och de efterföljande vätskekontrollerna serverades det detta år sportdryck, vatten, bananbitar, saltgurka samt bullskiivor. Sedan följer några kilometer med tekniskt mycket krävande terräng i naturskön miljö varvid bland annat Nyfors och resterna av en gammal kvarn passeras. Efter 21 kilometer kommer man ut på en grusväg och sedan följer nästan en och en halv mils löpning på små asfalt- och grusvägar.

HALVVÄGS IN i loppet passeras Brakmaren (se nedan om bergspris) och strax därefter kommer loppets andra vätskekontroll. Sedan fortsätter banan i riktning mot Åva. Efter några kilometers asfältlöpning på Åvavägen kommer man till den tredje vätskekontrollen efter 34 kilometer. Där lämnar man Åvavägen och springer i riktning mot Tyresta by på små grusvägar. Efter 37 kilometer följer några kilometer med tekniskt krävande terräng på Sörmlandsleden fram till den fjärde vätskekontrollen vid Dalarövägen efter 42 kilometer. Vid denna vätskekontroll serverades i år förutom det ovan nämnda även coca-cola och chips. Därefter springer man i



Målgång vid Rudans gård för Mats Liljegren. FOTO: TOMY LILJEGREN.

riktning mot Haninge på stigar, terrängspår samt asfalterade cykelbanor. Efter 47 kilometer kommer man till Rudans gård via en gångbro över järnvägen och här finns loppets sista vätskekontroll. Innan man får gå i mål återstår dock tre kilometers löpning på terrängspår och denna korta sträcka innehåller flera branta upp- och nedförsbackar.

I HERRKLASSEN segrade Brian Buchtrup Nielsen från Fredrikshofs FF på tiden 3:17:09, drygt två minuter före 2007 och 2008 års segrare Daniel Nilsson från FK Studenterna. Damklassen vanns liksom de tre senaste åren av Kajsa Friström från Fredrikshofs FF. Kajsas segertid var i år 4:18:10 och marginalen till tvåan Emelie Andersen från Team Ultrasweden LK uppgick till nästan 15 minuter. Brian och Kajsa erövrade även det bergspris som tilldelas den manliga respektive kvinnliga löpare som leder tävlingen på krönet av loppets längsta och brantaste backe vid Brakmaren efter 25 kilometer. Det är intressant att notera att endast tre löpare, motsvarande två procent av antalet startande, bröt loppet trots den krävande terrängen.

Själv kom jag i mål på tiden 4:38:00, vilket var 31 minuter snabbare än när jag sprang detta lopp första gången 2007. Liksom för två år sedan ramlade jag två gånger under loppet (mitt flacka löpsteg är mindre väl lämpat för terränglöpning), men tack och lov föll jag mjukt och den enda skada jag ådrog mig den här gången var ett skrubbsår på

höger armbåge. Den natursköna banan i kombination med det fina vädret gjorde att stora delar av loppet blev en njutning trots den kraftanstängning det alltid innebär att springa 50 kilometer.

EFTER MÅLGÅNG erhöll samtliga fullföljande medalj och en T-shirt i funktionsmaterial. Dessutom fanns det ett stort prisbord som löparna fick plocka ifrån i den ordning de kom i mål. Sedan bjöds det på smörgåsar, kaffe, sportdryck och smågodis. Arrangörerna hade transporterat löparnas packning från starten till målet. För de som så önskade fanns det möjlighet att bada bastu.

Jag kan varmt rekommendera SUM till alla marathon- och ultralöpare. Loppet är välarrangerat och banan är, som framgår av min beskrivning ovan, mycket vacker och varierande. Trots att antalet deltagare vuxit kraftigt de senaste åren omges tävlingen fortfarande av en familjär stämning. Man skall dock vara medveten om att stora delar av loppet löps i tekniskt krävande terräng och anpassa tidsförväntningarna därefter. Det gäller att hela tiden vara uppmärksam, dels för att inte snubbla, dels för att inte springa fel. Banan är dock markerad med snitslar och samtliga deltagare erhåller dessutom en karta innan start.

En komplett resultatlista samt information om loppet återfinns på tävlingens hemsida, www.sormlandultra.se.

MATS LILJEGREN

"Den som söker skall ock finna"

Har du problem att hitta boende i samband med maran?

Du är inte ensam; det är många som letar. Det är inte bara Stockholm Marathon som drar folk till huvudstaden, det händer mycket i Stockholm under sommaren och inte minst i år, då det stora brölloppet äger rum. Men ännu finns faktiskt rum kvar! Vad sägs om Hilton Stockolm Slussen? För bara 9.980kr kan du bo två nätter med bekvämt avstånd till Stadion. För dyrt? Ok, det finns billigare. Men ett stort och "fint" hotell är inte alltid det samma som ett högt pris. Det gäller att inte ge sig. Letandet underlättas av en dator med Internetuppkoppling, men en hederlig, gammal telefon är fullt användbar.

MÅNGA VILL NJUTA av sommarnatten i Stockholm efter maran och föredrar därför att bo centralt, och då kostar det. Men är du beredd att bo lite utanför centrum, så går det att hitta rum till vettiga priser. Med en restid på ½ – 1 timme kan du bo bra i förorterna; du kan ändå stanna kvar i stan till sent på natten och fira ditt lopp.

Stockholm har bra kollektivtrafik, framför allt in och ut ur stan. Det är sämre, när man reser tvärs; men det är en annan historia. Pendeltågen går lördagar fram till ca. 01.30 och där efter går alltid nattbussen varje timme hela natten. Åker du inom centrala Stockholm går tunnelbanan hela natten med minst halvtimmestrafik. Och du – glöm inte att du reser gratis inom Stockholms Lokaltrafik (SL) med din nummerlapp.

Nedanstående sammanställning gör inga anspråk på att vara heltäckande. Jag har endast tagit kontakt med några av de företag som angett e-mail-adress; men det finns många flera möjligheter i länet. Jag lyckades utverka rabatt åt medlemmarna på några av alla boende. Ni som har dator, kan själva gå in och söka. Jag har använt sökorden: Bed and breakfat, pensionat, hotell, camping, vandrarhem. Några uppgav, att de redan var fullbokade under marathonselgen (d. 4/6 och 5/6), andra uppmanade löparna själva att höra av sig. Här följer några av alla möjligheter som erbjuds (helt utan rangordning och med viss reservation för felaktigheter):

REBECKA

Park Inn Solna



Hotellgatan 11, Solna.
Tel: 08 470 91 00.
info.solna@rezidorparkinn.com

De 10 första som bokar får följande rabatt:
Bo 2 nätter betala 1 natt. 990:- för enkelrum och 1240:- dubbelrum.

Uppge bokningsreferensen KF374.
För bokning kontakta Camilla Sjodin på
camilla.sjodin@rezidorparkinn.com
Alternativt ring 08-470 91 00.



Scandic Täby

Näsbyvägen 4, Täby.
Tel: 08 517 354 00.
taby@scandichotels.com

Scandic Täby hotell är den perfekta utgångspunkten om du vill utforska Stockholm. Hotellet ligger 10 minuters bilresa från centrala Stockholm och 1,6 km från stadens största shoppinggalleria. På hotellet finns bastu och fitnessanläggning. Frukostbuffé ingår alltid i rumspriset.

Scandic-kedjan har även rum på Scandic Järva Krog att erbjuda, om ni är intresserade. Det ligger lite närmare Stadion än Täby. Under Marathonhelgen erbjuder Täby enkelrum med extrasäng till ett rabatterat pris på 790:-/rum/natt.

Kontakta Emma Lindenor eller Scandic Täby och uppge bokningskoden "Marathonlöparen" så får du rätt pris.



Ibis Hotel

Västertorpsvägen 131, Stockholm-Hägersten.
Tel: 08-55632330.
email: h2888@accor.com, www.ibishotel.com

Under marathonselgen bor ni på Ibis Hotel Stockholm-Hägersten för endast 365/person i dubbelrum. I priset inkluderas frukostbuffé som hela helgen serveras fram till klockan 12. Från hotellet tar du dig till startområdet med tunnelbanans röda direktlinje på mindre än 20 minuter. **Uppge Marathon när du bokar.**



Bredängs Camping Stockholm

Stora Sällskapets väg, Skärholmen.
Tel: 08-977071.
bredangcamping@telia.com,
www.bredangcamping.se

Campingen har stugor, vandrarhem och restaurang. Högt och vackert belägen campingplats i naturskönt område, vid Mälaren. 5 minuters promenad till Bredängs T-banestation. 19 minuter till City. Pensionärsrabatt

Scandic Anglais (Centralt)

Humlegårdsgatan 23, Stockholm.

Tel: 08-517 340 16

www.scandichotels.se/anglais

Priset gäller 4-6 juni för Superior rum (våra finaste rum): 2390 kr/natt, om man bokar nu. (Våra standardrum är redan fullbokade). Man kan boka dessa rum lite billigare (2070 kr/natt) genom att utnyttja vårt EARLY pris som innebär, att man bokar och betalar samtidigt (minst en vecka före ankomst. EARLY priserna är ej om- och avbokningsbara. Det finns också fortfarande ett fåtal Cabin-rum lediga, de kostar 1490 kr/natt eller som EARLY 1265 kr/natt. Cabinrummen ligger trappan under lobbyn och är enkelrum utan fönster. Dock ändå väldigt bekväma och håller samma standard som våra övriga rum.

STF Vandrarhem Fridhemsplan (Centralt)

Sankt Eriksgatan. 20, Stockholm.

Tel: 08-653 88 00, www.fridhemsplan.se

Löparna är välkomna att boka rum på egen hand. Rabatt till STF-medlem (50 kr i rabatt per natt).

Klubbensborg

Tel: 08-646 12 55,

klubbensborg@telia.com

Har brukar några "stammisar" komma varje år i samband med Stockholm Marathon men det finns plats för flera. Det finns plats i sovsa (5-8 bäddar) för 200:-natten samt lite finare bäddade rum som t ex kostar 750:- för ett dubbelrum. Det är lätt att nå Stadion med tunnelbana härifrån och det finns bra parkering, som är helt kostnadsfri. Här erbjuds rabatt på bäddade rum för medlemmar.

Bo Bra och Billigt

I Stockholm med närförort.

Tel: 0709-23 37 50, www.BBoB.se

Här finns få bokningar och få värdar under vinterhalvåret, men det rekryteras nya värdar på våren. Därför har man ingen bra översikt förrän i mars - april. Prismässigt ligger boendet bland de lägsta. (Finns i Huddinge, Stuvsta, Traneberg, Älvsjö, Årsta och Södermalm). Längsta avståndet är 15 km och längsta till tunnelbana/pendeltågsstation är 450 m).



Hotel Attache

Cedergrensvägen 16, Hägersten.

Tel: 08-18 11 85, info@hotelattache.se

Attaché Hotel i Stockholm är ett litet affärs- och semesterhotell. Alla rum är bekvämt inredda och har en hög standard med eget badrum. Restaurang med låga priser. Gratis parkering. Bara 15 minuter till centrala Stockholm med tunnelbana. Hotellet brukar ha löpare boende här varje år. Hotellet är ett lugnt hotell och har en stor frukostbuffé. Än så länge finns det ganska gott om rum kvar. Ordinarie priser under helgen är 995:- för enkel och 1095:- för dubbel.

BoKloster VillaHotell

Stockholmsvägen 55-57, 195 34 Märsta.

Tel: 08 591 407 00, www.bokloster.se

Fastigheten har tidigare drivits som ett

kloster för Dominikanska systrarna 2,5 mil fr. Stockholm. Rum per natt från 395:-. Frukosten måste beställas senast klockan 17.00 dagen innan och levereras till ditt rum kvällen innan och placeras i ditt kylskåp väl förpackad för att vara fräsch till påföljande morgon. Frukostpåse för endast 50:-

Waxholm Strand & Camping

Eriksövägen, Eriksö. Tel: 08 541 301 01

www.waxholmstrand.com Bara 30 minuter från Stockholm, mitt i Stockholms skärgård. Här har löpare bott tidigare. Det finns 2 bäddstugor lediga med separat servicehus. Priset är 450 kr per natt. Man erbjuder 10% rabatt för löpare. Just nu byggs 6 större stugor med dusch och toalett. Priset på dessa är för 4 bäddstuga 850 kr/natten och 6 bäddstuga 1000 kr/natten. 10% rabatt till löpare. Man önskar marathonlöpare hjärtligt välkomna!

Lodge32 (Centralt)

Hantverkarg. 32, Kungsholmen.

Tel: 08-650 00 32, www.lodge32.se

Rum fr. 500 :-/rum (inkl lakan). Ca 10 min promenad från Centralstationen och Cityterminalen. Här finns goda park-erings- och kommunikationsmöjligheter. Receptionen är normalt öppen 9-18.

Ingarö Havscamping

Tel 08-570 270 793

www.ingarohavscamping.com

Liten stugby med fem stugor för fyra personer vardera. Fyra av dem hyrs endast ut veckovis söndag - söndag och priset är 4200:- per vecka i juni. Den stugan som vi dygnsbokar kostar 700 kr per dygn i juni. I sista minuten (påbörjad vecka) bokar vi alla stugor per dygn. I dagsläget är alla stugor lediga den önskade perioden.

