

Marathon löparen

ÅRGÅNG 43 NR 222 AUGUSTI 4/2010



Marathonlopp från norr till söder

- Arctic Circle Marathon
- Månkarbo Marathon
- Sala Silvermarathon
- Viby Marathon
- Öland Marathon
- Jubileumsmaran

Björn Suneson sprang genom 14 delstater i USA



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

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

P A Allensten, ansvarig utgivare

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

Tryckning: VTT Grafiska AB, Vimmerby

Ordförande, utmärkelseansvarig
Roger Andersson
070-686 31 63
ordforande@marathonsallskapet.se

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

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

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

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

Informatör
Annelie Buller-Granlund
informator@marathonsallskapet.se

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

Kontaktperson för arrangörer
Anette Grinde
0708-905 731
anette.grinde@foretagshuset.net

Kontaktombud

1. Leif Strömbäck, Boden 0921-107 37
leif.stromback@bredband.net
Lapland, Norrbotten, Västerbotten
2. Mats Zetterlund, Strömsund 0670-122 88
mats.zetterlund@zonline.se
Jämtland, 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, Dalsland Västergötland, Östergötland
9. Christer Svensson, Växjö 070-549 72 96
christersvensson615@hotmail.com
Småland, Halland, Öland
10. Bengt-Åke Svensson, Jämsjö, 0455-507 66
bengt-ake.svensson@jamjo-flak.se
Skåne, Blekinge

Ledaren

Ordförande har ordet

Då har vi haft en underbar sommar och jag hoppas ni fått njuta av den sköna svenska sommaren, som i år bjudit på allt från hetta till nästan tropiska regn. Hoppas ni hunnit med att njuta av löpningen under sommaren, själv tycker jag egentligen att alla tider på dygnet lämpar sig för löpning. Alla sommardygnet har sin tjustning och då även mitt på dagen, när solen står som högst och temperaturen ibland stigit över 30 grader. Då kanske det inte blir så långa pass; men jag tycker ändå att det är skönt och kanske allra mest precis efteråt. Tänker man bara på att dricka ordentligt och skydda huvudet samt att ibland kanske hålla lite vattensvalka på huvudet, så brukar det gå bra. Självklart bör man vara försiktig. Ja, jag vet att många inte delar min åsikt.

Jag passade på att testa en av årets nya svenska maratonlopp, Båstad marathon. Där starten gick kl.12.00 och det var en av sommarens varmaste dagar med över 30 grader. Det kräver självklart en hel del av oss löpare, men utsikten distraherade oss och de underbara funktionärerna stödde oss mycket bra. Ett lopp som jag rapporterar mer om i detta nummer och som jag hoppas många fler kommer att prova nästa år.

NU FINNS DET andra lopp än marathon och jag har ett lopp, som jag åker långa vägar för att springa varje sommar och det är Kraftprovet i Trollhättan, ett lopp över 11,6 km som erbjuder allt. Fin natur, en lite krävande bana och en mycket entusiastisk publik. Trots att jag aldrig bott i Trollhättan har jag nog sprungit loppet minst 15 av de 25 gånger som loppet genomförs. Jag har märkt, att det är samma löpare som återkommer i loppet varje år, några av er är trogna medlemmar här i sällskapet. En av tjustningen med att springa lopp är gemenskapen runt dem. För min del så springer jag lopp över alla distanser och tror att det bidrar med något till min träning och löputveckling. Kortare lopp ger lite mer snabbdistansträning och maratonuthållighet.

Så ut och njut av löpningen och dela gärna med er av era erfarenheter på sällskapets facebook-grupp. Delta gärna i diskussioner om hur vi ska utveckla sällskapet och svensk maratonlöpning. Glöm inte vår hemsida som nu får ett nytt utseende.

ROGER ANDERSSON



Innehåll

Jubileumsmaran	5
Davids mara	6
Jättelångt	9
Sala Silvermarathon	10
Björnfrossa	11
Arctic Circle Marathon	12
Öland Marathon	13
Viby Marathon	14
Swiss Alpin Marathon	15
Björns löparresa	18
Månkarbo Marathon	22



Starten i Arctic Circle Marathon sid 12.

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: Tävlingsledare Sture Häggroth i mitten med Bo Edenfäll till vänster och Jan Röhdin till höger.

FOTO: JAN PARANIAK.

Nästa nummer utkommer vecka 47.

Redaktören har ordet

Redaktörens tankar

Den gångna sommaren med extrem hög värme har ställt till bekymmer, och då menar jag främst för oss löpare, icke minst långdistansarna. Stora mästerskap, som nu EM i Barcelona, går dessvärre alltid under sommaren och maratonlöparna får oftast slita ont i hög värme. Därför försöker man på mer eller mindre framgångsrika sätt att kyla sig. Sätten att göra det är uppfinningsrika och understundom ganska udda, jag är säker på att ni läsare har flera att bidra med. Annars finns en bra idé på sidan 20.

Jag vill påstå att människan egentligen inte är särskild anpassningsbar, i synnerhet inte till extrema temperaturer. De flesta springer som bäst i temperaturer mellan 10 och 20 grader, vilket ju är en väldigt liten nisch på den stora temperaturskalan och med det i åtanke, må man väl ändå säga att vi har det ganska bra här i Sverige. Jag har under sommaren roat mig med att kolla in temperaturer i övriga delar av världen och konstaterat att i Bagdad måste det vara nästan omöjligt att bedriva långdistanslöpning på sommaren. Under sommar-månaderna har termometern mest legat i den över delen av 40-talet, i dag (29/7) står det till exempel: "Bagdad 50 plus-grader". Går det verkligen att springa då? Skulle inte tro det. Då känns 34, som är sommarens rekord här hemma, bara som blaha, blaha, tycker jag. Men till den som klagat över värmen, vill jag bara påminna om den gångna vintern. Vad föredrar ni?

