

Marathon

löparen

ÅRGÅNG 43 NR 221 JUNI 3/2010



Stockholm Marathon

- Skövde 5-dagars
- Pikes Peak

- Täby Extreme Challenge
- Vattudalsloppet



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

Tryckning: VTT Grafiska AB, Vimmerby

Ordförande
Roger Andersson
0706863163
ordforande@marathonsallskapet.se

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

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

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

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

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

Informatör
Annelie Buller-Granlund
informator@marathonsallskapet.se

Kontaktombudsansvarig
Mats Zetterlund
0670-122 88

kontaktombud@marathonsallskapet.se

Distrikt kontaktombud, telefon, mail, landskap

1. Leif Strömbäck, Boden 0921-107 37
leif.stromback@bredband.net
Lappland, Norrbotten, Västerbotten
2. Mats Zetterlund, Strömsund 0670-122 88
mats.zetterlund@zonline.se
Jämtl./Härjedalen, Ångermanland, Medelpad,
3. Mats Hammerin 0243-844 94
Dalarna, Hälsingland, Gästrikland
4. Kauko Kaikkonen, Vålberg 054-54 73 23
Kauko_Kaikkonen@yahoo.com
Värmland, Närke, Södermanland
5. Bertil L Jansson, 0174-410 68
bertil.41068@telia.com
Uppland, Västmanland
6. Jan Paraniak, 08-746 61 11
Stockholm, Gotland
7. Frank Brodin, Källered 031-795 21 43
fab@comhem.se
Göteborg
8. Reima Hartikainen, Skövde, 0500-43 34 93
reima.hartikainen@bredband.net
Bohuslän-Dal, Västergötland, Östergötland
9. Christer Svensson, Växjö 070-549 72 96
christersvensson615@hotmail.com
Småland, Halland, Öland
10. Bengt-Åke Svensson, Jämjö, 0455-507 66
bengt-ake.svensson@jamjo-flak.se
Skåne, Blekinge

Ledaren

Ordförande har ordet

Svenska Marathonsällskapet har haft årsmöte i Stockholm och jag fick vid årsmötet förtroendet att vara ordförande under det kommande året. Maratonlöpnings har legat mig varmt om hjärtat sedan jag sprang min första maratonlopp vid Stockholm Marathon 1992. Sedan dess har det blivit 28 marathons och säkert 400 andra motionslopp. Jag gillar kombinationen resa och springa lopp. Nu får jag också möjlighet att också verka för maratonlöpnings genom sällskapet, ett uppdrag som jag ser fram emot. Jag är uppvuxen i Göteborg och jobbar inom lärarutbildningen med forskning och utbildning. Sen 2007 bor jag i Södertälje.

Jag kunde inte personligen inte närvara vid årsmötet, då jag var i Paris och mötte våren genom att springa Paris Marathon. Visst är det något alldeles extra att springa ett stort lopp med många deltagare och stor publik, men jag springer även de mindre loppen, då de har sin speciella charm. Det är just bredden av olika lopp, som attraherar mig när det gäller maratonlöpnings. Jag tänker verka för att sprida information om svensk maratonlöpnings och har som förhoppning att sällskapet kan visa att det finns andra lopp än bara Stockholm Marathon. Själv kommer jag att prioritera svenska maratonlopp under året för att därmed komma ut och träffa medlemmarna och för att försöka bidra till att Sällskapet syns ut på loppet.

Jag tror mycket på, att sällskapet måste synas inte bara på loppet och genom vår fina tidning utan även på Internet. Därför har jag initierat en Facebook-grupp som redan har fått 100 medlemmar, utan att vi direkt har annonserat om den. Min förhoppning är också att Sällskapets hemsida ska bli en naturlig plats för maratonlöpare, att besöka regelbundet och att vi ska bli bäst på att annonsera svenska maratonlopp. Vad ska vi ha på hemsidan? Vad vill ni att sällskapet skall bidra med för att stödja svensk maratonlöpnings? Bidra gärna med idéer till oss i styrelsen, vi tar tacksamt emot alla idéer. Jag hoppas kunna påverka positivt så att fler vågar prova maraton. Att det för löpare inte bara är en dröm, utan att det blir verklighet. Kanske i något av våra fina svenska maratonlopp.

Detta är lite idéer inför det kommande året. Jag vill också tacka P A Allensten för hans insats för sällskapet under hans långa tid som ordförande. Jag hoppas att till viss del kunna fylla tomrummet efter honom.

ROGER ANDERSSON



Innehåll

Täby Extreme Challenge	4
Anna Rahm	5
Pikes Peak	6
Vattudalsloppet	10
Sunne Marathon	11
Västergötland 6-timmars	12
Skövde 5-dagars	13
Lidingö Ultra	14
Stockholm Marathon	18
Årets lopp	20
Resultat	22



RÄTTELSE:

I förra numret av Marathonlöparen visades fel bild på Frédéric Rabenne, segrare i Heleneholm Marathon.

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: Näst bästa svenska i Stockholm, Gabriella Samuelsson.
FOTO: TOMMY BERLIN
Nästa nummer utkommer vecka 35.

Redaktören har ordet

Redaktörn reflekterar

Tid för Stockholm Marathon är tid för fest. Vi har nog alla våra speciella minnen av det loppet.

I början sa jag: "Löpnings är inget för mig." Sen sa jag: "Ok, jag springer; men det där med marathon – det är inget för mig". Jag var nöjd med att titta på. Det var folkfest, spänning och oftast ett underbart sommarväder. Sen fick jag vara vätskelangare åt elitlöparna i Hässelby SK; det var jättekul!

En vinterdag, då jag kände för att djävlats lite med kroppen, testade jag att springa 30 km. Jag inte bara överlevde, jag var i ganska gott skick efteråt. Då tänkte jag: Bara 12 km till! Det är ju ungefär ett vanligt träningspass. Det skulle jag nog klara. Så jag anmälde mig i största hemlighet.

STARTEN VAR FANTASTISK, jag var nästan röd till tårar – betänk ändå att det var min första mara. Lilla jag sprang i Stockholm Marathon.

Första varvet sprangs i god fart och utan problem. Tills jag kom till Dramaten andra varvet. Jag blev plötslig yr och konstig, kunde knappt springa rakt även om benen var pigga. Yrsligheten satt mera i huvudet och jag blev allvarligt oroad att jag skulle bli tagen av banan, ifall någon sjukvårdare såg mig. Först framme vid slottet begrep jag; jag hade fått för lågt blodsocker.

Resten av loppet var en pina. Jag fick dessutom förbaskat ont under ena foten – det skulle senare visa sig vara en blodblåsa av storleken Magnum – som en kycklingfilé ungefär.

Jag hade hört talas om lyckokänslan, när man springer in på Stadion; men det enda jag kände var: "Underbart att få sluta springa". Hade tidigare sett bilder på den ökända trappan på Östermalms IP, där löparna tvingas gå nedför och tänkt: "Så där ska inte



Cornelia, som först lånade mig sin kamera och sedan förbättrade sitt pers med 61 minuter.

jag gå!" Ha! Vem tror ni fick hasa sig ner fastklamrad vid ledstången? Det var det året då Bitten och Ingmari vann och Anders Olsson (självaste chefen för maran och Hässelby SK) var på ett strålande humör, han frågade till och med lilla mig, hur det hade gått.

Efter målgång uppsökte jag sjukvårdstältet, för att få blåsan omlagd, så den inte skulle bli infekterad, om den sprack. Den snälla sjukvårdaren fick hjälpa mig ner på en filt, jag kunde inte sätta mig själv. När det sen var klart, fick hon även hjälpa mig upp igen. En ömklig syn!

SEN DESS HAR det blivit 31 maror till; och i år blev det ingen alls! Men jag fick dra mitt strå till stacken ändå. I flera år har jag sagt till sjukvårdsansvariga Christina Wahlstedt: "Jag skulle vilja jobba som sjuksköterska på maran, men så länge jag kan springa, så vill jag göra det." I år fick jag bli sjuksköterska. "Otur för dig, tur för oss" sa Christina.

Nu fick jag tjänstgöra i dropptältet på Östermalms IP och det var jättekul! (Låter kanske konstigt, att det är kul, när andra mår dåligt, men det är nog en typisk yrkesskada). Kretsen är sluten, jag är tillbaka där jag första gången slutade loppet. – i sjukvårdstältet.

MAN SKA INTE gräma sig över det man inte kan göra, utan i stället glädja sig över det man kan. Jag fick titta på starten och äta funktionärsmat. Definitivt godare än ljummen sportdryck, saltgurka och till hälften upplöst druvsocker.

Jag tänkte ta bilder till detta nummer, men vet ni vad som hände? Jo, för att kameran skulle vara tiptop, laddade jag batteriet under natten.

På väg in testade jag kameran och vad händer? Absolut ingenting! Kameran är helt död. Men självklart, sånt drabbar bara mig. Snabbt ringde jag till dottern, som skulle springa maran: "Har du åkt än?" Nej som tur var hade hon inte det. "Ta med din kamera!"

Jag fick alltså låna hennes systemkamera, som jag aldrig använt tidigare och inte behärskar. Några bilder blev det i alla fall men inte så många och bra, som jag tänkt. Det här kommer jag sent att glömma.

DET ÄR NÅGOT visst med Stockholm Marathon och jag älskar det! Även om jag inte kan springa själv.

REBECCA

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>

TEC

Det var något speciellt i luften den dagen. Var det kanske vårpollen? Eller höga halter av pre-lopps endorfin? Något gjorde människor lyckliga och snabba. Det var gyllene tillfälle för alla som bestämt sig för att springa Täby Extreme Challenge att slå rekord. Egna, svenska och kanske världsrekord.

Nu räknas inte svenska rekord eller världsrekord på varken 100, 75, 50 eller 25 miles. Av någon anledning anser inte IAAF att det finns rekord för den här formen av löpning. Men personliga rekord kan alltid slås! Därför valde jag att springa 75 miles, vilket motsvarar 120,7 kilometer. Mitt tidigare längdrekord var 100 kilometer.

Klockan 10 steg raketer mot skyn och startfältet på 89 personer kom iväg. Jag, Carina Borén och Leif Åhlander kämpade för att hålla oss nere i 7-minuters tempo men benen var ivriga. Vi pratade och märkte knappt att varv på varv passerades. Det dröjde inte länge innan Jonas Buud varvade oss, lätt som en vårvind. Vi tittade långtansfullt på det lätta steget.

Jag ledde 75-miles klassen men var inte i närheten av Jonas framfart. Vid nästa varvning fick vi veta att Jonas gjort första varvet på 43 minuter. "Det går aldrig" tänkte jag i en dipp av nedärvt norrländskt tänkande. Men Jonas fortsatte. Vid vårt fjärde varv fick Leif ont i ett knä. Vi sprang länge och frågade hur det var tills vi kom på

– Men så här kan vi inte hålla på! Vi tänker på det som känns bra istället! Hur känns vänster armbåge?

LÖPNINGEN BLEV tystare och tystare. Emellanåt kom ett "Och vänster armbåge känns bra?" Vaderna stelnade till. Carina fick ont under hålfoten. Men i varandras sällskap fortsatte vi. Ned mot Rönningesjön, över tågspåret, runda sjön, upp vid den röda gården där barn red på ponnyhästar, längs grusvägen som blev en aning längre för varje varv, förbi Skavlöten, in i plåttunneln, in genom skogen, ut längs den slacka uppforsbacken av asfalt och till sist in mot varvningen.

Varje varvning gjorde vi vågen. För oss själva och alla funktionärer som kämpade för oss. Carina och Leif skulle



Kristin Paltén och gänget.

båda slå personligt längdrekord när de gick i mål på 50 miles. Sista varvet bubblade vi över om hur roligt det varit att springa tillsammans och att vi aldrig klarat oss utan de andra.

Carina hade hoppats på en tid under 14 timmar. Klarade hon det under 12 timmar hade hon lovat sig själv att dansa i mål. Vi kom in på 11:05:18. Det blev kramkalas och separationsångest. Jag hade fyra varv kvar och kände mig ensam som skulle fortsätta. Jag duschade, bastade och bytte om till rena, torra kläder. Ta mig ut för de fyra återstående varven var lätt. Jag hade en speciell morot...

TOG JAG MIG i mål skulle jag vinna. Jag var enda startande i min klass. Jag har aldrig vunnit en löptävling. Nu skulle det ske!

Medan jag duschade åkte fyrverkerierna upp i luften. Det var Jonas som gick i mål på osannolika 12:32:04. Det bästa tidigare svenska tiden sas vara Kjell-Ove Skoglunds 17:40:14. Folk började leta efter världsrekord. Ett rykte spred sig om att det skulle vara Yannis Kouros tid på 11:46:37.

Det visade sig senare att snabbast i världen på 100 miles är ryssen Oleg Kharitonov på tiden 11:28:03. Bästa svenska tiden hade tidigare Rune Larsson på 13:56:08, satt som officiell

mellantid på ett 24-timmars lopp. Inte ens Rune visste att han hade en så bra tid. Det var norska siten Kondis.no som upplyste honom om det.

Även för damerna blev det rekord. Sandra Lundqvist sprang in på 19:53:20, första svenska under 20 timmar på 100 miles! Tidigare hade Emelie Andersen bästa svenska noteringen på 22:25:50. Tre damer till var under Emelies tid. En av dem var Barbro Nilsson som slog sitt personliga rekord med över åtta timmar. Rekorden brast som vårknoppar!