Nicksta Camping

Nickstabadsvägen 17, Nynäshamn

Tel: 08-520 127 80

info@nickstacamping.se

Vår campingplats ligger vid Nickstabadet, Nynäshamns populära havsbadplats. Glassbar, kiosk och grill, solarium, bastu och gym. 600 m till pendeltågsstation, 1 timme till T-Centralen. Det finns rum, stugor och villavagnar för uthyrning.

Slagsta Motell och Vårdshus

Slagstagårdsvägen 1 NORSBORG

Tel: 08 53 18 88 00

www.slagstamotell.com

Hotellet har ca 30 dubbelrum, 15 enkelrum samt 2 familjerum. Avstånd till Stockholm Stadion är ca. 2 mil. Priset för ett dubbelrum med rabatt för löpare är 850:- /natt inklusive frukost.

The Land in

Slottsvägen, Roserberg.

Tel: 08/590 35043

www.land-inn.se

Gästhemmet är centralt beläget vid pendeltågsstationen, 1 mil ifrån Arlanda och 3 mil från Stockholm city. Rosersberg ligger utefter Stockholm-Märsta pendeltågslinje.

Resultat

Vintermarathon Kvarnsveden

2009-11-07

Antal fullföljande: 100

Män

1	1MS	Anders Österlund, Västerås SOK	2.28.32
2	2MS	Brian Buchtrup Nielsen, Fredrikshofs FIF	2.39.48
3	3MS	Niklas Sydow, Fredrikshofs FIF	2.41.51
4	4MS	Michael Mustaniemi, Bålsta IK	2.42.06
5	5MS	Erik Anfält, Örebro AIK	2.44.20
6	6MS	Daniel Lindholm, Dalregementets IF	2.46.59
7	1M55	Jörgen Thorsell, Borlänge LK	2.59.18
8	1M35	Andreas Öberg, Ljusdal RC	3.02.01
9	1M50	Peter Jaktlund, Kvarnsvedens FIK	3.02.50
10	1M45	Mårten Westberg, Fredrikshofs FIF	3.03.02
11	2M45	Steffan Westberg, Vattudalens LDK	3.05.43
12	1Mot	Anders Furuskär, Ericsson Kista SK	3.06.22
13	1M40	Johan Gustafsson, IFK Mora	3.06.32
14	2Mot	Björn Kjellberg, Solna	3.06.42
15	2M50	Björn Gjerde, Norge	3.06.43
16	3M45	Per-Olov Åberg, Vilsta IK	3.07.05
17	2M40	Patrik Norberg, Vattudalens LDK	3.07.46
18	3M50	Raimo Mikkola, Borlänge LK	3.08.44
19	3M40	Peter Björkqvist, Borlänge LK	3.11.13
20	4M45	Krister Lind, Borlänge LK	3.11.15
21	4M40	Magnus Jacobsson, IFK Sala	3.12.53*
22	5M45	Per Busk, Lillhärads IF	3.13.31
23	6M45	Jonas Lennertstål, IFK Sala	3.14.18
24	7MS	Tomas Broberg, Fredrikshofs FIF	3.16.27
25	1M60	Lennart Olsson, Korsnäs IF	3.19.51
26	2M55	Erik Dahlberg, Vattudalens LDK	3.20.10
27	2M60	Stig Åsberg, IFK Nyland	3.22.03
28	3M55	Jouko Mourujärvi, IFK Sala	3.22.09
29	7M45	Martin Lundmark, Fredrikshofs FIF	3.22.15
30	8M45	Mats Hammerin, Borlänge LK	3.22.46
31	8MS	Mats Liljegen, Team Skavsåret IF	3.22.59
32	5M40	Harry Aijö, Stockholm Postens IF	3.24.35
33	9M45	Tommy Sjöström, Vi som springer	3.24.58
34	9MS	Anders Berggren, Malung	3.27.08
35	3Mot	Thomas Eklund, Borlänge	3.29.02
36	2M35	Tomas Carlsson, Kvarnsveden FIK	3.29.37
37	4M55	Thommy Larsson, Ingarö IF	3.30.06
38	6M40	Mounir Touzaw, Hemlingby LK	3.35.28
39	3M35	Michael Eriksson, IFK Sala	3.36.14
40	4Mot	Daniel Hökpers, Gävle	3.38.28
41	7M40	Jerker Sterneland, Dalporten OL	3.38.48
42	3M60	Bengt Lindgren, Vallentuna FK	3.39.24
43	10M45	Ola Bäckström, Säters IF	3.39.49
44	5Mot	Staffan Blomberg, Stockholm C Triathlon	3.40.30
45	8M40	Ulf Domanders, Hemlingby LK	3.42.00
46	9M40	Peter Axelsson, Domarvets Golf	3.42.17
47	11M45	Michael Ahrens, Vattudalens LDK	3.42.26
48	6Mot	Thomas Andersson, Falun	3.42.39
49	10M40	Robert Brinck, Västerås LK	3.43.03
50	4M50	Michael Leitner, Enköping AIK	3.44.12
51	1M70	Jörgen Larsson, IFK Sala	3.46.46
52	5M50	Lars-Göran Berggren, Team Skavsåret IF	3.51.42
53	4M35	Jonas Wincent, IFK Sala	3.51.58
54	12M45	Bengt Göransson, Falu IK	3.52.19
55	6M50	Ralf Melander, Dalregementets IF	3.57.10
56	11M40	Joakim Säterborn, Bålsta IK	3.57.32
57	12M40	Jonny Sten, Västerås LK	3.58.31
58	7Mot	David Pettersson, IK Jogge.se	4.02.11
59	13M45	Svante Djärv, Avesta OK	4.02.21
60	8Mot	Jan Forsberg, Åmots SK	4.05.25
61	13M40	Stefan Eriksson, Vilsta IK	4.05.48
62	5M55	Jan Paraniak, Team Skavsåret IF	4.07.30
63	4M60	Bård Rødde, Norge	4.08.23
64	9Mot	Jan Rosenström, Årsta	4.12.09
65	10Mot	Christer Mattsson, Uppsala	4.19.15
66	11Mot	Mattias Isebrink, Clas Ohlson IF	4.20.59
67	6M55	B-Å Skoglund, Postens IK Sandviken	4.21.37
68	5M60	Lennart Skoog, Stenungsunds OK	4.22.57
69	1M65	Stig Söderström, Kvarnsveden Golf	4.24.17
70	14M40	Christer Svensson, Växjö LK	4.24.55
71	7M50	Ola Wiksell, Borlänge LK	4.26.06
72	8M50	Bo Dahlström, Vi som springer	4.28.07
73	9M50	Henrik Nottfors, SEB IF	4.34.37
74	12Mot	Stefan Larsson, Vi som springer	4.37.06
75	6M60	Kjell Åström, Månkarbo IF	4.37.30
76	14M45	Per-Erik Johansson, Team Skavsåret IF	4.37.58
77	13Mot	Johan Lidemark, Felix o Max Fancilub	4.40.26
78	7M55	Sören Wedberg, IK Stål	4.41.45
79	7M60	Rolf Halde, Vi som springer	4.42.52
80	14Mot	Fredrik Hallor, Morgongåva	4.43.08
81	10M50	Ulf Nilsson, SEB IF	4.44.40
82	8M55	Sigvard Koplimäe, Vattudalens LDK	4.51.26
83	15Mot	Peter Lembe, Team Fakta	4.56.03
84	1545	Tomas Olsson, Team Ultrasveden	4.57.46
85	5M35	Henry Surakka, Vi som springer	4.58.47
86	2M65	Anders Hedefjäll, Västerås FK	5.15.16
87	11M55	Owe Gustavsson, IK Vista	5.15.44

Kvinnor

1	1K35	Malin Pettersson-Lindgren, Älvdalens IF	3.40.06
2	1Mot	Maria Gabriels, Kvarnsvedens Triathlon	3.40.28
3	1K50	Mette Edqvist Servold, SISU Forshaga	3.47.53
4	1K45	Märta Moe, Vattudalens LDK	3.53.15
5	2K50	Birgitta Alpsten, SISU Forshaga	3.54.45
6	3K50	Biritta Melberg, SISU Forshaga	4.00.21
7	2K45	Ann-Kristin Forsberg, Hemlingby LK	4.05.26
8	4K50	Annie Hedlund, Frisks Svettis Stilm	4.10.42
9	2K35	Linda Emilsson, SISU Forshaga	4.15.02
10	1K40	Annikka Johansson, Team Skavsåret IF	4.37.57
11	2Mot	Ulla Lembe, Team Fakta	4.56.03
12	5K50	Barbro Paraniak, Team Skavsåret IF	5.18.07
13	1K60	Astrid Häger, Fredrikshofs FIF	5.22.29

LYCKA TILL!

Chicago Marathon 2009

ONSDAG

Även den längsta resan börjar med ett första steg och för vår del innebar det att vi rullade ut på riksväg 83 från Ljusdal en kylig men solig dag i mitten av oktober. Resans slutmål var Chicago och Bank of America Chicago Marathon som är loppets officiella namn, men ett första delmål var en övernattnings i Stockholm dit vi anlände efter cirka tre och en halvtimmes bilresa.

TORSdag

Efter en natt med orolig sömn i huvudstaden bar det tidigt på torsdag morgon av till Amsterdam för byte av flyg till Chicago. I Amsterdam var det väldigt nära att resan tog slut för vår del (eller i vårt fall blivit ordentligt fördyrad och försenad). Vi hade ca 1 timme på oss innan vårt flyg till Chicago skulle avgå, oceaner av tid med andra ord tyckte vi.

Vi kollade att flyget till Chicago gick i rätt tid och tog det sedan lite lugnt med att strosa runt i butikerna på Schiphol. Till sist ansåg vi att det var dags att gå till vår gate för att gå ombord på planet och gick således till gate E3.

Till vår stora förvåning visar det sig vara ett KLM flyg till Chicago och inte ett United Airline flyg som vi bokat. United Airline har nästan identisk avgångstid men boarding ska i stället ske från gate G18. LÄTT PANIK! Den hjälpsamma personalen vid KLM gaten ringde emellertid till vår gate och meddelade United Airlines att vi var på väg med ilfart.

Efter en sprängmarsch genom Schiphol kom vi lagom stressade och övervarma till vår gate och klev som sista passagerare ombord på planet. Vilket fantastiskt smidigt sätt att inleda en nio timmars flygning på. Till vårt försvar kan sägas att somnibitna Ljusdalsbördarkollektivtrafiken i princip inskränker sig till en avgång på morgonen och en på eftermiddagen fanns det inte i vår föreställningsvärld, att det kunde avgå två flyg nästan parallellt över Atlanten från samma ort med samma slutdestination.

Nu har vi lärt oss, att det förutom avgångstid och destination även är bra om man kollar upp flightnumret före avgång.

Nio timmar senare tog vi i alla fall mark på O'Hare Airport i Chicago. Staden välkomnade oss med ett ordentligt regnväder och en temperatur på



Stämningssbild från The Loop under Chicago Marathon 2009.

FOTO ROBERT WALLBERG

13 grader. Kampen mot jetlag startade direkt och vi lyckades hålla oss vakna till klockan åtta på kvällen då vi helt utmattade stupade i säng 23 timmar efter det att vi klivit ur sängen i Stockholm samma dag.

FREDAG

Efter en natt med lång skön sömn ägnades fredagen till att försöka finna den nya dygnsrytmen samt att kika runt i lite butiker och småhandla lite saker som verkade vara nödvändiga just då.

LÖRDAG

På lördag morgon upptäckte vi att det var frost ute. Väderrapporterna på TV berättade om att det var den kallaste upptakten på oktober sedan mycket lång tid tillbaka. Vi tog en stadig frukost och åkte sedan pendeltåget ut till McCormick Convention Center där nummerlappsutdelningen höll till (www.mccormickplace.com).

Mässhallarna där är enorma och sportmässan i anslutning till nummerlappsutdelningen gick inte heller av för hackor. Vi tillbringade i princip tre timmar med att vanka runt och kolla vad de olika utställarna av löparprylar mm hade att bjuda på, sedan vi hämtat nummerlapp och testat att chipet var rätt programmerat. Efter mässan åkte vi tillbaka till vårt hotell beläget nära start och målområdet i Millennium Park. Parken ligger vackert beläget med staden på ena sidan och den stora sjön Lake Michigan på den andra.

SÖNDAG

Redan innan gryningen kunde vi höra hur högtalarna vid Millennium Park startade upp med lite rockmusik och information till tidiga löpare och funktionärer, att sedan resten av Chicago

också fick lyssna är en annan historia.

På Burnham Hotel (www.burnham-hotel.com) serverades en enkel frukostbuffé för hugade maratonlöpare klockan 05.00. Den bestod av kaffe, bagels med jordnötssmör, vatten, juice och en banan.

När så småningom det varma hotellet övergavs för att gå ut i den kyliga oktobermorgonen, möttes man av en fascinerande syn. Det var som ett lämmeltåg av löpare på väg genom stan. Det såg ut som om de kom från alla gator och gränder och alla gick mot samma mål, nämligen Millennium Park. Många var klädda i sopsäckar (som jag själv), gamla collegetröjor samt mössor och vantar.