MEN LIKA VÄL som hög värme är besvärlig när man springer, så njuter man av den när man inte tränar (vilar, om detta fula uttrycket tillåts!). Men vet ni – livet är inte bara löpning! Nej, hör och häpna, det finns en tid mellan träningspassen också. Denna, kan man tycka, onödiga tid kan med fördel användas till andra förlustelser. Som till exempel



Redaktörn kopplar av till häst.

att resa, läsa (Marathonlöparen kanske), bada, umgås, äta och dricka i goda vänners sällskap, ligga i hängmattan, vandra i fjällen, sola på stranden, segla, bara för att ta några av alla lockande möjligheter. Kalla det gärna alternativträning, om det känns bättre. Tro mig, det finns så väldigt mycket roligt att göra utöver löpningen. Man kan ju, om inte annat, visa omgivningen att man är en helt normalt funtad person (nåja!) med mänskliga intressen och behov, inte bara en enkelspårig löparnörd. Det kan väl vara en bra anledning eller hur?

Löparens bön

Snälla Gud!

*Om du inte kan göra mig snabbare,
gör då i stället mina medtävlande
långsammare*



REBECCA

Vatten kan avnjutas invärtes och utvärtes.

Löparnas plats på Internet

- direktanmälantill de stora loppen – träningsråd
- nyheter – idrottsmarknad – forum – butiker

Hej alla tuffingar!

Det är så här för att göra en saga kort...:

”1990 skiljde jag mig från mina barns pappa och tränade då, just av den anledningen, mycket.

Kom i kontakt med Springtime för första gången och blev så inspirerad av bla Honolulu Marathon och just Hawaii då förstås! Exiotiskt och så där...! Och tänkte när jag fyller 50 ska jag dit!!!!

Nåja, det är 20 år sedan och många vindar har blåst, en del starka, och likaså träningsmängden. Att löpträna har bara vid ett tillfälle i livet varit riktigt kul och det var just 1990, då

jag bara flöt fram.

Men både före och efter riktigt, riktigt jobbigt. Jag springer tungt och blodsmaken har ofta funnits som en given ingrediens under passen.

I FJOL TÄNKTE jag, att nu är det dags att börja träna målmedvetet om det ska bli nåt (eftersom jag fyller 50 i år) och hittade Marathon-hemsidan med Szalkai träningsprogram. Tränade men hamnade i en privat kris, vilket gjorde att träningen blev åsidosatt.

Startade dock på Stockholm Marathon, men hoppade av efter ett varv, ett varv som var oerhört jobbigt. Startade i år igen och kom i mål, dock

efter ett speciellt tufft andra varv (men det fanns många andra som hade det värre).

BOKADE UNDER vintern tre veckor på Hawaii för att springa Honolulu Marathon i december 2010. Visst är det häftigt!!!

Innan Stockholm Marathon träffade jag Sällskapet i mässhallen och för tretio minuter sedan blev jag medlem hos er. Anmälde även min man!!!

Åter tillbaka till min inledning, visst är väl marathonlöpare ett tufft släkte...?”

Härliga försommar kramar ifrån en nästan biten marathonlöperska.

ANNA-LENA ÖSTLUND



Sällskapets representanter, P A Allensten och Anna Rahm med make (numera) på mässan i samband med Stockholm Marathon.

Stockholm Marathon byter namn

Det blir allt vanligare att de stora maratonloppen sponsras av stora företag. Så heter ju till exempel London egentligen Flora London Marathon, Köpenhamn Marathon heter Nykredit Copenhagen Marathon (för några år sedan var det Glitnir), Islandsbanki Reykjavik Marathon.

Här i Sverige var Östersund Marathon föregångare för alla, det loppet heter ju egentligen Ecco Östersund Marathon

TACK VARE ETT nytt avtal med Asics byter nu vårt största maratonlopp namn. Nästa år, den 28 maj, kommer loppet att heta Asics Stockholm Marathon.

I överenskommelsen ingår även Minimaran, Jubileumsmaran och Team Stockholm Marathon.

För att upprätthålla den höga standarden och servicen åt löparna i de stora loppen är arrangörerna numera nödgade att ha sponsorer. Då känns det ändå naturligt att loppet sponsras av ett sportföretag, som dessutom tillverkar den sko som är den mest populära bland maratonlöparna.

Nedräkningen har börjat...

Onsdagskvällen den 14 juli, på dagen exakt 98 år efter det olympiska maratonloppet i Stockholm 1912, genomfördes en gemensam provlöpning ut till Sollentuna kyrka.

De olympiska spelen i Stockholm går ju under benämningen "Solskensolympiaden" och den 14 juli var dessutom den kanske varmaste dagen den här sommaren. Framåt 18-tiden på kvällen hade det nog svalnat något, men utdelningen av extra vattenflaskor och vita kepsar möttes med stor entusiasm av de cirka 250 löpare som mött upp.

Löparkansliet ställde upp med 2 officiella vattenkontroller efter cirka 7 respektive 14 km och följde löparna från ett antal bilar. Provlöpningen dokumenterades med ett stort många bilder som nu finns att beskåda på Jubileumsmarans hemsida. Provlöpningen förevisades också på videofilm.

LÖPARNA GAV SIG iväg från Olympiastadion i tre olika grupper med gott om ledare/farthållare i varje gäng. Några av löparna blev rejält trötta på vägen ut till Sollentuna kyrka, men det var bara 1 som bröt.

En av kvällens viktigaste punkter var att rada upp samtliga deltagare framför Kungliga Läktaren, för att så småningom kunna avgöra hur många som kan släppas iväg åt gången när Jubileumsmaraton väl äger rum om knappa 2 år.