JAG SPRANG TVÅ varv ensam i mörkret och kände hur humöret tröt. Fredrika Gullfot undrade om hon fick springa med de två sista varven och det tog jag tacksamt emot. De norrländska arvet slog till igen i ett kort "Jag är inte speciellt sällskaplig just nu". Vi sprang tysta genom natten. Barnen som red ponny hade gått och lagt sig. Fåglarna lika så. Under sista varvet började det kvittra smått i buskar och granar. Vi såg marschallerna vid målet, fattade varandras händer och gjorde vågen en sista gång. Efter massage inne på sekretariatet gav tävlingsledare Jan Söderkvist mig första priset, ett glasberg med nr 1 på. Jag – en segrare på 75 miles! Dessutom personligt längdrekord med drygt 20 kilometer!



Jonas Buud äter på varvningen.

JAG FRÅGADE JONAS efteråt om han satsat på att gå under 17:40

-Nja, jag har inte tålamod att springa så länge. Ju snabbare jag kommer i mål desto mindre energi går det åt.

Sandra blev jätteförvånad när hon låg tvåa. Vid 25 kilometer kvar passerade hon Kerstin Rosenqvist som ledde.

-Det var lite chockartat. Jag kunde inte förstå att de sköt fyrverkerier vid målgången – för mig! Det var första gången jag vann.

Carina gick omkring med ett stort leende hela veckan efter TEC och var fantastiskt nöjd med sig själv. Så gjorde även jag.

Jag undrar hur många rekord det finns som inte anses som rekord? Jonas rekord räknas inte eftersom IAAF har bestämt sig för att det inte finns rekord på den sträckan. 17-åriga Zola Budd satte världsrekord 1984 på 5000 meter med 15:01:83. Hennes rekord räknades aldrig, eftersom rekordet sattes i Zolas hemland, Sydafrika, som förde apartheidpolitik. Mari Tjerneld sprang in som tredje snabbaste kvinna på riksmästerskapen på 100 km i Uppsala 2009 men bronsmedaljen gick till en annan eftersom Mari inte var klubbanslutet. Don Ritchie har sprungit 100 kilometer på 6:10:20, men det är Takahiro Sunada som sägs ha världsrekord på tiden

6:13:33. Det beror på att Sunada sprang på landsväg, vilket IAAF godkände, medan Ritchie sprang på bana. Det räknas inte, enligt IAAF. Inte terränglöpning heller.

NU HAR JAG så tur att jag struntar i organisationer, klubbtilhörigheter och politik. Jag anser att löpning handlar om att springa. Ska man tävla ska sträckan och tiden mätas på ett korrekt sätt. Med den inställningen räknar jag Jonas och Sandra som svenska rekordhållare på 100 miles. Jag räknar Don Ritchie som världsrekordhållare på 100 kilometer. Och jag hävdar att jag är svensk rekordhållare på 75 miles. Ingen annan har ju tävlat på den sträckan!



Kristina Platén (författ.) äter hon med.

Vidga vyerna

Visst är det trevligt att springa Berlin marathon eller halvmaran i Haag. Men det finns ju så många fler bra tävlingar ute i Europa, till exempel i Utrecht, Nederländerna.

Jag och min sambo hade bestämt oss för att vi ville utomlands och springa en tävling under våren för att få lite ny inspiration efter en lång träningsvinter. Eftersom det går lågprisflyg till en mängd destinationer runt om i Europa, är det så enkelt att testa lite nya lopp i andra städer och

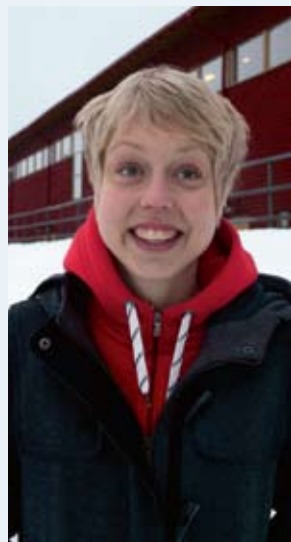
"Det är få tävlingar i Sverige som erbjuder det utbudet av distanser."

i andra länder. Det kan ibland vara skönt att springa en tävling där man inte känner till vare sig konkurrenterna eller banan innan.

LITE AV EN SLUMP hamnade vi denna gång i Utrecht, en stad 30 minuters tågresa från flygplatsen i Amsterdam, Schipol. Detta var en synnerligen välorganiserad tävling där det fanns möjlighet att springa 5 km, 10 km, halv- eller helmaran. Det är få tävlingar i Sverige som erbjuder det utbudet av distanser. Banan var flack och lättlöp, anmälningsavgiften var låg och man fick en trevlig funktionströja med nummerlappen. Dessutom fick man som anmäld löpare bra pris på ett hotell som låg precis vid både startplatsen och vid tågstationen.

ETT EXTRA PLUS var att vi fick möjligheten att utforska Utrecht som är en gammal universitetsstad med kullerstengator, de typiskt holländska kanalerna och en vacker gammal domkyrka. Detta är ett lopp som skulle passa de flesta och perfekt, om man är ett gäng som vill komma iväg och tävla lite. Mitt tips är att lyfta blicken lite och ta chansen att testa något nytt nästa gång du planerar en utlandstävling.

ANNA RAHM



Pikes Peak Marathon eller

”Det berget kan ingen mänsklig var-else bestiga”, så sa Zebulon Pike efter ett misslyckat försök 1806. Naturligtvis så har berget besegrats och inte nog med att bergsbestigare har tagit sig upp till toppen även vanliga människor har gjort det. Sedan 1956 passerar även ett maratonlopp toppen. Loppet har alltså traditioner och är USAs tredje äldsta maraton.

I dag när det finns maror på alla möjliga och omöjliga ställen är det inte så förvånande att man har en mara uppför ett berg, men 1956?

Initiativet kom från Doktor Arne Suominen som utmanade alla rökare på en tur upp och ner för Pikes Peak. Hur gick det då? Ja en av rökarna lär ha varit med bra upp till toppen men kom inte i mål.

I år firad man även 50-års jubileum, inte av loppet utan av första kvinnan som officiellt sprungit ett maratonlopp i USA. Någon kanske invänder var det inte 1967 som Katherine Switzer sprang sitt berömda lopp i Boston som ledde till att reglerna ändrades. Nej, efter ett misslyckat försök 1958 klarade Arlene Pieper maran 1959. Vad jag förstått så var det ingen av de närvarande som förstod det historiska i ögonblicket utan de imponerades mest av Arlenes 10-åriga dotter som gjort mamma sällskap upp till toppen och därmed klarade halvmaran. Lite tankeväckande att premiären var på ett av de tuffaste maratonlopp som står att finna, när den officiella anledningen till att kvinnor inte fick springa var deras bräcklighet.

PIKES PEAK LIGGER utanför Colorado Springs. Jag tror att de flesta associerar Colorado Springs med vinteridrott. Det stämmer bra men klimatet är inte som hemma i de svenska fjällen. Förvisso är det grönt och frodigt men om det skulle bli lite torrare så skulle det vara öken. Det finns nog en anledning till att var och varannan ort heter något på Springs. Vi är på ungefär samma breddgrad som Afrikas nordspets. En av de vanligare fåglarna var kolibrier.

Den normala dagstemperaturen är strax under 30 grader i Colorado Springs. Uppe på toppen av Pikes Peak är det ofta 15-20 grader svalare. Större delen av tiden skiner solen men var och varannan dag så hör vi rejäla åskväder i



bergen. Fjölårets halvmaror fick avbrytas innan alla hade hunnit upp på grund av en snöstorm.

Loppets start är i en liten by utanför Colorado Springs, Manitou Springs, på 2000 meters höjd över havet. Banan går upp till toppen på Pikes Peak, 4300 m vilket är målet för halvmaran, ”The Ascent” och vändpunkt för helmaran.

Halvmaran går på lördagen och helmaran på söndagen. Man behöver alltså inte välja utan kan springa båda, vilket förstås en del gör. The double kallas det. Starten var ett misstag då en löpare råkade hamna i båda loppen och sprang båda. En av anledningarna till att man delat på loppen är att större delen av banan är en smal stig och platsbristen är skriande, jag har försökt anmäla mig i fem år innan jag kommit med.

HALVMARAN (AV STINA BERG)

Starten går genom Manitou Springs. Tidigt på morgonen och solen har precis gått upp. Redan på startplatsen kan man se målet, 2 mil bort och 2300 meter upp. En fantastisk vy, men toppen kändes väldigt långt borta och väldigt högt upp.

Lite kyligt vid starten och jag funderade på om det skulle räcka med kläderna. När jag tittade mig omkring konstaterade jag att många av mina medlöpare hade en helt annan utrustning än jag - midjeväska med kläder. Jag vet inte för vilken gång i ordningen jag kontrollerade att mitt ”lilla” vätskebalte innehöll det hårt packade regnskyddet. Vindjackan hade jag virat runt midjan.

De första kilometrarna är löpbara för normala hobbylöpare. Min plan var

konsten att springa negativt

att springa den biten därefter gå. Detta eftersom jag visste att det skulle bli trångt på stigarna på berget. Nu visade det sig att den taktiken delade jag med de flesta andra löparna.

Efter cirka 3 km i lite svagt motlut, fortfarande på asfalt, är vi framme vid "the Cog" *, en kugghjulsbana som tar turister, meteorologer upp till toppen. Strax härfter övergår vägen till smal stig och för oss börjar loppet här, även om löpningen slutar för många.

*"The Cog" är en intressant tågkonstruktion då lok och vagnar är byggda i vinkel. Vid "normallutning" syns det tydligt hur brant det kommer att bli högre upp. Just då hade jag inte tid att reflektera över det.

Vi gick uppför. För mig och många med mig var löpning inte ett alternativ. Jag gjorde dock ett försök när vi kom till en passage som jag uppfattade som lite flackare, men det gick bara i max 10 meter sedan "tog luften slut". Detta försök återupprepades inte.

LUTNINGEN VAR inte så farlig som jag räknat med. Terrängen var lite mer besvärlig. Jag kände att jag hela tiden var tvungen att koncentrera mig på var jag satte fötterna. Det var mycket tittande nedåt. Stigen var smal och slingrande uppåt. När jag vände mig om och tittade på utsikten över stan så var jag lite förvånad över hur långt ner den låg.

Sju vätskestationer finns längs vägen. Det är ganska tätt räknat i km men långt i tid så det är välkommet när de dyker upp, välförsedda med dryck, frukt, chips, godis mm. Jag är oerhört imponerad av det utbud som finns, med tanke på att bara två vätskestationer är nåbara med bil. Till övriga har funktionsnärarna burit upp allt. Jag tyckte det var tillräckligt med mitt vätskebälte.

Trädgränsen kändes som en milstolpe att passera. Höjden började nu verkligen ta ut sin rätt. Ropen om "on your left", dvs för att kunna passera, förekom inte längre. Stegen blev tyngre och jag kände mig hoptryckt. Det var som om någon hade satt en tyngd på huvudet och axlarna. Händerna hade också svullnat och liknade mer åt prinskorvar än pianofingrar. Jag noterade att mot stora stenblock och i tvära kurvor var det bra tillfällen att ta paus.

Flera jag passerade stod framåtlutade och "kippade" efter andan. Inte alla



Än så länge spritter det i Stinas ben, 500 m efter start.

hade tagit sig tid att vänja sig vid höjden. Jag kände för min del att det var bra att vi varit i området en tid innan så jag åtminstone vant mig vid 2.000 möh.

DE ÅSKVÄDER VI hört mullra höll sig borta. En hagelby gör dock att det inte blir för njutbart väder, men den drar snabbt förbi. Vindjackan kom till användning. Strax innan sista vätskekontrollen möter jag en deltagare som leds ned av en funktionär. Han ser medtagen ut och har en vinglig gång. Tätt

efter kommer ytterligare en funktionär som bär den syrgastuben som är "koppad till" deltagaren.

När jag kom till vätskekontrollen frågade jag vad som hänt och de berättade att deltagaren inte var så stark att han skulle orka upp till målet, bedömts vara bättre att gå ned med honom.

Målet hägrade och jag passade på att äta medhavd energikaka. När jag bad en funktionär att ta ett kort på mig stod jag lutad mot ett stenblock, då jag inte orkarde stå och dricka. Sista biten upp är rena serpentinvägen.

Jag hör ljudet från målet, men det känns som en evighet till att jag skymtar det. Vilken lycka när jag går över mållinjen och får medaljen. Mottagningskommittén kom några minuter senare –Robban hade tagit "The Cog" upp.

MARATHON (AV ROBERT ALNEBRING)

Hur var det här med att springa negativt, dvs springa andra halvan fortare än den första. Bör man lägga upp loppet efter förmåga eller kan man ta ett lopp där andra halvan är lättare? Jag har svårt att tänka mig att det finns något annat ställe, där det är så stor skillnad mellan första och andra halvan. 2300 meter uppför jämfört med 2300 m nedför.

Är det världens tuffaste maratonlopp? Nej, inte ens Nordamerikas. I en omröstning om Nordamerikas tuffaste



In i dimman men vad gör väl det när toppen närmar sig.