Jag fick på vägen mot parken höra att 2007 var det högsommarvärme vilket man kan läsa om på danske löparbloggaren Tor Rønnovs hemsida, (www.temperance.dk) och att vattnet tog slut för arrangörerna. Denna dag är det snarare risk att vattnet fryser till is i muggarna.



Thomas Cahling stannar för att slänga av toppluvan. FOTO BRITTA CAHLING

Väl framme i parken blev vi inslussade i de startfällor vi blivit tilldelade (jag hamnade i C) och det var bara att invänta startskottet. Känslan att stå där i parken med nästan 35 000 andra löpare tidigt en kall klar morgon och se det orange/lila ljuset färga topparna på stadens skyskrapor kan närmast beskrivas som, tja vad ska man säga... HÄFTIGT.

LOPPET GÅR I ett stort varv genom staden (www.chicagomarathon.com). Det börjar med en liten runda i city, som kallas the loop. Den är döpt efter ringlinjen som går runt stadens centrum. Banan fortsätter därefter med att göra en avstickare både till norr, väster och söder innan målet i Millennium Park.

Banan är helt platt och går mestadels genom stadsområden förutom en liten bit i utkanten av Lincoln Park norr om stan. Publiken i Chicago gjorde ett otroligt jobb och hejade även på oss längre bak i leden som om vi låg i tätklungan. Det var enormt inspirerande kan jag lova.

Det finns 20 servicestationer jämt utspridda efter bansträckningen så det kändes inte som att det fanns någon risk, att man kunde misslyckas med att få i sig tillräckligt med näring; tvärtom fick man passa sig, så att det inte blev för mycket av det goda med till exempel krånglande mage som följd.

Varje kilometer och varje mile var markerade med skyltar och vid var femte kilometer fanns tidkontroller som på de flesta lite större lopp.

LOPPETS SEGRARE, kenyanen Sammy Wanjiru var nära att råka ut för ett missöde under loppet. Han åkte till Chicago med målsättningen att försöka slå nytt världsrekord; men insåg en bit in i loppet att det inte skulle bli så denna dag. Han fortsatte därför med den enda målsättningen att vinna loppet vilket han lyckades med.

Inne på upploppet var han i ensamt majestät och sprang därför och vinkade till publiken och gjorde segergesten långt innan mållinjen.

Väl i mål fick han reda på att han snarar bommat att slå det gamla banrekordet eftersom han inte gick för fullt den sista biten in i mål. Han slog i vart fall det gamla banrekordet med drygt en sekund och blev därmed 100 000 \$ rikare.

MÅNDAG

Förmiddagen ägnades till att slappa och vila. På eftermiddagen gjorde vi en tur till Greek Town och åt en härlig middag på en restaurang som hämtad ur filmen "Mitt stora feta Grekiska bröllop".

Efter middagen hade vi bokat in en ishockeymatch på United Center (www.unitedcenter.com) Chicago Blackhawks mot Calgary Flames. Det visade sig, att den matchen gick till historien som en tangering av den största upphämtningen i NHL:s historia. Hemmalaget hämtade upp ett underläge med 0-5 efter 16 minuters spel till en slutlig seger med 6-5 efter förlängning. En upplevelse kan jag lova.

TISDAG

Även tisdagen blev en lugn dag med vila och lite kompletterande shopping inför hemresan på onsdag.

ONSDAG

Hemresa vid lunchtid för att anlända på torsdag morgon till Arlanda (bagaget anlände på fredag eftermiddag).

Chicago Marathon är ett lopp som varmt kan rekommenderas om man gillar att delta i större marathonlopp. Servicen efter banan och publiken är minst lika bra (om inte bättre) som New York, London och Berlin, men banan är mycket plattare i Chicago jämfört med New York. Staden erbjuder även många bra restauranger, teatrar, museum, intressant arkitektur och sportevenemang som amerikansk fotboll, basketboll och ishockey. Högt betyg med andra ord.

THOMAS CAHLING
LJUSDAL

Enligt loppets hemsida så var det de här 11 svenskarna som fullföljde loppet:

Tot plac	Namn	Ort	Tid
3321	Martin Bergseth	Enskede	3.25:52
4027	Bruce Bringerud	Söråker	3.29:45
5836	Thomas Cahling	Ljusdal	3.39:30
6641	Gina Ekdahl	Stocksund	3.43:07
6978	Peter Ekdahl	Stocksund	3.44:30
7129	Leif Klingborg	Nacka	3.45:10
8118	Fredrik Ydrenius	Stockholm	3.49:08
13239	Johan Gäfvert	Enskede	4.08:48
14190	Anders Johren	Solna	4.22:15
1744	Roberth Eriksson	Jönköping	4.25:34
20663	Henrik Hansson	Solna	4.38:17

En pigg smålänning

Arne Lager, Mjölby, som nyss fyllt 75 (26/11) har sprungit 50 marathons. Han valde att sätta stopp där och klarade härmed att erövra Svenska Marathonsällskapets statyett nr 337. Men han utesluter inte helt, att det kan bli något lopp till.

Om ett tillfälle att åka till Honolulu skulle dyka upp, då skulle han vilja springa det också.

- Jag sprang min femtionde mara i Växjö förra året och beslutade, att det fick sätta punkt.

Däremot har Arne inte slutat att springa. Tvärtom, han springer fortfarande 7-8 mil i veckan och har anmält sig till årets Göteborgsvarv.

- Löpningen håller mig ung, säger

han. Min läkare säger att jag är som en 25-åring i kroppen.

Innan jag började springa vägde jag 82 kg och nu ligger vikten runt 68 kg. Stockholm Marathon har fått den äran sjutton gånger och många andra lopp runtom i världen har det blivit, däribland New York.

- Det var 1989. Jag upplevde stan tillsammans med Tony Bristow (f.d. ordförande i Sällskapet). Vi var även uppe i Frihetsgudinnan tillsammans.

Athén Marathon sprang han 1980. Arne har varit med i Sällskapet i 32 år och är numera ständigt medlem.

Tidningen önskar honom lycka till med framtida lopp.



Artroskopi i samband med meniskskada

I oktober var det dags för mig att åtgärda en meniskskada, som jag ådrog mig i mars. Själva operationen upplevs i stort sett lika av patienten, även om ingreppet i knät kan variera. Eftersom det finns många löpare, som genomgår en knäoperation, tog jag med mig kameran för att dokumentera. Infektionsrisken och sekretessen inom vården kan göra det svårt att låta kameran följa med in i operationssalen, så jag tog chansen när den gavs. Kanske kan det hjälpa andra med samma sjukdomshistoria.

Väntetiden till vissa behandlingar i sjukvården är ganska lång och man hinner oroa sig för både operationen och resultatet. Flera frågade om jag inte var nervös inför operationen. Nä, inte ett dugg (vilket faktiskt oroadde mig lite grann).

Kvällen före en operation får man tvätta kropp och hår med en bakteriedödande tvål. Ingen balsam eller bodylotion är tillåten efteråt, vilket får huden att kännas som ett torrt skinn och håret som en höstack i blåsväder. Sängen ska efter duschen bäddas med rena sängkläder, vilket uteslöt katten från min slaf denna natt. Samma tvättprocedur morgonen därpå krävde, att jag masade mig upp senast 06.00. Däremot behövde jag inte avsätta tid för frukost, eftersom man ska vara fastande.

REBECKA



Kassan för betalning och inskrivning.



Kirurgen märkar upp mitt onda knä. Han berättade att 35% av alla artroskopier (artro = led, skopi = gå in med ett titthål) måste göras om, patienten är vaken i stället för sövd.



Sköterskan satte en infart (nål) i armvecket.



All personal var vänliga och hjälpsamma med fotograferingen.



Narkosläkaren kom för att "prata" in mig. Han ordinerade medicin förebyggande mot illamående och smärta. Då jag hämtades till operationen bad jag sköterskan, att lägga mig på sidan efteråt, om jag skulle snarka.



Knät tvättas med antiseptisk sprit och benet spänns upp i ett stöd med en ögla om foten.



Kirurgen går in på tre olika stället. Dels med en liten kamera, dels med verktygen som ska åtgärda skadan samt en slang att spola rent och suga ut med.



Så här såg det ut därinne. Det som är fransigt, borde vara slätt och fint. Vid atroskopi minskar läkningstid och infektionsrisk. Det blir knappt några ärr alls. Många operationer åtgärdas idag med skopi, bl.a. blindtarmen och gallsten; men metoden kan inte tillämpas i alla lägen.



Operationen tog 10 minuter. Strax efter uppvaknandet serverades te och smörgås på sängen. I slutet av operationen sprutas smärtstillande i själva leden för att minska den första smärtan.

Firenze Marathon 29 november

Mäktiga katedraler istället för kyliga kulvertar under Bislet

I våras frågade klubbkompisarna Patrik Karlsson och Leif Julin från Team Skavsåret mig om jag ville följa med och springa Firenze Marathon i Florens sista helgen i november (Firenze är det italienska namnet för staden Florens).

Då var min plan att springa 24-timmarsloppet Bislett 24H Indoor Challenge i Oslo den aktuella helgen, varför jag tyvärr var tvungen att tacka nej till Firenze Marathon trots att loppet verkade trevligt. I slutet av augusti fick jag besked om att 24-timmarsloppet blivit inställt på grund av tidigare lagda ombyggnadsarbeten. I min besvikelse över detta anmälde jag mig då till både Firenze Marathon och ett 24-timmarslopp i Espoo utanför Helsingfors i månads-skiftet januari/februari 2010.

Florens är huvudstad i regionen Toscana i mellersta Italien och är byggd på ömse sidor om floden Arno. Staden, som idag har knappt 400 000 invånare, var under medeltiden Italiens finansiella centrum under ledning av bankirfamiljen Medici. Under renässansen var Florens även ett vetenskapligt och kulturellt centrum. Florens består mestadels av äldre bebyggelse och 1982 uppfördes stadens centrum på UNESCO:s världsarvslista.

Firenze Marathon, som i år anordnades för 26:e gången, är efter Rom Marathon Italiens näst största maratonlopp. I år uppgick antalet anmälda löpare till drygt

10 000, vilket var nytt rekord. Ett 30-tal svenskar brukar delta i loppet varje år.

STARTEN SKER vid utsiktspunkten Piazzale Michelangiolo, från vilken man har utsikt över hela Florens. Det fanns möjlighet att lämna in överdragskläderna i lastbilar som stod uppställda i närheten av målområdet och arrangören tillhandahöll bussar därifrån till startområdet.

Direkt efter starten lutar banan svagt upp för i några hundra meter, men sedan följer fyra kilometers utförlöpning. Därefter är banan i stort sett flack med undantag för en bropassage efter drygt 24 kilometer. Stora delar av banan går på tämligen smala gator i de centrala delarna av Florens, men trots detta upplevde jag inte att det var någon nämnvärd trängsel under loppet med undantag för strax efter starten. Banan gör en avstickare runt en järnvägsstation och en fotbollsstation (där även nummerlappsutdelningen är belägen) samt ett parkområde strax utanför stadens centrala delar. Underlaget är mestadels asfalt, men det finns även en del kortare partier med gatsten (totalt omkring tre kilometer). Under loppet passerar man ett flertal berömda katedraler, kyrkor, borgar, torg och andra sevärdheter innan man når målet på Piazza Santa Croce.

SERVICEN UNDER och efter loppet var bra. Det fanns vätskekontroller var

femte kilometer. Vid de första två kontrollerna serverades vatten, sportdryck och te, men från och med 15 kilometer även banan-, apelsin- och citronbitar samt croissanter. Direkt efter målgång fick alla löpare medalj, en värmande aluminiumfilt samt en påse med lite av varje i mat- och dryckesväg. Därefter slussades man förbi ett antal bord där det serverades ännu mer mat och dryck. Sedan var det bara att följa med strömmen tillbaka till de lastbilar i vilka löparnas överdragskläder förvarades.

Starten blev i år framflyttad med 20 minuter från klockan 9.00 till 9.20. Arrangörerna hade visserligen förbehållit sig rätten att senarelägga starten för att italiensk TV skulle kunna direktsända den, men informationen om att det faktiskt skulle ske en senareläggning var bristfällig (åtminstone på engelska). Vi fick således stå och vänta i startfällorna längre än planerat, men tack och lov var det uppehållsväder och till och med lite solsken så vi behövde inte frysa. Vid starten var det omkring 10 grader och under förmiddagen steg temperaturen successivt till cirka 15 grader. Upphållsvädet höll i sig under hela loppet. Framåt eftermiddagen kom det en regnskur, men då hade löparna för länge sedan gått i mål.

