

Marathon

löparen

ÅRGÅNG 43 NR 220 APRIL 2/2010



• Råsta Runt • Vällingby Marathon

• Karlstad 6-timmars
• Niagara Falls Marathon

• Skövde Vinterspring
• Rehab för ditt knä



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

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

P A Allensten, ansvarig utgivare

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

Tryckning: Elanders, Falköping

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

Utmärkelseansvarig
Anne Pettersson
0702-80 86 52
utmarskelse@marathonsallskapet.se

Sekreterare
Mats Liljegren
08-724 04 27
sekreterare@marathonsallskapet.se

Medlemssekreterare
Jan Ternhag
08-644 5136
medlemssekreterare@marathonsallskapet.se

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

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

Informatör
Annelie Buller-Granlund
informator@marathonsallskapet.se

Kontaktombudsansvarig
Mats Zetterlund
0670-122 88
kontaktombud@marathonsallskapet.se

Distrikt kontaktombud, telefon, mail, landskap

1. Leif Strömbäck, Boden 0921-107 37
leif.stromback@bredband.net
Lappland, Norrbotten, Västerbotten
2. Mats Zetterlund, Strömsund 0670-122 88
mats.zetterlund@zonline.se
Jämtl./Härjedalen, Ångermanland, Medelpad,
3. Mats Hammerin 0243-844 94
Dalarna, Hälsingland, Gästrikland
4. Kauko Kaikkonen, Vålberg 054-54 73 23
Kauko_Kaikkonen@yahoo.com
Värmland, Närke, Södermanland
5. Bertil L Jansson, 0174-410 68
bertil.41068@telia.com
Uppland, Västmanland
6. Jan Paraniak, 08-746 61 11
Stockholm, Gotland
7. Frank Brodin, Kålleröd 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 070-549 72 96
christersvensson615@hotmail.com
Småland, Halland, Öland
10. Bengt-Åke Svensson, Jämsjö, 0455-507 66
bengt-ake.svensson@jamjo-flak.se
Skåne, Blekinge

Ledaren

Tack och farväl!

Det låter drastiskt men årets årsmöte var mitt sista som ordförande. Efter att ha haft förtroendet under hela 9 år och medlem i styrelsen sedan 1998 känns det rätt att lämna över stafettpinnen till yngre förmågor.

Genom den nye ordföranden så sänker vi även snittålder i styrelsen.

Skall man göra någon återblick så har det hänt mycket under dessa år, tidningen och hemsidan har fått ett innehåll som man inte kunde tänka sig 1998 och att skicka ut nyhetsbrev per e-mail fanns inte i tankarna. Vår finaste utmärkelse var glastrofén för 100 lopp nu är vi uppe utmärkelser för 300 lopp.

Arrangerade löparresor, helt utan vinst för arrangören, ingick som en naturlig del i verksamheten, men nuförtiden söker medlemmarna själva, per Internet, efter billiga resor och lite udda maratonlopp.

Visst har det varit en spännande tid dessa år, man blir lätt nostalgisk när man tänker bakåt i tiden för vem har inte haft James Fixx bok "Löpning" vid sängbordet. Men trots allt är det framåt vi skall se, det kommer hela tiden fram nya och spännande lopp som t.ex. vid Bodensjön ett lopp genom tre länder, Athens stora jubileum i höst eller 2012 Jubileumsmaran i Stockholm är några exempel.

Jag önskar den nye ordföranden Roger Andersson, inbiten göteborgare men numera bosatt i Södertälje, lycka till.

P A ALLENSTEN



Sid 18. Bilder från Vällingby Marathon, fotograf P A.

Innehåll

Niagara Falls Marathon	4
Björn Sunesson på ny resa	5
Karlstad 6-timmars	6
Råsta Runt	7
Svensk i Oman	8
Malta Marathon	9
Rehab efter knäoperation	10
Första långdansens	12
Recept på energikakor	16
Anna Rahm	17
Årets lopp	20
Resultat	22



Sid 15. Bibbi Lindh, Solvikingarna.

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: Våren har äntligen kommit.

FOTO: REBECKA

Nästa nummer utkommer vecka 24.

Redaktören har ordet

Digitala medier

Det är inte bara tävlingskonkurrenser och tiden, som jagar oss, det är tekniken också. Det gäller att hänga med sin tid. Datorer och Internet är här för att stanna, vare sig vi vill eller inte.

Tåget går, vi kan välja att kliva på eller hoppa av. Väljer vi det senare, får vi finna oss i att stå kvar övergivna på perrongen.

Det är inte den kronologiska åldern, som avgör om vi hänger med; det är vår vilja att använda de tekniska möjligheter, som ställs till vårt förfogande.

Det sägs, att det som mest skiljer människan från djur, är just förmågan att effektivt utnyttja distribuerad tankeverksamhet.

OFTA FÅR JAG synpunkter på, vad jag borde ta med i tidningen, det uppskattar jag mycket. Utan medlemmarna skulle jag känna det, som om jag pratade med träden i skogen – ingen reaktion och inget svar. Därför är jag beroende av att läsarna hör av sig med åsikter och önskemål. Vi har ambitionen att hålla både tidning och webbsida uppdaterad och intresseväckande, därför välkomnar jag med glädje material och synpunkter.

Numera söker de flesta efter information på Internet. Den förening som inte har en uppdaterad hemsida, tappar snart allmänt intresse.

På redaktionen fördelar vi informationen; en del läggs ut direkt på webben, medan annat kan fördelas broderligt mellan tidning och hemsida. När utrymmet i tidningen tryter, händer det att vi i stället lägger ut information och artiklar på hemsidan, för att de ska komma till medlemmarnas kännedom och glädje ändå. På så vis går inte bra material till spillo.

Vad som ska med i tidningen och vad som ska läggas ut på hemsidan är ibland ett svårt val; men vi försöker tillgodose båda medier på ett rättfärdigt vis. Emellanåt hör någon medlem av sig och påpekar, att inte alla har dator med Internetuppkoppling och att de därför inte får all information, som finns tillgänglig. Ja tyvärr, så är det nog!

TIDNINGEN HAR BARA 24 sidor, medan webben i stort sett är obegränsad.

Sällskapet har valt att hänga med tåget – efter bästa förmåga. Vi försöker regelbundet uppdatera vår hemsida med hjälp av en duktig webbmaster. Styrelse

och kontaktombud kommunicerar till stor del med hjälp av elektronisk kommunikation (e-post). Kontakt med många av medlemmarna sköts smidigt på samma sätt. Tidningen görs med hjälp av dator och Internetuppkoppling.

Handskrivet material och pappersbilder är svårt att ta emot, det ställer till både bekymmer och extraarbete, eftersom tryckeriet inte kan hantera detta. Det som inte är digitalt, måste renskrivas eller scannas för att läggas in i datorn.

Pappersbilder måste scannas och tyvärr förlorar de flesta pappersbilder sin skärpa på detta och går därför inte att använda.

TILL ER SOM känner en genuin motvilja mot tekniska hjälpmedel i form av datorer, mobiltelefoner och andra nymodigheter vill jag bara säga – Ni är inte ensamma. Människan har en inneboende skepsis mot allt nytt och obekant.

Själv lider jag av en mental allergi mot bruksanvisningar. I stället för att läsa bruksanvisningar, som oftast åsamkar mig ett raserianfall eller nervsammanbrott, så använder jag varianten Trial and error, enligt Nationalencyklopedin en inlärningsprocess, bestående av ett slumpmässigt försök, där man utan mål provar olika lösningar, tills den rätta finnar sig.

När man läser denna förklaring, låter det inte speciellt effektivt, eller hur? Men jag tycker man lär sig bättre på det viset. För att använda ett annat engelskt uttryck: Learning by doing.

Om ni fortfarande tänker: "Datorer är inget för mig". Läs nedanstående citat av några vår tids största genier. Uttalanden de förmodligen skulle ångra, om de gavs möjlighet.

"Allt som kan uppfinnas, har redan uppfunnits."

Charles H. Duell, kommissionsmedlem på det amerikanska patentkontoret, 1899.

"Jag kan försäkra er, att datorn är en modefluga som inte kommer att hålla året ut."

Redaktören för affärlitteratur på Prentice Hall 1957

"Datorer är värdelösa. De kan bara ge dig svar."

Pablo Picasso



"Det finns inget skäl till, att någon skulle vilja ha en dator i sitt hem."

Ken Olsen, vd, styrelseordföranden och grundare av Digital Equipment, 1977

"Datorer behöver i framtiden inte väga mer än 1,5 ton."

Popular Mechanics 1949

"Jag tror att det finns en marknad i världen för kanske fem datorer."

IBM:s styrelseordförande Thomas Watson 1943.

Andra förlegade citat:

"Det är högst osannolikt att något transportmedel för passagerare kan röra sig snabbare än 15 km/h."

Thomas Tresholt, Tågingenjör, 1835

"Telefonen är en förbluffande uppfinning, men vem kommer någonsin att använda den?"

Rutherford B. Hayes, amerikansk president 1875

"Radion har ingen framtid"

Lord Kelvin, skotsk fysiker, president för Royal Society, 1897

"Flygande maskiner är en omöjlighet"

Simon Newcomb, amerikansk astronom och matematiker 1906.

"Men... vad är det bra för?"

En ingenjör på IBM angående mikrochipet, 1968

"640 kB borde vara tillräckligt för vem som helst." (Knappt att en bild får plats. Red.s anm.)

Bill Gates, Microsoft, 1981

Låt mig slutligen tillägga:

Det är mänskligt att fela, men för att göra riktigt stora fel krävs en dator.

Skulle du själv göra fel, kan du alltid skylla på din dator. Alltså: Skaffa en dator!

REBECCA
REDAKTÖR

EN MARA I LÖNNLÖVENS LAND

De typiska kanadensiska skolbussarna stod uppställda i mörkret, utanför Crowne Plaza hotell. De skulle ta oss till starten i den amerikanska staden Buffalo. Denna korta resa på ca 4 mil skulle för min egen del inte bli helt problemfri, den amerikanska gränspolisen tyckte inte att mina inresehandlingar var helt okej.

Onsdagen den 21:e oktober så bar det av till Niagara Falls för min fru Marita och mig. Flygresan gick via Frankfurt till Lester B. Pearson flygplatsen i Toronto. Därifrån tog en shuttle, ett mellanting mellan bil och buss, oss till staden Niagara Falls och vårt hotell Crowne Plaza. Resan till hotellet tog ca 2,5 timme, så vi var framme vid 8-tiden på kvällen, lokal tid.

Vårt rum, som låg på femte våningen, var fint med två stora dubbelsängar. Utsikten från fönstret över de stora fallen var magnifik.

DAG 2 startade med en stor frukostbuffé på 10:e våningen. Därefter blev det en runda på stan som visade sig vara en ren nöjesstad, typ Las Vegas, med stora hotell, casinon, pariserhjul och så förstås en massa restauranger, caféer och souvenirbutiker, allt uppbyggt runt stadens stora turistattraktion, Niagarafallen.

DAG 3. Då var det dags för Marita att hämta sin nummerlapp till halvmarathonloppet på nummerlappsmässan i Skylon Towers, som är ett högt torn med en roterande restaurang högst upp och utanpåliggande hiss. Mässan var dock på femte våningen, dit räckte det med att åka rulltrappa.

DAG 4. Denna dag hade arrangören ordnat ett frukostlopp, med efterföljande frukost på Planet Hollywood. Vi beslöt dock att spara krafterna till morgondagens lopp. Denna dag öppnades nummerlappsmässan för oss marathonlöpare. Att marathonlöparna fick en särskild dag berodde på att den kanadensiska gränspolisen fanns på plats denna dag för att pricka av pass och deltagare. På kvällen var det dags för pasta-partyt, som serverades i hotellets stora balsal under pampiga kristallkronor. Måltiden bestod av tre olika pastarätter, bröd, smör, sallad med olika säser. Efteråt serverades det kaffe. Därefter drog vi oss tillbaka till vårt rum för att ladda inför morgondagens lopp.

DAG 5. TÄVLINGSDAGEN. Fyra stycken gula skolbussar tog marathonlöparna till starten i staden Buffalo, USA. Bussresan till Buffalo avlöpte bra ända tills vi kom fram till passkontrollen till USA. En gränspolis kom in i bussen för att kontrollera att inresepapperen stämde.

För mig och för en kille från Kanada var det något fel på dokumenten, så vi ombads att följa med in på tullkontoret. När rätt papper blivit ifyllt och alla fingeravtryck tagna och ögonfotografering var gjord, så ville passpolisen ha 6 USD av mig, eller också fick jag erbjudandet att åka tillbaka till hotellet. Som tur var så hade jag några Kanadadollar med mig. Jag och en polis fick då gå till ett närliggande växlingskontor. Att jag inte fick gå ensam berodde naturligtvis på att jag kunde ha smitit in i USA.

Under tiden, hade min kanadensiske kompis varit vänlig nog att gå tillbaka till bussen för att fixa 6 USD, som då polisen fick. Nu var det bara att gå med in på kontoret igen, för nu skulle det skrivas kvitto, allt medan de fyra bussarna väntade utanför.

När vi kom tillbaka till vår buss blev det applåder och jubel, och färden kunde fortsätta. Jag började förstå varför jag var den ende nordiske deltagaren. Det var över huvud taget ytterst få deltagare, som inte var från Kanada eller USA.

VÄL FRAMME vid starten i Buffalo, fick vi vänta ca en och en halv timme. Men som tur var fanns det möjlighet att vara inomhus då ett konstgalleri. Albright Art Gallery, hade upplåtits till löparna. Strax före klockan 10.00 var det dags att samlas till start. Jag hade fått det lite speciella startnumret 007. Innan startskottet gick för de 786 deltagarna, sjöng en kvinnlig sångerska den amerikanska nationalhymnen.

Loppet började med några kilometers löpning inne i själva Buffalo. Eftersom jag ådrog mig en spricka i menisken i juli och ännu ej var helt återställd så gällde det att ta det försiktigt i kurvorna. Efter att ha passerat gränsen, utan passkontroll! sprang vi över The Peace-Bridge och vidare in i Kanada. I nedförslutan på bron kände jag lite i knät, men jag visste att resten av loppet var flackt och rakt, så om jag bara tog det lugnt och anpassade farten skulle det nog gå bra.