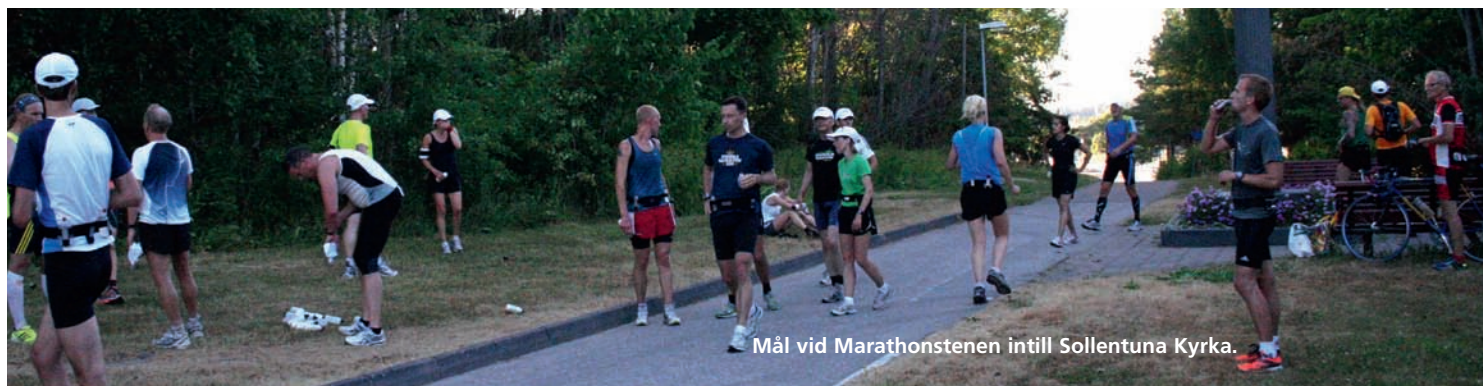
Vill du veta mer inför 2012 års lopp så anmäl dig som prenumerant på det speciella nyhetsbrevet. Över 6.000 presumtiva deltagare har redan anmält sitt intresse. Anmälan öppnar den 14 juli nästa år, och samma dag är det dags för nästa gemensamma begivenhet – ett halvmaratonlopp från Sollentuna kyrka till Stockholms Olympiastadion.



Anders Szalkai var ledare i den snabbaste gruppen.



Löparna passerar polishögskolan, som tillkommit sedan OS-maran avhölls 1912.



Mål vid Marathonstenen intill Sollentuna Kyrka.

När drömmar blir besvikelse!

Jag går med tunga steg ner för trappan vid Östermalms IP, men inte på det sättet jag hoppats på!! Vi tar det från början...

NU JÄKLAR KÖR VI!

Det är en härlig, solig vinterdag i februari och den riktiga satsningen mot Stockholm Marathon ska börja! Efter en lång hockeysäsong är det äntligen dags att påbörja löpträningen på allvar. Jag har sprungit Stockholm Marathon 3 år i rad men aldrig känt att jag varit i toppform, men i år har jag bestämt, att jag ska stå på startlinjen bättre tränad än tidigare.

Jag har surfat in på marathon.se och skrivit ut Anders Szalkai 3.30 träningsprogram och lagt upp en bra kostplan för att gå ner 15 kg till den 5 juni. Det är en skön känsla jag har i kroppen när jag påbörjar träningen medan jag lyssnar på favoritmusiken i mp3-spelaren. Nu jäklar kör vi!

De två första veckorna är ju alltid lite sega och tunga innan man börjar komma in i löpningen och detta år är det tuffare än på länge, eftersom vi har en vinter som ligger kvar länge och inte vill ge med sig. Det är svårt att hitta bra rundor utan snö och is, men det är ändå härligt, när jag tar på mig mössa och vantar och ger mig ut på mina sköna rundor.

VECKORNA RULLAR PÅ, löpningen känns bättre och bättre, vädret börjar ge med sig, det är lättare att hitta bra rundor och värmen är på väg. Långpassen blir längre och längre, glädjen finns där hela tiden och det är dags för första testet: Premiärmilen!

Känns kul att få testa formen och ett helt ok resultat på 47.05 i ryggen inspirerar till att träna ännu hårdare.

Nu börjar det kännas riktigt bra, jag har börjat tappa kilon och det är lättare att springa. Jag har turen att min bästa vän, Magnus, också ska springa Stockholm Marathon i år.

Det är en klar fördel att kunna träna tillsammans 4-5 dagar i veckan, ha sällskap på långpassen och kunna sporra varandra när det är backträning och intervall på schemat.

Endast två veckor återstår, nu är det inte långt kvar till den stora dagen.

Tid för det sista testet för att känna av formen: Milspåret!



Det syns på David att det är jobbigt.

FORMEN KÄNNES riktigt bra och viktmätsigt är jag nästan framme vid målet, har tappat 12 kg! Även om jag är nedtränad så sätter jag nytt personligt rekord på milen med tiden 44.05! Kul!!

Sista veckan går jag nästan på moln och har pirr i magen; det slutliga målet är runt hörnet. Kolhydratladdningen ska strax börja och ett nytt stiligt löparställ är inhandlat, det blir neongrönt i år.

DET SOM INTE FÅR HÄNDA HÄNDER!

Jag vaknar på fredagsmorgon dagen innan loppet och känner att kroppen inte är som vanligt. Är lite hängig och magen känns ur form.

På eftermiddagen möter jag upp mina vänner, som också ska springa vid Östermalms IP, vi hämtar ut våra nummerlappar och slår oss ner på det trevliga pastaparty som Stockholm Marathon bjuder på. Men jag känner, att magen verkligen inte är som den ska, har verkligen ingen matlust.

Låter bli pastan och beger mig mot tunnelbanan med oroliga tankar i huvudet. Det går inte många timmar innan kroppen reagerar och jag inser att jag åkt på magsjuka - kanske något jag ätit under torsdagen?

Kommer inte i säng förrän kl 03 på natten. Både negativa och positiva tankar snurrar i huvudet, när jag försöker somna. De negativa säger: "Varför, varför?!" De positiva säger: "Du är säkert bättre i morgon".

Jag vaknar tidigt, det känns lite bättre och jag får faktiskt i mig en helt ok frukost/lunch. Dock är jag fortfarande orolig över om det ska gå att springa idag! Jag beger mig in mot Östermalms IP och de första "lycka till-smsen" börja trilla in i mobilen. Jag möter upp mina vänner Magnus och Cornelia, som också ska springa och vi sätter oss i skuggan. Försöker hålla skenet uppe, men de märker att jag inte ser pigg ut.

De försöker peppa mig och jag har redan bestämt mig för att göra ett försök att springa. Har ju tränat så länge inför det här och det är hjärnan som vill att jag ska försöka springa, inte kroppen!

DAGS FÖR START!

Vi går upp till starten och jag bestämmer mig för att gå ut i den fart jag siktar på att ha, för att nå mitt mål.

Starten går och jag tar direkt rygg på Magnus, men redan efter 500 m så känner jag att det inte går. Jag tänker om och säger till mig själv att jag bara ska ta mig runt.