I DAMKLASSEN segrade Eva Maria Gradwohl från Österrike på tiden 2:35.41. Tvåa var Lena Gavelin, som med tiden 2:37.11 noterade årets näst bästa svenska kvinnliga maratontid

(endast Isabellah Andersson har i år sprungit snabbare). I herrklassen segtrade kenyanen Ben Kipruto Chebet på tiden 2:11.21, endast en sekund före landsmannen Reuben Seroney Kosgei. Bäste svensk och 16:e löpare totalt var Martin Kjäll-Ohlsson, som med sina 2:25.48 noterade Sveriges sjätte bästa manliga maratontid under 2009. Min klubbkompis Patrik Karlsson slog med tiden 2:46.40 nytt personligt rekord, en förbättring av det gamla rekordet från Berlin tidigare i höstas med 31 sekunder. Däremellan har Patrik hunnit med att ta silver i M45-klassen vid veteran-SM i maraton i Växjö.

FÖR EGEN DEL började loppet inte särskilt bra. Löpningen kändes seg och under den inledande nedförslöpningen hade jag en skadekänning i mitt högra knä. När banan planade ut försvann dessbättre knäsmärtorna och jag hittade successivt bättre flyt i löpningen. Loppets första halva avverkade jag på 1:42.04 och allt kändes bra fram till 29 kilometer, då jag blev tvungen att göra ett toalettbesök. Dessbättre gick det ganska snabbt att komma in i

löprytmen igen och det kändes bra fram till ungefär 34 kilometer, då vi vände i det parkområde vi sprungit de senaste kilometerna för att springa i riktning mot centrala Florens längs med floden Arno. När vi bytt löpriktning hade vi plötsligt tämligen kraftig motvind, vilket gjorde att tempot sjönk. Ytterligare en kilometer senare tvingades jag till ett andra toalettbesök och de efterföljande tre kilometerna gick riktigt tungt.

När vi kom in i stadskärnan igen efter cirka 38 kilometer återfick jag flytet i löpningen och kunde öka farten något. Jag kom till slut i mål ganska nöjd på tiden 3:25.30, årets sjunde maratontid med en sluttid på mellan 3:25.20 (Sala) och 3:26.34 (Vällingby). Jag var endast 9 sekunder efter klubbkompisen Leif Julin i mål, men konstigt nog såg vi aldrig varandra under loppet.

JAG KAN VARMT rekommendera Firenze Marathon till alla som är ute efter en snabb men samtidigt trevlig och omväxlande höstmara med många sevärdheter längs med banan.

Nummerlappsmässan är inte den mest välorganiserade jag besökt och informationen före och vid starten lämnar en del övrigt att önska, men servicen under och efter loppet kompenserar för dessa smärre organisatoriska brister. Jag ångrar definitivt inte att jag anmälde mig till Firenze Marathon när min ursprungliga tävlingsplanering gick om intet. Enligt uppgift kommer Bislett 24 H Indoor Challenge att arrangeras sista helgen i november nästa år.

Om allt går enligt plan får jag således chansen att springa det loppet också, förhoppningsvis i ombyggda och varmare kulvertar än vad som varit fallet tidigare.

MATS LJLJEGREN

Firenze Marathon, Italien 2009-11-29

Antal fullföljande: 8205

Män

1	Ben Kipruto Chebet, Kenya	2.11.21
2	Reuben Seroney Kosgei, Kenya	2.11.22
3	Assefa Reta Girma, Etiopien	2.12.42

svenska deltagare

16	Martin Kjäll-Ohlsson, Hälle IF	2.25.48
17	Emil Lerdahl, Hammarby FK	2.26.35
25	Anders Fransson, Rånäs 4H	2.30.52
66	Christer Ryman, Skillingaryds FK	2.39.55
71	Anders Marcusson, Rånäs 4H	2.41.45
117	Patrik Karlsson, Team Skavsåret IF	2.46.40
131	Olof Mattiason, x	2.47.43
183	Jörgen Lindh, Rånäs 4H	2.50.53
324	Erik Andersson, FK Studenterna	2.57.11
687	Johan Malk, Tynningö	3.06.13
885	Fredrik Wallin, Linköpings OK	3.10.59
1082	Anders Windling, x	3.14.06
1363	Henrik Zettergren, Agesta GK	3.19.22
1741	Leif Juhlin, Team Skavsåret IF	3.25.21
1758	Mats Liljegren, Team Skavsåret IF	3.25.30
1890	J. Grimheden EU Fund. Rights	3.27.30
1899	Mattias Andersson, x	3.26.54
2232	Anders Liif, Norrköping	3.31.19
2397	Pontus Westerström, x	3.30.21
3013	Gustaf Leijonhufvud, Golds Gym	3.41.56
3133	Mikael Lypinski, Tyresö	3.42.02
3241	Carl Ekstrand, x	3.44.01
4043	Anders Fors, x	3.56.18
4087	Christian Persson, Sundbyberg	3.54.36
4153	Henning Dahl, x	3.55.35
4738	Mathias Harjulin, x	4.02.58
5388	Daniel Tengberg, x	4.13.23
5491	Hans Westerberg, x	4.17.55
5675	Jan-Erik Ullström, Vi som springer	4.19.34
5727	Göran Svensson, x	4.21.56
5765	Karl-Johan Hagman, x	4.22.42
5867	Fredric Jacobson, x	4.26.42
6374	Jan Söderbom, Fredrikshofs FIF	4.40.39
6918	C. Sandberg, Arlanda-Märsta SK	5.25.12

Kvinnor

1	Eva Maria Gradwohl, Österrike	2.35.41
2	Lena Gavelin, Trångsvikens IF	2.37.11
3	Girma Tedesse, Etiopien	2.37.28

övriga svenska deltagare

16	Inga Kazlauskaitė, Rånäs 4H	2.55.06
18	Annika Eriksson, Trångsvikens IF	2.57.53
261	Therese Häggeborg, x	3.44.52
482	Anne-Cathrine Lindström, x	4.01.51
719	Karin Ahlqvist, NYRR	4.23.57
950	Annika Hannila, x	4.44.52



Patrik Karlsson och Leif Julin

Semestermarathon på 2.28 för Österlund

Las Palmas och Gran Canaria hade 24 januari premiär för marathon. Tidigare har man endast haft ett lopp över halva distansen. Loppet löptes på en tvåvarvsbana längst strandpromenaderna, Las Canteras och Avenida Maritima i Las Palmas och med start och mål i gamla stan. Startfältet var på nära 500 deltagare från 23 nationer.

En mindre grupp svenskar fanns på plats, däribland IFK Umeås Kristoffer Österlund. Denne var officiellt på semesterresa, men passade samtidigt på att göra säsongdebut. Det blev ett bra

besked för Kristoffer som kom direkt från snödrivorna och minus 20 uppe i Umeå till plus 20. Det var en mycket nöjd Österlund som gick i mål som trea i loppet på 2.28.53, en tid som han inte lyckades underskrida under hela förra säsongen. Loppet vanns klart av kenyanen James Kipkosgei Kuto på 2.17, nära minuten före spanjoren Miguel Angel Vaquero.

Nu står London Marathon i april närmast på programmet för Österlund, ett lopp där han trivts allra bäst. Då får vi kanske se en ny attack mot 2.20-vallen.



Inte bara strandliv på vintersemester. Kristoffer Österlund laddar inför säsongspremiären.



Växjö Löparklubb trea i Bromöllas lagtävling

Fr. vänster: Christer Svensson, Måds Thorssell och Erik Månsson.

Tommy Hagberg, Christer Svensson och Jens Rydberg kom på en hedrande bronsplats med tiden 12:38.43. Växjö Löparklubb var väl representerad då Måds Thorssell sprang halvmarathon och Arne Lundblad sprang 10 km.

Ryssbergets IK har fått ett deltagarmässigt lyft i sitt arrangemang sista två åren i och med flytten till november månad. Ifjol var det deltagarrekorrd då DM i maraton för Skåne respektive DM i halvmarathon för Småland arrangerades. Men 58 maraton löpare, 73 på halvmaran och 33 löpare på milen är inte långt efter fjolårets siffror.

Tidigare hade RIK en gångsektion och i maj 1991 gick undertecknad 10 km i Bromölla. I år var det första gången jag var med i deras maratonlopp. Det gav mersmak! Ett litet lopp med vänliga tillmötesgående funktionärer som allt som oftast får bra kritik av löparna. Kurt Gustavsson Hulfsfred LK tycker att alla maror ska börja med coca-cola redan på första varvet. Jag håller med.

Drickat var i kallaste laget i ett kyligt och blåsig Skåne, men du får mycket för startavgiften. Förutom fika efteråt får samtliga en påse med allehanda godsaker i som tandkräm, schampo, choklad, återhämningsdryck, kolsyrad vatten på flaska mm.

Måds och Arne vann dessutom vinster i utlottningen på nr lappen.

BANAN ÄR NUMERA en fyra varvsbana där maratonlöparna startar först och "halvorna" en kvart senare. Ytterligare en kvart senare startar "milarna". Det är två drickastationer utmed banan och ett vid mål/varvning. Bra att det är så tätt med "vattenhålen".

Först i mål var debutanten på maran Andreas Rehnberg Hässelby SK på 2:36.20. Andreas var helgens snabbaste svensk, då han var snabbare än svenskarna i New York mara som gick samtidigt. Småländskan Ida Bladh Johansson SK Graal var snabbaste dam på 3:14.16.

Tommy Hagberg sprang sin sextionde mara på 3:46.31 (två minuter snabbare än i Växjö) och kom femma i M40. Christer Svensson kom sexa i M40 på 4:17.27. Jens Rydberg var en av många, som efteranmälde sig. Jens kom femma i M50 på 4:34.45. Jens och undertecknad hade sällskap första 20 km. Alltid lika trevligt att småprata med Jens under ett maratonlopp!

Måds Thorssell fick lov att starta med oss andra på halvmaran där vi hade sällskap fram tills Måds målgång på 2:09.24 som gav en sextonde plats i öppen klass damer. Slutligen Arne Lundblad som sprang öppen klass herrar 10 km på 57.16 och kom på en nittonde plats. Arne var två minuter före Ing-Britt Lindqvist Eksjö Södra IK vilket var ett av Arnes mål i Bromölla.

CHRISTER SVENSSON

Bromölla Marathon, Ryssbergets IK, 2009-11-01 Antal fullföljande: 62

Män		
1	1MS	Andreas Rehnberg, Hässelby SK 2.36.20
2	1M40	Patric Astrén, Ryssbergets IK 2.57.18
3	2M40	Jörgen Holmqvist, Heleneholms IF 2.58.42
4	2MS	Ludovic Vaugarny, Ryssbergets IK 3.10.26
5	1M45	Anders Thelemyr, Duvbo IK 3.12.37
6	1M35	Martin Lünig, Föreningen Team Magnus Lindén, Ystads IF 3.14.09
7	1M50	Lennart Adolfsson, Anderstors OK 3.17.28
8	2M45	Jim Degrenius, Björnstorps IF 3.20.11
9	3MS	Peter Karlström, Heleneholms IF 3.21.03
10	4MS	Ronny Andersson, Hästveda OK 3.22.09
11	1M60	Daniel Bjärsvik, QC Gruppen 3.24.41
12	1Mot	Henrik Ask, Björnstorps IF 3.27.10
13	2M50	Jerry Olsson, Björnstorps IF 3.30.39
14	3M50	Patric Östberg, Frosta Multisport 3.31.18
15	2Mot	Stefan Samuelsson, gax 100 3.33.23
16	3Mot	Morten Boldsen, Danmark 3.34.26
17	4Mot	Leif Stridsberg, Kristianstad 3.35.57
18	5Mot	Bengt Lindgren, Vallentuna FK 3.38.01
19	2M60	Erik Månsson, Heleneholms IF 3.38.25
20	3M40	Peter Lager, Ronneby 3.41.47
21	6Mot	Daniel Cefalk, Vinslöv 3.42.21
22	7Mot	Klas Paulsson, EAI FF 3.45.22
23	3M60	Fredrik Kagg, Knäred 3.46.04
24	8Mot	Jesper Sjölander, Björnstorps IF 3.46.26
25	4M40	Tommy Hagberg, Växjö LK 3.46.31
26	5M40	Steffan Malmberg, Solvikingarna 3.47.45
27	1M55	Peter Rönberg Hansen, Danmark 3.49.33
28	9Mot	Anders Lundborg, Vättseröd 3.55.53
29	10Mot	Lars Almquist, IFK Helsingborg 3.56.23
30	2M55	Torbjörn Andersson, Klippan 3.57.43
31	11Mot	Jens Bergenudd, Lund 4.00.28
32	12Mot	Peter Joelsson, Ålems OK 4.00.42
33	4M50	Claes Nilsson, Höllviken 4.01.40
34	13Mot	Jonas Paulsson, Lund 4.01.49
35	14Mot	Nicklas Ingvarsson, Bro Sö OK 4.03.55
36	15Mot	Rikard Nilsson, Trelleborg IAVS 4.06.10
37	16Mot	Anders Ström, Malmö 4.07.16
38	17Mot	Mattias Nilsson, Kristianstad 4.08.15
39	18Mot	Kurt Gustavsson, Hulfsfreds LK 4.11.52
40	4M60	Roger Persson, Kristianstad 4.12.14
41	19Mot	Bengt Arne Palm, Halmstad 4.12.43
42	20Mot	Zingo Andersen, IK Jogge.se 4.17.27
43	2M35	Christer Svensson, Växjö LK 4.18.57
44	6M40	Johannes W Gulin, Kristianstad 4.19.41
45	21Mot	Adam Dolah, Lund 4.21.15
46	22Mot	Anders Telander, Simlångsdalens IF 4.21.15
47	3M45	Martin Jyrkin, Halmstad 4.26.47
48	4M35	Rikard Kelloniemi, Simlångsdalens IF 4.33.28
49	5M60	Bengt-Åke Svensson, Team Blekinge 4.34.45
50	5M50	Jens Rydberg, Växjö LK 4.38.52
51	3M55	Göran Ölausson, Team Blekinge 4.39.38
52	2M55	Erik Karlsson, Laholms IF 4.41.26
53	4M50	Owe Gustavsson, IK Vista 4.42.23
54	6M50	Sigvard Koplimäe, Vattudalens LDK 4.48.21
55	25Mot	Gert-Åke Englund, Stenforaskolan 3.14.16

Kvinnor		
1	1KS	Ida Bladh Johansson, SK Graal 3.14.16
2	1K50	Eva Lönqvist, Ystads IF 3.25.41
3	1K35	Pernilla Lundberg, Lenhovda IF 3.28.08
4	1K40	Viktoria Johansson, Mällila-Mörlunda SK 3.42.33
5	1K60	Inger Knutsson, Lenhovda IF 4.23.41
6	2K60	Sinikka Kukkohovi, Anderstors OK 5.06.36

Jubileumsmaran 2012

Arbetet med Jubileumsmaran framskridder. Den 27 november inspekterades banan med Peter Lembke och Hasse Wiktorsson som ciceroner. Peter brukar ofta springa banan på väg från bostaden i Sollentuna till jobbet i centrala Stockholm.