Vad är vackrast medaljen
eller utsikten?

lopp förlorade Pikes Peak på utslagsröster mot Nunavut Midnight Sun Marathon. En del av svårigheterna med den senare är att det är så svårt att ta sig dit till ödemarken norr om polcirkeln, dessutom har jag inte sett några spår av det Nunavut de senaste åren, så kanske ändå.

Vid starten sjungs inte den amerikanska nationalsången utan "nationalsång nummer två", "America the Beautiful". Anledningen är att författaren, Katharine Lee Bates, fick sin inspiration till sång på toppen av Pikes Peak. Starter, dagen och jubileet till ära, är Arlene Pieper med dottern som bisittare.

ÄVEN FÖR MARATHONLÖPARNA är det mest löpning fram till det att stigen börjar. Jag känner att jag skulle kunna springa en liten bit till, men inser att det inte är värt att försöka ta sig förbi, i slutändan hade jag nog inte tjänat på det ändå.

Efter 30 minuter passerar jag 2190 m dvs toppen av Kebnekaise. Cirka tjugo minuter senare passerar jag toppen av Galdöpiggen och fortfarande känns det som om loppet nätt och jämt startat.

Det är varmt men när trädgränsen passeras så börjar det blåsa lite kallt. Jag avvaktar med att klä på mig. Det blir inte kallare, så jag klarar mig hela tiden i linne och kortbyxor. Vi har ännu bättre väder än dagen innan och vi får inte ens någon hagelskur.

Efter 2.45 mötte jag ledaren, mr Pikes Peak, Matt Carpenter. Han var nu på väg mot sin trettonde seger. Han har även ålderrekord i fyra åldersklasser på maran och två på halvmaran.

De på halvmaran har han satt som passertider på maran. I år hade han en värdig utmanare, Ricardo Mejia, som leder världscupen i Sky Running. Sky running, där Pikes Peak ingår, är en serie lopp som går på höghöjd. Mejia kom dock inte till start och Matt är ohotad. Det tar närmare tio minuter innan jag möter tvåan.

Stafettropen "runners" . för att varna oss på vägen upp att nu kommer någon ner med en rasande hastighet, kommer allt tätare. Ibland kommer de så fort, att det sprutar grus i kurvorna.

De vanligaste med kilometerskyltar eller miles är att man talar om, hur långt man har kommit alternativt hur långt det är kvar till målet. Inte här, här

anges hur långt man har kvar till toppen. Det var tydligen lite klagomål på detta, men för mig så var det självklart.

Fokus är helt inställt på vändpunkten, hur långt det är ner är just nu ointressant. Den blivande damsegrarinnan, Anita Ortiz, var också helt inställd på att dela upp loppet och blev förkrossad, när hon insåg att hon skulle ner igen. Nu var hon inte hotad utan till och med överlägsen än Matt.

TRÄDGRÄNSEN PASSERAS vid drygt 3000 möh. Här blir underlaget mest stensкроvel. Stigen är alltså ganska smal men vem har bråttom. Nu ser man lite tydligare hur stigen sicksackar sig uppåt, det lär vara 156 kurvor. Men jag måste erkänna att jag tappade räkningen. Allt medan luften blir tunnare så börjar fler låta som en bläsbälg, det vore väl OK, om det inte vore för att de går om mig.

Det går allt långsammare och jag börjar förstå folk, som brutit mer en mile kvar till toppen, Eller sådana som satsat fler år för att komma upp till Mount Everest och vänder 50 meter därifrån.

På toppen väntar Stina, jag blir alltid glad av att se henne, men nu är det lite

extra. Och en sak är säker jag har aldrig varit så glad av att se halvvägsmarkeringen i ett lopp. Om det var häftigt att vid starten titta upp mot vändpunkten, så får man här uppifrån ett litet annat perspektiv på starten/målet, en liten plutteby vid bergsfoten.

Till Zebulon Pikes försvar kan sägas att citat ovan är lite förkortat, men det är så det oftast återges. Vad han sa var att under dessa förhållanden så kan ingen ta sig upp. Dessa förhållanden var snöstorm, sommaruniformer och ingen bivackutrustning. Numera är det en av världens mest besökta toppar.

FÖRUTOM VÅR STIG och järnvägen så går även en väg upp -en serpentinväg som ringlar sig upp utan skyddsräcken och med branta stup. Det är säkert en del motorsportintresserade som känner till den, här körs ett uppförslopp med bil. Rekordet lär vara drygt 160 km/h hela vägen upp. Stina hade tagit bilen upp i lite lugnare tempo, men ändå i god tid. Bland annat passerar vägen jultomtens verkstad. Jo tomten håller till här också. Skillnaden mot Mora och Rouvanemi är att han bättre övervakad här.

Insprängt i grannberget finns en radaranläggning som under julhelgen har specialbevakning av nordpolen för att se när jultomten kommer. Övriga delar av året håller den koll på allt rymdskrot, som skulle kunna trilla ner samt eventuella missiler.

Innan jag kom hit hade jag spekulerat lite i vilken tid det kunde ta. Kanske två timmar ner men när jag insåg att Matt hade minst 1.15 förstod jag att det var för optimistiskt och reviderade planen till inte under 2.30.

NÄR JAG VÄNDER nedför så går det faktiskt bra ett tag och jag försöker ingjuta lite mod i löparna fortfarande på väg upp med glada tillrop att de snart är uppe och att det går springa. Någonting tar emellertid stopp i kroppen och jag får börja gå. Halvvägs ned så planar det ute lite det går till och med uppför. Det hade jag förträngt från vägen upp, att vi hade nedförsbackar.

Sett i det stora hela så är det försumbart, ackumulerad höjdskillnad blir 2400 m istället för 2300.

Detta måste vara ett av världens vackraste maratonlopp. Synd bara att man inte kan njuta av utsikten, underlaget kräver full koncentration.

Någon gång försöker jag gå och dricka samtidigt vilket leder till att jag håller på att fastna med fötterna. De sista fem kilometerna börjar benen gå med på lite löpning igen, farten är god. Kanske inte jämfört med någon normal hastighet, men relativt som min hastighet tidigare under dagen.

Fötterna känns som disktrasor som bara slafsar i backen och knäna hotar att vika sig ett par gånger. Men jag håller mig på fötter. Jag lyckas till och med få upp lite grussprut i några kurvor. Ett kalkylerat problem innan start var att jag skulle få huvudvärk i den tunna luften. Det hade emellertid klarat sig, tills nu, när jag nästan är nere.

Enligt uppgift så kommer en tredjedel av maratonlöparna i mål blodiga. Den kanske var aningen överdrivet, men Jag såg några vurpor varav en perfekt buklandning. Det gäller att vara rädd om benen och inte använda knäna att ta emot sig med, men jag vet inte om damen i fråga hann tänka på det.



Första "cut off time" passerad med god marginal.

VÄL I MÅL så kan jag konstatera att det blev negativa mellantider, två timmar snabbare andra halvan. Att sedan tiden ner var ungefär dubbelt så lång, som jag normalt har på en halvmara, är en annan sak. Dagen efter så var benen förvånansvärt fräscha. Lite ont i framsidan på låren; men betydligt bättre än väntat

Inte heller knäna, som protesterat lite under nerfärden, var något problem. Hmm, undrar om det inte med lite mer backträning och några dagar till på hög höjd skulle gå att greja "the double"?

TEXT OCH FOTO:
ROBERT ALNEBRING OCH STINA BERG

Björnens resa över Amerika

BJÖRN SUNESON HAR NU HUNNIT EN BRA BIT PÅ VÄG

När detta nummer gick till tryck hade han hunnit till Nebraska och när nästa nummer av tidningen utkommer (nr 4) har han förhoppningsvis redan gått i mål i Tybee Island, Georgia efter ca 100 dagars löpning över USA, där han passerar staterna Washington, Idaho, Montana, Nebrassa, South Dakota, Kansas, Missouri, Illinois, Kentucky, Indiana och Georgia.

Nu i månadsskiftet maj/juni hade Björn kommit fram till Gothenburg,

som grundades i slutet av 1800-talet av svenska invandrare. Här togs Björn emot med öppna famnen, som den äkta svensk, han ju är och därtill född i det ursprungliga Göteborg.

SÅ HÄR LÅNGT har vädret varit lite som här hemma: Ömsom vin, ömsom vatten (och snö). I början av maj, blev han så nedkyld att han fick värma sig hos två andra björnar, nämligen Brutus och Sheena med tillnamnet grizzly och han har, likt den före detta löparstjärnan Åke Biten Eriksson, bli-

vit intervjuat mitt i löpsteget. Det som han finner mest anmärkningsvärd är den amerikanske gästfriheten, som möter honom överallt.



Vattudalsloppet

Vattudalens LDK arrangerar 2010 tre marathonlopp i Strömsund nämligen Vattudalens Vinterspring, Vattudalsloppet och Vattudalsmaran.

Årets Vattudalsloppet avgjordes den 9 maj med 17 deltagare på maran varav 5 damer. Tre av löparna var debutanter på distansen och för två var det blott den andra maran. I sitt andra marathonlopp vann Marcus Carlén med personliga rekordet 3.04.

Gymnasieeleven David Johansson löpte lätt i mål i sin första mara på 3.59. David gör tillsammans med en klasskamrat ett projektarbete kring marathon. Båda deltar även i årets Stockholm Marathon.

SNABBAST AV FLICKORNA var Eva Blomkvist från arrangörsklubben. Ann-Catrin Unosson och Sara Persson klarade båda sin allra första mara och uppmärksammades förstås tillsammans med David speciellt för detta vid prisutdelningen.

MATS ZETTERLUND
FOTO: ULF MOE



Varvning med från vänster Patrik Norberg, Peja Lindholm och debuterande David Johansson. Bakom skymtar Jan och Ann-Kristin Forsberg.



Klart för start.



Segrarna i loppet Marcus Carlén och Eva Blomkvist.



Sunne Marathon 2010

I Sunne Marathon, som inleddes maj månad, föll en hel del regn på eftermiddagen, men då hade de flesta löparna på marathonsträckan gått i mål. Men trots ganska kallt och blåstigt väder var det ändå rätt många som kom till start. 234 löpare var anmälda i samtliga klasser och 206 var det som faktisk startade.

Det blev snabba tider på 7, 14 och 21,1km (alla IF Göta-löpare). Tyvärr minskade antal deltagare på marathonsträckan. Däremot ökade deltagarantalet på halvmarathon.

Sunne LK's egen Anna-Karin Barhammar vann damklassen (nytt pers

kanske?). Henrik Sköllerhag IK Spring Väst tog hem segern i herrklassen med 3:03:32 och persade därmed med tio minuter.

Lennart Skoog fick startnummer 700 samt en fin tavla och ett antal artiklar i våra lokala tidningar.

Vi har nu en organisation som kommer att jobba vidare med Sunne löparfest 2011 och då kommer vi att ta med tips och synpunkter från dom som sprang loppet med syftet på att göra loppet ännu bättre.

MARNIX



Lennart Skoog fick startnummer 700.

700 lopp, det är respekt det!

Det ligger i människans natur att samla, hon har det i sina gener. Att samla nötter och larver och annat ätligt var ett sätt att överleva under stenåldern.

Lennart Skoog från Stenungsund sprang sitt 700:e marathon i Sunne. Han började samla på sig maror i Göteborg 1977 och sedan har han fortsatt av bara farten. Det blir i princip ett lopp i veckan under året och eftersom det inte finns så många maratonlopp i Sverige åker han ofta till Danmark, som ju är ett stort löparland, om än inte till storleken i kvadratmeter men väl till antal arrangerade lopp.

Egentligen har han sprungit 650 maror och 50 ultralopp och han är



inte främmande för att springa flera lopp i rad efter varann.

Perset ligger på 2.52, men som 64-åring går det inte fullt lika fort längre, i Sunne blev det 4.22.27 och det är en tid som representerar

hans ålder med all heder. Enligt K-G Nyströms hemsida har han själv (K-G) samlat ihop 765 lopp (marathon-och ultralopp) medan Lennart kommer god tvåa med 677 lopp. Här väljer vi dock att tro på Lennart, K-G har väl inte hunnit uppdatera listan ännu.

Därefter kommer Hans Orsing (har slutat springa nu) med 646 lopp och Stig Söderström med 622 (som fortfarande kör så det ryker). Därefter finns ett långt glapp ner till nästa (Göte Ivarsson med 381).

Kolla själva på: <http://www.marathon.se/kgnystrom/megas.html>

Mesta kvinnliga långträdare lär vara Gunilla Franzén med 284 lopp följt av Barbro Paraniak med 177 och Ylva Ragne med 146.

Gå med i Svenska Marathonsällskapet – igen!

Nu har Svenska Marathonsällskapet etablerat sig på Facebook också.

Gör som Mats Zetterlund, KG Nyström, Gunilla Franzén, Jan Paraniak, Roger Andersson, Christer Svensson, Lena Gavelin, Torill Fonn-Hartikainen, Lennart Skoog, Mattias Bramstäng och många andra – gå med i Facebook!

Facebook är ett socialt verktyg, som bland annat förenar människor som har samma intressen.

Internetsikten har funnits sedan 2004 och har 350 miljoner aktiva användare i hela världen. De använder Facebook för att hålla kontakten med sina vänner och för att hitta nya.

Här finns även intressegrupper och det är alltså en sådan som Sällskapet har skapat på Facebook via Internet.