Kanske inte så smart tänkt, eftersom det redan nu känns tungt, men viljan att klara målet jag tränat för så länge är starkare än kroppens ovilja. Jag ger min vän en klapp på axeln och önskar honom lycka till. När jag ser honom sakta försvinna bland alla löpare, känns mina steg mycket tunga.

Nu, när jag sänkt farten, så blir det lite bättre och det går ganska bra fram till första vätskekontrollen vid Strandvägen. Men kroppen reagerar fel,

när jag försöker dricka vatten och jag får leta upp närmsta toa vid kontrollen.

Jag fortsätter att lunka fram och får positiv energi av den härliga publiken längs banan. Jag ser fram emot nästa vätskekontroll vid Söder Mälarstrand, men får samma respons av kroppen som tidigare, vilket resulterar i ett andra toalettbesök. Har av någon outgrundlig anledning fortfarande hopp om att komma i mål under 6 timmar.

Snart är det dags för Västerbron, som känns som en mil lång och jag är bara på mitt första varv.

PASSERAR FÖRSTA MILEN på 1.12 vilket är nästan 25 minuter långsammare än planerat. Ny vätskekontroll, med samma resultat som tidigare.

Längre fram på Norra Mälarstrand står några kompisar i publiken och det är med tom blick, som jag ser hur de får syn på mig och börjar ropa och heja. Jag kan inte ens få fram ett leende och säger något i stilen med: "Det går inte, men jag ska göra ett försök!"

Det går långsamt framåt och medan allt känns som en evighet, ser jag många löpare som passerar mig. Börjar bli ont om energi i kroppen och det har ännu bara gått 12 km. Den här gången hoppar jag över att dricka överhuvudtaget vid kontrollen vid Centralen. Ser heller ingen toalett att besöka.

Jag tar mig sakta uppför Torsgatan och känner att det är kört, men hjärnan säger "Ge inte upp än!". Bestämmer mig för att gå sista biten av Torsgatan och i korsningen vid Odengatan får jag några bitar druvsocker, som jag sparar, börjar jogga lite lätt upp mot vätskekontrollen vid Vasaparken. Där försöker jag få i mig druvsockret med lite sportdryck, med förväntat resultat.

FÖRSÖKER JOGGA lite nerför Odengatan, men nu går det inte, kroppen säger stopp. Det finns varken energi eller vätska i kroppen och jag börjar gå igen, en massa härliga personer i publiken längs banan kommer med hejarop, "Kom igen, du orkar!" Ordern värmer och jag gör ett sista försök att jogga lite. Dock börjar mitt sista hopp försvinna när 5.30-farthållarna passerar mig.

Vid vätskekontrollen vid Karlavägen och tar jag en mun vatten, men det kommer upp på direkten och kroppen skriker: "Ge upp!!" En funktionär kommer fram och frågar, hur det är och då säger jag orden som kroppen velat höra de sista 15 km: "Det har varit bättre, men jag ska bryta loppet".

Går den sista biten upp till Stadion med tom blick och är helt knäckt. Det tar emot att kliva under repet vid Valhallavägen och att gå ner mot Östermalms IP. Nu är det över – game over!! Det är min värsta dag på väldigt länge och jag är grymt knäckt och besviken.

Jag går med tunga steg ner för trappan vid östermalms IP, men inte på det sättet jag hoppas på! Det är inte med den sortens tunga steg jag hoppas på, det var ju med stelhet, ömhet och glädje jag skulle gå ner för trappan, inte med besvikelse och tomhet. Det svider i hjärtat att passera utlämningsstället

"Det är min värsta dag på väldigt länge"

med Finish-T-shirtsen, jag hade ju sett fram emot att få en sådan tröja och få bära den med stolthet, men i år får jag ingen!!

HÄMTAR UT MINA saker, sätter mig i omklädningsrummet, tar fram mobilen. Nästan med gråten i halsen och med skakiga händer skriver jag sms till mina vänner längs banan: "Jag har brutit, det gick inte!" Blir sittande länge med tom blick i omklädningsrummet och det enda jag har i huvudet är: "Varför, varför?" Jag har ju kämpat så hårt inför den här dagen! Jag duschar och tar mig upp till Stadion för att heja på mina två vänner, som är på väg in i mål.

Känns tungt, väldigt tungt att se alla glada löpare som går i mål; jag skulle ju vara en av dem. Jag får syn på Magnus, ropar och hejar, ser hur han går i mål på nytt personbästa. Lite senare kommer nästa vän och även hon sätter nytt personbästa. Jag känner glädje för dem, men tankarna på att jag också hade kunnat sätta nytt personbästa kommer tillbaka och blicken blir tom igen.

Jag beger mig hemåt och resan som tar trettio minuter känns som en evighet. Det finns bara tomhet och det är väldigt svårt att sova den natten. Det tog flera dagar att komma över besvikelsen, men när jag fick höra de här orden av en vän "När det är som värst, kan det bara bli bättre!!" blev det lite lättare att komma över besvikelsen.

NU SÖKER JAG nu nya mål och utmaningar. Helsingfors Marathon, här kommer jag!!

DAVID BJÖRK

Trevligt besked från Musse

Efter DN-Galan i början av augusti, där Mustafa Mohamed slutade som åtta, tillkännagav Musse att detta var hans sista lopp på denna tävling.

Mustafa har länge sagt, att han saknar den rätta explosiviteten för att springa så kort som lopp på 3000m hinder kräver. Han menar att hans styrka i stället ligger i uthålligheten.

Nu tänker han satsa på maraton i stället. Här hemma i Sverige törstar vi efter manliga elitlöpare, som vill satsa på maratondistan- sen och välkomnar därför hans beslut med glädje.

Välkommen Musse!



"Måste bara berätta nåt som nog bara händer mig..."

Skulle ha sprungit igår morse. Lagt fram allt som behövs till löpbandet, för att inte väcka de i huset som sover 04.15. Det vill säga alla utom jag då...

Mobil-alarmeret ringde och jag tänkte: "NEEJ, inte idag!" Natten hade varit väldigt jobbig på grund av de två yngsta och det saknades en himla massa timmars nattsömn. Tänkte då, att det GÖR inget, för i morgon får jag springa med NYA skor.