Han har hittat mycket information om ursprungsloppet 1912 på webben, vilket knappast kommer som en överraskning för de som känner Peter (Peter betraktar nog tillmålet datanörd som smicker). Hasse har sin erfarenhet från 1982 -83 då han var tävlingsledare för Extramarathon, loppet dagen efter för de som inte fick plats i ordinarie Stockholm Marathon.

Visserligen har mycket hänt med stadsbilden på närmare 100 år; men den ursprungliga bansträckningen från 1912 kommer i stort att bevaras. Som tur är, byggdes inte E4:an på den gamla vägen utan bredvid. Det skulle vara svårt att stänga av trafiken där. Starten kommer att gå inne på Stadion framför den kungliga läktaren och löparna får springa nästan ett helt varv, innan de fortsätter ut genom Maratonporten, norrut mot Sollentuna. Sträckan blir

40.200 m precis som då, men en extra-sväng kommer att läggas till på slutet, så att kravet på dagens fulla maratonsträcka (42.195) kommer att kunna springas för den som vill. För att trängseln inte skall bli för stor, kommer loppet att delas in i startgrupper om cirka 1500.

Vid Sollentuna Kyrka ligger Maratonstenen, som restes 1913 till minne av Solskens-Olympiadens maratonlopp. Under 60-talet flyttades den cirka 100m söderut, för att göra plats för en ny på/avfart från E4:an. Här får löparna vända tillbaka mot Stockholm igen. Strax söder om det nyrenoverade Sollentuna Centrum passeras det villamråde, där den berömda "bortkomne" japanen blev av.

Banan är inte helt lätt, det finns några sugande backar. Men trots det är intresset stort. Redan har 3600 anmält intresse, varav drygt 500 från utlandet, vilket innebär att loppet redan nu kan rankas som Sveriges näst största mara. Förmodligen kommer betydligt fler att verkligen anmäla sig längre fram. Anmälan öppnar först 1 år före själva loppet, d.v.s. den 14 juli 2011.



Anders Olsson, Tommy Nord, Hasse Wiktorsson och Peter Lembke studerar den gamla marathonkartan från 1912.

Haren och sköldpaddan i Bålsta

Haren skuttar iväg och är snart långt före sköldpaddan. Allt känns bra trots regn och bläst. Trevarvsbanan är flack och efter första varvet börjar haren så smått att tro på en bra sluttid.

I det ruggiga höstvädret finns det inte mycket publik att tala om – ingen publik alls faktiskt. Men de många funktionärerna är outtröttliga i att uppmuntra och heja på. Ute andra varvet har haren fortfarande god fart, men han försöker nu hitta en klunga att ansluta sig till – för motvindens och inspirationens skull. Men det är svårt. Antingen går det för fort eller för långsamt. Långa stunder skuttar haren alldeles för sig själv.

På tredje och sista varvet blir haren lite trött. Sluttiden som han trott på, tror han inte längre på och han tittar alltmer sällan på klockan. Det kommer inte att bli någon tid att skryta med. Nu gäller det bara att klara av halvmarans sista kilometer i den anpassade fart som nu gäller.

Sköldpaddan vet att han inte är snab-

bast i världen och accepterar detta. Men han lufsar på och kommer i mål utan problem och ibland händer det att han vinner över haren som ofta får problem ute på banan. Sköldpaddan får också tillfredsställelsen att nå sitt tidsmål – det gör han alltid och inte så sällan med god marginal.

Sköldpaddan är en vinnare!

PÅ BILDNINGSCENTRUM Jan Fridegård i Bålsta centrum hämtade man sin nummerlapp och fick en löpartröja med tryck designad av Bålsta-bon Lasse Åberg: Aisopos fabel om haren och sköldpaddan. Haren står där ivrig att rusa i väg och säger "Klara, färdiga, gå!". Sköldpaddan mumlar "Va?". Jag undrar om inte herr Åberg, vars idol är Kronblom, vill retas lite med oss löpare. Hur som helst – det är en originell löpartröja som kan stämma till eftertanke!

143 sprang halvmaran, 74 sprang Sparbanksloppet (ett varv av banan, cirka 7 km).

Halvmaraton vanns på herrsidan av Henrik Löfås, Upsala IF (1:11) och på damsidan av Kajsa Berg, Uppsala löparklubb (1:22). I korta loppet tog Philip von Rosen, Hässelby SK (24 min) och Sofia Karlsson, Stockholm (30 min) hem segern.

Detta hände det 17 oktober och det var fjärde året som Bålsta IK bjöd på löparfest.

**BO WESSEL
TEAM SKAVSÅRET IF**



Bukarest Marathon 18 oktober

Den 18 oktober avgjordes "Bucharest City Marathon" för andra gången. Det har arrangerats maratonlopp tidigare här; men då har det endast varit av inhemsk karaktär. Det lär ha varit svenskar med här tidigare, men statistik på detta saknas. Av de fyra fullföljande svenskarna i år lyckades åldersmannen Göte Ivarsson bäst placeringsmässigt då han vann sin klass. Han fick en segercheck på 50 euro. En check som skulle vålla en del problem att kunna lösa in.

FREDAG

Vi ankom till ett regnigt och kallt Bukarest på fredagen. Resan från flygplatsen in till centrum var ca 16 km och istället för att ta en taxi, valde vi att ta bussen. Ett val som visade sig vara lite osmart, då det var en helt vanlig stadsbuss, som var överfull och varm som en bastu samt tog över en timme i den myllrande fredagstrafiken. Många gånger stod bussen helt stilla i långa köer i flera minuter.

Väl framme vid hotellet efter ett bussbyte fick vi besked att pga en vattenskada där, så var vi tvungna att byta till ett annat hotell i samma kedja. Bytet gjorde dock inget då det nya hotellet (Hotel Opera) också låg centralt och var av bra standard.

Efter incheckningen var det dags att leta sig fram till nummerlapputdelningen som var beläget vid start- och målområdet nära parlamentshuset. Dit kom vi fram några minuter innan de stängde för dagen. I vår påse fanns, förutom sedvanlig tröja (fin kvalitet), även inbyggt chip i nummerlappen.

Loppet hade lite annorlunda åldersklasser. De var i 10-årsintervaller från 35-45, 45-55, osv. För att få delta i maratonloppet var ålderskravet 18-80 år. Maxtiden var 6 timmar.



Samling före start. Curt Sandberg, Göte Ivarsson, Roger Andersson och Ulf Ring.

LÖRDAG

Dagen innan loppet ägnades åt att tillfots undersöka Rumäniens huvudstad som har ca 2 miljoner invånare med en blandning av nya pråliga byggnader och många rivningsobjekt. En stor sevärdhet i Bukarest är förstas parlamentshuset, som anses vara världens näst största administrativa byggnad, endast Pentagon är större. Parlamentshuset byggdes på 1980-talet och byggkostnaden sägs vara enorma 300 miljarder kronor. Dåvarande diktatorn Ceasescu lät uppföra palatset i tolv våningar med över 3000 möblerade rum. En imponerande byggnad.

SÖNDAG

Starten var 09.30 och vädret var det samma som tidigare dagar, dvs regntungt och endast ca. 6-8 grader varmt. En vecka tidigare hade det enligt uppgift varit ca 25 grader i staden så det var en markant försämring på så kort tid. Starten var lite rörig då även halvmaratonlöparna och stafettlagen startade samtidigt. Maratondistansen var en fyrvärvsbana som var relativt lättlöp, dock med en långsegg uppförsbacke utanför parlamentshuset. Banan gick centralt hela tiden, så det var ganska mycket åskådare på vissa ställen. Servicen på

banan var bra och som vanligt utomlands, serverades vattnet på flaskor istället för muggar. Borde vara standard på alla maror.

De fem första platserna på maran togs av kenyaner där segraren hade tiden 2.20,35. Göte Ivarsson från Karlsborg kom i mål på 4.43,10 och vann sin klass (65-75 år) och fick för det en segercheck på hela 50 euro. Totalt fullföljde 204 löpare på maraton (enligt resultatlistan). Resultatlistan är dock idag (läs 29/10) fortfarande inte komplett.

MÅNDAG

Morgonen efter loppet innan hemresan drog vi ut i regnet för att leta rätt på en bank, som kunde lösa ut Götes prischeck. Efter en stunds letande kom vi fram till huvudkontoret och där fortsatte krånglet att lösa ut checken. Det visade sig att ett bankkonto måste öppnas på den rumänska banken och först därefter kunde en överföring göras till Götes bank i Sverige. Avgiften för detta var 45 euro. Kvar skulle alltså återstå 5 euro. Göte tackade då för sig och tog checken med sig hem. Summan av kardemumman blev att vi åtminstone fick en skön promenad dagen efter loppet. Länk till tävlingen:

www.bucharestcitymarathon.com

TEXT: ROGER ANDERSSON

FOTO CURT SANDBERG

Resultat Bucharest City Marathon Rumänien 2009-10-18

Antal fullföljande: 204

Män

1	Chemboi Erik Yator, Kenya	2.20.35
2	Musila John Kioko, Kenya	2.21.04
3	Kiprop James Mibei, Kenya	2.21.28

svenska deltagare

4M45	Roger Andersson, IFK Sala	3.33.38
5M55	Curt Sandberg, Arlanda-Märsta SK	3.41.35
9M55	Ulf Ring, Arlanda-Märsta SK	4.43.09
1M65	Göte Ivarsson, IFK Skövde	4.43.10

Ny rekordtid i Dubai

Isabellah Andersson krossade det svenska rekordet när hon sensationellt kom på femte plats i Dubai Marathon med 2.26.52..

Tiden är en förbättring av Lena Gavelins sju år gamla svenska rekord med nära fyra minuter. Det var samtidigt en förbättring av Isabellahs personbästa med hela sju minuter.



Ja, Jaana vann!

Den mycket duktiga Jaana Jobe lyckades försvara förra årets vinst genom att åter vinna sin åldersklass (K 50) i Frankfurt Marathon. Hennes tid blev 3.03.56. I samma lopp kom skåningen Robert Oldén 4:a i M 55 med tiden 3.02.10. Med tanke på tiderna kan man misstänka att de hade sällskap under loppet.

Håkan Sjöö 200 marathonlopp



Vid det nystartade Marathonloppet i Hultsfred spang Håkan Sjöö, Växjö Lk sin 200:de mara. Han är därmed första smålänning att uppnå denna bedrift och erhöll Sällskapets utmärkelse nr 18, som består av ett silverfat för detta. Håkan har sprungit 36 maror utanför Sverige, men i år har det "bara" blivit en, nämligen London Marathon, vilket han klassar som det bästa. Där är service och tillgång till bajamajor före och efter loppet är utmärkt.

Alla utlandsresor är fantastiska på sitt vis med sina olika seder och kulturer, tycker Håkan. Den sociala biten har givit grunden till alla dessa lopp. Gemenskapen, att träffas och tillsammans med löparvänner från hela världen delta i loppet är det bästa. "Vi är som ett sammansvetsat gäng", säger han. Det är en av de primära orsakerna till att han håller på med löpningen.

HÅKAN HAR som regel att byta till nya skor varje år, eftersom skomaterialet är åldersbeständigt. Skotillverkarna garanterar hållbarhet till 60-80 mil. Därmed inte sagt att de inte kan hålla längre. Han brukar, av hälsoskäl, förlägga träningen till cykelvägar, för att komma undan bilavgaserna och tränar 2 – 3 gånger i veckan och då springer han 10- 15 kilometer som längst. Därutöver gymnastiserar han 2 gånger per vecka. När det är vinter tränar han på idrottskliniken.