Gå med du också, så får du se vad andra skriver där. Du får snabb information om Sällskapet och kan följa vad dina kamrater gör i realtid.

Det finns även en lätthanterlig chat-funktion, så nu kan du chatta med dina löparkamrater direkt på sidan.

Gå in på: <http://www.facebook.com/#!/group.php?gid=110773342291138&ref=ts>.

Eller om du tycker det är jobbigt att skriva allt detta – gå in på: <http://www.facebook.com/> och sök sedan på Svenska Marathonsällskapet, så kommer du rätt.

VI SYNS PÅ FACEBOOK!

2 x 6 timmar i Västergötland

I mitten av mars genomfördes två 6-timmarslopp i Västergötland. Den 13 mars arrangerades Skövde 6-timmars, Sveriges största 6-timmarslopp. En vecka senare avgjordes det betydligt mindre Snickarloppet i Tibro, som ligger endast två mil från Skövde. I år hade jag nöjet att delta i båda dessa trevliga och välarrangerade lopp.

SKÖVDE 6-TIMMARS

Lördagen den 13 mars arrangerade Team Ultrasweden LK den sjätte upplagan av Skövde 6-timmars, Sveriges största 6-timmarslopp och det näst största svenska ultraloppet efter Lidingö Ultra 50 K. Liksom tidigare år avgjordes tävlingen på en 1 200 meter lång bana i Boulongerskogen strax utanför Skövde centrum. Underlaget består till ungefär hälften av asfalt och till hälften av grus. Banan innehåller en tämligen brant backe, men är i övrigt lättsprungen. Löparna startar 195 meter bakom varvningspunkten, vilket medför att maratondistansen passeras efter 35 varv. (I år var det tänkt att en ny 1 492 meter lång bana skulle användas, men det myckna snöandets och kommunens ovilja att ploga satte stopp för dessa planer.) Trots att hela 139 löpare stod på startlinjen uppstod aldrig någon egentlig trängsel vare sig vid själva starten eller de första varven.

Vid varvningen fanns det en vätskekontroll där det mesta man kunde önska sig i dryckes- och matväg serverades av trevliga och duktiga funktionärer. Nytt för i år var att det fanns möjlighet att få grillad korv (inte enbart kokt), vilket i varje fall jag uppskattade. Enda problemet var att en del löpare de sista timmarna stod stilla och åt/drack framför borden med vätska och mat istället för att gå åt sidan, vilket gjorde att det ibland var svårt att komma fram till borden.

I herrklassen segrade norrmannen Jon Harald Berge, som avverkade imponerande 83 043 meter, vilket var drygt 6 kilometer längre än tvåan Johannes Erixon från FK Studenterna. I damklassen skilde det endast drygt 200 meter mellan ettan Emma Berntsson från Elmhults SK (65 198 meter) och tvåan Kerstin Rosenqvist, Västerås LK.

FÖR EGEN DEL deltog jag i Skövde 6-timmars för fjärde året i rad. Denna tävling är enligt mig en av årets absoluta höjd-

punkter och det var för övrigt här jag gjorde min "ultradebut" i mars 2007. Efter en lite småseg inledning kom jag efter ungefär fem varv in i ett bra tempo. Maratondistansen passerade jag efter 3:41 och det kändes fortfarande bra i kroppen. Efter ungefär fyra timmars löpning började det gå tungt, men jag bet ihop och lyckades hålla nästan samma tempo som tidigare under de två sista timmarna. När tävlingsledaren Reima Hartikainen sköt "målskottet" hade jag avverkat 68 337 meter, vilket gav en 8:e plats i tävlingen och var mitt näst bästa 6-timmarsresultat.

Efter loppet bjöd arrangörsklubben i sedvanlig ordning på mat i Volvohuset i samband med prisutdelningen och även i år var stämningen trevlig och familjär.

Skövde 6-timmars i korthet:

Arrangör: Team Ultrasweden LK
Tävlingsledare: Reima Hartikainen
Hemsida: www.ultrasweden.se
Start/mål/varvning: Volvohuset, Boulongerskogen, Skövde
Banlängd: 1 200 m
Maratonpassering: 195 m + 35 varv
Deltagarantal (2009): 139
Segrare herrar 2009:
Jon Harald Berge 83 043 m
Segrare, damer (2009):
Emma Berntsson, 65 198 m

Snickarloppet (Tibro 6-timmars)

Lördagen den 20 mars arrangerade Tibro AIK FIK den fjärde upplagan av Snickarloppet, ett 6-timmarslopp med start, varvning och målgång vid Snickarvallen som är belägen några hundra meter från Tibro centrum. Det finns även en 3-timmars- och en 1-timmesklass.

Tävlingen avgörs på en 871,537 meter lång bana, varav cirka 730 meter asfalt och cirka 140 meter grusväg. Banan saknar nästan helt nivåskillnader och är således mycket snabb. I år var det korta gruspartiet rejält blött på grund av snösmältning, men arrangörerna gjorde sitt yttersta för att sopa bort vattnet.

Starten sker 362 meter bakom varvningspunkten, vilket medför att maratondistansen passeras efter 48 varv. Liksom vid Skövde 6-timmars skedde tidtagningen med chip och i båda tävlingarna var det Team Ultraswedens Peter Eriksson som ansvarade för tidtagningen. Löparna hade möjlighet att på egen hand avläsa antal varv och avverkad distans på en stor skärm.

VID VARVNINGEN fanns det en vätske- och matkontroll där bland annat vatten, sportdryck, coca-cola, bananbitar samt vitt bröd med och utan marmelad serverades. Utbudet av mat var något mer begränsat än i Skövde, men ändå fullt acceptabelt.

I herrklassen segrade Stefan Hult från LK TV-88, som med sina 79 219 meter var ungefär 3 kilometer före Reima Hartikainen från Team Ultrasweden LK. Reima har vunnit herrklassen de tre tidigare gånger tävlingen arrangerats, men fick i år nöja sig med andraplatsen. I damklassen segrade Torill Fonn Hartikainen från Team Ultrasweden LK för tredje gången.

Torill avverkade denna gång 60 988 meter, vilket gav segermarginal till tvåan Åsa Hammander från IF Spartacus om cirka 4 kilometer. Lagtävlingen vanns för andra året i rad av Team Ultrasweden LK.

För egen del var det första gången jag besökte Tibro och första gången jag sprang Snickarloppet. Jag kom ganska snabbt in i en bra löprytme på den flacka banan och passerade maratondistansen redan efter 3:40. Sedan lade jag in tre minuter gång vart femte varv för att spara på krafterna.

När slutsignalen ljöd efter de sex timmarna hade jag tillryggalagt 67 588 meter, vilket räckte till en 5:e plats och var betydligt mer än jag vågat hoppas på endast en vecka efter Skövde 6-timmars.

Även i Snickarloppet bjöd arrangörsklubben på mat i samband med prisutdelningen. Samtliga deltagare fick förutom en minnessak i trä (Tibro är Sveriges möbelcentrum) även ett pris som utlottades på nummerlappen.

MATS LILJEGREN

Snickarloppet (Tibro 6-timmars) i korthet:

Arrangör: Tibro AIK FIK
Tävlingsledare: Roger Magnusson
Hemsida: www.svenskidrott.se/o/tibroaikfik/
Start/mål/varvning: Snickarvallen, Tibro
Banlängd: 871,537 m
Maratonpassering: 362 m + 48 varv
Deltagarantal (2009): 22 (samt 3 st i 3-timmarsklassen och 2 st i 1-timmarsklassen)
Segrare, herrar (2009):
Stefan Hult, 79 219 m
Segrare, damer (2009):
Torill Fonn Hartikainen, 60 988 m

5 maratonlopp på 5 dagar i Skövde – en fysisk och mental utmaning

I Kristi himmelfärdshelgen arrangerade Team Ultrasweden LK 5 Marathon 5 Dagar i Skövde. Tävlningen avgjordes på en drygt 1 700 meter lång bana i Karstorps fritidsområde strax utanför Skövde.

DAG 1: REGNIG INLEDNING

Då jag kom fram till Skövde regnade det ordentligt. Första dagen var det möjligt att starta mellan klockan 15 och 17. Alla utom jag hade valt att starta redan klockan 15, så när jag gav mig iväg klockan 16.38 hade de snabbaste löparna redan avverkat nästan halva maratondistansen.

Banan hade start, varvning och mål utanför ett garage, i garageporten fanns det en vätske- och matkontroll. Efter varje lopp bjöd arrangörerna dessutom på mat. Tidtagning skedde med chip och det var möjligt för löparna att själva avläsa antal löpta varv, avverkad distans och tid på en dataskärm. Inledningsvis gick banan på en mindre bilväg i utkanten av fritidsområdet. Efter ett par hundra meter sprang man uppför en brant backe och därefter ett varv i ett koloniområde. Sedan nedför samma backe igen och tillbaka till garaget där varvning skedde på garageuppfarten. Bansträckningen bidrog till att skapa en god stämning, då det var enkelt att prata med de andra löparna.

Jag passerade mållinjen blöt och frusen, men ganska fräsch i kroppen. Tanken på att starta igen drygt 14 timmar senare gjorde mig något illa till mods, men efter en varm dusch och några minuter i bastun kändes det bättre. Jag fick skjuts av tävlingsledaren Peter Eriksson till Billingeus camping, där de flesta av 5-dagarslöparna bodde. Arrangörerna erbjöd en "paketlösning" som inkluderade startavgift och boende i stuga. Mina stugukompisar Marcus Avén och Lennart Adolfsen bjöd på



"Still going strong": Hugo Liss var en av nio löpare som fullföljde alla fem lopp.



Start, varvning och mål vid Karstorps fritidsområde.

spagetti och stekt falukorv, det smakade himmelskt gott. Sedan var det bara att hänga upp de blöta löparkläderna (alla galgar, krokar, element och andra anordningar som det var möjligt att hänga något på kom till användning) och gå och lägga sig.

DAG 2: UPPEHÅLLSVÄDER OCH JUBILEUM

Efter en god nattsömn och en rejäl grötkost begav vi oss till Karstorps fritidsområde. Det var fortfarande mulet och tämligen kyligt. Klockan 11 gick starten (många startade klockan 10 i den valfria starttiden). Det gick ganska lätt att springa, även om de främre lårmusklerna kändes lite stela, och jag avverkade varv efter varv i ett jämnt tempo. När jag passerade mållinjen innebar det samtidigt att jag fullföljt mitt 100:e maraton- och ultralopp. Därmed var huvudmålet med resan till Skövde uppnått, men jag ville även springa de tre sista dagarna så firandet av mitt jubileum sköts på framtiden.

DAG 3: TUNG MELLANDAG

På fredagen startade så gott som samtliga löpare kl. 10. Uppehåll och temperaturen några grader högre jämfört med dagen innan. Direkt efter målgång kände jag mig ganska sliten, men efter att jag fått i mig några grillade korvar piggade jag på mig. Nu var trots allt mer än hälften av tävlingen avklarad!

DAG 4: FARTÖKNING OCH GRILLKVÄLL

I lördagens lopp öppnade min klubb- och stugukompis Lars-Göran Berggren offensivt. Omedvetet sprang även jag något fortare. Jag var orolig att jag skulle krokna mot slutet, men till min förvåning lyckades jag i stort sett bibehålla det höga tempot andra halvan och kom i mål på veckans bästa tid, 3:36:17.

På kvällen ordnade tävlingsledaren Peter Eriksson och hans pappa Göran en grillkväll på Billingeus camping. Maten var god och stämningen familjär. Detta blev en bra avslutning på veckan, de flesta åkte hem direkt efter loppet på söndagen.

DAG 5: LYCKAD AVSLUTNING

Inför det sista loppet på söndagen uppgick min ledning till 55 minuter och jag kom mycket nöjd i mål som totalsegrare. Totalt var det nio löpare som fullföljde samtliga fem lopp och ett 40-tal som fullföljde maratondistansen minst en gång under veckan. På söndagen noterade Kaj Nironen från arrangörsklubben veckans snabbaste tid, 2:58:01.

Naturligtvis var det krävande både fysiskt och mentalt att springa ett maratonlopp om dagen i fem dagar, men det var lättare och roligare än vad jag förväntat mig. Jag undvek att göra misstaget att trötta ut mig redan första dagen och klarade mig från allvarliga skadekänningar, magproblem, förkylningar och andra problem.

Avslutningsvis vill jag tacka Team Ultrasweden LK för ett professionellt och trevligt arrangemang. Tidtagningen, vätske- och matservicen samt logistiken med transporter till och från tävlingsområdet fungerade perfekt.

TEXT OCH FOTO:
MATS LJLJEGREN



Grillkväll på Billingeus camping.

Lidingö Ultra 50 K

Lördagen den 8 maj 2010 anordnades den tredje upplagan av 50-kilometersloppet Lidingö Ultra 50 K, Sveriges deltagarmässigt största ultralopp.

Start och mål sker på Lidingövädden och stora delar av banan har samma sträckning som "vanliga" Lidingöloppetets kupeerade 30-kilometersbana. Bland annat passerar löparna den ökända Abborrbacken efter 5 kilometer och efter 44 kilometer.

Maxtiden är 8 timmar. Nytt för i år var att det även fanns en 26-kilometerklass, som även fungerade som ett seedningslopp till "vanliga" Lidingöloppet sista helgen i september.