Efter en liten slinga vid Fort Erie, så bar det iväg vidare mot Niagara Falls. Nu hade vi ungefär 36 km kvar till



målet, och detta på en helt bilfri väg, Niagara parkway. En fantastiskt vacker sträcka inbäddad i höstens alla färger och hela tiden längs floden Niagara river. Det fanns gott om vätskekontroller där ungdomar serverade vatten och Gatorade sportdryck. Ungdomarna vid varje vätskekontroll hade likadana färger på sina kläder, där fanns den blå, den röda, den lila och den gröna kontrollen osv.

SÅ SMÅNINGOM nådde jag det hägrande målet mitt för det stora Hästskofallet. Glädjen var stor efter att ha klarat av detta, eftersom jag före starten hade varit väldigt orolig för hur det skulle kännas i min skadade menisk. Den för mig mediokra sluttiden 4.50.24, hade efter målgången ingen som helst betydelse.

Marita som hade gått i mål lite tidigare i sitt lopp, stod och väntade vid målet. Efter att ha fått medalj, värmefilt och div. ätbart, så var det dags att gå tillbaka till hotellet. En mycket lyckad dag för oss båda.

De dagar som återstod innan hemresan ägnades mest åt att flanera i Niagara Falls vackra natur, med de båda fallen och de vackra lönnträden i sprakande gulröda färger. Löven från dessa träd är, som alla vet, själva symbolen för Kanada och även för staden Torontos hockeystolthet, Toronto Maple Leafs.

På hemresedagen tog vi vägen över Toronto på vår väg ut till flygplatsen. Där fick vi lite tid för fika, till kaffet tog vi givetvis något med lönnsirap. Vi besökte också bl.a. Maple Leafs souvenirshop, som var beläget i Air Canada center.

Vi tyckte båda två att vi besökt ett mycket trevligt land och träffat många trevliga och vänliga människor, så det här är ett land som vi gärna återkommer till.

TEXT OCH FOTO:
MARITA OCH LARS AGNEZON

Somliga får aldrig nog

Björn Suneson fick inte nog de tidigare gångerna han sprungit tvärs över USA. Nu tänker han göra om det ännu en gång. När ni läser detta har han redan varit två veckor på väg.

I SIN BLOGG berättar Björn att han har skaffat sig en ny följeslagare:

”Jag har skaffat nytt damsällskap. Ingrid heter hon och min fru är ovetande. Ingrid har vissa kvalifikationer som hustrun saknar. Ibland vill man ledas av en fast hand, någon som kan visa en rätt här i livet. Min nya bekantskap, ”svenska Ingrid”, är en sådan person. Jag närmade henne med viss tvekan men nu vågar jag nog påstå att tycke uppstått.”

Men vad tycker din fru egentligen om dina löparutflykter i världen? Springer hon också eller har hon helt andra intressen?

Min fru, Sophia, ger mig 100-procentigt stöd. Samma med barnen. Det är absolut nödvändigt, om du ska lyckas med lopp av det här slaget. Om du känner att du är på rymmen, är det dömt att misslyckas.

Friskis och Svettis gäller för henne och i år springer äldste sonen, Nils, Stockholm Marathon för tredje gången.

Hur får du råd till dessa resor? Är du oförsämd rik eller lever du som en fatiglapp resten av tiden?

Pengar har aldrig varit något problem. Som ekonomireporter med specialitet privatekonomi har jag kanske levt som jag lärt. Förra coast to coast kostade kanske 100 000 plus mitt bidrag till hushållsutgifterna under bortavaron.

Men att ha sprungit tvärsöver USA, värderar jag till minst miljonen, så nog är löpning lönlade.

Du är numera avtalspensionär, men gör du någon extraförtjänst genom att skriva om dina upplevelser?

Nej, i så måtto tjänar jag inte ett öre. Och jag har inget intresse av att tjäna pengar på min löpning. Jag har till exempel fått sponsorerbjunade (lite smickrande för en 62-årig gubbe!), men tackat nej. Att vara osponsrad är en stor fördel – du är helt fri och det jag skriver på min blogg, kan läsarna lita på.

Hur många par skor och löparkläder i övrigt tar du med dig? Tänker du



Björn med sin nya följeslagare ”Ingrid”.

komplettera med skor och kläder under resans gång?

Så lätt packning som möjligt är bäst, inte mer än som ryms i en större sportbag och löparrygga. Men två par skor av olika modell blir det och skorna växlas varje dag, allt för att minska skaderisken. Nya skor köper jag längs vägen (får i regel bra priser) och totalt går det åt fem par skor. Skorna slits dubbelt så fort som här hemma på grund av värmen.

Du är ju rätt så flexibel – du bor i Stockholm, tävlar för Majorna, tränar med Vallentuna och springer i hela världen. Kan du förklara åtminstone din svenska ”spridning”?

Jag är född i stadsdelen Majorna och att vara med i klubben är ett bra sätt att hålla kontakt med sin hemstad Göteborg. Men träna med dem blir ju svårt (Björn bor i Stockholm). Under senare år har jag tävlat mycket i Tyskland och tävlandet utomlands kommer nog att öka.

När du är så långt borta, långt från vänner och trygghet, med ett annat språk och en annan kultur, blir du aldrig rädd? Känner dig aldrig ensam och hjälplös?

Inte ensam för det är delvis ensamheten jag söker, men hjälplös när det är långt till motellet, det börjar bli mörkt och jag inte har någon att fråga om vägen. Jag har lärt mig att lita på folk. 99,9% vill dig väl och resten undviker jag. Vädrets makter kan däremot skrämman mig, allt är mer dramatiskt i USA, men tornados har jag sluppit.

Vad gör du om du blir sjuk?

Det har jag inte tänkt på. Men jag

har kompletterat min hemförsäkring, eftersom sjukvård kan bli fruktansvärt dyrt i USA. Förra gången tog jag inga vilodagar, men skulle jag bli sjuk/skadad, tar jag en paus, tidsschemat är inte pressat.

Vad skiljer detta lopp från det senaste 2007?

Upplägget är det samma – babyjogger, ingen följe, dagstapper på 5 mil och 9 av 10 nätter på motell, men ruten är mer nordlig (springer bl.a. Washington och Montana) och avslutar i södern, Tybee Island i Georgia. Och jag kommer att springa mer på småvägar nu då jag har en GPS. Underbart att slippa trafiken!

MARATHONLÖPAREN ÖNSKAR Björn lycka till. Må vädrets och löpargudarnas makter vara med honom.

Björn har lovat att återkomma till oss framåt slutet av sommaren, när han kommer hem till Sverige igen.



Kort om ruten

Längd ca 515 mil. Start: 8 april i staden Westport, Washington. Mål: i juli i Tybee Island, Georgia efter ca 100 dagar. 11 stater genomkorsas: Washington, Idaho, Montana, Nebraska, South Dakota, Kansas, Missouri, Illinois, Kentucky, Indiana och Georgia





Karlstad 6-timmars

När anmälmöjligheten till Karlstad 6-h den 6 februari öppnade någon gång före jul tog det blott fem dagar innan man nått taket på 55 anmälningar. Med start kl. 10.00 och alltså målgång kl.16.00 inbjöd man senare till ytterligare ett lopp med start kl. 17.00 och mål kl. 23.00. Det fattades tyvärr några löpare för att man skulle nå minimigränsen 25 deltagare. och därför blev det loppet ej av.

Elit-ultralöparen Jonas Buud, Mora, fanns med bland dessa deltagare; men fick förstås flytta över till 10-starten. I egenskap av europamästare på 100 km och vinnare av Swiss Alpin stod han givetvis i en klass för sig i Våxnåshallen. Jonas låg länge väl till för ett resultat klart över nio mil, men tappade något i fart på slutet och fick nöja sig med 89 334 m, vilket ger en snittfart på 4.02 min/km. Han var därmed drygt 5 km bättre än Reima Hartikainens tidigare svenska rekord. Marathondistansen passerades på 2.44. Ingen annan löpare kom över 70 km !

Anna Grundahl, Linnea, segrade i damklassen (62 350 m) knappt före Anna-Karin Barhammar, Sunne. Differensen blev endast 93 m. Efter tre timmars löpning var försprånget för Anna-Karin drygt 3 km, men strax

före mål kunde Anna passera Anna-Karin. Linneaflickan innehar därmed det svenska inomhusrekordet på 6 h.

VÅXNÅSHALLENS INNERSTA bana mäter cirka 193 m och Jonas sprang totalt 461 varv vilket var mer än hundra varv fler än närmaste löparen, Hasse Burén. Anna sprang 322 varv. Loppet ändrade riktning efter tre timmars löpning.

Under tävlingen bjöds det på mycket riklig förtäring på ena långsidan. På den andra fanns möjlighet för löparna själva att lägga ut egen mat och dryck. Karlstad Gymnastikförening uppträdde under loppet på innerplanen. Utlottningen av deltagarpriser från

Marnix Schusslers Sportshop förhöjde ytterligare stämningen i hallen, när speakern förkunnade vilka som vunnit. Resultatredovisningen genomfördes med hjälp av Reima Hartikainens projektor och storbildsduk samt storbilds-TV. Åskådare och löpare kunde därmed mycket enkelt följa tävlingen. Reimas anläggning finns att hyra för arrangörer.

PÅ SCANDIC KLARÄLVEN förrättades sedan prisutdelningen tillsammans med mat och bildvisning från loppet. Troligen kommer det att arrangeras ett 6-timmars lopp vid detta hotell i april !

MATS ZETTERLUND



Råsta Runt 20 februari 2010 – funktionärer och löpare trotsade kyla och snöstorm

Lördagen den 20 februari 2010 anordnade Lena M Johansson den tredje upplagan av 5-timmarsloppet Råsta Runt, ett efterlängtat avbrott i vinterträningen för många löpare i Stockholmsregionen och även en del tillresta från andra delar av landet. Under tävlingen var det 13 minusgrader och snöstorm, men tack vare den starka insats som Lena och hennes funktionärsstab gjorde gick tävlingen att genomföra på ett bra sätt.

Råsta Runt är ett tidsultralopp som löps på en 2 117 meter lång kontrollmätt bana på grusunderlag runt Råstasjön i Stockholmsförorten Sundbyberg. (Råstasjön är en av de två sjöar som man springer runt i det klassiska loppet Två Sjöar Runt, som genomförs tredje söndagen i mars varje år.) Det första varvet är förkortat med 145 meter, vilket medför att maratondistansen (42 195 meter) passeras efter 20 varv.

Råsta Runt, som i år arrangerades för tredje gången, är en "träningstävling" som inte är sanktionerad, vare sig på nationell nivå eller distriktsnivå. Banan är dock kontrollmätt av förbundsbanmätare Birger Fält. Det utgår ingen startavgift och löparna får själva ta med sig det de vill dricka och äta under loppet. I år liksom tidigare år var det dock några löpare som hade med sig choklad, geléhjärtan och annat smågodis som de bjöd sina medtävlare på. Kjell Åström, tävlingsledare för Mänkarbo Marathon, hade även i år med sig några flak folköl.

Arrangören tillhandahåller varvräkning och tidtagning för maximalt 30 löpare, men alla som är beredda att räkna ta sina varv själva är välkomna att vara med och springa utom tävlan hela eller delar av den tid som tävlingen pågår. I år var det fem tappra funktionärer inklusive tävlingsledaren Lena M Johansson som skötte tidtagning och varvräkning.

NÅGRA MINUTER före starten klockan 10 på lördagsförmiddagen var vi 28 löpare med nummerlapp som promenerade till 145 meterna från varvningsplatsen till startlinjen. Dessutom deltog en handfull löpare utan nummerlapp. Med tanke på de minst sagt besvärliga väderförhållandena – 13 minusgrader,



Starten har gått. 28 löpare trotsade 13 minusgrader och snöstorm.

FOTO: TOMY LILJEGREN.

blåst och snöfall – var det nog fler än jag som i detta ögonblick undrade vad vi givit oss in på.

I år var mitt mål med denna tävling i första hand att avverka maratondistansen, och i andra hand att komma minst 50 kilometer utan att ta ut mig fullständigt. Jag gav mig iväg i ett tempo av ungefär 5:40 per kilometer (cirka 12 minuter per varv) och till min förvåning var fästet ganska bra (det var varken halt eller särskilt moddigt) trots den snö som redan låg på marken vid start och den snö som föll under loppet. Inte heller kylan och blåsten var överdrivet besvärande med undantag för ett vindutsatt parti om ett par hundra meter per varv. Efter ungefär halva tävlingen kom ett kraftigt snöfall samtidigt som blåsten tilltog ytterligare, men då var man redan hårdad så det gjorde inte så mycket. Funktionärerna hade det betydligt värre i kylan och blåsten, men trots detta föreföll de vara vid gott mod och de skötte sina uppgifter föredömligt samtidigt som de med glada tillrop uppmuntrade oss löpare att kämpa vidare varv efter varv.

EFTER 3:54:30 hade jag sprungit 20 varv motsvarande 42 195 meter och således uppnått mitt huvudmål för dagen. Det var frestande att, liksom många andra, kliva av efter att ha avverkat maratondistansen, men jag bet ihop och

fortsatte att springa. Till min glädje gick sista timmen ganska lätt, både fysiskt och mentalt. Efter drygt 4:56 hade jag sprungit 25 varv (52 780 meter), men eftersom jag ogärna avbryter ett tidsultralopp i förtid gav jag mig ut på ett 26:e varv trots att jag visste att inte skulle få tillgodoräkna mig detta eftersom endast hela varv fullbordade inom de fem timmarna räknas. Längst av alla kom Andreas Falk som avverkade 26 hela varv (54 897 meter) inom tävlingens fem timmar och därefter ytterligare ett på "overtid". Christian Nilsson och undertecknad sprang båda 25 hela varv (52 780 meter), men Christian var drygt två minuter före mig vid sista varvningen. Cecilia Petersson sprang längst av damerna, 21 varv motsvarande 44 312 meter. Mattias Karlsson hade bäst maratontid av alla, 3:24:58, men valde att kliva av efter att ha fullbordat maratondistansen. Totalt var det 14 löpare som sprang 42 195 meter eller längre.

AVSLUTNINGSVIS VILL jag tacka tävlingsledaren Lena M Johansson och hennes tappra funktionärsstab för ett välorganiserat och trevligt arrangemang. Råsta Runt är ett bevis på att enkla tävlingar kan vara riktigt roliga, även om de yttre förhållandena är besvärliga, bara löpare och funktionärer har rätt inställning. Jag hoppas verkligen att Lena kommer att arrangera en fjärde upplaga av Råsta Runt nästa vinter.