Vid den 199:de maran hände en otäckt sak: När det var 200 meter kvar till mål, låg det en huggorm på löparbanan några meter framför Håkan. Den reste sig mot honom och han försökte då stanna, men föll i stället framlänges. Han rullade genast ner i diket för att undvika den; som tur var rullade den inte samma väg som Håkan. Då var det nära att maratongiftet blev utbytt mot ormgift.

Håkan hoppas att få behålla hälsan i framtiden. Vid två tillfällen har han fått en blodpropp och han kämpar för tillfället med en envis muskelbristning och en menisk, som kräver ett knäskydd. "Vad vore livet utan plågor", som han ironiskt säger. Sann envis smålänning som han är, så vill han fortsätta med löpningen och därmed få tillfälle att träffa ännu fler trevliga löpare i fortsättningen också.

Om det värsta händer...

kan du i förväg göra så att den som hittar dig, snabbt når dina anhöriga, genom att lägga in ett så kallad ICE i din mobil (om du har med mobilen, när du springer).

Så här lägger du in ICE i mobilen:

Lägg in dina närmaste anhöriga i din mobiltelefons adressbok under namnet ICE. Då kan de snabbt kontaktas, om du skulle hittas akut skadad eller sjuk och inte kan tala.

ICE är en förkortning av engelskans In Case of Emergency.

1. Lägg till en ny kontakt i telefonboken.
2. Skriv in ICE 1 följt av vilken relation du har till personen t ex wife, dennes namn, +46 och sedan telefonnumret utan den första nollan.
3. Spara den nya kontakten.
4. Vill du lägga till fler kontakter, skriv ICE 2 och fortsätt som i punkt "2" etc.

Tänk på att använda landsnummer +46 för svenska kontaktpersoner och engelska som språk så att funktionen även fungerar, när du är utomlands. Du bör självklart berätta om detta för de personer du lagt in under namnet ICE, så att de vet vad det handlar om. Men naturligtvis får vi hoppas, att du aldrig får användning för dessa råd.

Snö

Jag har ett rätt motsägelsefullt förhållande till snö. Å ena sidan gillar jag snön eftersom den gör världen ljus, vit och mjuk. Å andra sidan gör snön att det blir halt, moddigt och väldigt besvärligt att springa. Det är som om jag hinner glömma bort från år till år, hur det blir när snön kommer. Man kan inte springa sina vanliga rundor längre och jag blir plötsligt väldigt intresserad av väderleksrapporterna. Hur mycket ska det snöa imorgon? Ska det blåsa? Det är med saknad jag tänker tillbaka på den höst, som jag alldeles nyss tyckte var bara mörk och regnig. Då var ju i alla fall underlaget hårt och bra!

MEN EFTERSOM VI nu bor i den del av värden, där det under ganska många månader varje år riskerar att snöa, så har jag bestämt mig för att börja gilla snön. Eftersom jag ändå inte kan göra något åt att det faller vita flingor från himlen (utom att flytta söderut vilket inte är något alternativ), så är det bästa jag kan göra att se de positiva med snön.

FÖR DET FÖRSTA så är det bra träning att springa i snö. Visst går det långsammare än vanligt och man får inte samma flyt som på barmark, men istället blir man stark. Min puls ligger oftast lite högre på distanspass i snö än på barmark och det känns som om jag blir stark i hela kroppen av att försöka ta mig fram och hålla balansen i modden. För det andra så är det bra för psyket. För visst tar det emot lite extra att ge sig ut dagar då ens kollegor på jobbet funderar på om det ens ska gå att ta sig hem med bussen på grund av det dåliga vädret. Det finns stunder då man funderar på om man är riktigt klok, som försöker springa i kraftiga vindar och drivor av snö. Men för varje genomfört sådant pass blir jag lite starkare mentalt och jag vet att hur jobbigt det sen blir på tävling så kommer jag att klara det. För det tredje så är det faktiskt mycket trevligare att ge sig ut tidigt på morgonen då snön lyser upp. Jag har upptäckt att vägar som jag tidigare inte har kunnat springa på grund av att det varit för mörkt, nu plötsligt är möjliga att springa igen. De dagar då det är månljust och snö är faktiskt lite magiska.

SÅ DET ÄR bara att ta på sig mössan och ges sig ut i det härliga vinterväder vi nu faktiskt har fått i Sverige!

ANNA RAHM



Samsö Marathon 22/8

Att finna nya spännande maratonlopp har blivit betydligt lättare nu jämfört med i början på 1990-talet, då jag började springa maraton.

Genom Internet hittade jag ett nystartat maratonlopp i Danmark. Det låg rätt i tiden för mig och gick på Samsö, en ö lite vid sidan av de stora vägarna. Det visade sig dock vara lätt att nå med tåg via Köpenhamn till Kalundborg. Dit tog jag mig dagen före maratonloppet och sen väntade en fin färjefärd på ca 2 timmar till Samsö.

Jag hade bokat in mig på arrangörens övernattingspaket och skulle bo i en campingsstuga. Transport från färjan skulle ordnas, men när jag anlände till Samsö så dök ingen transport. Lite förvirrad började jag leta efter buss, då en av de lokala öborna kom till min räddning. Lite undrande under färden till campingen, fick jag förklaringen: Öborna brukar hjälpa varandra med transporter. Inte direkt något jag är van vid. Campingen låg lite avskides, men väldigt vackert belägen och med havsutsikt. Jag lyckades övertala campingens personal att öppna butiken, så jag kunde köpa lite mat. Det visade sig dock vara lite utplockat, men pasta och bröd fanns det att inhandla. Butiken hade stängt 20 minuter innan jag kom fram till campingen och närmaste lokal, som serverade något med näring och energi, låg 8 km bort. Det kan ju vara bra att få i sig lite mat dagen innan maraton.

DET VISADE SIG, att jag inte var ensam på campingen om, att välja arrangörens övernattingspaket. Jag delade min stuga med en herre som såg ut vara runt 70 år och klädd i träningskläder. En maratonlöpare helt klart, så jag tyckte att en bra öppningsfras var att fråga om han hade sprungit många maraton tidigare och då fick jag ett svar som fick mig lite mällös - 1645 maraton. Men då hade jag ju inte mött, Horst Preisler tidigare. Var tvungen googla lite på hans namn när jag kom hem och det gav ju en del träffar. Jag höll ju på att försöka

få ihop mina första 25 maraton. Han var väldigt intressant att prata med. Det visa sig sen under kvällen, att flera av deltagarna i loppet hade en hel del maratonlopp i bagaget. Efter pasta och en promenad längs havet så var det dags för få lite sömn.

Loppet började inte förrän kl.13.00 så det blev en liten sovmorgon och sedan frukost innan uppladdningen för Samsö Marathon. Denna gång slog jag följe med de andra maratonlöparna, som övernattade på campingen och vi tog för säkerhetsskull den lokala bussen till starten. Det var fler, visade det sig, som inte hade blivit hämtade vid färjan, trots löfte från arrangören. Bussen tog oss till starten i det lite större samhället på ön, och där var vi i god tid för att hämta ut nummerlappen och medföljande produktpåse, som i detta fall innehöll 2 kg potatis från öns odlare. Synd jag inte hade haft möjlighet att hämta nummerlappen dagen innan. Det hade ju löst mitt problem att hitta mat.

LOPPET STARTADE klockan 13.00 och starten gick i en backe. Solen värmdde och banan följde bilvägen genom ett jordbrukslandskap som bjöd på vackra vyer. Efter några kilometer nådde vi stranden och därifrån följde vi den. Det är mycket vackra vyer och relativt plant. Innan vi vände tillbaka efter ca. 16 km, passerade vi en idyllisk by med en liten damm i mitten och en liten publik som gav oss sitt stöd. Detta är ett av de starkaste minnena från loppet. Sedan följde vi den idylliska strandvägen tillbaka. Det slog mig att det ibland är svårt bedöma, vad som är svagt uppför och svagt utför. Detta speciellt här eftersom det är långa raksträckor. Det jag trodde var uppför på utvägen, kändes även som uppför på tillbakavägen. Började jag bli trött?

Det skulle visa sig att mer backar skulle komma, då vi lämnade strandvägen för att springa tvärsöver ön. Mellan 25km, och egentligen hela vägen till mål, var det småkuperat med några längre motlutar. Den här delen av banan är det öppna landskap som gäller, solen ligger på och ingen vind

fläktar. Vätskekontrollerna är alltid välkomna och de är välfyllda - med inte bara vatten och sportdryck. Målet var beläget i närheten av starten och det första som delades ut efter målgången var, förutom en medalj, också en kall öl. Lite lättare förtäring att fylla på för råden med, som smörgåsar och frukt, erbjuds också. Efter målgång får jag också för första gången nytta av arrangörernas utlovade transporter. Det blev bil tillbaka campingen.

ETT MYCKET FINT lopp som jag kan rekommendera och jag tycker arrangemanget var jättebra i det stora hela. Speciellt med tanke på att det var första gången loppet gick. Lite synd att vi bara var tre svenskar som hittade till Samsö, två på maratondistansen och en på halvmaraton. För den intresserade så kommer loppet nästa år att gå den 21 augusti 2010.

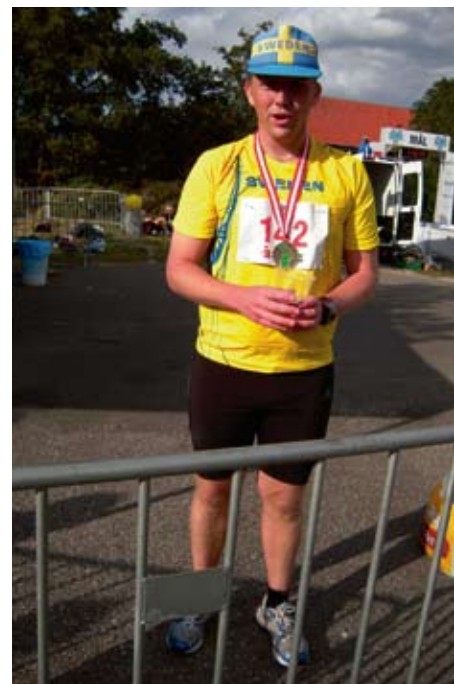
Svenska resultat:

Maraton män: Roger Andersson 4.23

Maraton dam: Susanne Gren 4.40

Halvmaraton män: Tony Gren 2.22

141 personer genomförde maratondistansen.



Roger Andersson



LÖPARRESOR 2010/2011

2010

Kilimanjaro Marathon	24 februari	Safari & bestigning! Slutsålt
New York Halvmarathon	21 mars	Slutsålt
Paris Marathon	11 april	Slutsålt
London Marathon	25 april	Slutsålt
Madrid Marathon	25 april	
New York Tjejmil	6 juni	
Swiss Alpine	31 juli	
Medoc Marathon	11 september	
Guayaquil Marathon	22 september	Med Inkaleden!
Berlin Marathon	26 september	
Peking Marathon & 10 km	17 oktober	
Athen Marathon & 10 km	31 oktober	2500 års jubileum!
New York Marathon	7 november	Slutsålt
St Barth-loppet	14 november	

2011

Tokyo Marathon & 10 km	-Förhandsanmälan öppen
Comrades Ultramarathon	-Förhandsanmälan öppen
New York Marathon	-Förhandsanmälan öppen
Honolulu Marathon	-Förhandsanmälan öppen