Vid starten klockan 9 på lördagsmorgonen gav sig ungefär 400 löpare i väg. 50-kilometerklassen hade knappt 300 deltagare och den nya 26-kilometerklassen drygt 100. Under loppet var det endast ungefär 5 plusgrader och blåstigt, men tack och lov var det uppehållsväder under loppets första tre timmar.

I HERRARNAS 50-kilometersklass segrade Daniel Nilsson från FK Studenterna på tiden 3:25:04. Daniel, som även vann loppet premiäråret 2008 och som kom två förra året, var cirka 11 minuter före klubbkamraten Johannes Erixon i mål.

Damernas 50-kilometersklass vanns för andra året i rad av Kajsa Friström från Fredrikshofs FIF. Kajsa noterade i år tiden 4:25:52 och segermarginalen till tvåan Magdalena Elinder från Hässelby SK uppgick till 7 minuter.



I herrarnas 26-kilometersklass segrade Andreas Tengelin från Täby på tiden 1:55:21. Snabbast av damerna var Sofia Byhlinder från IFK Mora friidrott, som noterade tiden 2:04:30.

KOMPLETTA RESULTATLISTOR samt ytterligare information om tävlingen återfinns på loppets hemsida, www.ultra50k.se.

MATS LILJEGREN

Nytt mästerskap för ultralöpare

Ultralöpningen i Sverige är på stark frammarsch.

Förra året vann Henrik Olsson, TV88, Internationella Ultralöpnings-förbundets inofficiella VM i 24-timmarlöpning.

Jonas Buud har tagit två segrar efter varann i Swiss Alpin och sprang övertygande spänstigt i TEC (Täby Extreme Challenge), där han satte nytt svenskt rekord (12.32.04).

Sandra Lundqvist satte även hon svenskt rekord och blev med sina 19:53:20 den första svenskan att springa 100 miles (160,9km) under 20 timmar.

Under förra seklet har Svenska Friidrottsförbundet varit ganska kallsinniga till långlopp, icke minst ultralopp. Långlopp sågs mera som en mjölkko för att dra in pengar till arenadrotten och möttes av klen engagemang. De som föredrog att springa längre än marathon var bortom intresse.

Samma dåliga uppmärksamhet har massmedierna visat, men de sista åren har en och annan nyhetssnutt glimtat till i tidningar och på TV.

Till alla ultralöparens glädje har nu Förbundet beslutat att införa officiella svenska rekord på 100km.

I år börjar man med inofficiella mästerskap på 100km i samband med att Team Ultrasweden LK genomför sin Skövde Ultrafestival (d. 27/8 – 29/8); det är också denna klubb vi kan tacka för detta efter deras motion till Förbundet.

Nästa år är det dags för det första officiella Svenska Mästerskapet på distansen. Tidigare har Internationella Friidrottsförbundet (IAAF) infört officiella världsrekord på 100 km, dock finns ännu officiellt EM eller VM.

Man kan hoppas att det nya intresset även renderar förmåner till de duktiga löparna i form av givmilda sponsorer.

Vidare kan man ju undra varför det ska löna sig mera att slå på en boll, än att springa långt? Men det är en annan historia.



Ett nygammalt pris: Årets Utmärkelse

Tidigare fanns inom Sällskapet en utmärkelse som hette **Årets Uppstickare**: Den delades ut till förtjänta maratonlöpare, en kvinna och en man.

De som fick utmärkelsen var duktiga löpare, som oftast var etablerade inom eliten och de 2500 kronor som priset utgjorde, var bara "en fjärt i universum" (?) jämfört med övriga träningsbidrag, pris- och sponsorpengar, som det senaste årtionden har förekommit inom löpningen. Visserligen har långlöpningen inte tillhört den idrottsgren, som begåvats med de stora beloppen, men det börjar att bli bättre.

ETT AV KITERIERNA för att erhålla priset Årets Uppstickare var att man skulle vara under 30 år, vilket ledde till att det för det första var svårt att hitta duktiga löpare i den åldern, eftersom de flesta duktiga maratonlöparna var äldre än 30. För det andra uteslöt det många mycket duktigare och mer lovande löpare som hade passerat den angivna åldersgränsen. Här kommer man att tänka på Evy Palm, Kjell-Erik Ståhl, Alfred Shemweta, Anders Szalkai, Midde Hamrin och Marie Söderström bara för att nämna några av de som var "för gamla".

Därför har styrelsen beslutat att pengarna i stället ska gå till en svensk löpare eller annan maratonentusiast, som har gjort något bra för eller inom maratonlöpningen och samtidigt döpa om priset till Årets Utmärkelse i stället.

NU INBJUDER STYRELSEN medlemmarna i Svenska Marathonsällskapet att skicka in sina förslag till en eventuella mottagare av denna utmärkelse. Så välkommen med dina förslag och idéer. Skriv namn på din kandidat och motivera varför du tycker att han/hon är en värdig aspirant.



Vi hälsar följande nya medlemmar 2010 välkomna till Marathonsällskapet:

Helena Ahlqvist, Sollentuna
Elisabeth Bengtsson, Tungalsta
Caroline Egnerfors, Eskilstuna
Kerstin Rosenqvist, Västerås
Thomas Storsjö, Timrå

Rättelse från Marathonlöparen nr 2/2010:
Henrik Engström bor i Huddinge ej Haninge.

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



Vestfven



Lissabon. En vacker stad

Där fanns kullar, spårvagnar och bergbanor uppför branterna. Där fanns långa uppförslut.

Vi åkte dit en fredag och åkte hem igen på tisdagen. Vi fick några fina dagar i denna stad. Vi bodde väl, vi åt gott och vi trivdes. Tillsammans. Det är helt enkelt trevligt att åka bort några dagar ibland. Att göra något lite roligt och att utmana sig en aning. På fredagskvällen boade vi in oss i vårt närområde, som egentligen bara var ett hotellområde. Inte så mycket mer. Vi åt en god middag och knöt oss tidigt.

På flyget konstaterade vi att det fanns några fler svenskar med samma ärende till Lissabon som vi hade. Vi mötte dem igen vid tunnelbaneuppgången på lördagsmorgonen och löste tillsammans uppgiften att köpa tunnelbanekort. Vi löste vårt kort och gav oss i kast med att ta oss till Estadio 1º de Maio. En god karta, tunnelbana och en kort promenad tog oss dit vi skulle. Utan konstigheter. Vi löste där ut våra nummerlappar och tidtagningschips och roade oss med att konstatera att vi båda var anmälda som dam, fast det nog skulle vara som en dam och en herre. Lite fel blev det visst i vår anmälningsfas innan avfärd. Det gick att lösa, sade arrangörerna på plats.

VI KONSTATERADE också att vi hade haft väldigt fel i vår tanke kring hur banan gick. Vi trodde helt enkelt att starten var ca 5 km ifrån den plats där den i verkligheten var. Det hade kunnat bli hur tokigt som helst. Som lärdom får vi vara noggrannare nästa gång. På pluskontot får vi räkna att vi klurade ut detta i tid.

Resten av lördagen vandrade vi på stadens av lördagen vandrade vi på stadens delarna av staden - med gränder och branta stigningar. Vi förundrades över de fantastiska trottoarerna, med små

plattor/stenar lagda överallt, på varje torg och på varje trottoar. Halt vid regn - men vackert, ja, ack så vackert.

Starten för vårt halvmarathon på söndagen gick nere vid Praça do Comercio - inte långt från kajen mot Rio Tejo. Starten var trång och tyvärr utan tidtagningsmattor.

Arrangörerna valde bort att serva halvmarathonlöparna och lade sitt krut på helmarathonlöparna i stället. Synd och tråkigt, för oss som sprang halvan. Nåväl - starten gick och sedan gick loppet ca 5 km västerut, med vändning och lika långt åter - innan vidare färd efter kajkanten ytterligare ca 5-6 km bort mot nordost. Plant.

Lite motigt i vinden, men plant och platt.

SEDAN BÖRJADE stigningen. 80 meter höjdskillnad på de sista ca 5 km. Drygt. Tungt. Som 5-6 Västerbroar direkt efter varandra. Nästan utan vila emellan. Ja, vi har verkligen inte varit med om maken förr.

Här gällde det att resonera med sig själv. Att inte ge upp när pinan var stark. Vad gör några uppförskilometer när man ändå håller på? När man nu ändå klivit in i denna "lek", så kanske man leken får tåla. Att inte ge upp - utan riktigt ta sig upp för hela den långa backen, blev målet för stunden.

Efteråt kan man förundras över att man faktiskt ens tänker tanken att ge upp, att gå några steg. Ja, så kan det bli, när tröttheten slår till. Men - hade man stannat, om så bara för att ta några få promenadsteg, så hade det nog varit alldeles omöjligt att få fart på steget igen.

Vi härdade. Och vi gladdes över detta. Vi hade verkligen inte glatt oss om vi istället hade valt att gå en bit. Det hade vi bittert ångrat efteråt.

Tiden blev väl inte så perfekt, men känslan var god över att vi deltagit och att vi inte gav upp i de låååånga backarna.



SERVICEN I arrangemanget var inte riktigt god. Men - nej, nu skall vi inte klaga. Vi skall snarare glädjas över de goda arrangemang vi har därhemma. Det vi har att jämföra med. Därhemma. Där även de små tävlingsarrangörerna ute i bygden gör fantastiskt fina arrangemang. Det kan vi verkligen glädjas åt.

Och - nog är det så, att detta gör vi gärna igen. Springer i Lissabon. Kanske blir det ett marathon nästa gång. Eller också blir det ett halvmarathon igen. Vi får helt enkelt se.

Måndagen tillbringades med ett stillsamt turistande i staden. Vi vandrade i de vackra gränderna. Vi förundrades över trottoarerna, kyrkorna och husen. Vi fikade på små caféer. Vi roades av mängden människor på stadens gator och torg. Vi fann god mat och dryck att inmundiga. Vi åkte spårvagn och bergbana. Det blev ganska många steg i den vackra staden - och vi var helt överens om att hit åker vi gärna igen.

LISSABON KAN helt enkelt rekommenderas ett besök - ja, dit åter vi gärna igen. Nu skall vi reflektera och begrunda. Jag längtar redan till vår nästa resa. Någonstans i världen. Helst gärna med springskor på.

ORD & BILD - ANETTE GRINDE
<http://anettegrinde.blogspot.com/2009/12/lissabon-en-vacker-stad.html>



Kristoffer Österlund trivs i London

Kristoffer Österlund, IFK Umeå klarade så när målsättningen att gå under 2.20 i London Marathon. Den 38-åriga umelöparen blev totalt 19:e man i det stjärnpäckade startfältet och putsade sitt flera år gamla personrekord, också från London med dryga minuten - 2.20.06.

Första milen passerade Österlund på 32.26 och halva distansen på 1.08.45. Andre svensk i loppet blev Martin Kjäll-Ohlsson från Hälle IF som orkade hänga med Österlund drygt första milen och slutade i mål på 2.26.00.

TEXT OCH FOTO:
LEIF STENING

Sällskapets årsmöte



Som tidigare år, när Sällskapet har förlagt årsmötet till Stockholm, var det Piperska Muren, på Kungsholmen, som fick den äran.

Delar av festvåningen är från 1600-talet och framför ryms en liten barockpark. Arla Coldinu-ordern äger och förvaltar fastigheten Piperska Muren sedan 1807. Denna orden är ett hemligt brödraförbund med hemliga ritualer, som anknyter till världshistoriens största tilldragelser. Bland dess medlemmar under sent 1700-tal räknades Carl Michael Bellman. Ordens beskyddare idag är Konung Carl XVI Gustaf.

Denna kväll var det inga hemliga ritualer som avhandlades under de pampiga kristallkronorna, utan gängse årsmötesförhandlingar. P A Allensten hade avlagt vidare återval och kommer följande mandatperiod sitta i i valberedningen i stället. Som ny ordförande valdes Roger Andersson; han har tidigare suttit ett år i valberedningen. Han var dock inte närvarande, eftersom han skulle springa Paris Marathon denna helg och hade följaktligen giltigt förfall. Årsmötet var ju tänkt att avhållas i samband med Vällingby Marathon och detta lopp flyttades ju som bekant

en vecka, så Roger var ursäktad. I stället fick vice ordförande, Rebecka Gräsman, ta emot ordförandeklubban tills Roger återvänder.

Robert Alnebring, Jan Ternhag och Rebecka Gräsman valdes till ledamöter på 2 år. Anne Pettersson, som på grund av hög arbetsbörda i det privata arbetslivet, hade bett att få avgå. Hon ersattes med Anette Grinde. Vidare bestämdes att samma medlemsavgift som tidigare, 300/660kr, ska gälla följande år. Kontaktombuden ska i fortsättningen inkomma med eventuella namn till Årets Prestation med förslag till pristagare.

EN LITE FÖR sent inkommen motion från Carina Hörnfeldt Bylund lästes upp. Carina menar att styrelsen och Sällskapet bör lägga mera krut på att få presumtiva och nya medlemmar att känna sig välkomna, genom olika sociala aktiviteter. Vi hoppas att Carinas trevliga initiativ ska leda till att hon engagerar sig denna fråga tillsammans med styrelsen.