Jag ville ha Sällskapetets medlemskort med mig igår, när jag skulle till Löplabbet och köpa skor. Att köpa nya såna är ju en halv vetenskap, med först tunna skor på löpband, filmtittande, prova skor som funkade, löpband igen, titta på film osv. Ja, ni vet väl vad jag menar?!

Jag hade ingen större lust, att ta med de fem barnen (mellan 3 och 14 år) när jag skulle fixa skor.

Ordnade så maken tog barnen på jobbet och jag fick gå på stan själv. Bara det i sig är en lyx numera - att kunna få titta i lugn och ro utan att hålla reda på barn och att kunna få avsluta sina egna tankar... (Är familjehem åt två barn, som flyttade hit för drygt fyra månader sen och dessa två kräver en hel del...)

Hur som helst, parkerade jag bilen och började uträtta det jag skulle på stan. Inköp av bikini var också på listan, inte favoritsysselsättningen precis, att prova sånt... Sparade det bästa till sist, nämligen skorna.

På väg dit såg jag redan fram emot mitt löppass morgonen efter, för att få prova de nya doningarna. För det är alltid lika spännande; har ju varit med om lite ågren när man har nya skor som ska springas in!

De förra jag köpte gjorde att jag domnade bort i tårna rätt många mil och oron steg. Ska mina skor för 1500:- inte fungera? Måste jag köpa nya? Fast sen blir det ju bra i slutändan.

NU TILL DET helt sjuka som hände igår, eller snarare INTE hände...

Kommer fram till Löplabbet som ligger rätt långt ner på gatan och ska kliva in. Möts då av en låst dörr med ett papper på. Där det står att butiken är stängd några dagar på grund av lokal-



Pernilla Ljungkvist.

byte och öppnar igen nästa dag.

– Men hallå!!!!!! Jag, som fixat barnledig tid och allting! Suck... När ska jag nu kunna ta mig dit och köpa skor??

BESVIKEN GICK JAG till bilen och träffade sen resten av familjen på IKEA för att spendera alldeles för mycket pengar på saker till tre av barnens nya rum. Alltså kom jag hem utan skor- vilken besvikelse!! För inte sjutton kan jag handla någon annanstans, då jag köpt mina skor där i flera år.

Plockade återigen fram allt som behövs igår kväll, för att ge mig ut nu på morgonen. Lite lätt besviken på att jag inte hade några nya skor att sätta

på mig. Trött som attan var jag, trots ostörd sömn i natt. Vissa mornar undrar jag verkligen vad jag sysslar med.

På med kläderna, in med en banan, på med musik i öronen och koppel på de andra två vakna i huset, hundarna, som älskar löpningen minst lika mycket som jag. Så fort jag tar i mina kläder, står de och trampar. Ringer telefonen eller nåt, så det tar tid, börjar den ena yla.

"De återstående sju kilometrarna avverkas lekande lätt"

LITE TUNGT VAR det allt idag!! Såg med besvikelse att ännu fler kopparödlor och ormar fått sätta livhanken till på vägen (är herpetolog). Tankarna snurrade; när ska jag kunna köpa nya skor? Var ska jag hitta bra ställen att träna på inför Lidingöloppet? Bor ju på ett ställe platt som en pannkaka!

Undrar om jag hittar roliga ställen att springa på, när vi sticker ut och tältar om två veckor? Förra året hittade jag en stor, lång backe, som jag nästan nötte till en egen stig. Även en trappa som var OTROLIGT lång och slingrande. Tog den tio vändor eller något och den tant som sakta, sakta gick ner för den under större delen av min idioti, undrade nog vad jag höll på med.

Jag kämpade på där i morse, med mina tankar. Rätt som det är händer något efter halva vägen. Stegen blir lätta och det känns som om jag svävar fram. "Runners High" infinner sig och de återstående sju kilometrarna avverkas lekande lätt.

Detta är VERKLIGEN inget som händer mig ofta och jag har upplevt det bara ett par gånger. Det är då man får svaret på frågan vad man sysslar med.

Trots gamla skor, tidig morgon och tung start infinner sig den där totala lyckokänslan och insikten, att det inte GÅR att leva utan löpning!

**GLADA HÄLSNINGAR FRÅN
PERNILLA LJUNGKVIST**

Jättelångt – lyckad repris i skuggan av kungligt bröllop

Lördagen den 19 juni, samma dag som kronprinsessan Victoria och Daniel Westling gifte sig, arrangerades den andra upplagan av det 68 kilometer långa terrängultramaratonloppet Jättelångt. Banan, som är oerhört naturskön men samtidigt krävande, följer Roslagsleden mellan Norrtälje och Grisslehamn. Ett 40-tal löpare kom till start, vilket var en fördubbling jämfört med premiäråret.

Starten skedde i år utanför Toyota i Norrtälje, en av loppets många lokala sponsorer. (Förra året gick starten i Grisslehamn och målgången var belägen vid Vigelsjö gård strax utanför Norrtälje.) Löparna fick sina nummerlappar, en karta samt en lapp med telefonnummer till funktionärerna (bra att ha när/om man springer fel eller känner att man vill bryta och få skjuts till målet) och lämnade in sin packning för transport till målet i Grisslehamn. Därefter höll ett antal representanter för tävlingsledningen, sponsorer och Norrtälje kommun korta välkomsttal.

Starten gick klockan 10.40 och tävlingen inleddes med drygt 3 kilometer kortegelöppning efter Jättelångt-bilen genom Norrtälje innan löparna kom fram till Roslagsleden. Där blev det "fri fart" och startfältet spreds snabbt ut. Sedan följde banan Roslagsleden enda till målet i Grisslehamn. Längs vägen passerade löparna bland annat



Startförberedelser. Många valde att springa med vätskebalje och/eller ryggsäck.

Roslagsbro, Brölunda (där det fanns en mat- och vätskekontroll på tävlingsledarens veranda), Rådasjön, Nyby, Väddö kanal, Älmsta, Sandvikens camping (där det fanns en mat- och vätskekontroll hemma hos en av sponsorerne), Gamla Grisslehamn, Skottviken och Albert Engströms ateljé för att en halv kilometer senare gå i mål bland fiskebodarna i Grisslehamn.