För mer information och bokning se www.springtime.se eller 08-545 535 40

springtime
travel
QUALITY TIME

Svenska maratonlopp och ultralopp 2010

Datum	Tävlingsplats	Tel. kansli	Tel. bostad	Kontaktperson	Övrig information	Arrangör
21 feb	Skövde		0500-433493	Reima Hartikainen	Varvbana 1200 m	Team Ultrasweden LK
27 feb	Östersund	0640-16513	070-9464568	Robert Rydén	Vändpunktsbana	Trångsvikens IF
7 mars	Skövde		0500-433493	Reima Hartikainen	Varvbana 1200 m	Team Ultrasweden LK
13 mars	Skövde (6-tim)		0500-433493	Reima Hartikainen	Varvbana 1492 m	Team Ultrasweden LK
20 mars	Tibro (6-tim)		0504-15401	Roger Magnusson	Varvbana 871 m	Tibro AIK
28 mars	Sundbyberg (75/ 45 km)		070-5439852	Emma Lundholm	Ursvik, 5/3 varv, terräng	Sundbyberg Multisport
10 april	Heleneholm, Malmö	040-194220		Ulf Karlström	Cykelvägar, fyra varv	Heleneholms IF
10 april	Vällingby Marathon	08-284474				Duvbo IK Friidrott
10-11 april	Täby (100/75/50 miles+50 km)		08-51011649	Jan Söderkvist	Terräng, varv à 10 km	Täby IS
17 april	Karlstad (6-tim)	054-212327	054-2022083	Marie Bankhed		IF Göta
24 april	Skövde		050-488847	Stefan Karlsson	Vändpunktsbana 2 ggr	IFK Skövde
24 april	Säter		0225-52740	Mikael Larsson	Vändpunktsbana	Säters IF
24 april	Olshammar-Laxå (44 km),	0584-411330		Kansliet	Munkastigen, terräng	Laxå OK
1 maj	Sunne		0565-14319	Marnix Schussler	Vändpunktsbana 6 ggr	Sunne LK, IK Fryken
8 maj	Lidingö (50 km)	08-7652615		Kansliet	Terräng, 40+10 km	IFK Lidingö
9 maj	Strömsund	0670-12350	0670-12288	Mats Zetterlund	Sex varv	Vattudalens LDK
12 maj	Skövde		0500-433493	Reima Hartikainen	Varvbana ca 1700 m	Team Ultrasweden LK
13 maj	Skövde		0500-433493	Reima Hartikainen	Varvbana ca 1700 m	Team Ultrasweden LK
14 maj	Skövde		0500-433493	Reima Hartikainen	Varvbana ca 1700 m	Team Ultrasweden LK
15 maj	Skövde		0500-433493	Reima Hartikainen	Varvbana ca 1700 m	Team Ultrasweden LK
16 maj	Skövde		0500-433493	Reima Hartikainen	Varvbana ca 1700 m	Team Ultrasweden LK
2 juni	Trollhättan (stafett)	0520-429040	0520-82528	Frank Adolfsson	18 varv, parkväg	Trollhättans SOK o IF
5 juni	Stockholm	08-6671930		Löparkansliet	SM, två varv	Hässelby, Spårvägen
19 juni	Sala		0224-18054	Roger Andersson	Fyra varv	IFK Sala
19 juni	Norrtälje-Grisslehamn (68 km)				Terräng, Roslagsleden	
26-27 jun	Trollhättan (24/12/6-tim)		0520-444421	K-G Nyström	Rundbana 1095 m	Vi Som Springer
1-2 juli	Levanger-Åre (65+63 km)	063-122830		Kansliet	St Olavs Ultra	Jämtland-Härjed. FIF
2-3 juli	Adak, Malå (100 km)		070-5512331	Kent Sjölund	Ett varv, grus/asfalt	Team Ultrasweden LK
3 juli	Adak, Malå		070-5512331	Kent Sjölund	Vändpunktsbana	Team Ultrasweden LK
3 juli	Överkalix		070-3048905	Kansliet	Jockfall-Överkalix	Överkalix IF
3 juli	Kristianopel, Blekinge	0455-14277	070-521578	Anette Flinke	Vändpunktsbana	Team Blekinge LF
3 juli	Kuröen, Norge (Töcksfors)	0573-29901		Jan Nyqvist	1 varv, kuperat, asfalt/grus	RömskogIL, BovikensSK
24 juli	Östersund	0640-16513	070-9464568	Robert Rydén	Runt Bruflovisen	Trångsvikens IF
24 juli	Löttorp, Öland	0485-20564	0480-28539	Carl-Gustaf Nilsson	Tre varv	Högby IF
24 juli	Ängelholm (55 km)		070-8794538	Stefan Lundgren	Ängelholm-Barsebäck	
31 juli	Kalmar (triathlon)	0480-86943		Ewa Fredriksson	Vändpunktsbana tre ggr	Kalmar Running Club
6-13 aug	Nikkaluokta (110 km)			Andreas Josefsson	Kungsleden till Abisko	Fjällräven
7 aug	Månkarbo, Uppland		070-5882815	Kjell Åström	Sex varv, mest grusväg	Månkarbo IF
7 aug	Vålådalen (43 km)		073-3198786	Patrik Nordin	Fjällterräng	Vertex
6-8 aug	Malmö (246 km)			Stefan Samuelsson	Ett varv, blandat underlag	Heleneholms IF
14 aug	Nordingrå, Höga Kusten	0613-20641			Fyra varv, kuperat	Nordingrå SK
21 aug	Mariestad	0501-109 38		Kansliet	Tre varv	Mariestads AIF
22 aug	Landskrona		0418-19746	Kurt Holmgren	Fyra varv	GF Idrott
27-29 aug	Skövde (48/24/12/6-tim)		0500-433493	Reima Hartikainen	400 m-bana	Team Ultrasweden LK
28 aug	Strömsund	0670-12350	0670-12288	Mats Zetterlund	Sex varv	Vattudalens LDK
28 aug	Lidköping (Veteran-SM)	0510-20657				Lidköpings IS
4 sep	Finspång (72/42 km)	0122-14466		Kansliet	Ett varv, asfalt/grus	Finspångs AIK
11 sep	Hultsfred		070-6285728	Kurt Gustavsson	Fyra varv	Hultsfreds LK
11 sep	Vänersborg		0520-260171	Dan Jonasson	Fem varv, mest grusväg	LK TV-88
9 okt	Göteborg	031-211589		Kansliet	Vändpunktsbana två ggr	Solvikingarna
9 okt	Björkhagen-Haninge (50 km)		08-7986645	Thomas Lummi	Sörmlandsleden, terräng	Stockholms LDK
9 okt	Umeå		090-136497	Leif Stening	Vändpunktsbana	Jalles TC
16 okt	Växjö	0470-47830	0470-25737	Claes-Peter Davidsson	8 varv runt Växjösjön	Växjö LK
23 okt	Lund (50 km)		070-3668646	Markus Rytterkull	Terräng	Team Create
25 okt	Mariehamn, Åland	+35818-19170	+35818-19177	Allan Korpi	Vändpunktsbana	IF Åland
13 nov	Sala (Vintermaran)		0224-18054	Roger Andersson	Fyra varv	IFK Sala
14 nov	Bromölla		0456- 29975	Göran Westesson	Fyra varv	Ryssbergets IK
11 dec	Bovallstrand, Bohuslän		0523-51143	Ivar Fjeldbo	Sex varv	IK Granit

Stafetten i Trollhättan har individuell klass. Ultraloppet i Adak har maxtid på 22 timmar.

Triathlontävlingen i Kalmar består av 3860 m simning, 180,2 km cykling och det avslutande maratonloppet. Maxtiden är 15 timmar.

St Olavs Ultra består av andra och tredje dagen av St Olavsloppet. Sextimmarsloppen har även tidtagning vid maratonpasseringen.

Inget Ultralopp i Hallsberg 2010 och ännu inte klart med 6-timmars på Frösön eller 100 km i Uppsala 100 km.