Efter mötet berättade P A på ett lätt-samt vis om sina år som ordförande. De avgående ledamöterna samt mötesordförande, Mats Zetterlund (Zeta), avtackades med en blomma. Innan

årsmötets deltagare gick till väntande pastamiddag, mottog Jan Paraniak en silvertallrik för 250 lopp.



P A avtackades med blommor.



Stockholm Marathon

När starten gick för den 32:a upplagan av Stockholm Marathon var 20 136 löpare från stora delar av världen anmälda. Ungefär 15 468 startade och 14 715 kom i mål. Alla siffrorna är rekord för Stockholm - igen!

Antalet anmälda har ökat varje år sen tio år och nu är det främst svenskarna som står för ökningen. Andelen löpare från utlandet utgör 43 %. Andelen kvinnor 23 % och därmed är nästan var fjärde löpare en dam. I TSM's (Team Stockholm Marathon) träningsgrupper var hälften kvinnor. Kan man då dra slutsatsen att svenska kvinnor är flitigare löpare än övriga löparvärlden?

Stockholm Marathons bana hade åter justeras inför årets lopp, med syfte att utnyttja de bredare gatorna att springa på i början av loppet och därmed även minska antal varvningar vid Sturegatan/Vallhallavägen.

Det första varvet var 17 km och det andra 25 km, vilket psykologiskt var en nackdel för många av de löparna, som vant sig vid att varvningen kommer vid ungefär hälften av loppet; men ingen verkade missnöjd efter loppet.

MAXTIDEN VAR SOM vanligt sex timmar från startskottet räknat och längs banan

fanns tre tidskontroller som löparna måste passera före den utsatta tiden. Här har en del snöpligt fått sluta sina lopp. Målet stängs kl 20.00, men här brukar arrangörerna vara mera generösa. De som inte hann, fick skjuts på motorcyklar och av Taxi Stockholm till målområdet på Östermalms IP.

Till skillnad från de två föregående åren var vädret mycket gynnsamt för maratonlöpning. Med behagliga ca 16 grader vid starten och omväxlande sol och moln var både publik och löpare ganska nöjda. Detta bidrog säkert till vinnaren Joseph Lagats tid, 2.12.48, som var den bästa på många år.

En given förhandsfavorit var Isabellah Andersson, som redan vunnit loppet två gånger och förbättrat sitt personliga rekord i början av året till 2.26.52. Nu gjorde hon hat trick, det har bara Ingrid Kristiansen gjort före henne. Hon tog det lugnt i början, vid varvningen låg hon trea, men på andra varvet drog hon fram i ledningen och vann sedan en mycket överlägsen seger.

EN ANNAN DAM, som imponerar är blott 23-åriga Gabriella Samuelsson (FGF Gotland – än så länge), som blev andra svenska (7:a totalt). Jag minns henne från 2008, när jag sprang Vår Ruset i Visby. En, för mig, helt okänd ung tjej

med vackert löpsteg och jag minns hennes segerintervju. Dem som verkade mest förvånad över segern var hon själv. I går blev hennes tid 2.46.33.

Två av löparna hade maximal otur och bröt benet redan i början av loppet och de fick åka till sjukhus i stället för att springa. I övrigt hände inga allvarliga intermezzon.

De som fick uppsöka sjukvården hade främst magproblem och muskelkramper, en del ganska smärtsamma sådana. En av dem var Martin Sanders, Märsta, som trots smärtan i slutet, gjorde snygga 2.43.13. Han togs om hand i sjukvårdstältet av både sjukvårdspersonal och massörer och kunde senare gå därifrån för egen maskin.

Anmälningarna till nästa års lopp började att strömma in redan innan detta års startskott. År 2011 årslopp kommer att ha Asics som ny sponsor efter många års gott samarbete med Reebok. Frågan är inte om det blir fullt i år också, utan när det blir fullt?

MER OM LOPPET på www.stockholm-marathon.se, eller <http://www.runners-world.se/> där finns också karta över banan.

TEXT OCH FOTO:
REBECCA



Bland det första många av löparna gör när det kommer i mål, är att ringa sina närmaste och berätta om loppet.



En liten stunds vila gör stor nytta.



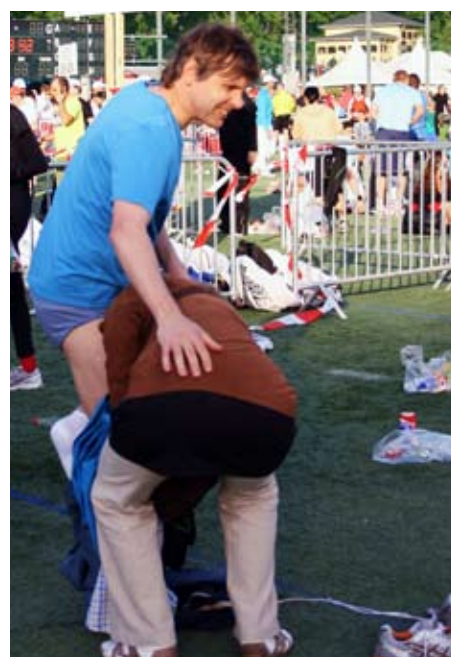
Här kommer det att lossna en nagel så småningom.



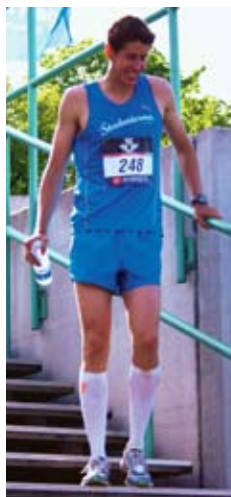
Äter man snart efter, så återhämtar man sig snabbare.



För att balansera vätske- och saltbalans matades Martin Sanders av massörerna med chips, vilket han verkade uppskatta storligen.



Är man stel i hela kroppen, är det skönt med lite hjälp.



"Sista plågans trappa" på Östermalms IP.

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	Norrtälje-Grisslehamn (68 km)				Terräng, Roslagsleden	
26-27 jun	Trollhättan (24/12/6-tim)		0520-444421	K-G Nyström	Rundbana 1095 m	Vi Som Springer
1-2 juli	Levanger-Åre (65+63 km)	063-122830		Kansliet	St Olavs Ultra	Jämtland-Härjed. FIF
2-3 juli	Adak, Malå (100 km)		070-5512331	Kent Sjölund	Ett varv, grus/asfalt	Team Ultrasweden LK
3 juli	Adak, Malå		070-5512331	Kent Sjölund	Vändpunktsbana	Team Ultrasweden LK
3 juli	Överkalix		070-3048905	Kansliet	Jockfall-Överkalix	Överkalix IF
3 juli	Kristianopel, Blekinge	0455-14277	070-521578	Anette Flinke	Vändpunktsbana	Team Blekinge LF
3 juli	Kuröen, Norge (Töcksfors)	0573-29901		Jan Nyqvist	1 varv, kuperat, asfalt/grus	RömskogIL, BovikensSK
17 juli	Viby Marathon, Hallsberg		0582-23177	Per Börjesson		Östansjö SK
24 juli	Östersund	0640-16513	070-9464568	Robert Rydén	Runt Bruflöviken	Trångsvikens IF
24 juli	Löttorp, Öland	0485-20564	0480-28539	Carl-Gustaf Nilsson	Tre varv	Högby IF
24 juli	Ängelholm (55 km)		070-8794538	Stefan Lundgren	Ängelholm-Barsebäck	
31 juli	Kalmar (triathlon)	0480-86943		Ewa Fredriksson	Vändpunktsbana tre ggr	Kalmar Running Club
6-13 aug	Nikkaluokta (110 km)			Andreas Josefsson	Kungleden 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
18 sep	Uppsala Monster Tur		070 -5559517	Staffan Åkerblom	50 km, 100 km (SM)	Ränäs 4H
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

Swiss Alpine	31 juli
Midnattsloppet Stockholm	14 augusti
Midnattsloppet Helsingfors	4 september
Medoc Marathon	11 september
Guayaquil Marathon	22 september
Berlin Marathon	26 september
Algarve hel- & halvmaraton	10 oktober
Peking Marathon & 10 km	24 oktober
Athen Marathon & 10 km	31 oktober
New York Marathon	7 november
St Barth-loppet	14 november

NYC MARATHON 2010 OCH 2011

Vi har lyckats få
några extraplatser.
Ring idag!



2011

Miami hel- & halvmaraton	30 januari
Kilimanjaro hel- & halvmaraton	27 februari
Tokyo Marathon	27 februari
New York Halvmaraton	20 mars
Paris Marathon	10 april
London Marathon	17 april
Comrades 89 km (Sydafrika)	29 maj
New York Tjejmil*	11 juni
Swiss Alpine Marathon	30 juli
Medoc Marathon*	10 september
Berlin Marathon	25 september
Inkaleden*	3 oktober
New York Marathon	6 november
Honolulu Marathon	11 december

*Preliminära datum

springtime
travel

QUALITY TIME

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

Resultat

Hamburg Marathon Tyskland

2010-04-25

**Antal fullföljande: 14170
Män**

1	Wilfred Kigen, Kenya	2.09.22
2	Urige Arado Buta, Norge	2.09.27
3	Bevene Zereha Beraki, Eritrea	2.10.06

svenska deltagare

20	B. Buchtrup Nielsen Fredrikshofs FIF	2.34.15
23	Anders Marcusson, Rånäs 4H	2.34.25
62	Christian Kock, FK Studenterna	2.44.26
103	Tor Almgren, FK Studenterna	2.49.31
239	Joachim Palmé, Sthlm City Triath	2.56.35
396	Peter Karlström, Heleneholms IF	3.00.02
826	J. Holmgren, Speed of Sound	3.12.05
1007	Patrik Henriksson	3.15.19
1656	Erik Dahlberg, Vattudalens LDK	3.24.42
1795	Nils Ekman, IK Hakarpspojkarna	3.26.17
2070	M. Ahrens, Vattudalens LDK	3.28.46
2133	Charles Walther	3.29.19
2414	Bo-Erik Svensson	3.32.07
2422	Erik Cardellius, Tanto AIF	3.32.10
3321	Thomas Bolmgren, Gnosjö IF	3.41.21
3411	Anders Liif, Norrköping	3.42.09
3772	H. Wikström, IK Hakarpspojkarna	3.44.52
4159	Henrik Borg, DN Expressen IF	3.47.56
4251	Daniel Gyllhem	3.48.44
4561	Ola Hammerman	3.51.08
4576	Christian Baardil, Renova	3.51.19
4655	Kristoffer Karlsson	3.51.54
5007	Bengt Bergman, IK Uven	3.54.31
5166	C. Sandberg, Arlanda-Märsta SK	3.55.40
5518	Jürgen Weiss, Interweave	3.57.39
5573	Lennart Uvhagen	3.57.54
5609	Peter Olsson, Älcent Mariners	3.58.04
5651	Per Holmlund, DN Expressen IF	3.58.19
7101	Hartmut Mertens	4.11.14
7163	Mikael Vilhelmsson	4.11.46
7813	M. Jakobsson, IK Hakarpspojk.	4.18.31
8084	Benny Ferdinandsson, Tullinge	4.21.37
8087	Stefan Persson, IK Hakarpspojk.	4.21.39
8306	Stig Samuelsson, Golf Tjälve	4.24.32
8346	Sven Boge, OK Alehof	4.24.32
8410	I. Beyersdorff, Vi som springer	4.25.26
8740	Tomas Lindberg, Källberga IF	4.29.02
9342	Anders Eliasson, Naväsens FK	4.37.35
10586	S. Svensson, SOK Knallen Borås	5.05.12

Kvinnor

1	Cherop Sharon, Kenya	2.28.38
2	B. Eshetu Degefa, Etiopien	2.29.48
3	Beata Naigambo, Namibia	2.33.00

svenska deltagare

9	Kajsa Berg, Huddinge AIS	2.45.25
13	Cecilia Fager, Hässelby SK	2.47.23
61	Kerstin Thiele, Sparta	3.18.55
92	Marie Olsson, Björnstorps IF	3.23.26
157	A. Åkerlund, Team Sportia Uppsala	3.29.51
951	Lis Örnhed, Heleneholms IF	4.08.27
1675	K. Beyersdorff, Vi som springer	4.28.38
1969	Eva Bergman, IK Uven	4.38.39
2381	Linda Ripa	4.54.36

London Marathon

Storbritannien

2010-04-25

Antal fullföljande: 36522

1	Tsegave Kebede, Etiopien	2.05.19
2	Emmanuel Mutai, Kenya	2.06.23
3	Jaouad Gharib, Marocko	2.06.55

svenska deltagare:

19	Kristoffer Österlund, IFK Umeå	2.20.06
34	Martin Kjäll Ohlsson, Hälle IF	2.26.00
129	Morten Bjaaland Andersen	2.37.26
481	Kent Petersen	2.50.41
514	Anders Karnfält, FK Studenterna	2.51.41
742	M. Barkman, Team Eye Candy	2.55.31
862	Hans Furulund, Uppsala LK	2.57.38
952	Jonas Nordquist	2.58.40
984	Roar Misje	2.59.01
2018	Öyvind Lillevik	3.13.01
2173	Frode Rosland	3.14.02
2181	Per Mikkelsen	3.14.28
2331	Jesper Kamper	3.16.00
2691	M. Holgersson, IK Hakarpspojk.	3.20.19