JÄTTELÅNGTS BANSTRÄCKNING är oerhört omväxlande och innehåller de flesta olika underlag, allt från asfaltvägar, grusvägar, löpvänliga stigar till obanad terräng där i alla fall undertecknad var tvungen att gå. Banan är en av de vackraste jag sprungit, särskilt partierna längs med Väddö kanal och de avslutande två milen mellan Sandviken och Grisslehamn.

I år var vädret betydligt bättre än vid den regniga och leriga premiärupplagan av Jättelångt förra året. Vid starten var det solsken och drygt 15 grader varmt. Under eftermiddagen sjönk temperaturen några grader samtidigt som en dimma sänkte sig över Väddö, vilket tyvärr skymde den vackra sjöutsikten under loppets sista mil något.

Längs med banan fanns det 5 "officiella" vätske- och matstationer samt ett antal "inofficiella" i några av de mindre samhällen man passerade. Vid kontrol-

lerna serverade loppets trevliga funktionärer det mesta man kunde önska i mat- och dryckesväg, bland annat vatten, sportdryck, coca-cola, kaffe, bananer, russin, energikakor och salta nötter. Vid kontrollen vid Sandviken bjöds det även på grillad korv, köttbullar och hembakad annanspaj.

SERVICEN EFTER loppet var minst lika bra som under. Direkt efter målgång bjöds löparna på närproducerad grillkorv, potatissallad gjort på närodlat potatis och hembakade surdegfrallor med russin. Det fanns även möjlighet att få massage och arrangörerna erbjöd löparna skjuts till och från omklädningsrummen. Alla löpare fick en välfylld prispåse med gåvor från loppets sponsorer.

I herrklassen segrade Johan Fridlund på tiden 5:55 drygt en och en halv minut före Jonas Möllare. Snabbast av damerna var Anna Grundahl, som med tiden 6:40 var 20 minuter före tvåan Sofie Fröberg. Undertecknad kom trött men nöjd i mål efter 7:21.

Jag vill framföra ett stort tack till arrangörerna av Jättelångt, däribland tävlingsledaren Pär-Eric "PEK" Karlsson, Jonas Andersson, Jonatan Bergander och Kristina Paltén, samt loppets många lokala sponsorer och samarbetspartners.

Naturligtvis bidrog även alla trevliga löpare till att förgylla stämningen. Jag kan varmt rekommendera Jättelångt till alla som tycker om småskaliga "genuina" men samtidigt professionellt arrangerade lopp. Jag vill också lyfta fram att medlemmar i Svenska Marathonsällskapet fick 80 kronor rabatt på startavgiften och endast betalade 355 kronor istället för den ordinarie startavgiften om 435 kronor.

MER INFORMATION om Jättelångt inklusive resultatlista återfinns på loppets hemsida, www.jattelangt.se. Information om Roslagsleden återfinns bland annat på Norrtälje kommuns hemsida, www.norrtalje.se/kultur-och-fritid.

**TEXT OCH FOTO:
MATS LJLJEGREN**



Jättelångt-bilen ledsagade löparna genom Norrtälje. Till höger tävlingsledaren "PEK". Intervju med Robert Karlsson, som sprang Jättelångt barfota!

Sala är Silver, att springa där är Guld!



Tävlingsledare Roger Andersson förbereder sig för Sala Extra Silvermarathon.

Den 19 juni gick, för andra året i rad, Sala Silvermarathon av stapeln, som det här året också fick bli ett genrep till Vintermarathon till Jan Linds minne längre fram i år.

Liksom första året 2009, var detta ett mycket lyckat arrangemang. Banan är inte lättsprungen men varierande och inspirerande. Detta år hade arrangörerna dessutom givit sig på att göra bakvända kilometerskyltar, dvs. visade hur många kilometer man hade kvar istället för hur många man tillryggalagt (så slapp man själv ägna någon energi åt matematiska övningar – vilket ju brukar vara fallet annars).

Dagen före hade gubben min, Janne, deltagit i funktionärsmaran tillsammans med "Race Director" Roger Andersson (af Sala). Själv anslöt jag mig med SJ's försorg efter en tuff arbetsdag. Vi bodde på Hotel Svea som låg alldeles vid stationen och som var ett väldigt trevligt pensionatsliknande hotel.

Pastaladdningen skedde med en Carbonara på en riktigt bra Pizzarestaurant vid torget som Roger hade rekommenderat.

För Janne blev det således en kombinerad återhämtnings/uppladdningsmiddag, som med tanke på hur det brukar vara för honom efter en mara, i det närmaste behövde tvingas ned.

På morgonen erbjöds det, för de mindre snabba, möjlighet att starta en halvtimme i förväg. Det tog vi naturligtvis vara på – Janne var osäker på hur det skulle gå, han har aldrig tidigare tillryggalagt maratonsträckan två dagar i rad, så även han anslöt sig till denna grupp.

DET VAR ETT drygt dussin och vi var väldigt glada att få detta "försprång" (och säkert också funktionärerna).

Samtliga klass-segrare (myself included) fick en alldeles speciell funktions-tröja som det stod "Jag vann Sala Silvermarathon". Den har i mina ögon en väldigt högt skrytvärde!

Vi ser fram emot att få springa här igen i November, och kanske få testa av Silvergruvabacken i snömodd (....) – eller hellre gnistrande skare och sol-sken.

Väl mött i Sala då.

(VID TANGENTBORDET BARBRO P)



Janne Paraniak efter Sala Extra Silver Marathon och Sala Silvermarathon med krampkänning i låret.