MATS LILJEGREN



Tävlingsledaren Lena M Johansson och delar av hennes funktionärsstab några minuter innan start. FOTO: TOMY LILJEGREN

Svensk i Oman

Det går att träna i Oman, även om man är kvinna. Men man bör ta hänsyn till landets kultur och sedvana och klä sig därefter.

JANUARI 2008 OCH 2010

Vårt intresse för Oman började, när vi såg ett inslag i Packat och Klart. Det har gått utmärkt att kombinera resorna med träning så jag berättar mer om det längre ner. Det är lätt att googla sig fram till hotellen. Kolla även solresor.se.

En av upplevelserna, som bidrog till att vi åkte även i år, var följande: Flygplatsen är så liten, att på hemresedagen är det en chartergrupp som kör på trottoaren. Småpojarna framför oss berättar för reseledaren, att de nästan grät för att de skulle hem.

Under tiden är det en man i dishdasha, som går fram och tillbaks längs leden, med sin själ i händerna, han har en öppen kartong med fin docka i. Till slut är det en familj som känner igen honom. Familjen hade åkt taxi med honom någon dag innan och glömt sitt inköp där. Chauffören visste vilket hotell de bott på, men där visste man inte vilka gäster det gällde. Så därför hade han åkt ut och hoppats på igenkänning. Pappan försökte lämna dricks, men den unge mannen vinkade bara.

LITE FAKTA

I Oman bor totalt 3 miljoner, varav ungefär 800 000 är gästarbetare, mest från Indien, Pakistan och Iran. Oman ligger längst ut på den arabiska halvön, mellan Indiska oceanen och jordens största sandöken, Rub al-Khali..

Högsäsongen är juni-september och folk från bl a Saudiarabien kommer hit då. Men lågsäsongen lockar med solstark värme runt 24-30° och lediga stränder. Nio timmars flygresor inkl teknisk mellanlandning på Cypern, men bara 3 timmars tidsskillnad.

Efter incheckning gick vi ner till stranden och såg krabborna dansa i det upplysta mörkret. Hotellets Dolphin Restaurant har nämligen strålkastare riktade över stranden mot havet.

Researrangören ordnar många utflykter och även taxichaufförer, som talar bra engelska, är utmärkt guider. För 350-500 SEK får man halvdags- eller dagsutflykter, beroende på arrangemang. Viktigt att ha passet med, i synnerhet om man åker västerut mot Yemen, ett oroligt grannland.

Det blir båda fasta och rörliga militärkontroller.

NÅGRA UPPELVELSER INKLUSIVE TRÄNINGSFÖRSLAG OCH UPPTÄCKTER

Första dagen ville jag BADA. Vi såg en fisk hoppa tre fyra decimeter upp i luften. Och fiskar som ställde sig på rad i en vågkam, som en chorus line. Sista dagen kom delfinerna långt in, som om de visste att vi pratade om dem.

Lokalbefolkningen badar i stort sett inte, men jag gillar att crawla en kilometer eller två. Vid grön flagg räcker det med några längder, men det här fordrade annat. Så jag höll mig till grundare vatten och körde bröstsim mot strömmen, medan vågorna möblerade om bikinin (jag har redan antecknat: Nästa resa: baddräkt!) När jag kört hårt en kvart hade jag kommit 150 meter. Efter fem lata minuter var jag åter vid starten. Underbara pass, och lek!

Då jag tog ett löppass åt motsatt håll några dagar senare, såg jag en park intill stranden med en servering och flera bås med bord och stolar, så kallade family rooms. För att familjens kvinnors kakunna ta av sig sjalen. När jag vänt och var åter i höjd med parken, var det några grabbar som ville få mig med i sitt fotbollsspel, det kändes schysst!

Men åter till första dagens promenad – lunchen var belöningen. Min arabiska är obefintlig, men står man vid en restaurang är sammanhanget givet. Vi tvättade våra händer, före och efter maten, med flytande, neongul tvål vid en lång ho.

Vid kassan fanns ark som liknade smörgåspapper, det är torkpapper. Funkar hyfsat. Försiktiga gester, lite engelska, och leenden; den unge Indiern får oss att förstå att det är biryani som gäller – kyckling och ris. Har man barn med sig bör man prova tillbehören själv först, för det här är autentiskt, så det smäller om det. Visserligen fick vi var sin plastsked, men jag följde de andra gästernas exempel och provade deras olika sätt att fösa ihop maten med höger hand. Vi förstod att det här var gästarbetarnas typ av mat.

I skrädderidistriktet såg vi en butik med en västerländsk skjorta. Dagen därpå var min gubbe strålende lycklig över sina 3 nya, måttsydda skjortor, i olika tyger, som kostade sammanlagt OMR10 500 (d v s knappt 250 kr) Man



Man kan gå (eller jogga) så här i 2-3 mil om man vill; mellan de 2 hotellen vi bott på är det ca 2 mil, längs stranden

kan pruta, men varför?

Jag vill rekommendera en utflykt med hyrbils- eller taxiguide till Mughsayl och Fzayah några mil väster om Salalah. Taqahfortet ligger i en fiskeby 3 mil österut. Man kan föreställa sig, hur det var där på 1800-talet. Görgärna en avstickare till Wadi Darbat och se kameler, fåglar och getter i grönskan kring floden. Fint för medhavd picknick.

Ta vara på utflyktsmöjligheter österut till Mirbat (stor fiskeby) med chans till snorkling. Här mötte vi faktiskt några lokala löparkillar. Eller varför inte till den arkeologiska utgrävningen Khor Rori. Västerut finns chans att se fridlysta havssköldpaddor vid Donkeys Head Beach.

AVSLUTNINGSVIS

Maten är god, man sover gott, och på många ställen kan man beställa mixad frukt enligt egna önskemål, det är bara till att peka på frukterna och lägga till "No sugar, please".

Vad gäller träning så blev Crowne Plaza ett underbart 'läger', det var så lätt att variera - att både göra saker tillsammans eller utifrån egna intressen. Vill man bara springa, så kan man hålla på i timmar på den fina, öppna, 2 - 3 milasträckan. Våra långa, barfota promenader i sanden gjorde, att jag småningom kunde lämna löparskorna och även köra barfotapass.

Tillbaks till TSM och Stockholms snömodd märkte jag, att fot- och fotledsmusklerna var mycket bättre rustade för underlaget än innan.

BEVERLY HARRINGTON

Malta Marathon 28 februari

Hösten och mörkret trängde sig och resnerverna gjorde sig gällande. Oktober 2009 skapade en vilja att resa, träna och tävla trots mörkret i vårt land.

Vi vandrade till vår goda resebyrå i Norrtälje och fann en resa som passade vår tanke. Vårt önskemål bestod i att få ett träningsstillfälle i marathontakt och en avstämningsmöjlighet inför det kommande Sthlm Marathon. Vårt sikte låg på Malta i slutet av februari. Resan bokades sålunda i höstas och föregicks av ett halvmarathon i Lissabon i början av december 2009. På vårt schema däremellan har funnits en del löpning i snömodd, halka och skarp kyla. Vi tänkte oss att vi skall klara Malta Marathon på en tid under fyra timmar. Det klarade vi med råge.

Lufthansas utlysta flygstrejk precis i vår restid skapade en kort oro i vårt sinne, men löste sig och gav inga större problem. Resan gick mellan Sthlm – Köpenhamn – München – Malta, istället för mellan Sthlm – Frankfurt – Malta. Det blev tidsmässigt långt, men vi kom ändå ner till Malta i god ordning och i tillräckligt god tid för att kunna hämta nummerlappar, startlista och t-shirt samma kväll vi kom ner.

Vi anlände sålunda till Malta några dagar innan loppet. Vi kände in, hämtade våra nummerlappar, besökte starten, målet och lajade runt i några dagar. Vi noterade att det var fler som gjorde samma sak. Marathontröjor och springskor talar sitt tydliga språk. Människornas igenkännande minskar förutsättningar för glädje och samtal över landsgränser och löparkompetensnivåer. Vi ingår alla i teamet som skapar glädje för oss själva och för varandra. Det är roligt att se och känna detta.

MALTA MARATHON firade 25-årsjubileum. Det var ett ganska litet arrangemang ställt i relation till t ex Sthlm Marathon. Men det var ett bra arrangemang. Med mindre än 300 marathon-deltagare infann sig nästan en familjär stämning när vi alla stod på startlinjen kl 0800 den 28 februari vid Mdinas portar. Några timmar i skön värme låg framför oss. Oron för eventuell kyla i den tidiga timmen var onödig. Kortbyxor, kortärmat och den vita Sthlm Marathonkepsen var helt rätt klädsel för dagen.



Starten gick och gänget drog iväg med jämna steg. Var för sig, kämpande mot tid, vind och med sin egen ork. Färden gick från Mdina ner till området strax nedanför. Där lotsades vi runt, runt i olika slingor under drygt två mil. Banprofilen såg ut att ha mest nerför men verkligheten tog oss till ett flertal uppförslut. Man kände sig nästan lurad på konfekten. Så småningom anslöt vi till halvmarathon- och walkathonspåret och de tre grupperna kämpade tillsammans mot målet i Sliema. Walkathon innebar en halvmarathonpromenad på samma bana som halvmarathon-löparna, tillika samma som en del av marathonlöparnas rutt. Den sista delen av vårt lopp, något mindre än två mil, sprangs sålunda tillsammans med löpare och promenerare i de andra grupperna. Det tillförde gott till evenemanget. Målgången låg nere i Sliema. Den sista biten in, hela kajkanten runt, var riktigt lång. Riktigt plågsamt lång. Men lyckan var stor när klockan stannade över våra huvuden.

VÅR AMBITION med Malta Marathon var att få ett långpass och en avstämning av formen inför Sthlm Marathon. För att se hur långt vi hade kommit i vårt vinterstretande. Vår känsla efter vårt genomförande var en nästan omättlig glädje och inspiration. Vid målgång var vi riktigt trötta. Var för sig, för vi springer inte tillsammans när vi tävlar. Vi satt oss att vila en stund, men var på benen igen kort därefter. Man blir så glad när man inser att man kan gå, nästan skutta, strax efter målgång när man kände sig alldeles slutkörd strax innan. Man blir så glad när man ser sin vän nästan gråta av lycka för en god tid, en god känsla och med en omsorg om sin springande vän. Man blir så oerhört glad, trots skav och blåsor på fötter och dränering på energi. Det är nästan så att man vill slå en trippelvolt av glädje! Det är verkligen härligt att springa marathon, hur konstigt det nu än låter!

Vi stannade sedan på Malta i ytterligare

några dagar. Vi gick omkring, åkte lokalbuss från syd till nord och från väst till öst. Vikundeses i vår Rånäs 4h-träningsjacka. Vissa dagar fiskade vi också fram någon marathontröja ur våra väskor. Sthlm-Marathon-finisher-tröjan ger onekligen upphov till samtal och kommentarer. Vi mötte marathon/halvmarathon löpare igen och igen. De hejade glatt och kom fram och samtalade en stund. Vi mötte en löpare som var ute på en eftermiddags-springrunda några dagar senare och han hejade så glatt att vi blev alldeles fulla av skratt. Vi måste helt enkelt ha gjort oss kända i byn. På flygplatserna på hemvägen såg vi marathontröjor igen. Glada hälsningar och människor som kommer fram och talar. Igen. När vi kliver på flyget i Frankfurt frågar en av flygvärdinnorna med nyfikenhet vad vi har gjort på vår resa. Rånäs 4H-jackan verkade här vara den utlösande faktorn för frågan. Och naturligtvis berättar vi med glädje vad vi gjort. Hon ler stort och vi ler än större. Med stolthet och glädje. Igen.

VÅL HEMKOMNA hänger känslan kvar. Vi talar om löpning och om marathon. Igen och igen. Vi talar med alla vi kommer åt - om att springa och hur fantastiskt roligt det är. Det tillför kraft till oss själva och det smittar i bygden.

Våra resultat på Malta blev; Anette 3.37.37 (tidigare pb 3.50) och Leif 3.33.33 (tidigare pb 3.44). Vi är mycket nöjda med detta, men det höjer definitivt ambitionen inför vårt nästa Sthlm Marathon.

Malta Marathon kan rekommenderas. Mer info om loppet finner du på; www.maltamarathon.com

Vi flög med Lufthansa, men jag vet att också RyanAir flyger till Malta. Vår prislapp för resa Arlanda - Malta och åter hem igen, och boende i Sliema (torsdag – torsdag för två personer) blev ca 8500.- Till detta tillkom mat och dryck, lokala bussresor och marathon-start-avgifter.

Om du åker till Malta skall du definitivt nyttja de lokala bussarna. De kostade oftast ca 5.-resa och person (47 cent), någon enstaka resa kostade drygt 10.-resa och person (drygt 1 Euro). Det var helt enkelt lätt och bra att transportera sig med Maltas fantastiskt gula bussar.

Malta Marathon springer vi gärna igen.

ANETTE GRINDE, NORRTÄLJE

Träningsprogram efter

Här är några enkla rörelser, som kan användas efter menisk- och korsbandsoperationer. Korsbandsoperationer bör även följas upp med relativt tät sjukgymnastkontakt, åtminstone i början. Övningarna är inte speciellt svåra (inte speciellt roliga heller) och kan lätt utföras hemma. Även den som inte har ett skadat knä, kan ha nytta av övningarna. Det kan hjälpa att göra övningarna till någon musik, som man tycker om samt att göra det samma tid och i samma sammanhang varje dag. Har man sen tidigare en väl inövad träningsdisciplin, så underlättar det betydligt.

Isamband med en knäoperation får man (bör man få) information om, hur man ska träna efteråt. Gör gärna dessa övningar några gånger redan innan operationen, så du vet hur det ska kännas. Du får även en remiss till sjukgymnast, om du vill. Träna gärna det friska benet med samma övningar också, då känner du dessutom hur det SKA kännas.

På själva operationsdagen (Dag 1) har du ofta inte så ont de första timmarna efter operationen. Innan kirurgen avslutar operationen, sprutas ett bedövningsmedel in i leden, för att ta udden av den värsta smärtan. Knät känns dock stelt, svullet och ömt. Ta det försiktigt och nöj dig med att trampa upp och ned (flexa) med fötterna. Detta kan göras liggande om du vill. Gör denna övning 20 gånger varje timme första dygnets vakna timmar. Motverkar svullnad och blodpropp och ökar blodcirkulationen

Om du har svårt att gå, kan du använda en krycka de första dygnen; men sträva efter att gå utan så snart som möjligt och halta inte mer än nödvändigt, då får du snart ont någon annanstans. Dagen efter kan det vara svårt att vända sig (hjälp till med den andra foten) eller komma upp ur sängen. Det blir bättre efter några dagar. Ta en Ipren (max 1 tablett á 400mg, 3 gånger/dygn) eller dyl., om du behöver.