3591	Vincente Bernia	3.28.08
5537	Håkan Hellqvist	3.42.17
6100	Javir Pines Gil	3.45.53
6166	Risto Mustaniemi	3.46.15
6188	Tolleiv Haugland	3.46.23
6497	Anders Pettersson	3.48.18
6674	Erik Johansson	3.49.19
7414	Fredrik Holmquist	3.53.17
7602	Björn Andersson	3.54.00
8579	Anders Knutsson	3.58.15
8652	Antonio Sellari	3.58.32
8659	Bengt Karlsson	3.58.34
8671	Mahmoud Azzam	3.58.37
8674	George Farrants	3.58.37
9075	Lars Idhult, Jalles TC Umeå	4.00.34
9098	Göran Lindsög	4.00.40
9237	Kurt Rönmark, Rönninge	4.01.25
9532	Ulf Thored, Ung Företagsamhet	4.03.05
9911	Marius Almgren	4.05.12
10181	K-G. Holmberg, Jalles TC Umeå	4.06.43
10190	Krister Fallbrink, Art	4.06.46
11380	Roger Zetterlund	4.13.09
11619	Tor Eggevik	4.14.17
11769	Martin Myhrberg, Ockelbo SK	4.15.08
12248	Magnus Carlegrim	4.17.41
12264	Hans Qvarnström, Ockelbo	4.17.45
12602	Kjell Nilsson	4.19.39
12971	Patrik Nyström	4.21.30
13182	Kenneth Eliasson	4.22.31
13351	Johan Wullt, Stockholm	4.23.21
13319	Patrik Thiis, Kramp RC	4.23.21
14001	Petteri Näveri	4.27.02
14002	Ari Talja	4.27.02
14005	Ville Laurila	4.27.03
15195	Torbjörn Särkimukka	4.33.53
15536	Jan Andersson	4.35.58
15578	Börje Lind	4.36.15
17301	Sven Jönsson	4.46.50
17438	Carl Ekberg	4.47.51
17469	Frode Ödegårdstuen	4.48.01
17692	Ivan Forsgren, Jalles TC Umeå	4.49.31
17976	Henrik Bona	4.51.21
17987	Joakim Andersson	4.51.24
19176	Bernt-Olof Nilsson	4.59.40
20437	Sven-Åke Brandås, Sandarne	5.11.52
21089	Martin Arvidsson	5.19.24
21106	S-Å. Rydberg, Fredrikshofs FIF	5.19.35
23216	Göran Dahlkvist	5.56.13
23417	Greger Höglund, Stockholm	6.03.39
23687	Bengt Montan, Lund	6.15.24
23853	Jarl Östensson	6.22.54

Kvinnor:

1	Liviya Shobukhova, Ryssland	2.22.00
2	Inga Abitova, Ryssland	2.22.19
3	Aselefech Mergia, Etiopien	2.22.38

svenska deltagare

414	Clary Cameras, Kullavik	3.26.45
545	Maura Murphy	3.31.06
1083	Katarina Carlén	3.44.23
1379	Katarina Lustig, IFK Kiruna	3.49.58
1558	Anu Stolt	3.53.41
2341	Torunn Kjerstad	4.05.44
2543	Clara Westman, Real Runners	4.08.46
2725	Estelle Lindström	4.11.26
4174	Jessica Veraeus	4.28.28
4414	Wenche Brobakken	4.31.02
4828	Tove Lind	4.35.14
4977	Linda Ljungblom	4.37.08
5185	Sointu Persson	4.39.31
5901	Seija Kalvas	4.46.47
6106	Pia Östensson	4.48.52
6756	Susanne Gren, Vi som springer	4.55.17
7136	Elisabeth Backman	4.59.39
8117	Jenny Björk	5.12.54
8267	Selma Idrizbegovic	5.15.01
10498	M-L. Paulin, Sundbyberg	5.55.40
10562	Elke Raub-Segall	5.57.10
11176	Lena Forsell	6.16.58

Sunne Marathon

2010-05-01

Antal följande: 52

Män

1	Henrik Sköllerhag, IK Spring Väst	3.03.42
2	Jonas Lennestål, IFK Sala FI	3.04.55

3	Magnus Hollander, Nivea BK	3.06.08
4	A. Eriksson, IFK Kristinehamn FI	3.09.11
5	S. Westerberg, Vattudalens LDK	3.09.14
6	Lars Olsson, SISU Forshaga	3.11.23
7	Anders Nilsson, Vålberg	3.14.53
8	Lars-Ove Nordnes, Spiridon LLL	3.18.17
9	Alexander Ulltjärn, Linköping	3.22.03
10	Bengt Lindgren, Vallentuna FK	3.32.01
11	L. Adolfsson, Anderstors OK	3.33.18
12	Ted Tryggvesson, IF Göta	3.34.07
13	Göran Önerby, Anderstors OK	3.35.33
14	Stig Åsberg, IFK Nyland	3.36.16
15	Jan Paraniak, Team Skavsåret IF	3.38.12
16	Fredrik Holmgård, Alvik	3.38.36
17	T. Oskarsson, Vi som springer	3.42.27
18	Roger Andersson, IFK Sala FI	3.42.59
19	Berlin Persson, Lenartsfors	3.43.33
20	Kristian Niemi, Karlstad	3.44.05
21	Tord Blücher, Storådalens SK	3.44.16
22	Krister Lind, Borlänge LK	3.44.17
23	Hugo Liss, Storådalens SK	3.44.40
24	Bengt Göransson, Falu IK	3.52.03
25	Daniel Persson, SISU Forshaga	3.53.05
26	L-G. Berggren, Team Skavsåret IF	3.54.28
27	Daniel Asp, K I	3.55.27
28	T. Hörnqvist, Vi som springer	3.56.38
29	Erik Fries, IK Jogge	4.01.09
30	Christer van den Berg, Arvika LK	4.04.04
31	R. Andersson, Vi som springer	4.05.54
32	Andreas Eriksson, Dotteviks IF	4.10.33
33	Lars Agnezon, Kongahälla AIK	4.10.47
34	Anders Alin, IF Göta	4.14.16
35	Stig Samuelsson, Golf Tjälve	4.14.29
36	Kjell-Ove Skoglund, Strands IF	4.14.50
37	Christer Högborg, IF Göta	4.15.20
38	Lars Almqvist, IFK Helsingborg	4.21.50
39	L. Skoog, Stenungsunds OK	4.22.27
40	Christer Mattisson, Uppsala	4.24.02
41	Joakim Örnberg, Sunne	4.33.11
42	S. Söderström, Kvarnsveden Golf	4.33.34
43	J-E. Ullström, Vi som springer	4.34.31
44	Kent-Åke Eriksson, Arvika LK	4.46.12
45	Ola Elander, Friskis & Svettis	4.50.01
46	Wiggo Bakken, Jevnaker, Norge	5.02.56
47	Owe Gustavsson, IK Vista	5.06.31

Kvinnor

1	A-K. Barhammar, Sunne LK	3.31.10
2	Anita Wiklund Lundin, Sunne LK	3.37.01
3	Laila Öjefelt, Borlänge LK	3.44.14
4	Linda Emilsson, SISU Forshaga	4.22.41
5	Astrid Häger, Fredrikshofs FIF	5.32.03

Sätermaran

2010-04-24

Antal fullföljande: 31

Män

1	Henrik Olsson, LK TV 88	2.36.52
2	Johannes Erixon, FK Studenterna	2.50.30
3	Jörgen Holmqvist, Heleneholms IF	2.54.41
4	Patrik Broberg, Borlänge LK	3.07.43
5	Patrik Norberg, Vattudalens LDK	3.09.36
6	Krister Lind, Borlänge LK	3.10.56
7	Stefan Boremyr, Kvarnsvedens FIK	3.22.32
8	Tomas Carlsson, Kvarnsvedens FIK	3.22.36
9	Tommy Sjöström, Vi som springer	3.22.45
10	Janne Johnsson, ESS LK	3.26.13
11	Jerker Sterneland, Dalportens OL	3.29.39
12	Patrik Pettersson, FK Strängnäs	3.34.25
13	Lars Bylin, Stora Tuna IK	3.36.50
14	Kjell Kvarfordt, Fredrikshofs FIF	3.48.18
15	Kjell Larsson, Vilsta IK	3.48.47
16	Jörgen Larsson, IFK Sala	3.50.27
17	K. Pettersson, Kvarnsvedens OK	3.51.45
18	Hugo Liss, Storådalens SK	3.52.22
19	Bengt Göransson, Falu IK	3.55.51
20	Leif Franzén, Harg BK Runners	4.08.41
21	Kjell Åström, Månkarbo IF	4.17.14
22	Stefan Larsson, Vi som springer	4.20.59
23	Rolf Halde, Vi som springer	4.40.14
24	Bengt-Åke Skoglund, Postens IK	4.40.15
25	S. Söderström, Kvarnsvedens FIK	4.40.18
26	S. Köplimäe Vattudalens LDK	4.56.21
27	Christer Mattisson, Uppsala	5.02.35
28	Erik Haldammen, Backe IF	5.22.10

Kvinnor

1	Lina Johansson, Falun	3.30.48
2	Gunilla Franzén, Harg BK Runners	5.08.03
3	Sara Lundqvist, Backe IF	5.22.10



Hugo Liss.

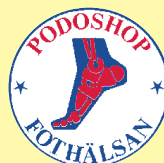
Har Du ont i fötterna?

Vi på Fothälsan är specialister på alla typer av fotproblem. Hos oss kan du få hjälp med att förhindra och motverka ev. åkomor/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 skokorrigering och ger skråd. 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.

Åldersindelade resultat

Heleneholms Marathon

2010-04-10

Antal fullföljande: 70

Män

1	1M35	Frédéric Rabenne	Heleneholms IF	2.53.04
2	1M5	Magnus Nilsson	Heleneholms IF	2.55.32
3	1M40	Patric Astrén	Ryssbergets IK	2.56.14
4	2M40	Jörgen Holmqvist	Heleneholms IF	2.56.16
5	3M40	Robert Berntsson	Björnstorps IF	3.04.18
6	2M35	Mattias Bramstäng	Halmstad Garn. IF	3.04.37
7	4M40	Jonas Bengtsson	GF Idrott	3.04.53
8	1Mot	Niclas Persson	Ängelholm	3.09.17
9	2Mot	Andreas Johansson	Örkelunga	3.17.23
10	1M60	Ronny Andersson	Hästveda OK	3.17.48
11	2M60	Tord Svanfelt	Heleneholms IF	3.19.13
12	1M55	Leif Skinnerup	Danmark	3.19.35
13	3Mot	Mattias Gustafsson	VBK	3.25.57
14	1M50	Jerry Olsson	Björnstorps IF	3.26.54
15	1M45	Lennart Adolfsson	Anderstorps OK	3.27.02
16	2M45	Mats Svensson	Ryssbergets IK	3.27.17
17	4Mot	Fredrik Engdahl	Kristianstad	3.27.31
18	5Mot	Torbjörn Nilsson		3.27.32
19	6Mot	Karsten Walldorff Nielsen	Skan-X	3.27.55
20	7Mot	Per Frederiksen	Danmark	3.32.05
21	2M50	Mats Runesson	OK Lindena	3.33.42
22	3M60	Göran Önerby	Anderstorps OK	3.33.44
23	3M35	Csaba Hansik	Heleneholms IF	3.33.47
24	8Mot	Erik Svensson White	Pony Runners	3.34.22
25	3M50	Gert-Inge Tapper	Björnstorps IF	3.37.13
26	3M45	Tönu Pullerits	Björnstorps IF	3.40.51
27	9Mot	Bengt Bergman	IK Ulven	3.50.59
28	2M55	Manfred Trieb	Malmö FK	3.52.02
28	10Mot	Rikard Nilsson	Vollsjö	3.52.02
30	11Mot	Rune Thieme	Trelleborg	3.52.32
31	12Mot	Marcus Möller	Veberöd	3.53.26
32	4M45	Gunnar Bergmark	Växjö LK	3.53.50
33	13Mot	Roger Persson	Kristianstad	3.54.35
34	14Mot	Steen Sjögreen	Danmark	3.54.54
35	2M5	Christian Sverrhag	Björnstorps IF	3.55.12
36	15Mot	Patrik Johansson	LFV IF	3.56.02
37	16Mot	Mattias Nilsson	Kristianstad	3.58.19
38	17Mot	Zlate Milenkovski	Eslöv	4.00.12
39	18Mot	Samuel Lundström	Malmö	4.02.30
40	19Mot	Amneriz Handzic	IF Kronan	4.02.54
41	4M60	Anders Munch Madsen	Danmark	4.03.12
42	20Mot	Rene Hjort Olsen	Danmark	4.05.50
43	5M40	Jesper Sjölander	Björnstorps IF	4.07.08
44	5M60	Lennart Skoog	Stenungsunds OK	4.11.23
45	3M55	Olle Svensson	Simrishamns AIF	4.15.19
46	6M60	Lars Agnezon	Kongahälla AIK	4.17.41
47	4M55	Lars Almqvist	IFK Helsingborg	4.25.27
48	4M50	Stefan Olofsson	UF Contact	4.25.52
49	7M60	Lennart Hagmar	Heleneholms IF	4.28.41
50	21Mot	Chris Salarz	USA	4.31.37
51	22Mot	Jakob Jern	Jivin'Jake Lund	4.37.11
52	23Mot	Christer Mattisson	Uppsala	4.38.59
53	8M60	Örjan Ohlsson	Stensjöns IF	4.54.50
54	5M50	Elo Johannesen	Hässleholms AIS	4.57.37
55	5M55	Lars-Göran Olsson	Team Blekinge	5.04.04
56	24Mot	Gustaf Mellerup	Vi som springer	5.05.04
57	9M60	Jörgen Nilsson	Vi som springer	5.09.24
57	25Mot	Jan Halldén	IF SAAB	5.09.24
59	1M70	Håkan Sjöö	Växjö LK	5.10.26