Resultat Silvermaran

M seniorer

1	Johannes Erixon	FK Studenterna	2,50,56
2	Andreas Larsson	Örebro AIK	3,24,32
3	Johannes Andersson	IK Fyris	3,29,52
4	Martin Engkvist	Grimslöv Maraton	3,36,12
5	Rasmus Eklund	Västerås LK	3,58,05

M 35

1	Magnus Vesterlund	Avesta OK	3,05,27
2	Henrik Danielsson	Sya SK	3,17,45
3	Jesper Lindgren	IFK Sala	3,19,50
4	Magnus Alm	Hallstahammars SK	3,35,48
5	Peter Lembke	Team Fakta	4,58,15

M 40

1	Jörgen Holmqvist	Heleneholms IF	2,53,38
2	Tom Axelsson	AXA CK	3,08,03
3	Jonas Wincen	IFK Sala Friidrott	3,32,24
4	David Backman	Västerås IK	3,43,36

M 45

1	Ken Nordström	Vilsta IK	3,07,40
2	Tommy Oskarsson	Vi Som Springer	3,38,31
3	Tomas Pinni	IFK Nora	3,41,02
4	Lars-Ove Höök	Västerås Löparsällskap	3,57,32

M 50

1	Anders Bagge	IK Akele	3,01,58
2	Staffan Westberg	Vattudalens LDK	3,05,46
3	Tommy Sjöström	Vi Som Springer	3,13,33
4	Michael Leitner	Enköpings AIF	3,34,26
5	Tord Blucher	Strådalens SK	3,41,02
6	Bengt Göransson	Falu IK	3,55,52

M 55

1	Peter Jaktlund	Borlänge IK	2,58,43
2	Tomas Runström	Näshulta GOIF	3,28,11
3	Hans-Åke Hellstaf	Trosa IF	3,35,55
4	Rolf Halde	Vi Som Springer	4,31,56
5	Bengt-Åke Skoglund	Postens IK	5,35,30
6	Bo Dahlström	Vi Som Springer	5,46,41

M 60

1	Leif Franzén	Nyköpings Runners	3,56,19
2	Ulf Ring	Arlanda Märsta SK	3,58,41
3	Angus Thomson	Söderhamns IF	4,02,51
4	Kjell Åström	Månkarbo IF	4,05,37
5	Lennart Skoog	Stenungsunds OK	4,14,17
6	Jan Paraniak	Team Skavsåret IF	4,16,00
7	Stig Samuelsson	GOIF Tjalve	4,21,28
8	Stig Åsberg	IFK Nyland	5,41,02

M 65

1	Stig Söderström	Kvarnsveden GOIF	4,45,53
---	-----------------	------------------	---------

M 70

1	Jörgen Larsson	IFK Sala Friidrott	3,49,18
2	Anders Hidefjäll	Västerås FK	4,47,27
3	Sven-Erik Boström	Brynäs IF	5,37,55

K 45

1	Susanna Gelin	Enköpings AIF	3,44,29
---	---------------	---------------	---------

K 50

1	Barbro Paraniak	Team Skavsåret IF	4,54,17
2	Ulla Lembke	Team Fakta	4,58,15

K 60

1	Astrid Häger	Fredrikshofs FIF	5,41,02
---	--------------	------------------	---------

K65

1	Gunilla Franzén	Nyköpings Runners	5,06,18
---	-----------------	-------------------	---------

Motion

Damer

1	Cissi Lööv	Bålsta IK	3,46,53
---	------------	-----------	---------

Motion

Herrar

1	Bengt Nilsson	Stockholm HHH	3,16,53
2	Daniel Hökpers	Gävle	3,25,16
3	Per Burén	Skärblacka	3,26,11
4	Bengt Dolk	NSG	3,28,14
5	Peter Höök	Karlstad	3,29,16
6	Henrik Tullborg	Enköping CK	3,31,45
7	Johnny Steen	Västerås	3,41,24
8	Martin Larsson	Huddinge	3,49,10
9	Martin Hjerpe	Stockholm	3,51,32
10	Fredric Sandh	Uppsala	3,55,32
11	Lars-Erik Grahns	Sala	3,55,39
12	Erik McMullen	Stockholm	4,08,11
13	Morgan Andersson	Fjugesta IF	4,15,20
14	Christer Mattisson	Uppsala	4,26,00
15	Stefan Larsson	Vi Som Springer	4,28,19
16	Gunnar Nilsson	Uppsala LK	4,42,39
17	Olof Dunsö	Kista	4,44,58

Som förtävlning arrangerades dagen före ett extra Sala Silvermarathon med två deltagare; tävlingsledare Roger Andersson, IFK Sala och som sparringpartner Jan Paraniak, Team Skavsåret. Roger fick tiden 3.46.44 och Jan 3.53.02.



Björnfrossa

Jan-Ivar Westlund tillhör den exklusiva, och dessvärre fåtaliga, andelen svenska löpare, som sprungit under 2.20. 1982 gjorde han 2.16.53, närmare bestämt i Malmö Marathon (med 1 054 deltagare).

På den tiden tillhörde han den svenska eliten och tränade, när han var som bäst, i snitt 3 mil om dagen.

Numera är Jan-Ivar en glad motionär av god klass (och en utomordentlig limerick-berättare). Han ingår i Team Stockholm Marathons stall av ledare, som tränar hel- och halvmarathonlöpare i Stockholm.

DENNA HISTORIA tilldrog sig i Jan-Ivars barndomstrakter i Rätansbyn i Jämtland, där han under den gångna sommaren var och hälsade på. Då passade han på att avverka ett träningspass i skogarna runt de gamla träningsmarkerna.

Där, ensam ute i den mörka jämtländska skogen på en väg mot ingenstans, kom plötslig en björn springande rakt emot honom; björnen jagades i sin tur av en ilsken älgko. När björnen fick syn på Jan-Ivar, bestämde den sig för att låta sin indignation över försmädelsen att bli jagad av en älg, gå ut över stackars Jan-Ivar i stället.

Jan-Ivar övervägde under någon kort sekund att försöka fly fältet; men insåg att trots sina forna högklassiga meriter i löparväg, skulle han inte ha en chans mot en frenetiskt spurtande björn. (björnar lär kunna springa lika fort som en häst). Utan någon större hopp att överleva, fattade han snabbt beslutet att anfall är bästa försvar.

Med ett mod taget någonstans från de jämtländska förfäderna, ställde han sig bredbent, bredde ut armarna, viftade och skrek så mycket han förmådde. Och se – Audaces fortuna juvat (latins ordspråk), eller som vi säger i Sverige:

”Lyckan står den djärve bi”. Björnen hejdade sig i anfalllet med bara en 5 – 10 meter kvar, vände tvärt på klacken och sprang åt annat håll rakt in i mörka skogen.