FRÅN OCH MED dag 2 görs följande övningar. Antal upprepningar och svårighetsgrad stegras efterhand. Övningarna bör göras 10-15 gånger och upprepas 3 gånger. Helst 2 - 3 gånger varje dag, men det är bättre, att de blir gjorda någon gång om dagen, än inte alls; ditt samvete

får styra. Passa i övrigt på att läsa de böcker som annars aldrig blir lästa eller se de filmer du inte har sett. Snart nog är tiden, då du får tycka synd om dig själv, till ända.

Övning 1. Ligg på rygg, spänn främre lår-muskel så mycket du kan (benet sträcks ut).



Övning 2. Res dig upp på armbågarna och sätt en fot i golvet. "Cykla" med benen genom att pendla med fötterna med stöd av golvet.



Övning 3. Sitt på en stol med benen i 90 graders vinkel, svanka inte. Ha en liten boll eller rullad handduk under foten och dra den från och mot dig.



Övning 4. Låt benet ligga utsträckt och lägg en liten tunn kudde eller dyl. Under foten. Ligg så en stund för att tänja knäleden. Om det gör ont, börja utan kudde (bara det kan kännas obehagligt).

Andra veckan kan man stegra träningen. Följ din kropps signaler. Stegra inte för fort. Upprepa alla övningar och öka antal gånger.

Gör övning 1, men lyft nu det raka benet från underlaget. Håll så en liten stund.

Övning 2. Som tidigare, men låt nu fötterna cykla fritt från golvet (så tränar du även lilla magen). Glöm inte att svanken ska vara i golvet.



Sätt fötterna i golvet och lyft upp rumpan tills höften är rak. När du blir duktig på det här – sträck ena benet rakt ut och håll så cirka 10 sekunder. Kör båda benen växelvis.



Ligg på mage, spänn stjärtmusklarna och lyft ett ben i sänder med raka ben. Böj sen i knäleden så mycket som det känns bra. I början känns det stelt, men det lättar med tiden.



operation av knäskada

Skaffa dig gärna en balansbräda och stå på ett ben åt gången (kan även göras utan balansbräda direkt på golvet). Vrid nu överkroppen långsamt åt höger samtidigt som du försöker stå stilla med foten och hålla balansen. Gör likadant åt vänster. Pendla med det fria benet fram och tillbaka och ut och in. Hitta gärna på egna rörelser, som ökar din förmåga att hålla balansen (kan med fördel göras, när du talar i telefon, diskar eller borstar tänderna).



Stå på tå, gärna i en trappa med hämlarna fritt i luften. Kör tåhävningar, först med båda benen. Senare, när du orkar, med ett ben åt gången.



Sitt på en stol eller ett bord. Låt foten hänga fritt i luften. Ta en liten hink (typ lingonsylt) eller påse och häng handtaget runt fotleden. Lyft benet tills benet är sträckt och sänk igen – inga snabba rörelser. Efterhand kan man öka svårigheten genom att lägga sten i hinken.



Stå i en trappa och ta stöd med händerna för balansen (titta nedåt i trappan), böj det ena knät och "doppa" långsamt ned den andra foten i nästa trappsteg, så att fotsulan snuddar vid trappsteget. Använd benmuskulaturen och res dig sakta upp igen till utgångsläget. Gör denna övning med det friska benet först, så du känner hur det känns; det kan vara nog så jobbigt.



NÄR SVULLNADEN har gått ner, kan man börja träna på en cykel. Det belastar knäleden mindre än att gå och springa. Börja med att gå korta promenader ute. Gå inte fortare än att det känns bra; efterhand kan man öka längden och hastigheten.

Först när du kan gå utan smärta, kan du börja tänka på att springa. Börja med att springa i lättare uppförsbackar och bara korta löpintervaller (50 – 100m) i början. Spring gärna på mjukt underlag och gå i branta nedförsbackar. Du kanske först känner, om du tagit i för mycket dagen efter. Ta det lugnt, det är bättre att springa kort och snabbt, än långt och långsamt (tyvärr).

Om du har tagit i för mycket och får ont, backa i träningsschemat. Gå tillbaka till den punkt, då det kändes bra och börja om där. Här lönar det sig att vara klok. Tänk på hur länge du gått skadat och att det får/måste ta tid att bli bra. Bättre att backa för mycket, än skada det som du så mödosamt byggt upp. Bättre att bli bra senare, än inte alls.

ANNA-LENA ÅKERSTRAND,
LEG, SJUKGYMNAST OCH
REBECCA GRÄSMAN, LEG.
SJUKSKÖTERSKA.

Fler övningar finns och kan hittas på Internet t.ex:

<http://www.capioartroclinic.se/upload/PDF%20filer/Sjukgymnaster/Kn%c3%a4/Postoperativrehabiliteringeftermeniskresektion.pdf>

Multisport för kropp och själ



Jag tränar för Göteborgsvarvet. Jag tränar för Maran. Men det lopp som verkligen betyder något är Bergslagslöpet som går av stapeln i slutet av juni.

Jag är präst och åker varje sommar på konfirmandläger. Min församling (Sollentuna) har flera läger, men det jag alltid prickar in, är ett läger där fritiden ägnas åt olika utmaningar i skog och mark – och på sjön. Ett multisportläger. Vi är på Bergslagsgården, strax norr om Hällefors.

Men (får jag höra ibland) är inte det här med multisport bara ett knep att locka ungdomar till ett konfaläger? Det ligger en viss sanning i det, men det hela blir hur som helst en bra mix, tycker jag – att lära sig om bibel och tro och också få fart på kroppen. Så skulle livet alltid se ut! Tid för reflektion. Tid för motion. Och kristen tro handlar inte bara om andlighet.

I den kristna tron är kroppen med. Aposteln Paulus säger, att man ska ära

Gud med sin kropp och Paulus själv var något av en ultradistansare med missionsfärder till fots på 150 mil eller så.

EFTER MULTISPORTAKTIVITETER som kanotorientering, triathlon och cykling över Björnhöjden kommer så dagen, när det är dags för långdistansen. Det är en vändpunktsbana, bort till en vacker liten sjö och tillbaka. Åtta kilometer långt. Konfirmanderna tycker detta är fruktansvärt långt. De har aldrig sprungit så långt.

Starten går och vi är i väg. Multisportledarna har ordnat med allt. Vi har alla nummerlappar och det finns kilometermarkeringar, vätskestationer, musik och uppmuntrande skyltar med bibelcitat längs vägen: Ni vet ju att alla löparna i en tävling springer, men att bara en får priset. Löp då för att vinna det! (Paulus igen).

JAG MÅSTE SPRINGA på. Segern är inte given. Det finns alltid några av ungdomarna som är beredda att ta upp

kampen och försöka vinna över prällen. Men för det mesta vinner jag och känner mig då så oerhört nöjd. Jag skulle inte ha en chans mot dessa femtonåringar om det handlade om korta distanser. Men det bortser jag helt ifrån. Jag är den snabbaste, så är det bara!

Och det betyder att ännu är jag inte gammal på riktigt. Men förlorar jag, hinner sanningen i kapp – och då står jag där med alla mina år.

Jag när alltid en förhoppning om att mina konfirmander ska upptäcka tjusningen med långdistanslöpning. Det har inte varit några snabba omvändelser och inte särskilt många. Men några gånger har det hänt att jag träffat på en gammal konfirmand som stolt meddelar att ”Jag har börjat springa”. Då blir jag glad – samtidigt som jag lite oroligt undrar: Kanske han/hon springer fortare än mig ...

BOSSE WESSEL
TEAM SKAVSÅRET IF

Jag har precis fyllt två år!

Innan jag fyllde två år brukade mitt liv se ut ungefär så här.

Frukost, kaffe och cigarett, lunch något snabbt, middag något gott.

Motion, sporadiskt med några års mellanrum. Jag brydde mig inte särskilt om min hälsa eller hur jag egentligen mårde, jag mårde ju bra. Varför skulle inte det fortsätta? Mina morgnar startar vid 04:30 eftersom jag har ett sådant jobb. Sömn var något jag inte trodde mig behöva.

Smärtorna i min mage för drygt två år sedan var inte roliga och jag förstod att det inte stod rätt till. Besök på företagshälsan, med remiss till sjukhus, gastroskopi och andra prover var entydiga.

Två magsår, skyhöga kolesterolvärden- jag grät hemma på kammaren, livrädd, kommer infarkten snart?

Samtidigt visste jag vad jag måste göra, maten, motionen, livsstilen skulle förändras. Ett beslut jag tog omedelbart där och då. Ett 10 punkters livsstilsförändringsdokument blev min karta. Punkterna var delmål till det stora målet-förändrad livsstil.

Jag ville springa, men tycket det var svinjobbigt eftersom jag inte hade någon kondis.

Men jag läste på, jag tycker det är bra att läsa på, jag! Bra skor skulle jag ha och bra kläder att springa i. Min kondition var i botten och jag hade inga stora illusioner, men ett mål och en motivation som brann i kroppen. Jag kom då i håg att jag vid ett tillfälle pratat med Mats Zetterlund från Strömsund, han hade sprungit över 170 Marathon, vid den åldern! Jag var imponerad och frågade hur man skall börja springa om man aldrig gjort det förr "Spring mellan lyktstolparna, spring en stolpe, gå en upprepa det där sedan". Larvigt det är ju bara 50-100 meter, tänkte jag. Första springturen lydde jag hans råd, inte för att jag bara ville. Jag var tvungen för att jag inte orkade mer.

Jag höll i, gjorde inga avsteg eller kompromisser från min uppgjorda plan. Jag sprang varannan dag och sakta men säkert ökade mina distanser och framför allt tiden. 10 minuter blev till 20. 20 minuter blev till 25. 25 minuter blev till 30. Mitt första delmål var att kunna springa i 40 minuter

oavbrutet i mitt eget tempo! Det nådde jag efter 5-6 veckor! Seger! Nästa delmål var att innan midsommar kunna springa en timme! Det klarade jag också!

Suget ökade, i mina öron klingade "spring mellan lyktstolparna, spring en stolpe, gå en osv."

Jag sprang varannan dag, även hela semestern, fanns ingen anledning att strunta i måbrakänslan, min vikt rasade med 17 kilo på 8 månader.

Min kost var regelbunden, anpassad till ett friskare liv - mycket fisk!

Jag mårde toppen och läste allt mer om löpning, då var jag bara 8 månader gammal!

INTERVALLER, BACKTRÄNING, löpskola, långpass, medelpass, distanser och mönstret blev solklart, jag jobbade på. Då jag fyllde 1 år hade mina magsår, höga kolestrolvärden och taskiga kondis sedan länge hamnat på sophögen. Mina värden var nu toppen, kondisen superb - visade belastningstestet. Jag kände suget varje dag att springa. Men varannan dag var en bra cykel. Då bestämde jag mig, jag skall springa ett maratonlopp. Jag tränade nu mot ett uppsatt mål! Östersund maraton 2009.

Veckorna gick och jag höll mig till mitt träningsprogram jag hittat i Runners World.

Mitt första långpass var knäckande, men jag bet ihop, tiden ut gällde, jag sprang, lunkade och höll i.

Veckan innan start vilade jag! Jag låg relativt lågt med mina planer för min omgivning utom de närmaste. Även om många på senaste tiden börjat kommentera mig "va fräsch du ser ut" Vad smal du har blivit"(näja, det finns en del kvar). Mer och mer bekräftelse från t.o.m. sådana jag knappt känner!

I OMKLÄDNINGSRUMMET på Jämtkraft Arena satt o stod det en massa löpare, Pinnsmala människor med seniga vader. På senaste tiden hade jag kommit på mig själv med att kolla in andras vader, det syns om en människa löptränar på vaderna tycker jag. Mats Zetterlund var där, han såg bra ut, i form. Jag började prata med honom och han smorde in sig i ormsalva. Han var trevlig, omtänksam och sa till mig. "Ta det väldigt lugnt".



"Tvååringen" Håkan Lundqvist

Jag var näst sist ut från startområdet, av 80 talet deltagare, de flesta flera snäpp över motionärnivå, det bekom mig inte, jag hade en plan under 5 timmar och 7 minuter/km!

Det rullade, rundningen i Brunflo två mil senare kändes bra. Det rullade. Vid 30 km markeringen brände mina fotsulor i skorna, ont som fan- och hungrig. Tog faktiskt en ostmacka i Steget! Levererad av en omtänksam släkting.

VID BROFÄSTET över Vallsundet till Östersund var mina steg, korta, små, onda, men det rullade.

Vid gångbrofästet såg jag mina barn o min fru, några vänner dessutom. Försökte mig på en spurt, men det funkade bara i min hjärna. Målgången kändes bra. Trött, sliten, men nöjdare än nöjd. Jag var nu 1,5 år gammal. Jag skymtade Mats Zetterlund och skrek: "Mats, jag klarade det"

Han höjde armen, gjorde tummen upp. Och log. Han hade redan duschat och bytt om för drygt en timme sedan. Min tid blev 4:53:14 det gjorde 6:56 min/km.

Jag fortsätter springa, löper på, blir starkare och gladare. Jag mår toppen när jag får dra på mig grejerna, sticka ut och springa. För mig blir löpningen samma sak som att må bra. Vill springa lite fortare och lite längre. Men det är inte målet. Mitt välbefinnande och känslan efteråt är min drivkraft.

Nu har jag precis fyllt 2 år. 2 år av kontinuitet, med en helt ny livsstil! Och jag har några mål även detta år. Tre lopp, Vattudalsmaran 9 maj. Stockholm 5 juni och Östersund maraton 24 juli. Det blir bra det.

Numer brukar jag säga att jag är "high on life"

Skövde Vinterspring – enkelt men proffsigt och trevligt

Sedan 2008 arrangerar Team Ultrasweden LK maratonlopp i Skövde varannan söndag under perioden januari – mars.

Tävlingarna, som går under benämningen Vinterspring, genomförs på en 1 200 meter lång kontrollmätt bana i Boulognerskogen, för övrigt samma bana som Skövde 6-timmars. Man springer först 195 meter och därefter 35 hela varv för att få ihop den fulla maratondistansen 42 195 meter.

Tidtagning sker med chip och loppet är sanktionerat av Västergötlands Friidrottsförbund. Tävlingsledare är Reima Hartikainen. Startengår klockan 9.00 (senare för den som så önskar) följande datum: 10 januari, 24 januari, 7 februari, 21 februari och 7 mars. Skövde 6-timmars genomfördes i år lördagen den 13 mars.