Kvinnor

1	1KS	Kristin Brodin	IFK Sala	3.10.29
2	1K40	Marie Johansson	Kalmar RC	3.27.46
3	1K35	Pernilla Lundberg	Lenhovda IF	3.37.29
4	1K45	Britta Karlsson	Danmark	3.39.10
5	2K40	Viktoria Johnsson Mållila-Mörlunda Ski		3.40.19
6	1K55	Barbro Liljequist	Elmhults SC	3.50.21
7	3K40	Anneli Jönsson	Eslövs AI	3.54.20
8	2K45	Susanne Johansson	Växjö LK	3.55.29
9	1Mot	Karen Ayse Salih	Danmark	4.05.49
10	1K65	Inger Knutsson	Lenhovda IF	4.27.12
11	2Mot	Maria Axelsson	Malmö	4.28.44

Vällingby Marathon

2010-04-10

Antal fullföljande: 100

Män

1	1M35	Fredrik Kronander	Fredrikshofs FIF	2.39.09
2	1M45	Tor Almgren	FK Studenterna	2.52.08

3	1M50	Martti Mustonen	Rånäs 4H	2.54.24
4	1M5	Marcus Hultgren	FK Studenterna	2.55.44
5	2M35	Stephan Rimér	Stockholm C Triathlon	2.57.22
6	2M45	Ingvar Ohlsson	Blackeberg	2.57.42
7	3M35	Per Jemth	Rånäs 4H	2.59.05
8	2M5	M. Andersson	Stockholm C Triathlon	3.01.01
9	3M5	Johannes Erixon	FK Studenterna	3.01.34
10	1M55	Peter Jaktlund	Borlänge LK	3.01.35
11	4M5	Daniel Östlund	AIK	3.03.29
12	5M5	Simon Bryant	Jakobsberg	3.03.30
13	4M35	Björn Kjellberg	Djurgårdens IF	3.04.37
14	5M35	Igor Elguezabal	Rånäs 4H	3.06.27
15	6M35	Tobias Tyberg	Ramböll	3.08.29
16	7M35	Anders Eriksson	IFK Kristinehamn	3.13.56
17	6M5	Tobias Drugge	Luleåmaratona	3.14.49
18	2M50	Claes Prentius	FK Studenterna	3.15.44
19	8M35	Jonas Sandberg	Team Skavsåret IF	3.19.15
20	3M50	Johan Olsson	Team Skavsåret IF	3.19.28
21	4M50	Antti Suua	Tyresö SS	3.19.52
22	5M50	Leif Julin	Team Skavsåret IF	3.21.01
23	9M35	Olof Ranham	Vallentuna FK	3.25.24
24	7M5	Mattias Almkvist	Solna	3.25.46
25	8M5	Mats Liljegren	Team Skavsåret IF	3.25.51
26	1M60	Tommy Ericsson	Hargs BK Runners	3.26.12
27	6M50	Markus Avén	IK Jogga	3.27.24
28	1M40	Mats G Johansson	SMIL	3.27.47
29	7M50	Thomas Forsell	Solvikigarna	3.28.19
30	3M45	Johan Alm	IF Linnéa	3.29.29
31	9M5	Niclas Andersson	Storådalens SK	3.30.52
32	2M40	Rune Stjernström	Hässleby SK	3.31.17
33	3M40	Mikael Hollsten	Södertälje	3.31.35
34	4M45	Patrik Norberg	Hammarby FI	3.31.40
35	2M55	Hans-Åke Hellstaf	Trosa IF	3.31.58
36	4M40	Jerker Sterneland	Dalaporten	3.37.27
37	10M5	Staffan Blomberg	Stockholm C Triathlon	3.38.14
38	3M55	Jorma Pitkänen	Tullinge-Tumba FF	3.38.56
39	5M40	Maths Nilsson	Stockholm C Triathlon	3.46.17
40	4M55	Göran Näsman	Team Stockholm M	3.46.37
41	5M45	Jan Forsberg	Åmots SK	3.47.00
42	5M55	Roger Andersson	IFK Sala FI	3.47.12
43	6M40	Johnny Sten	Västerås	3.47.52
44	8M50	Gustaf Risling	Stockholm C Triathlon	3.48.04
45	10M35	Sean Corney	Årsta	3.49.13
46	11M35	Stefan Holmqvist	HQT	3.49.29
47	11M5	Simon Lembke	Skillingaryd	3.49.57
48	12M35	Johan Gard	Årsta	3.51.18
49	9M50	Lars-Göran Berggren,	Team Skavsåret IF	3.51.51
50	1M65	Hugo Liss	Storådalens SK	3.52.21
51	10M50	Peter Svensson	IFK Skövde	3.52.22
52	12M5	Björn Strid, Stockhom	C Triathlon	3.52.37
53	6M45	Julius Hreinsson	Huddinge AIS	3.53.21
54	7M45	Tommy Kjellsson	Team Skavsåret IF	3.53.54
55	7M55	Nils Holmström, Stockholm	C Triathlon	3.56.18
56	11M50	Jan Rosenström	Årsta	3.56.39
57	12M50	Bengt Göransson	Falu IK	3.56.56
58	2M60	Mats Zetterlund	Vattudalens LDK	3.57.22
59	13M50	Tord Blücher	Storådalens SK	4.02.08
60	3M60	Göran Lennström	Hultsfreds LK	4.03.42
61	7M40	Kent Ohlsson	Ericsson IK	4.04.05
62	8M40	Joakim Säterborn	Bålsta IK	4.04.37
63	13M5	Oscar Kvamme	Karlstad	4.04.39
64	4M60	Jan Paraniak	Team Skavsåret IF	4.06.52
65	5M60	Björn Attersved	Stockholm	4.07.25
66	6M60	Birger Höglund	IK Jordbänningarna	4.08.43
67	7M60	Stig Åsberg	IFK Nyland	4.16.15
68	8M60	Leif Franzén	Hargs BK Runners	4.18.41
69	9M60	Stig Samuelsson	Golf Tjälve	4.22.45
70	13M35	Andreas Almqvist	Falun	4.23.52
71	14M35	Martin Larsson	Huddinge AIS	4.26.29
72	15M35	Daniel Kjellberg	Team Ultra Sweden	4.28.48
73	2M65	Stig Söderström	Kvarnsveden Golf	4.30.31
74	10M60	Rolf Halde	Vi som springer	4.34.40
75	14M50	Kent-Åke Eriksson	Arvika LK	4.40.14
76	1M70	Karl-Johan Lundström	IF Åland/FIN	4.41.53
77	11M60	Kjell Åström	Månkarbo IF	4.43.09
78	12M60	Bertil Palmqvist	Bålänge IF	4.48.02
79	8M55	Markku Pihlajaniemi	Häijyt/FIN	4.54.12
80	14M5	Markus Lagerquist	F 18 SWE 28	4.56.56
81	2M70	Anders Hedefjäll	Västerås FK	5.20.13

Kvinnor

1	1KS	Johanna Brinne Roos	Spårvägens FK	3.14.57
2	1K45	Kajsa Friström	Fredrikshofs FIF	3.30.55
3	2KS	Emma Lindwall,	Stockholm C Triathlon	3.37.47

4	1K50	Agneta Jonsson	Team Skavsåret IF	3.39.39
5	3KS	Viktoria Borg	Team Ultrasweden	3.44.52
6	1K45	Ann-Kristin Forsberg	Hemlingby LK	3.54.17
7	2K50	Irmeli Andersson	Spånga	4.01.49
8	4KS	Linda Semfalk	Stockholm C Triathlon	4.04.40
9	1K65	Anna-Lena Hällgren	Bålänge IF	4.11.52
10	5KS	Tora Philip	Stockholm C Triathlon	4.32.09
11	6KS	Evelina Viklander	Spånga	4.40.20
12	7KS	Zandra Hedlund	Stockholm C Triathlon	4.40.21
13	2K45	Elisabet Bengtsson	Väsby IK FI	4.43.58
14	3K45	Susanne Gren	Friskis & Svettis	4.44.08
15	3K50	Helene Ahlqvist	Team Stockholm M	4.49.38
16	4K50	Tarja Pihlajaniemi	Häijyt/FIN	4.54.11
17	2K65	Gunnilla Franzén	Hargs BK Runners	4.58.38
18	8KS	Sofia Blomberg	Akalla	5.12.30
19	1K60	Astrid Häger	Fredrikshofs FIF	5.28.09

Milano City Marathon, Italien

2010-04-11

Antal fullföljande: 3435

Män

1	Jafred Chirchir	Kipchumba	Kenya	2.09.15
2	Charles Kamathi		Kenya	2.11.24
3	Teferi Balcha	Kebede	Etiopien	2.11.35

svenska deltagare

5M50	Göran Nilsson	FK Studenterna	2.51.46
226M50	Mats Nord	Sverige	3.53.38
522M45	Tommy Hansen	Sverige	4.08.46
160M55	Curt Sandberg	Arlanda-Märsta SK	4.17.10
410M50	Peter Larsson	Sverige	5.15.17

Kvinnor

1	Egigayeh	Asnakech	Etiopien	2.25.50
2	Anne Berewe	Cheptanui	Kenya	2.28.20
3	Yeshimebet	Bifa Tadesse	Etiopien	2.36.03

svenska deltagare

3K	Miranda Kvist	Sverige	3.35.35
13K	Hanna Nordqvist	Sverige	3.44.22
6K60	Gretel Utter	Arlanda-Märsta SK	4.17.09
44K	Alexandra Ragsdala	Sverige	4.24.32

Skövde Marathon

2010-04-24

Antal fullföljande: 35

Män:

1	1M	Andreas Magnusson	Mariestads AIF	2.46.44
2	1M35	Kaj Nironen	Team Ultrasweden	2.48.26
3	1M45	Reima Hartikainen	Team Ultrasweden	3.01.21
4	2M	Johan Westlund	IK Jogga.se	3.12.44
5	1M40	Per Carlsson	Mariestad AIF	3.13.09
6	2M40	Roger Helmersson	Team Ultrasweden	3.20.55
7	2M45	Christer Svantesson	Vi som springer	3.23.57
8	1Mot	Tommy Norrgård	IFK Hjo	3.24.52
9	3M40	Peter Höök	Uddevalla SK	3.25.38
10	2Mot	Frank Simonsen	Alingsås IF	3.30.20
11	1M55	Hans-Åke Hellstaf	Trosa IF	3.37.47
12	3Mot	Lars-Erik Midbrandt	P4 IF	3.39.07
13	1M50	Lars Björnfot	Mariestad AIF	3.42.06
14	1M60	Jan Paraniak	Team Skavsåret IF	3.50.00
15	2M55	Leif Johansson	Vi som springer	3.52.27
16	1M65	Kurt Andersson	Istrums SK	4.01.24
17	2M60	Folke Olsson	Ale 90 IK	4.15.33
18	3M60	Lennart Skoog	Stenungsunds OK	4.16.30
19	4M40	Magnus Lundh	Värnamo	4.17.48
20	2M65	Kjell Hågestad	IFK Borgholm	4.25.35
21	4Mot	Mikael Gillberg	Team Ultrasweden	4.28.36
22	5Mot	Thomas Frykenmo	Skövde	4.35.11
23	4M60	Bengt Cronquist	Vi som springer	4.37.11
24	3M45	Jan-Erik Ullberg	Vi som springer	4.46.36
25	5M60	Lars Moberg	Heleneholms IF	4.46.58
26	3M55	Jörgen Nilsson	Vi som springer	5.03.30
27	6Mot	Per Henriksson	Lokomotiv Kråkan	5.05.25
28	4M55	Anders Persson	Team Ultrasweden	5.19.06
29	7Mot	Arne Pettersson	Brazil	5.53.07

Kvinnor

1	1K	Sofia Kay	Vi som springer	4.25.19
2	1K40	T. Fonn-Hartikainen	Team Ultrasweden	4.35.15
3	1Mot	Sofia Lindström	Skövde RF	4.52.56
4	1K50	Barbro Paraniak	Team Skavsåret IF	4.58.09
5	1K55	Maritha Johansson	Vi som springer	5.07.08
6	2Mot	Stefania Pettersson	Brazil	5.53.07

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



Vad gör du den 4:e september?

Svenska Marathonsällskapet vill slå ett slag för gemenskapen. För att främja sammanhållningen och försöka leva upp till att vi faktiskt är en kamratförening tänkte vi sätta ihop ett stafettlag.

Därför tänkte vi ställa upp med ett stafettlag i Finspångs Kraftloppet.

Kan du tänka dig att vara med? Sällskapet står för startavgiften, du står för kostnader för kost och logi. Sällskapet hjälper till med att hitta eventuellt boende.

Om vi blir många, så gör vi flera lag. Tillsammans kan vi komma långt – kanske ända in i mål.



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