BIRGER FÄLT

Åldersindelade resultat

Växjö Marathon Veteran-SM 2009-10-18

Antal fullföljande: 389

Män			
1	1M5	Magnus Hansson, IFK Trelleborg	2.34.05
2	1M35	Peter Lekkerimäki, Tullinge-Tumba FF	2.42.26
3	1M45	Stefan Hult, TV-88	2.43.33
4	2M5	Jan Svensson, Trollhättans IF	2.44.10
5	3M5	Erik Anfält, Örebro AIK	2.45.02
6	1M40	Johan Porshult, Team Skövde	2.47.51
7	2M45	Patrik Karlsson, Team Skövde	2.47.54
8	3M45	Odd Nyheim, IFK Trelleborg	2.48.16
9	2M35	Jonas Nilsson, Lidköpings IS	2.49.15
10	4M5	Tomas Persson, Björnstorps IF	2.49.32
11	2M40	Jörgen Holmqvist, Helehelms IF	2.51.30
12	4M45	Jonas Ljung, Fredrikshofs IF	2.51.57
13	1M55	Carl-Johan Ölofsgård, Hasselby SK	2.52.31
14	3M35	Frederic Rabenne, Helehelms IF	2.52.39
15	5M45	Niklas Wikner, Tranås AIF	2.52.42
16	5M5	Daniel Bränn, Kumla SF	2.52.54
17	4M35	Micael Lindqvist, Skillingaryds FK	2.53.27
18	6M5	Karl Petter Helmer, 338 Småland Triathlon	2.53.49
19	5M35	Per Nilsson, Karlshamns SK	2.54.18
20	6M35	Per-Ake Rosvall, Högbys IF	2.54.29
21	3M40	Fredrik Hallsten, Triathlon Syd	2.55.29
22	7M5	Johannes Erixon, FK Studenterna	2.56.01
23	6M45	Thomas Lettnerkrantz, Team Blekinge	2.57.21
24	4M40	Anders Pettersson, Växjö LK	2.57.23
25	7M35	Reine Magnusson, Ystad IF	2.57.49
26	8M35	Göran Kdenro, Kvarnbyns LS	2.58.00
27	1M0t	Jonas Andersson, Skövde Triathlonklubb	2.58.17
28	1M50	Hans Furulund, Uppsala LK	2.58.30
29	2M50	Nils-Allan Torstensson, Hultsfreds LK	2.59.06
30	5M40	Per Berg, Uppsala LK	2.59.14
31	6M40	Robert Kejerfors, Vilsta IK	2.59.46
32	9M35	Peter Broberg, Hasselby SK	3.00.17
33	7M40	Stefan Andersson, Skillingaryds FK	3.00.26
34	7M45	Per-Olov Åberg, Vilsta IK	3.00.28
35	2M50	Anders Bagge, IK Åkele	3.01.12
36	10M35	Kristoffer Tunander, FK Studenterna	3.01.53
37	3M50	Håkan Jorikson, IK Vista	3.02.11
38	8M40	Sven Jansson, Högbys IF	3.02.26
39	9M40	Thomas Josefsson, Ryssbergets SK	3.02.29
40	2M0t	Mattias Gunnarsson, Fryele SK	3.04.36
41	11M35	Tomy Edelborg, Solvikingarna	3.05.15
42	3M0t	Charley Prödel, Danmark	3.05.41
43	8M5	Ulf Almqvist, IF Linneå	3.05.53
44	9M5	Peter Karlström, Helehelms IF	3.06.29
45	2M55	Simo Safouane, Oskarshamns SK	3.08.02
46	3M55	Lennart Hansson, Hällesåker IF	3.08.03
47	4M50	Björn Gjerde, Norge	3.08.05
48	4M0t	Mathias Herzog, Stockholm	3.09.04
49	4M55	Anders Hult, Boo IF	3.09.20
50	5M50	Kent Krawe, Oskarshamns SK	3.09.43
51	10M40	Göran Hårstedt, Högbö AIK	3.09.58
52	12M35	Magnus Bergh, IF Rigor	3.10.33
53	13M35	Tomas Fridh, Skövdeåters IF	3.10.52
54	1M60	Sture Axén, Huddinge AIS	3.11.22
55	14M5	Kristian Andersson, SOK Knallen	3.11.42
56	5M0t	Tim Lupton, Växjö	3.12.14
57	6M0t	Fredrik Bolmstam, Värnamo	3.13.29
58	5M55	Ove Martinsson, Trollhättans IF	3.13.36
59	10M5	Robert Liljhongas, IS Göta	3.13.42
60	11M40	Niclas Hansson, Burseryds IF	3.13.44
61	6M55	Leif Skinnerup, Danmark	3.13.56
62	15M35	Morgan Miledal, OK Njudung	3.14.21
63	12M40	Per Jonasson, Åxa SK	3.14.41
64	1M65	Sture Axén, Mariestads AIF	3.14.56
65	16M35	Mikael Edberg, Örebro AIF	3.14.57
66	6M50	Håkan Westerblad, Språvågen FK	3.15.26
67	7M0t	Fredrik Saarnak, Gamla Cigaraffären	3.15.47
68	2M60	Lennart Olsson, Korsnäs SK	3.15.49
69	8M0t	Fred Grönwall, Cementa AB	3.15.58
70	8M45	Mikael Väisänen, IFK Skövde	3.16.44
71	13M40	Ken Nordström, Vilsta IK	3.16.46
72	9M0t	Jonas Persson T, Team Valnöt	3.16.58
73	10M0t	Magnus Nilsson, Håstad	3.16.58
74	11M0t	Fredrik Andersson, Pukaberg	3.17.27
75	7M55	Jouko Mourujärvi, IFK Sala	3.18.44
76	14M40	Adam Sjöstrand, Anderstors OK	3.19.00
77	12M0t	Pär Sikö, Team Create	3.19.19
78	17M35	Johan Olsson, IS Göta	3.19.41
79	7M50	Leif Julin, Team Skavsåret IF	3.19.59
80	8M55	Erik Dahlberg, Vattudalens LDK	3.20.03
81	13M0t	Per Rudqvist, IS Göta	3.20.21
82	15M40	Christer Heltling, Vilsta IK	3.21.01
83	8M50	Jonas Nilsson, IFK Sala	3.21.08
84	14M0t	Niklas Magnfält, Nässjö	3.21.17
85	11M5	C-E Bengtsson, 338 Småland Triathlon	3.21.22
86	18M35	Magnus Ransheim, IS Göta	3.22.08
87	9M45	Lennart Adolfsson, Anderstors OK	3.22.33
88	15M0t	Nicklas Persson, Ängelholm	3.22.38
89	12M5	Ingemar Svensson, Björnstorps IF	3.22.45
90	16M40	Ove Höglund, Team Blekinge	3.22.54
91	3M60	Stig Åsberg, IFK Nyland	3.23.00
92	19M35	Patrik Persson, Ystad IF	3.23.03
93	10M0t	Mats Karlsson, IK Hakarpsspojarna	3.23.35
94	9M50	Per Hammaräng Grip, Högbys IF	3.24.27
95	16M0t	Thomas Gustavsson, Lamnhult	3.24.41
96	4M60	Ake Palmqvist, IK Åkele	3.24.42
97	17M40	Hugo Tullberg, Triathlon Öst	3.24.43
98	17M0t	Ivar Carlsson, Vassmölösa	3.24.47
99	13M5	Mattias Bramstäng, Halmstad Garnisons IF	3.25.05
100	18M0t	Andreas Nilsson, Helsingborg	3.25.08
101	10M50	Kjell Kvarforst, Fredrikshofs FIF	3.25.25
102	11M50	Nils Runesson, OK Linneå	3.25.51
103	19M0t	Morgan Skoog, Långsörsåkringar	3.26.06
104	5M60	Olle Runberg, IK Granit	3.26.07
105	11M45	Karwan Tahiri, Spartacus	3.26.16
106	14M5	Markus Andersson, Högbys IF	3.26.19
107	20M0t	Fredrik Eriksson, Sportingen Säfte	3.26.26
108	21M0t	Christer Swantesson, Vi som springer	3.26.38
109	6M60	Björn Svensson, Majorsnas IF	3.26.50
110	22M0t	Bengt Nilsson, Skövde HHH	3.26.56
111	18M40	Mikael Mattsson, Kista SK	3.26.57
112	23M0t	Mattias Gustafsson, VBK Almhult	3.27.16
113	24M0t	Jonas Pettersson, Kode	3.27.26
114	20M35	Mikael Thuresson, Mällila-Mörlunda Ski	3.28.22
115	12M50	Martin Svensson, IFK Trelleborg	3.28.31
116	25M0t	Anders Wiberg, Norrköping	3.28.36
117	12M45	Farzad Pakzad, Björnstorps IF	3.28.45
118	26M0t	Pierre Jönsson, VBK Almhult	3.28.58
119	13M45	Paul Lydigh, Rydö ASK	3.29.13
120	27M0t	Johan Kländar, IK Ramone	3.29.32
121	28M0t	Karl 28m0t, Klagshamn	3.29.32
122	29M0t	Klaus Porshult, Team Blekinge	3.29.48
123	30M0t	Niklas Fehrling, Balltorp	3.30.20
124	14M45	Peter Folkesson, OK Njudung	3.31.10
125	31M0t	Christer Andersson, Huskvarna KK	3.32.13
126	13M50	Lars-Göran Dandebö, Trollhättans IF	3.32.36
127	21M35	Anders Bengtsson, IK Dran	3.32.50
128	32M0t	Fredrik Jansson, Kimstad Golf	3.33.06
129	14M50	Tord Blücher, Storådalens SK	3.33.07
130	33M0t	Andreas Rosell, Jönköping	3.33.14
131	15M50	Jerry Olsson, Björnstorps IF	3.33.18
132	34M0t	Rune Thiemie, IFK Trelleborg	3.33.25
133	35M0t	Håkan Björnqvist, Tetra Pak IF	3.33.55
134	19M40	Mats Svensson, Ryssbergets IF	3.33.58
135	7M60	Magnus Berg, Helehelms IF	3.34.30
136	36M0t	Niclas Hensing, Skattkärrs IF	3.34.33
137	37M0t	Mika Suva, Borås	3.34.45
138	22M35	Johan Flisberg, Matthijsdijens IK	3.34.52
139	16M50	Dag Nilsson, Växjö LK	3.35.27
140	9M55	Leif Andersson, Borlänge LK	3.35.44
141	38M0t	Mathias Eriksson, Sollentuna	3.35.59
142	2M65	Frank Brodin, Solvikingarna	3.36.10
143	39M0t	Stefan Foråre, Trelleborg	3.36.26
144	40M0t	Tomaz Pilewicz, Forsa OK	3.36.29
145	23M35	Per Dahlgren, Karlskrona SS	3.36.58
146	15M45	Peter Valtersson, Anderstors OK	3.37.02
147	41M0t	David Blommegård, Rydö ASK	3.37.14
148	42M0t	Lars Tottrup, Nordea	3.37.15
149	8M60	Bengt Lindgren, Vallentuna FK	3.37.20
150	9M60	Göran Önerby, Anderstors OK	3.37.21
151	3M65	Anders Hansson, Vilsta IK	3.37.53
152	16M45	Magnus Eriksson, IS Göta	3.37.59
153	15M5	Tommy Svensson, IK Hakarpsspojarna	3.38.44
154	43M0t	Fredrik Björk, Kalmar	3.38.51
155	44M0t	Jörgen Karlsson, Nässjö	3.38.59
156	20M40	Stefan Eriksson, Vilsta IK	3.39.51
157	4M65	Ingemar Kroon, Växjö LK	3.39.54
158	24M35	Magnus Johansson, Karlshamns SK	3.40.16
159	45M0t	Johan Karlsson, IKEA FK	3.40.20
160	46M0t	Torbjörn Lingmerth, Vetlanda	3.40.20
161	17M45	Jan-Erik Andersson, Björkfors Golf	3.41.03
162	18M45	Stellan Nilsson, IS Göta	3.41.53
163	10M55	Kjell Larsson, Vilsta IK	3.42.23
164	19M45	Lars-Göran Pettersson, Kalmar RC	3.43.37
165	47M0t	Markus Lindberg, Malmö	3.43.55
166	48M0t	Daniel Anell, Bratttorp TK	3.44.05
167	49M0t	Johan Pettersson, Nybro	3.44.06
168	50M0t	Bendaf Nabil, Malmö	3.44.18
169	51M0t	Jimmi Andersson, Osterlia XCR	3.44.24
170	52M0t	Magnus Strand, Växjö	3.45.01
171	53M0t	Julian Meynell, Storbritannien	3.45.17
172	54M0t	Patrik Mattsson, Saltsjöängar	3.45.33
173	16M5	Patrik Svensson, Växjö LK	3.45.48
174	55M0t	Peter Lager, Ronneby	3.46.00
175	17M50	Alf Petersson, Lönahusets Golf	3.46.39
176	11M55	Steen Sjögren, Danmark	3.46.46
177	25M35	Csaba Hamsik, Helehelms IF	3.47.09
178	26M35	Rickard Ahlex, Lessebo OK	3.47.30
179	56M0t	Leif Engelholm, Nybro SK	3.47.35
180	57M0t	Lars Leonardsson, Norrbärke SK	3.47.44
181	58M0t	Jan Forsberg, Ämots SK	3.47.59
182	59M0t	Magnus Benon, Almhult	3.48.43
183	21M40	Peter Lendrop, Team Blekinge	3.49.27
184	60M0t	Jerry Rydberg, Västra Frölunda	3.49.32
185	61M0t	Ulf Norrestam, Dandebö	3.49.32
186	22M40	Tommy Hagberg, Växjö LK	3.49.55
187	20M45	Mats Lagerblad, Växjö LK	3.50.02
188	62M0t	Petri Hellberg, Team Ultratriathlon	3.50.37
189	23M40	Magnus Thoren, IK Stern	3.50.48
190	1M70	Jan Andersson, IK Åkele	3.51.28
191	63M0t	Henrik Karlsson, Lund	3.51.54
192	21M45	Ola Langvall, 338 Småland Triathlon	3.52.18
193	12M55	Eino Siponen, Sköldinge IF	3.52.40
194	34M55	Olle Svensson, Simrishamns AIF	3.53.02
195	64M0t	Peter Drobní, Västervik	3.53.05
196	2M70	Jörgen Larsson, IFK Sala	3.53.32
197	10M60	Leif Franzén, IFK Strängnäs	3.53.34
198	11M60	Jan Hultin, IFK Sävjö	3.53.43
199	65M0t	Mikael Andersson, Vimmerby	3.53.48
200	66M0t	Stefan Samuelsson, Malmö	3.53.55
201	12M60	Arne Alander, Stenungsunds OK	3.54.23
202	67M0t	Per Nordström, Lökdeping	3.54.28
203	68M0t	Jan Aspen Presteng, Futurum IF	3.54.41
204	23M45	Anders Jelandar, Simlångdalens IF	3.54.59
205	69M0t	Jörgen Svensson, Danmark	3.55.25
206	70M0t	Jan Söderkvist, Täby	3.56.04
207	71M0t	Kent Ohlsson, Ericsson IK	3.57.06
208	72M0t	Peter Andersson, Tranås	3.57.16
209	73M0t	Jonas Rosén, Halmstad	3.57.22
210	23M45	Bengt Göransson, Falu IK	3.57.30
211	14M55	Lennart Jönsson, Växjö AIS	3.58.18
212	74M0t	Håkan Lindström, Kalmar	3.58.19
213	5M65	Stellan Sahli, Lidköping IS	3.58.27
214	75M0t	Roger Håkansson, IFK Åre	3.58.34
215	6M65	Stig-Ake Jonasson, Elmhults SC	3.58.43
216	76M0t	Björn Tibbelen, Växjö LK	3.58.47
217	77M0t	Jörgen Larsson, Forserum	3.59.13
218	13M60	Göran Lennström, Hultsfreds LK	3.59.29
219	14M60	Björn Porserud, Fredrikshofs FIF	3.59.52
220	78M0t	Gustav Folkesson, Växjö	4.00.17
221	24M40	Kristen Karlsson, Växjö LK	4.00.36
222	79M35	Peter Vennick, Kajakklub Neptun	4.00.52
223	79M0t	Erik Stormrud, Kalmar	4.00.53
224	80M0t	Mikael Svensson, IFK Sala	4.00.54
225	81M0t	Kristofer Andersson, Vargön	4.01.02
226	15M55	Jan Paraniak, Team Skavsåret IF	4.01.11
227	18M50	Christer Love, Stensjöns IF	4.01.29
228	82M0t	Mikael Hildingsson, Hösken IF	4.01.34
229	83M0t	Christer Bergström, Motala	4.01.34
230	25M40	Jesper Sjölander, Björnstorps IF	4.02.54
231	24M45	Gunnar Bergmark, Växjö LK	4.03.10
232	84M0t	Stefan Holmqvist, HQT	4.04.04
233	19M50	Peter Svensson, IFK Skövde	4.04.46
234	85M0t	Mikael Silfver, Ericsson IK Stockholm	4.06.24
235	25M45	Dan Markusson, Växjö LK	4.06.43
236	86M0t	Thomas Sjö, Reftele	4.06.58
237	87M0t	Jan Magnusson, Meldevalla IS	4.07.22
238	16M55	Rainer Niska, Värnamo SK	4.08.07
239	17M55	Lars Almquist, IFK Helsingborg	4.08.24
240	88M0t	Thomas Witten, Love & Peace Magersryd	4.08.44
241	20M50	Jens Rydberg, Växjö LK	4.08.47
242	89M0t	Johan Andersson, SK Bygg	4.08.06
243	90M0t	Reine Nilsson, Futurum IF	4.09.33
244	28M35	Martin Larsson, Huddinge AIS	4.09.37
245	91M0t	Peter Broström, Kalmar	4.09.47
246	92M0t	Marcus Hansander, Ericsson IK Kista	4.09.56
247	93M0t	Håkan Krantz, Kalmar	4.10.34
248	94M0t	Tim Hansen, Visionsutveckling	4.12.37
249	26M40	Christer Svensson, Växjö LK	4.12.39
250	95M0t	Magnus Haggren, Alingsås	4.13.00
251	18M55	Göran Ingebrand, Vattudalens LDK	4.13

Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm

Kallelse

Svenska Marathonsällskapetets medlemmar kallas härmed till Årsmöte 2010

Fredagen den 9 april 2010 kl. 18.00 på Piperska Muren, Scheelegtan 14, Stockholm
Varje medlem äger rätt att inkomma med motioner till årsmötet. Enligt stadgarna skall motionerna vara inkomna till styrelsen i skriftlig form senast 14 dagar (2 april) innan mötet. Med skriftlig form menas förutom brevledes även per e-mail: ordforande@marathonsallskapet.se. Motionerna och förslag kommer vart efter de inkommer att läggas ut på vår hemsida under rubriken "Årsmötet".

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

För att beräkna förtäringen ber vi er meddela oss senast, en vecka innan, om ni planerar att delta, per e-post: ordforande@marathonsallskapet.se eller per telefon, 073-504 76 86 alt. även med ett vackert vykort till Svenska Marathonsällskapet Box 218, 101 24 Stockholm

PA Allensten, ordförande

Heleneholms IF

inbjuder till 12:e
HELENEHOLMS MARATHON
och
HALVMARATHON
GM/VGM OCH SKÅNES VETERANCUP
Lördag 10 april 2010 i Malmö

ANMÄLNINGSavgift

Marathon: 200 kronor,

halvmarathon: 150 kronor.

Vid efteranmälan tillkommer 50 kronor.

Medlemmar i Svenska Marathonsällskapet (www.marathonsallskapet.se) erhåller 50 kronor rabatt vid föranmälan på marathondistansen.



Vi springer på en kontrollmätt bana som löps fyra respektive två varv på gång- och cykelvägar. Ingen biltrafik.

Mer info på

www.heleneholmslanglopare.se



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