Själv hade jag nyligen nöjet att delta i årets första upplaga av Vinterspring den 10 januari. Denna dag gjorde tävlingen verkligen skäl för sitt namn. Under loppet var det omkring 8 minusgrader och mulet, men dessbättre i det närmaste vindstilla.

Snömodd gjorde banan något tungsprungen, men förutom att jag frös om händerna trots dubbla vantar, besvärades jag inte nämnvärt av kylan.



Författaren till artikeln, Mats Liljegen, blev i år utnämnd till årets skavsår tack vare sitt flitiga löpande i bland annat Skövde Vinterspring.

SERVICEN TILL OSS löpare var utmärkt under hela tävlingen och funktionärerna (som förmodligen frös betydligt mer än löparna) gjorde sitt bästa för att skapa en familjär stämning.

Vid den vätskekontroll som fanns vid varvningen serverades vatten, sportdryck, coca cola, energidryck, bananer, choklad och chips. Efter tävlingen bjöd arrangörerna på ärtsoppa samt kaffe och smörgåsar i det närbelägna Volvohuset, där det även fanns möjlighet att duscha och bada bastu.

Kaj Nironen från arrangörsklubben segrade på tiden 3:12 och var nästan sju minuter före tävlingsledaren Reima

Hartikainen i mål. Jag själv passerade mållinjen efter 3:44 och var därmed trea av totalt nio manliga deltagare.

EGENTLIGEN VAR JAG dock den siste löparen i mål, eftersom jag inte startade förrän klockan 10.45 till följd av att jag åkte till Skövde med tåg på söndagsmorgonen och inte hann fram till den ordinarie starten klockan 9.00.

Maria Jansson var den enda kvinnliga deltagare som fullföljde loppet och hon kom i mål på den under rådande väderleksförhållanden imponerande tiden 3:50.

Jag vill tacka Team Ultrasweden för ett enkelt men i alla avseenden professionellt och trevligt arrangemang. Fler klubbar borde ta efter detta koncept att utnyttja befintliga banor, utrustning och kunskande hos funktionärstaben för att anordna denna typ av enkla maraton- och ultralopp.

Med rätt inställning hos både löparna och funktionärerna kan dessa tävlingar bli riktigt lyckade.

MER INFORMATION samt komplett resultatlista från årets första Vinterspring den 10 januari återfinns på Team Ultraswedens hemsida, www.ultrasweden.se.

MATS LILJEGREN

Från curling till löpning

Peja Lindholm som har varit lagkapten för Sveriges bästa herrlag i curling genom tiderna, har numera blivit en hängiven långlöpare.

Peja är van löpare sen länge, han tränade löpning under hela sin tid inom curlingen. Inom curlingen har han flera VM-guld och var med i OS 1998, 2002 och 2006. Numera coachar han lovande idrottare i flera olika idrotter.

Han följer Anders Szalkais träningsprogram på marathon.se och springer 6-8 mil i veckan.

Han hopp är att komma under 3 timmar på Stockholm Marathon som blir den nästa mara han siktar på och han hinner precis att fira sin 40-årsdag dagarna före loppet.

Peja bor i Östersund och jobbar i databranschen. Han är gift och har tre barn och hans hustru delar hans heta intresse för löpning.

REBECCA



Äntligen lite löpning på TV

Med hänvisning till att löpning har blivit folkets sport i Sveriges, ska nu TV4 köra en serie med tio program om löpning. Tisdagar 21:30 i TV4 Sport. Håll utkik i programtablan efter Sverige Springer. Tränare och löparexpert är Anders Szalkai. Tittarna kommer bland annat att följa några av TSM-löparna (Team Stockholm Marathon) i Portugal under träningen och fram till Stockholm Marathon.

Programmet kommer även att visa hur kända löpare tränar och förhåller sig till sin löpning samt ha olika teman som till exempel långdistans och intervallträning.

Solvikingarnas rekord-veteran Bibbi Lindh

Solvikingarna är bra på att förvalta sitt löparkapital, inte bara vad gäller unga lovande löpare. Även på veteransidan ser man till att tillvarata medlemmar-nas talanger.

Att det går att springa på bra tider även om man är pensionsmässig, vet vi sen tidigare. Bibbi Lindh är ett av flera bra exempel på detta. Hon har sprungit två maratonlopp, det senaste i höstas i New York, där hon förbättrade sitt PB till 3.29.59 – och det vid 65 års ålder. Här berättar Bibbi om sig själv:

Jag är uppvuxen i Kinna men flyttade som 15-åring till Borås och sedan jag var 17 år har jag bott i Göteborg eller däromkring. Träffademinman, Jan-Erik, 1967. Vi har tre barn och tre barnbarn. Alla barnen håller på med någon form av idrott eller har idrott som en naturlig del av livet. Tyvärr idrottade jag inte när jag var yngre, utan började lite efter 30. Min man har hållit på med idrott sedan han var ung; skidor, fotboll, löpning och styrketräning.

Vi har bott i Linnéstaden sedan 1974, alldeles intill Slottskogen och Änggården. 1977 började jag studera till läkare. Jan-Erik försökte få med mig att springa några kilometer i Slottskogen, och efter många övertalningar lyckades

han. Men det gick väldigt trögt och det var tråkigt. Så småningom upplevde jag en härlig känsla och jag blev ju så mycket piggare. Oftast springer jag nog själv, men för att få lite mer kvalitet i träningen borde jag träna mer i grupp.

JAG ÄR UTBILDAD allmänläkare och möter många härliga människor dagligen men också många problem. Löpningen har blivit en naturlig del för att bearbeta problem men även för att koppla av och hämta kraft.

2003 gick jag med löparklubben, Solvikingarna, för att jag hade som mål att springa mitt första maraton - Stockholm Maraton 2004. Jag tävlar för klubben, men på våra tävlingar brukar jag oftast vara tävlingsläkare.

INNAN DESS HADE jag gjort tre "Klassiker". På hösten 2003 tyckte Gunnar Olsson, som var ordförande i Solvikingarna, att jag även skulle springa Lidingöloppet för hemmklubben. När jag gjorde "Klassikern" sprang jag klubbblös. Han informerade mig om, att jag hade åldersrekord, vilket jag inte visste innan. Han hoppades att jag skulle ta ett nytt åldersrekord, men då för Solvikingarna. Jag gjorde det, till



allas belåtenhet. I Solvikingarna har vi flera KM och tillsammans med ett antal andra tävlingar får man räkna poäng till GP (Grand Prix). Tack vare WAVA-poäng kan även äldre få en bra poäng.

Sedan dess har det bara löpt på! Jag tror att jag för närvarande har nio åldersrekord. Bästa tiden på Lidingöloppet är 2.36. Jag har numera gått i pension - fast jag arbetar fyra dagar i veckan. Och visst blir det lite mer tid för träning.

Vi hälsar följande nya medlemmar 2010 välkomna till Marathonsällskapet:

Henrik Engström, Haninge
Sören Fransson, Nässjö
Marcus Hansander, Kungsängen
Sören Vedberg, Krylbo
Anette Grinde-Lundeberg, Norrtälje
Csaba Hamsik, Malmö
Christer Hansson, Rönninge
Magnus Hansson, Malmö
Anna Henriksson, Uppl Väsby
Per-Erik Johansson, Saltsjöbaden
Marie Lindström, Sköndal
Kent Ohlsson, Munsö

Har Du ont i fötterna?

Vi på Fothälsan är specialister på alla typer av fotproblem. Hos oss kan du få hjälp med att förhindra och motverka ev. åkommor/besvär som kan avlastas med anatomiskt utformade individuella inlägg. Inlägg motverkar skador och avlastar. Vi tillverkar sportsulor och fotbäddar anpassade till alla typer av fotbelastning för dig som är aktiv idrottsutövare, motionär eller senior.

Nyhet! Standardavlastning för barn stl 28-34.

Vi utför skokorrigerande och ger skoråd. Vi använder naturmaterial. I vår butik har vi standardavlastningar, stödstrumpor, instrument för fotvård, fotvårdsprodukter helt örtbaserade, det finns en serie speciellt för diabetikerfotvård.

Vi utför även medicinsk fotvård: diabetesfotvård, behandling

av fot/nagelsvamp, borttagning av förhårdnader och liktor.

VI HAR DROP-IN



PodoShop Fothälsan AB

Regeringsgatan 77, 08-24 56 95, www.fothalsan.se
Ring för tidsbeställning. Välkomna!

Öppettider: Mån-fre 09.00-18.00, lör 10.00-15.00.

Energikakor med godisvarning

Det finns en uppsjö av energikakor att köpa. En del är jättegoda, andra är på gränsen till oätliga. Alla producenter av energikakorna försöker övertyga oss, att just deras produkt är bäst.

Ingredienserna blir inte bättre för att det raffinerats, förädlats för att sedan beskrivas med obegripliga livmedelskoder. Sug på den här bokstavliga karamellen: Antioxidantvärde, tartracina, fenoliska syror, hydroponisk isolat, mikrobiologisk balansering, raftilos, vassleprotein, bakterieisolat, substrat, fruktossirap och fruktarom, ORAC-värde, mmol/mg, Hjort Research, E-102, pH, µM, %, CLA och 7-keto DHEA.

Allt detta och lite till hittade jag när jag googlade på energidryck och kakor, dock inte i samma produkt. Informationen varken underlättar förståelsen eller förhöjer aptiten. Varför inte göra dina egna energikakor i stället? Kroppen behöver energi och näring och det får vi lika bra från våra vanliga livsmedel som från syntetiska fabrikat med konserverande tillsatser.

RUNE LARSSON, den kända ultralöparen, äventyraren och föreläsaren, har länge tillverkat sina egna energikakor och det är många som använder sig av hans recept. Med tillstånd från honom återges här hans alldeles eget recept (och med alldeles egna ord).

”Dessa kakor har hårdtestats i verkliga sammanhang. Jag har sprungit 25-milaloppet Spartathlon och Sakuramichi (Nagoya till Kanazawa i Japan) med kakorna som huvudsaklig näringskälla och det har gått bra. De har använts på vandringar, repmöten, kanotturer, på rod-den över Atlanten, men även till fikarasten på jobbet.”

Energikakorna består av havregryn som limmas ihop med knäck. Kostnaden blir ungefär 20 kronor per kilo. Man kan naturligtvis ersätta havregrynen helt eller delvis med andra ingredienser, till exempel nötter, russin, cornflakes, eller vad som helst. Jag smaksatte med hackade fikon en gång och det var mycket gott.

Generellt gäller att ju större partiklar, som ska limmas ihop, desto mindre lim behövs. Lim låter inte särskilt delikat, men det är ju faktiskt fråga om att limma grynen. Bindmedel är ett alternativt ord, men det låter inte gott det



heller. Ändå är det som sagt fråga om knäck.

RUNES ENERGIKAKA **Havregryn** **Sirap** **Socker** **Grädde**

Mät upp 7 – 8 mått havregryn i en bunke! Ett mått kan vara i stort sett vad som helst. Jag själv brukar använda en mugg som rymmer ungefär tre deciliter. Havregrynet är själva maten.

Ta en kastrull och häll i ett mått sirap, ett mått socker och ett mått grädde! Koka detta! I början blir det massor med små bubblor. Efter hand blir det allt färre men större bubblor. När det blir kratrar eller när det skiftar till en aning mörkare färg är det dags att ta av alltsammans från spisen.

Det så kallade ”vattenkuletestet”, där man droppar lite av limmet i kallt vatten och ser om det stelnar till en kula, kan nog också duga som test på hur färdigkokat det är.

När limmet är färdigt och varmt ska det hällas över havregrynen och sedan gäller det att röra om ordentligt. Medan alltsammans svalnar lite (men inte kallnar!) tar jag fram två bakplåtar och oljar dem.

En brödkavel plockar jag också fram och oljar. Därefter formar jag bollar som kavlas ut till kakor. Kakorna glättar jag med en oljad matkniv. Jag har tyckt mig märka att de håller ihop bättre om man

glättar dem.

När alltsammans kallnat klipper jag upp till lämpligt stora bitar. Jag brukar förvara kakorna i plastboxar – tomma glasspaket – med smörpapper mellan lagren.

KAN RUNE, SÅ KAN DU! **HÄR KOMMER FLERA RECEPT:**

Gör du egna, så vet du vad de innehåller och du har möjlighet att utesluta eller lägga till, så de passar just dig. Dessutom blir de betydligt billigare än dem du köper.

Använd gärna olika nötter i kakorna. Nötter innehåller protein, fibrer, bra fettsyror och har ett lågt GI-värde.

Valnötter är speciellt rika på liponsyra, som är effektiv mot fria radikaler samt har en förmåga att återvinna vitaminer i kroppen. Liponsyra förbättrar även muskelcellernas respons till insulin. Enligt en studie kan valnötter också sänka kolesterolhalten.

Den som är nötallergiker kan naturligtvis utesluta nöterna. Här kommer några förslag på energikakor, som du lätt kan göra själv. Byt ut någon ingrediens, om du inte har allt hemma, t.ex. vit choklad mot mörk, honung mot sirap eller farinsocker mot vanligt socker.

Gör som Kajsa Varg – ta vad du har. Kakorna är provbakade hemma och provsmakade av några av löparna i Team Stockholm Marathon.

NR 1

1½dl torkad frukt (t ex. papaya och ananas)
¼ dl farinsocker
2,5dl havregryn
1dl cashewnötter (gärna saltade)
1 ägg
Smält smöret och låt det svalna en aning.
Blanda i 100g smör, honung, vit choklad och farinsocker. Hacka nötter och 50g vit choklad frukt.
Blanda i frukten, havregrynen och rör i ägget. ½ dl honung. Bred ut allt i en form (ca. 20cm.) klädd med bakplåtspapper.
Grädda i 200 grader i 20 minuter

NR 2

125g smör
2dl vetemjöl
2dl hackade valnötter
1dl socker
½ ts k vaniljsocker
½ krm salt
1dl sylt (ex. jordgubb eller lingon)
1 banan
Smält smöret och blanda allt utom banan och sylt.
Tryck ut halva satsen i en smörad bakform, bred över sylten och skiva bananerna över.
Strö över resten av smeten.
Grädda i 200 grader i ca. 35 minuter.

NR 3

Den gör du snabbt i micron.
Ta en 1½ – 2 liters porslin- eller glasskål.

Lägg i:

75g smör

1dl grädde

1dl ljus sirap

½dl socker

och kör i mikron på full effekt i ca. 5 min. Sen måste du ta det lite försiktigt och kolla, så det inte blir för mycket, då blir kakorna för hårda. Gör kulprovet – det ska bli en mycket mjuk kula (mjukare än till knäck).

Ta ut skålen och tillsätt:

1dl kokos

1½dl torkad, hackat frukt, ex. fikon, russin, aprikoser (vid känslig mage – ta lingon och aningen blåbär)

75g mörk blockchoklad

Rör om och håll upp i en flat skål klädd med bakplåtspapper.
Det går lättare att skära ut kakorna, om du ställer dem kallt en stund före. Alla energikakor skärs upp i lagom stora bitar och förpackas i gladpack el. dyl.
Lycka till!

FLER RECEPT FINNS PÅ:

<http://snabelslash.com/bo/?m=3&article=100>
http://www.recept.nu/1.153986/jacob_wismar/effteratter_godis/ris/powerbar

Märkliga skador...

Jag har under de senaste åren haft alla möjliga skador, allt från små skavanker till rätt allvarliga problem som har inneburit lång frånvaro från löparspåret. Men i höstas var det en väldigt märklig händelse som hindrade mig från att springa under ett par veckor. Jag fick nämligen en järnvägsbom i huvudet!

FÖR ATT TA det från början så var det en tidig, mörk oktober morgon och jag cyklade ett pass med min mountainbike innan jobbet. Klockan var kanske 06.00 och jag skulle passera en järnvägsövergång. Jag minns att jag hörde signalen och såg lamporna som varnade för att det skulle komma ett tåg, men dum som jag var så tänkte jag "jag hinner nog över". Det är det sista jag minns. Nästa minne jag har är att jag står vid Värmdövägen och funderar på vilket håll Stockholm ligger åt och var jag är på väg. Men på något sätt lyckas jag ta mig till jobbet, jag vet inte riktigt hur eftersom jag bara har enstaka minne från cykelturen.

VÄL FRAMME PÅ jobbet kände jag att jag hade väldigt ont i huvudet och i revbenen, vänster knä och vänster höft. Jag kunde dock inte komma ihåg vad som hade hänt, jag visste bara att det hade hänt något på cykelfärden men inte vad det var. Jag försökte arbeta som vanligt men mådde allt sämre. Att titta på datorskärmen var omöjligt utan att bli illamående och min hjärna fungerade inte så bra. Jag förstod nog att jag hade fått en hjärnskakning men mådde lite för dåligt för att orka fundera ut vad jag borde göra. Istället för att åka till sjukhuset som jag kanske borde ha gjort, åkte jag hem och vilade.

DAGARNA EFTER FÖRSÖKTE jag återskapa händelseförloppet och jag är rätt säker på att jag fick järnvägsbommen på andra sidan järnvägsspåret i huvudet. Cykelhjälmen som jag som tur var hade på mig har kraftiga märken på ovansidan. Den enda rimliga förklaringen är att järnvägsbommen slog mig av cykeln och att jag på nerfärden slog revben, knä och höft. Veckan efter mådde jag rätt dåligt och det tog några dagar innan jag kunde titta på TV och på en datorskärm igen. Som tur var fick jag inte några allvarligare men och efter någon vecka var jag igång med träningen igen. Jag lärde mig i alla fall någonting av den här händelsen – att aldrig cykla över en järnvägskorning då lamporna och signalen varnar för tåg.

ANNA RAHM



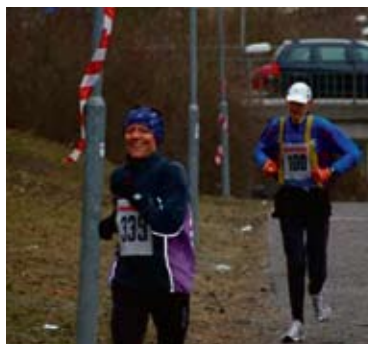
Vällingby Marathon; äldst men inte mer...!

Lördagen den 10 april genomfördes det 40:e Vällingby Marathon. Det är ett jubileum som förpliktigar, men tyvärr lever inte Duvbo IK upp till de krav som dagens löpare ställer. Man lyckas inte ge någon särskild lyster åt jubileumsloppet som genomfördes i ett ganska ödsligt centrum där de besökande ägnade löparna ett förstrött intresse innan man skyndade vidare i lördagshandeln.

Intet ont sagt om initiativtagaren Konrad Hernelind, numera 84 år gammal, och fortfarande en av dem som hjälper till med arrangemanget.

En titt i startlistan visar dock att man lyckas locka ganska långväga entusiaster att komma till storsta'n, eller vad sägs om ortnamn som Borlänge, Luleå, Skillingaryd eller Vattudalen. Att Svenska Marathonsällskapets årsmöte ägde rum kvällen innan själva loppet, torde åtminstone till viss del ha bidragit till den geografiska spridningen.

Tyvärr fick man aldrig läsa någon startlista på Duvbos hemsida, och inte ens dagen efter tävlingen fanns resultaten publicerade. Numera är det ju webben som gäller, både som marknadsföringsplats och för snabb resultatservice. Något att fundera på inför kommande upplagor.



Agneta Jonsson, Mats Liljegren, båda Team Skavsåret.

Segern gick till Fredrikshofs Fredrik Kronander som vann på 2.39,09, hela 13 minuter före tvåan.

Sedan Studenternas Lorenzo Nesi helt plan enligt steg av efter cirka 30 km var "Hofvaren" i ensamt majestät hela sista varvet. Fredrik tävlar för övrigt i 35-årsklassen, och målet hann passeras av såväl segraren i M45,



Löparna på startlinjen. Foto: P A Allensten

Studenternas Tor Almgren som snabbaste femtioåring, Rånäs Martti Mustonen, innan främste senior dök upp.

Så sent som 1 vecka före loppet fanns Vällingby Marathon inte i segrarens medvetande, men en av Fredrikshofs ledare påpekade att tävlingen kunde vara en bra genomkörare inför kommande tävlingar. Sagt och gjort; Fredrik kom till start och tog en meriterande vinst i sin maratondebut!

Det blir intressant att följa hans vidare satsning på längre distanser i mer stimulerande konkurrens.

Bland de kvinnliga deltagarna gick i alla fall segern till en "icke veteran", Spårvägens Johanna Brinne Roos, som noterade 3.14,57. Johanna fyller 35 först nästa år. Tvåa totalt, och överlägsen segrare i K45, var Fredrikshofs Kajsa Friström med 3.30,55.

Strax innan maratonkamparna intog Vällingby genomfördes ett 10 km-lopp med 55 fullföljande löpare. Snabbast bland killarna var Trångsvikens Andreas Bergstedt och bland tjejerna Annica Gustafsson från IFK Lidingö.

THOMAS ENSTRÖM

Heleneholms maraton lockade deltagare från när och fjärran

Det tolfte Heleneholms maraton arrangerades lördagen 10 april i Malmö. Totalt var 81 löpare anmälda till maratondistansen och 141 till halvmaran. Tävlingsledaren Kenth Larsen var nöjd med uppslutningen till loppet. Maratonloppet utgjorde även Götalandsmästerskap för veteraner.

Vädret var typiskt för Skåne i april: mestadels skinande sol från en klarblå



himmel, men även lite moln under den senare delen av loppet. Temperaturen runt 8 grader och efter hand tilltagande vind.

Snabbast av de manliga löparna var Frédéric Rabenne från arrangörsklub-

ben Heleneholms IF med 2.53.04, följd av klubbkamraten Magnus Nilsson med 2.55.32 och Patric Astrén, Ryssbergets IK, med 2.56.14. Bland de kvinnliga deltagarna var Kristin Brodin, IFK Sala, suverän med tiden 3.10.29 före Marie Johansson, Kalmar RC, 3.27.46 och Lenhovda IF:s Pernilla Lundberg med 3.37.29.

Den av deltagarna som var mest långväga var Chris Solarz som vanligtvis bor i New York City, men som för tillfället var i London för sitt arbete på en amerikansk bank. Chris som är 31 år har sprungit maraton i tio år och har hunnit med cirka 150 maror. På något sätt (läs internet) hade Chris läst om Heleneholms maraton, och eftersom han tycker om små lokala maratonlopp hade han köpt en flygbiljett från

Svenska Marathonsällskapets styrelse 2010

Roger Andersson Ordinarie Ordförande
Mats Liljegren Ordinarie Sekreterare
Robert Alnebring Ordinarie Kassör
Jan Ternhag Ordinarie Medlemssekreterare
Anette Grinde Ordinarie
Rebecka Gräsman Ordinarie Redaktör
Leif Stening Ordinarie Resultat
Annelie Buller-Granlund Suppleant Inf.sekreterare
Mats Zetterlund Suppleant Kontaktombud



Till Marathonlöparen nr 1/10 hade vi tyvärr bara en liten bild på Håkan Sjö Växjö LK som sprang sin 200:de mara i det nystartade Marathonloppet i Hultsfred. Här är bilden på nytt i bättre upplösning.
Fr. vänster "Anne-Marie Andersson, Jan Paraniak, Håkan Sjö och Kurt Gustavsson."



Chris Solarz

London till Köpenhamn, tagit in på hotell i Malmö och därifrån tagit sig till lilla idylliska Heleneholms idrottsplats för att springa 42195 meter.

Efter loppet, som han avverkade på 4.31.37, sade Chris att han var nöjd med loppet och att han fått tillfälle att göra en del nya bekanskskaper under loppet. Ytterligare bekanskskaper fick han göra när han fick skjuts med några danska löpare (Anders Madsen som genomförde sitt 431:a maratonlopp och Sten Sjögren som gjorde sitt 198:e) till Kastrups flygplats. Chris hade nämligen ett flyg att passa; han skulle till Holland för att springa Rotterdam Marathon på söndagen, det vill säga påföljande dag!

För fullständig resultatlista samt övrig information om Heleneholms maraton gå in på www.heleneholmslanglopare.se.

KENNETH GUNNARSSON

H.C. ANDERSEN MARATHON

- + 1/2 Marathon for kvinder
- + 1/2 Marathon for mænd
- + Minimarathon
- + Sportsmesse
- + Pasta Party
- + T-shirt



H.C. Andersen Marathon - info@hcamarathon.dk - +45 3059 2444 - Odense - Danmark - www.hcamarathon.dk

SØNDAG
19. SEPTEMBER
KL 10.00

NORDENS HURTIGSTE
MARATHON



CRAFT

Vestfyen

H.C. ANDERSEN
MARATHON ODENSE

Svenska maratonlopp och ultralopp 2010

Datum	Tävlingsplats	Tel. kansli	Tel. bostad	Kontaktperson	Övrig information	Arrangör
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 Adolfsen	18 varv, parkväg	Trollhättans SOK o IF
5 juni	Stockholm	08-54566440		Löparkansliet	SM, två varv	Hässelby, Spårvägen
19 juni	Sala		0224-18054	Roger Andersson	Fyra varv	IFK Sala
19 juni	Norrälje-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 Brufloviken	Trångsvikens IF
24 juli	Löttorp, Öland	0485-20564	0480-28539	Carl-Gustaf Nilsson	Tre varv	Högbj 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
31 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.



LÖPARRESOR 2010/2011

2010

London Marathon **25 april** ^{Slutsålt}
Madrid Marathon **25 april** ^{Slutsålt}
New York Tjejmil **12 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**
St Barth-loppet **14 november**

2011

Tokyo Marathon & 10 km
-Förhandsanmälan öppen

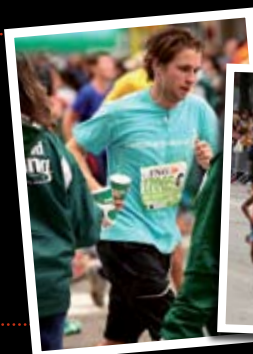
Comrades Ultramarathon
-Förhandsanmälan öppen

New York Marathon
-Förhandsanmälan öppen

Honolulu Marathon
-Förhandsanmälan öppen

NYC MARATHON 2010 OCH 2011

Vi har lyckats få
några extraplatser.
Ring idag!



springtime
travel
QUALITY TIME

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

Resultat

New York City Marathon, USA 2009-11-01

Män		
1	Meb Keflezighi, USA	2.09.15
2	R. Kipkoeh , Cheruiyoy, Kenya	2.09.56
3	Jauad Gharib, Marocco	2.10.25

svenska deltagare (de snabbaste)

134	Peter Öberg, OK Hällén	2.39.21
175	Anders Szalkai, Spårvägen FK	2.42.28
255	Niklas Sjöblom	x
X	Henrik Ryffel, Nyköping	2.53.06
486	Per Åsberg, Rånäs 4H	2.53.06
493	Marcus Ekström, Södra Sandby2.	53.17
583	K. Boman, Lulekamraterna	2.55.05
642	Mattias Gårdsbäck	x
855	Daniel Norberg, Spårvägen FK	2.58.50
1161	Sava Iancovici, Lund	3.02.58
1227	Daniel Östlund	x
1250	Anders Jonsson	x
1366	Robert Wreder, Västerås FK	3.05.44
1424	Henrik Nordström	x
1428	Fredrik Österberg	x
1474	Bo Johansson	x
1667	Joachim Persson	x
1725	Fredrik Bjurenvall, Malmö	3.09.47
1828	Michael Grant	x
1901	Marcus Wilhelm	x
1976	Richard Hedlind	x
2036	Joakim Vilhelmsson	x
2047	Daniel Landgren	x
2542	Stefan Virtanen	x
2593	Mats Ekström	x
2597	Roine Sederstedt	x
2629	Anders Thorin	x
2768	Dag Holmboe	x
2777	Stig Karlsson	x
2796	Patric Yderberg, Springtime	x
2805	Jonas Kjellmrt	x
2826	Anders Berglund	x
2846	Ingvar Thörn-Andersson	x
2990	Anders Bagge, IK Akele	x
2992	Kai-Torbjörn Ingemansson	x
3014	Dan Westerlund	x
3146	Björn Månsson	x
3244	Henrik Jacobsson	x
3355	Johan Lagercrantz	x
3427	Mikael Mattsson	x
3450	Nicholas Olander	x
3496	Nikola Leijon	x
3593	Stefan Linder	x
3700	Bernt Hedlund	x
3848	Anders Wiidstrand	x
3946	Per Georgsson	x
3985	Krister Hasselqvist	x
3996	Johan Ågren	x
4079	Kristoffer Johansson	x
4159	Niclas Carlsson	x
4170	Sebastian Sjödel	x
4185	Torbjörn Magnusson	x
4337	Johan Svensson	x
4338	Mattias Stetz	x
4341	Stellan Rönnkvist	x
4380	Ronald Nilsson	x
4478	Dan Johansson	x
4559	Henrik Paju	x
4636	Peter Svensson	x
4740	Niklas Heijne	x
4766	Lars Eliasson	x
4839	Daniel Stawasen	x
4895	Nicklas Olsson	x
5045	Jan-Erik Lind	x
5054	Richard Andersson	x
5114	Magnus Jägerman	x
5126	Johnny Nilsson	x
5178	Harald Mix	x
5179	Hasan Mosaddegh	x
5187	Johan Setterberg	x
5206	Anders Hansson	x
5431	Gabriel Westrell	x
5434	Peter Bjuvestig	x
5634	Joakim Fischer-Holmström	x
5647	Elias Krzywacki	x
5658	Jan Wiklund	x
5861	Anders Sederström	x
6037	Joakim Rosing	x
6171	Krister Sundling	x
6173	Johan Eklund	x
6182	Olof Fredricson	x
6231	Daniel Erman	x
6243	Hans Mikael Cronsjö	x
6308	Martin Lindqvist	x

Kvinnor		
1	Derartu Tulu, Etiopien	2.28.52
2	Ludmila Petrova, Ryssland	2.29.00
3	Christelle Daunay, Frankrike	2.29.16

svenska deltagare (de snabbaste)

16	Therese Hagersjö, Göteborg	2.49.02
29	Helene Willix, Spårvägen FK	2.53.28
162	H. Kvalpil, Sthlm C Triathlon	3.14.07
362	Kajsa-Karin Throedsson	x
512	Karin Johansson	x
605	Ingela Berrum, Solvikingarna	3.28.52
611	Annika Szalkai, Spårvägen FK	3.28.59
670	Bibbi Lind	x
809	Elisabeth Finn	x
825	Caroline Larsson	x
891	Jenny Brusling	x
970	Maria Holmström	x
1009	Helene Nilsson	x
1050	Anneli Gustavsson	x
1067	Eva Johansson	x

Athen Marathon, Grekland

2009-11-08

Antal fullföljande: 3854

Män		
1	Josephal Kipkurui, Kenya	2.13.44
2	Edwin Kipchom, Kenya	2.14.18
3	Pius Muasa Mutuku, Kenya	2.14.39

svenska deltagare

39	Natrick Karlsson, KFUM Örebro	2.48.36
109	N A Torstensson, Hultsfreds LK	3.05.14
608	Anders Hellman	x
648	Krister Rosendahl, Falun	3.41.11
673	Olle Andersson	x
742	Jarmo Backman, Mora	3.45.06
827	Mikael Telerud	x
844	Carl Bjartmar	x
892	Johan Johansson, Nässjö	3.50.11
1040	Robert Hjelm, Hultsfreds LK	3.54.59
1130	Thomas Kronberg	x
1221	A. Andersson, Hultsfreds LK	4.00.04
1236	Martin Andersson, Lövenskög	4.00.31
1490	Olle Källgren, Falun	4.09.53
1955	Kurt Gustavsson, Hultsfreds LK	4.27.05
2053	Sören Andersson	x
2149	Stefan Göthe, Bagarmossen	4.35.01
2330	Anders Nilsson, Hultsfreds LK	4.42.53
2348	Anders Forselius, Ljusdal RC	4.43.35
2436	Mats Nyberg, Hultsfreds LK	4.47.41
2437	Gunnar Franzon	x
2664	Joakim Svensson Hultsfreds LK	4.59.18
2844	Leif Thorwaldsson	x
3006	Ulf Isaksson, Hultsfreds LK	5.32.31

Kvinnor

1	Akemi Ozaki	Japan	2.39.56
2	Br. Eshetu Degefa	Etiopien	2.40.32
3	Sviatlana Kouhan, Vitryssland		2.40.54

svenska deltagare

287	Sara Dolk, Tjust Bike& Running	4.42.36
313	Anita Franzon	x
332	Carina Backman, Mora	4.52.00
357	Emmy Johansson Hultsfreds LK	4.57.00
356	Margareta Nöjd, Hultsfreds LK	4.59.10
394	Elisabet Bengtsson	x
416	Kerstin Andersson	x
469	Marie Lindström	x
491	Helena Ahlqvist	x

Arrecife Marathon Lanzarote, Spanien

2009-11-29

Antal fullföljande: 156

Män		
1	José Antonio Requejo Spanien	2.31.10
2	Mohammad Afaadas, Marocko	2.31.46
3	Martin Skalsky, Tyskland	2.38.27

svenska deltagare

33	Joakim Oskarsson, Sverige	3.25.43
40	Jan Paraniak Team Skavsåret IF	3.34.19
46	Magnus Bergh, Heleneholms IF	3.40.56
69	Leif Franzén, IFK Strängnäs	3.53.04
103	Birger Höglund, Jordbänning.	4.24.42
110	Lars Tapper, Sverige	4.32.24
111	Leif Eklund, Sverige	4.34.45
122	Ove Engman, Elvans IF	4.45.22

Kvinnor

1	Nina Parviainen, Finland	3.02.17
2	Chris Peeters, Belgien	3.07.39
3	Antje Wietsche, Tyskland	3.27.40

svenska deltagare

22	B. Paraniak, Team Skavsåret IF	4.54.05
25	Gunilla Franzén, IFK Strängnäs	5.09.22

Maratona di Reggio Emilia, Italien

2009-12-13

Antal fullföljande: 2440

Män		
1	Geto Teklu Metaferia, Etiopien	2.13.46
2	Denis Curzi, Italien	2.13.49
3	Hamed Nasef, Marocko	2.15.50

svenska deltagare (netto tider)

1140	Roger Andersson, IFK Sala	3.39.59
1904	Ulf Ring, Arlanda-Märsta SK	4.07.40
2186	Curt Sandberg, Arl.-Märsta SK	4.26.49
2252	Göte Ivarsson, IFK Skövde	4.34.10

Palm Beach Marathon

West Palm Beach, USA

2009-12-06

Antal fullföljande: 595

Kvinnor

1	Judy Dushay	Usa	2.53.12
2	Lee Dipirtro	USA	2.55.12
3	Marlene Persson, Vattudalens LDK		2.57.45

Dubai Marathon,

Förenade Arabemiratet

2010-01-22

Män			
1	Haile Gebrselassie	Etiopien	2.06.09
2	Chala Deschase	Kenya	2.06.33
3	Es. Wendimu Tsige	Etiopien	2.06.46

svenska deltagare bland 500 snabbaste

26	Erik Framme	Hälle IF	2.47.12
61	Antti Horpu	Sverige	3.07.24
75	Rasoul Anvarp	Sverige	3.11.33
86	Peter Englund	Sverige	3.14.23
114	Tomas Broberg Fredrikshofs FIF	3.20.45	
214	Anders Carlsson Hammarby IF	3.35.47	
393	Carl Westin Sv Köttbullar	3.59.37	
394	Karl J. Jonsson Sv Köttbullar	3.59.37	
428	Oscar Wendel	Sverige	4.04.29
454	Daniel Stawäsen	Oatulum	4.07.14

Kvinnor

1	Mamitu Daska	Etiopien	2.24.19
2	Aberu Kebede	Etiopien	2.24.26
3	Helena Kiprop	Kenya	2.24.54
4	Bezunesh Bekele	Etiopien	2.26.05
5	Isabellah Andersson	Sverige	2.26.52

Gran Canaria Marathon, Spanien

2010-01-24

Antal fullföljande: 483

Män		
1	James Kipkosgei Kuto Kenya	2.17.40
2	Miguel Angel Vaquero Spanien	2.18.30
3	Kristoffer Österlund IFK Umeå	2.28.53

övriga svenska deltagare

53	Tommy Sjöström Vi som springer	3.14.58
139	Jan Aggerholm Sverige	3.31.10
201	Jan Paraniak Team Skavsåret IF	3.42.14
234	Stig Åsberg IFK Nyland	3.46.33
237	Andreas Stenstson Malmö RK	3.47.10
363	Curt Sandberg Arl-Märsta SK	4.14.59
410	Bengt Cronquist Vi som springer	4.32.57

Kvinnor

1	Ture Chaltumoha	Etiopien	2.40.31
---	-----------------	----------	---------

svenska deltagare

24	Barbro Paraniak Team Skavsåret IF	4.53.18
26	Astrid Häger Fredrikshofs FIF	5.04.04

Verona Marathon Italien

2010-02-21

Antal fullföljande: 1709

Män			
1	Hillary Mutai	Kenya	2.17.43
2	Hosea Kiplagat Kipkemoi	Kenya	2.17.45
3	Dagne Abebe Mekurva	Etiopien	2.20.11

svensk deltagare

848	Curt Sandberg Arl.-Märsta SK	3.52.16
-----	------------------------------	---------

Valencia Marathon Spanien

2010-02-21

Män			
1	David Njagi	Kenya	2.09.45
svenska deltagare			
942	Kjell Kvarfordt	Fredrikshofs FIF	3.24.06

Kvinnor

1	Gladys Chebet	Kenya	2.42.06
---	---------------	-------	---------

Malta Maraton Mdina, Malta

2010-02-28

Antal fullföljande: 287

Män			
1	Hichamn El Barouki	Marocko	2.32.56
2	Adbelhakimi El Felhi	Marocko	2.35.06
3	Jens Hollmann	Tyskland	2.37.42

svensk deltagare

53	Leif Erik Hemlin	Rånäs 4H	3.33.33
----	------------------	----------	---------

Kvinnor

1	Hayley Kuter	Nya Zeeland	3.08.27
---	--------------	-------------	---------

svenska deltagare

8	Anette Grinde Lundberg	Rånäs 4H	3.37.37
---	------------------------	----------	---------

Rom Marathon, Italien

2010-03-21

Antal fullföljande: 11023

Män			
1	Gena Siraj	Etiopien	2.08.39
2	Barus Benson	Kenya	2.09.00
3	Machichim Nixon	Kenya	2.09.08

svenska deltagare

182	Anders Karnfält FK Studenterna	2.55.34
379	Johan Jafner	x
387	Christer Gustafsson	x
479	Christer Ekdahl	x
594	Lars-Åke Engdahl	GF Idrott
666	Göran Karnfält Stockholm HHH	3.11.18
813	Tomas Salomonsson	x
970	Johan Egelstedt	x
995	Bengt Nilsson	x
1063	Anders Persson GF Idrott	3.21.58
1111	Nils Vesterlund	x
1248	Anders Hellman	x
1844	Per Svensson	x
1868	Robert Korlevic	GF Idrott
1921	Carl Bjartmar Falköpings AIK	3.33.54
2171	Rolf Edling	x
2269	Rolf Mellberg SISU Forshaga	3.38.01
2526	Tommy Akevqvist	x
2763	David Kronqvist	x
3566	Kristoffer Lindén	x
3659	Daniel Elowson	x
4032	Lars Carlberg	x
4169	Johan Larsson	x
4239	F. Cromberger,Vattudalens LDK	3.58.54
4697	Tommy Törnqvist	x
4804	Antonio Lavecchia	x
5104	Björn Videfors	GF Idrott
5493	Fredrik Josliden	x
5560	Eivind Claesson	x
5786	Leif Ottosson	x
5922	Jan-Olof Svensson	x
6257	Fredrik Långdal	x
6900	Jonas Alphstern, SISU Forshaga	4.32.56
6908	Staffan Holfelt	x
7123	Alf Nilsson	x
7144	Christer Åkerblom	x
7547	Sven Anders Nilsson	x
8314	Jörgen Nordin	x
8378	Mats Ransgärd	x
8645	Per Andersson	x
8842	Kim Nilsson	x

Kvinnor

1	Firehiwot Dado</
---	------------------

Åldersindelade resultat

Åland Marathon, Mariehamn, Åland

2009-10-25

Antal fullföljande: 189

Män

1	1M40	Olof Thunegaard	Roma IF	2.44.20
2	2M40	Stefan Sundström	Gabriella	2.47.36
3	1M5	Marcus Hultgren	Stockholm C Triathlon	2.54.12

övriga svenska deltagare (totalplac. och åldersklass)

5	2M35	Fritjof Fagerlund	Uppsala universitet	2.55.02
6	1M45	Mats Liss	IFK Mora	2.57.01
10	3M35	Anders Brunander	Stockholm C Triathlon	3.02.42
12	3M40	Ludvig Myrenberg	Stockholm C Triathlon	3.04.06
14	2M45	Jonas Lennestål	IFK Sala	3.09.58
17	4M5	Anders Clarin	Stockholm C Triathlon	3.13.14
20	3M45	Jan-Åke Westerlund	P 18 IK Visby	3.16.32
22	4M45	Johan Alm	IF Linnéa	3.19.21
26	5M45	Roger Grätz	Silverdalen	3.21.49
31	7M45	Håkan Anderson	SOK Knallen Borås	3.24.05
32	9M35	Niklas Svidén	IF Linnéa	3.24.25
35	7M5	Mats Liljegren	Team Skavsåret IF	3.26.09
36	8M5	Per Mårtensson	IK Akele	3.26.32
38	1M60	Stig Åsberg	IFK Nyland	3.28.24
39	10M45	Rickard Schuber	Stockholm C Triathlon	3.28.37
40	4M40	Magnus Dahlin	IF Linnéa	3.28.49
41	9M5	Mark Klamberg	IF Linnéa	3.29.11
43	5M40	Göran Jonsson	Sundbyberg	3.29.51
55	2M60	Bengt Lindgren	Vallentuna FK	3.35.38
57	17M5	Johan Olausson	SOK Knallen Borås	3.36.01
57	6M40	Per Bidemyr	SOK Knallen Borås	3.36.01
59	7M40	Thomas Wadefjord	Fruttkakan	3.36.26
63	13M35	Mats Karlsson	IF Linnéa	3.39.05
65	19M5	Staffan Blomberg	Stockholm C Triathlon	3.40.28
66	5M50	Sven Andersson	IK Akele	3.40.29
69	2M55	Jan Paraniak	Team Skavsåret IF	3.43.37
72	22M5	Pär Andersson	Åklagarmyndigheten	3.44.43
73	11M45	Tommy Kjellsson	Team Skavsåret IF	3.46.15
74	6M50	Gustaf Risling	Stockholm C Triathlon	3.46.24
75	7M50	Mats Backteman	IK Akele	3.47.18
76	9M40	Ulf Carlsson	Nora	3.47.36
80	14M35	Esa Rotinen	Stockholm LDK	3.50.55
90	3M60	Per-Inge Pettersson	Grycksbo IF	3.54.33
93	14M45	Mikael Svensson	SOK Knallen Borås	3.56.24
94	26M5	Bo Jansson	Stockholm	3.56.44
97	27M5	Tommy Andersson	Södertälje	3.58.31
103	28M5	Petter Runesson	Rockhammars IK	4.00.32
110	31M5	Olav Mets	G45 SC	4.06.23
110	13M40	Staffan Andersson	Eskestuna	4.06.23
114	1M65	Bo Pellander	Vi som springer	4.08.32
118	33M5	Peter Mattsson	SEB IF	4.09.38
119	34M5	Linus Söderlund	Strandnäs FBK	4.09.44
122	15M40	Rolf Krigsman	Nora	4.10.28
123	17M45	Bengt Göransson	Falu IK	4.11.08
129	35M5	Daniel Gual	Stockholm LDK	4.17.08
135	18M45	Göran Dahlberg	Handen	4.20.46
136	2M65	Christer Mattisson	Uppsala	4.20.55
138	37M5	Mats Mäkelä	SOK Knallen Borås	4.22.15
141	11M60	Jan Röhlin	Team Skavsåret IF	4.24.12
144	16M35	Ulf Engstrand	Uppsala	4.28.06
146	12M60	Rolf Halde	Vi som springer	4.28.40
150	3M65	Hans Dahlberg	Ingå IF	4.30.14
166	7M55	Håkan Johansson	Kungsör	4.43.02
167	44M5	Jonas Eder	Sundbyberg	4.43.15
172	14M60	Rolf Svedberg	Vaxholm	4.52.18
174	19M45	Jan Rosenström	Årsta	4.56.29
177	20M45	Lars Dahlberg	Järfalla	5.00.48
178	2M70	Sven-Erik Boström	Uppsala	5.01.00
185	8M55	Sigvard Koplimäe	Vattudalens LDK	5.12.20

Kvinnor

1	1K5	Anna Stockhammar	FGF Gotland	3.20.56
2	1K40	Åsa Karlsson	Mariehamn, FIN	3.21.33
3	2K40	Susanne Reiman	IK Akele	3.23.13

övriga svenska deltagare

3K5	Emma Lindwall	Stockholm C Triathlon	3.29.52
1K50	Ing-Britt Hultén	SOK Knallen Borås	3.30.51
2K50	Agneta Jonsson	Team Skavsåret IF	3.37.01
2K35	Marika Hacksell	SOK Knallen Borås	3.38.56
5K5	Liselott Holmberg	Vi som springer	3.50.55
1K45	Karin Backteman	IK Akele	3.51.38
7K5	Linda Sernfalk	Stockholm C Triathlon	3.57.40
4K40	Christina Spjuth	SOK Knallen Borås	4.06.45
3K45	Berit Hugoson	Tanums IF	4.30.49
3K35	Jonna Timonen	Bromma	4.42.11
1K60	Astrid Häger	Fredrikshofs FIF	4.53.16
3K50	Barbro Paraniak	Team Skavsåret IF	4.59.02

Bromölla Marathon, Ryssbergets IK

2009-11-01

Antal fullföljande: 63

Män

1	1M5	Andreas Rehnberg	Hässelby SK	2.36.20
2	1M40	Patric Astrén	Ryssbergets IK	
3	2M40	Jörgen Holmqvist	Heleneholms IF	2.57.18
4	2M5	Ludovic Vaugarny	Ryssbergets IK	2.58.42
5	1M45	Anders Thelemyr	Duvbo IK	3.10.26

6	1M35	Martin Luning	Föreningen Team	3.12.37
7	1M50	Magnus Lindén	Ystads IF	3.14.09
8	2M45	Lennart Adolfsson	Anderstorps OK	3.17.28
9	3M5	Jim Degrenius	Björnstorps IF	3.20.11
10	4M5	Peter Karlström	Heleneholms IF	3.21.03
11	1M60	Ronny Andersson	Hästveda OK	3.22.09
12	1Mot	Daniel Bjärsvik	QC Gruppen	3.24.41
13	2M50	Henrik Ask	Björnstorps IF	3.27.10
14	3M50	Jerry Olsson	Björnstorps IF	3.30.39
15	2Mot	Patrik Östberg	Frosta Multisport	3.31.18
16	3Mot	Stefan Samuelsson	gax 100	3.33.23
17	4Mot	Morten Boldsen	Danmark	3.34.26
18	5Mot	Leif Stridsberg	Kristianstad	3.35.57
19	2M60	Bengt Lindgren	Vallentuna FK	3.38.01
20	3M40	Erik Månsson	Heleneholms IF	3.38.25
21	6Mot	Peter Lager	Ronneby	3.41.47
22	7Mot	Daniel Cefalk	Vinslöv	3.42.21
23	3M60	Klas Paulsson	EAI FF	3.45.22
24	8Mot	Fredrik Kagg	Knäred	3.46.04
25	4M40	Jesper Sjölander	Björnstorps IF	3.46.26
26	5M40	Tommy Hagberg	Växjö LK	3.46.31
27	1M55	Staffan Malmberg	Solvikingarna	3.47.45
28	9Mot	Peter Rönberg Hansen	Danmark	3.49.33
29	10Mot	Anders Lundborg	Vättersöd	3.55.53
30	2M55	Lars Almqvist	IFK Helsingborg	3.56.23
31	11Mot	Torbjörn Andersson	Klippan	3.57.43
32	12Mot	Jens Bergenudd	Lund	3.57.49
33	4M50	Peter Joelsson	Ålems OK	4.00.28
34	13Mot	Claes Nilsson	Höllviken	4.00.42
35	14Mot	Jonas Paulsson	Lund	4.01.40
36	15Mot	Nicklas Ingvarsson	Bro Sö OK	4.01.49
37	16Mot	Rikard Nilsson	Trelleborg IAVS	4.03.55
38	17Mot	Anders Ström	Malmö	4.06.10
39	18Mot	Mattias Nilsson	Kristianstad	4.07.16
40	4M60	Kurt Gustavsson	Hultsfreds LK	4.08.15
41	19Mot	Roger Persson	Kristianstad	4.11.52
42	20Mot	Bengt Arne Palm	Halmstad	4.12.14
43	2M35	Zingo Andersson	IK Jogg.se	4.12.43
44	6M40	Christer Svensson	Växjö LK	4.17.27
45	21Mot	Johannes W Gulin	Kristianstad	4.18.57
46	22Mot	Adam Dolah	Lund	4.19.41
47	3M45	Anders Telander	Simlångsdalens IF	4.21.15
47	23Mot	Martin Jyrkin	Halmstad	4.21.15
49	3M35	Rikard Kelloniemi	Simlångsdalens IF	4.26.47
50	5M60	Bengt-Åke Svensson	Team Blekinge	4.33.28
51	5M50	Jens Rydberg	Växjö LK	4.34.45
52	3M55	Lars-Göran Olausson	Team Blekinge	4.38.52
53	24Mot	Erik Karlsson	Laholms IF	4.39.38
54	6M50	Owe Gustavsson	IK Vista	4.41.26
55	4M55	Sigvard Koplimäe	Vattudalens LDK	4.42.23
56	4M45	Elo Johannesen	Hässleholm AIS	4.45.11
57	25Mot	Gert-Åke Englund	Stenforaskolan	4.48.21

Kvinnor

1	1K5	Ida Bladh Johansson	SK Graal	3.14.16
2	1K50	Eva Lönnqvist	Ystads IF	3.25.41
3	1K35	Pernilla Lundberg	Lenhovda IF	3.28.08
4	1K40	Viktoria Johansson	Måilla-Mörlunda SK	3.42.33
5	1K60	Inger Knutsson	Lenhovda IF	4.23.41
6	2K60	Sinikka Kukkohovi	Anderstorps OK	5.06.36

Luciamarathon Bovallstrand

2009-12-12

Antal fullföljande: 45

Män

1	1M5	Thomas Ranemo	VTD FF	2.53.38
2	1M45	Stefan Hult	TV 88	2.58.59
3	1Mot	Enar Andersson	Göteborg	3.07.28
4	2M45	Reima Hartikainen	Team Ultraweden	3.18.04
5	2Mot	Gerhard Olsson	Göteborg	3.21.00
6	1M40	Nils Hjelte	Norge	3.24.03
7	1M55	Ole Björn Braathen	Norge	3.25.55
8	1M35	Lars-Åke Johansson	Solvikingarna	3.26.57
9	1M50	Carl-Magnus Nordmark	Vi som springer	3.31.10
10	3Mot	Ulf Lunnhed	OK Reftefe	3.37.56
11	3M45	Christer Svantesson	Vi som springer	3.38.39
12	2M40	Johnny Lidman	Hälle IF	3.39.33
13	2M5	Daniel Gillberg	Vi som springer	3.39.52
14	1M60	Olle Rundberg	IK Granit	3.41.26
15	4M45	Hans Ackrot	Kvarnbyns LS	3.41.46
16	3M5	Gustav Rhedin	Utbryarna SK	3.42.57
17	3M40	Henrik Sköllerhag	IK Spring Väst	3.46.59
18	4M40	Adrian Nilsson	Solvikingarna	3.59.04
19	5M45	Anders Jølander	Simlångsdalens IF	4.02.22
20	5M40	Tom-Rune Bertelsen	Norge	4.06.54
21	6M40	Nils Vanebo	Norge	4.10.40
22	7M40	Patrik Lidén	Team Ultratriathlon	4.11.35
23	2M50	Henrik Aasbø	Norge	4.14.42
24	4Mot	Kaj Johansson	Vi som springer	4.16.11
25	5Mot	Daniel Fredriksson	FK Herkules	4.22.26
26	2M60	Kurt Gustavsson	Hultsfreds LK	4.27.20
27	8M40	Pert-Årne Kindberg	Solvikingarna	4.28.25
28	3M50	Kimmo Kekola	Finland	4.37.15
29	6Mot	Claes Nilsson	Kämpinge	4.38.14
30	3M60	Lars Agnezon	Kongahälla AIK	4.39.22

31	2M35	Rikard Kelloniemi	Simlångdalens IF	4.45.53
32	4M60	Bård Rødde	Norge	4.48.07
33	5M60	Lennart Skoog	Stenungsunds OK	4.48.59
34	1M65	Stig Söderström	Kvarnsveden Golf	4.51.53
35	6M45	Jan-Erik Ullström	Vi som springer	4.54.19
36	1M70	Sven-Eric Fredricsson	Solvikingarna	5.01.10
37	2M65	Anders Hedefjäll	Västerås FK	5.02.03
38	3M65	P-O Hvitfeldt	IFK Mora	5.07.00
39	4M50	Owe Gustavsson	IK Vista	5.15.43

Kvinnor

1	1K5	Johanna Brinne-Roos	Spårvägen FK	3.22.11
2	1K35	Bettina Hipf	x	4.17.39
3	1K40	Torill Fonn Hartikainen	Team Ultraweden	4.18.55
4	1Mot	Ulrika Jensen	FK Herkules	4.20.41
5	2K5	Sofia Kay	Vi som springer	4.32.19
6	2Mot	Martina Kay	Vi som springer	4.32.48

13-Maran Strömsund

2010-01-05

Antal fullföljande: 8

Män

1	1M60	Mats Zetterlund	Vattudalens LDK	3.41.12
2	1M5	Johan Öhlund	Trångsvikens IF	3.47.58
3	2M60	Birger Karlsson	Vattudalens LDK	3.50.37
4	3M60	Finn Cromberger	Friskis & Svettis	4.17.14

Kvinnor

1	1K50	Eva Hanning	Vattudalens LDK	3.55.59
2	1K45	Märta Moe	Vattudalens LDK	4.07.50
2	1K40	Gunilla Manbré	Jokkmokks SK	4.07.50
4	1K35	Johanna Lindqvist	Vattudalens LDK	4.14.04

Sveriges mest jämställda mara? 50% män, 50% kvinnor

Vattudalens Vinterspring Strömsund

2010-01-16

Antal fullföljande: 9

Män

1	1M40	Patrik Norberg	Vattudalens LDK	3.44.44
2	1M45	Michael Ahrens	Vattudalens LDK	3.52.58
3	1M60	Mats Zetterlund	Vattudalens LDK	3.57.33
4	2M60	Göran Ingebrand	Vattudalens LDK	4.41.34
5	3M60	Sigvard Koplimäe	Vattudalens LDK	4.57.08
6	1M55	Staffan Wikström	Vattudalens LDK	5.08.15

Kvinnor

1	1K45	Märta Moe	Vattudalens LDK	4.00.13
2	1K40	Gunilla Manbré	Jokkmokks SK	4.08.43
3	1K35	Maria A Forsell	Kvarnbyns LS	4.35.06

Kiel Marathon Tyskland

2010-02-27

Antal fullföljande: 204

Män

1	1M5	Chris Lemke	Tyskland	2.43.23
2	1M30	Donal O'Callaghan	Irland	2.44.15
3	2M30	Johannes Hasslinger	Tyskland	2.44.40

svenska deltagare

4	1M35	Andreas Öberg	Ljusdals RC	2.51.10
7	3M30	Lars Jonsson	Ljusdals RC	3.07.06
16	5M45	Bengt Nilsson	Stockholm HHH	3.11.49
47	3M55	Tony Persson	Ljusdals RC	3.31.10
55	9M35	Jonas Robertson	Ljusdals RC	3.36.06
59	1M60	Stig Åsberg	IFK Nyland	3.37.46
89	9M50	Bengt Göransson	Falu IK	3.51.42
94	10M50	Thomas Cahling	Ljusdals RC	3.53.04
96	2M60	Jan Paraniak	Team Skavsåret IF	3.53.42
136	4M65	Stig Söderström	Kvarnsveden Golf	4.12.03
137	4M60	Lennart Skoog	Stenungsunds OK	4.12.49
143	18M35	Jän-Erik Järlden	SCB 4.16.09	
148	20M50	Bo Edenfall	Vallentuna FK	4.20.24
151	5M60	Ove Svedlund	Ljusdals RC	4.23.21
165	20M35	Christian Lagerstedt	Climber AB	4.40.43

Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm



Välkommen till Kraftloppet 2010

– Sveriges fjärde största stafettlopp

och

Finspång Marathon 2010

42,195 km eller 72 km UltraMarathon



72
km

FINSPÅNG, LÖRDAG 4 SEPTEMBER



WWW.KRAFTLOPPET.SE

0122-144 66



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>

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