Så här efteråt medger Jan-Ivar att han då trodde att hans sista löparsteg var taget i denna värld. Närbkontakt med en uppretad björn, lär knappast vara hälsosamt, vilket många berättelser från tidigare konfrontationer med björn vittnar om.

Vårt älgkon tog vägen är det ingen som vet, varken björnen eller Jan-Ivar.



Arctic Circle Marathon 3 juli



Här är man på väg att passera Polcirkeln

Åter igen befinner vi oss vid det vackra Jokkfall – ett härligt återseende. Säkert Sveriges (kanske t.o.m. världens) vackraste startplats för ett marathon/halvmarathonlopp.

Varmt väder men inte som förra året. Nyheten för i år är att man även har en kvartsmara, med stentuff start vid mördarbacken på Vännäsberget.

Före start får vi veta att en björnhona med två ungar observerats ca 5 km från starten – ett råd från speakern var att man skulle tralla högt om man sprang ensam – så skulle det inte vara någon fara.

De gamla klassiska inslagen var kvar – bjällerklang vid polcirkel-passagen, byalag vid vätskekontrollerna, med egna specialpriser, och glada halvmarathon-löpare som efter sin målgång stannade kvar och hejade på de som skulle fortsätta

ett tag till. Härlig laxsoppa efter målgång, även om det är nya kockar varje år så är den alltid en kulinarisk läckerhet – en fröjd för smaklökarna och en bra omväxling till all sportdryck man stoppat i sig.



DET ÄR UNDERBART att se hur hela bygden ställer upp

med entusiasm kring heldagsevenemanget – något man saknar på de lite mera urbana marorna. Och senare frampå kvällen prisutdelning med kulturinslag, detta år i form av en a cappella sång på bygdemål av Maria Carlsson (ACMs allt-i-allo). De som inte stannade kvar till prisutdelningen gick miste om en mycket trevlig avslutning samt en god och trevlig kamratmiddag på Arctic Hotel (grillat).

Det är med förvåning vi konstaterar att det ännu inte blivit någon rush till Överkalix och det eminenta arrangemang de nu för fjärde året i rad lyckas iscensätta. Visserligen är det en bit att åka för oss sörlänningar, men resan och vistelsen i denna miljö är minst halva belöningen. Vi skulle gärna se att det blev en veritabel folkvandring à la lämmeltåg hit nästa år – om arrangörerna beslutar sig för att fortsätta, vilket vi verkligen hoppas.

Loppets segrare var i år Skellefteå-bon Erik Degerman, och damsegrern gick till Sandra Halvarsson, Morjärvs SK.

(VID FYRHÄNT TANGENTBORD: JAN OCH BARBRO PARANIAK)



En nöjd Barbro Paraniak efter prisutdelningen i ACM Marathon.

RESULTATLISTA för Arctic Circle Marathon 2010-07-03

M 23 Banlängd 42,195 km

Plac	Nr	Namn	Förening/Land	Mellantid	Sluttid	Diff
1	3	Erik Degerman	Skellefteå AIK	1.25:36	2.58:53	0
2	1	Mathias Vainionpää	I19 IF	1.25:38	3.06:05	7:12

M 35 Banlängd 42,195 km

1	1 DM 6	Helge Nilsson	Morjärvs SK	1.37:44	3.28:29	0
2	1 ÖDM7	Jonas Utterström	Jalles TC	1.37:44	3.41:50	13:21
3	10	Jonny Blomqvist	Riviera Piteå	1.35:26	3.43:08	14:39
4	9	Markus Magnusson		1.43:17	4.23:08	54:39

M 40 Banlängd 42,195 km

1	14	Kenneth Norman	Birsta SK	1.34:54	3.18:16	0
2	1 DM 13	Olof Andersson	Riviera Piteå	1.35:08	3.27:39	9:23
3	16	Lars Holmström	IKW Köping	1.49:50	4.23:38	1.05:22

M 45 Banlängd 42,195 km

1	18	Hans Nyberg	Ale 90 IK	2.15:57	5.15:32	0
---	----	-------------	-----------	---------	---------	---

M 50 Banlängd 42,195 km

1	1 ÖDM 26	Lars Eriksson	Skellefteå AIK	1.44:09	3.26:49	0
2	22	Bo Edenfäll	Vallentuna FK	2.01:16	4.08:05	41:16
3	1 DM 25	Tom Strang	Lulekamraterna	2.00:33	4.28:18	1.01:29
4	24	Andreas Stamm	Tyskland	2.19:18	5.18:18	1.51:29

M 55 Banlängd 42,195 km

1	1 DM 29	Anders Riström	Morjärvs SK	1.29:53	3.13:55	0
---	---------	----------------	-------------	---------	---------	---

M 60 Banlängd 42,195 km

1	1 DM 35	Stig Ylipää	Liviöjärvi IF	1.44:23	3.35:12	0
2	1 ÖDM 36	Bengt Lindgren	Vallentuna FK	1.43:30	3.41:22	6:10
3	2 ÖDM 33	Jan Paraniak	Team Skavsåret IF	1.44:41	3.47:13	12:01
4	3 ÖDM 34	Jan Röhdin	Team Skavsåret IF	2.16:22	4.35:37	1.00:25

K 65 Banlängd 42,195 km

1	1 ÖDM 40	Dan Jarl	Håfreströms IF	2.04:13	4.17:53	0
---	----------	----------	----------------	---------	---------	---

M Motion Banlängd 42,195 km

1	52	Ronnie Holmström	o	1.44:10	3.35:58	0
2	50	Mats Sandberg	GBBK	1.48:48	3.51:50	15:52
3	53	Per Bergström	Stil	1.38:22	3.52:06	16:08
4	55	Tomas Grönberg	o	1.49:18	3.55:32	19:34
5	57	Roland Gunnarsson	IPTOR Konsult	1.59:38	4.08:43	32:45
6	51	Jonathan Nealis	Almunge IK	1.49:08	4.28:49	52:51

K 23 Banlängd 42,195 km

1	1 DM 61	Sandra Halvarsson	Morjärvs SK	1.32:21	3.20:31	0
---	---------	-------------------	-------------	---------	---------	---

K 50 Banlängd 42,195 km

1	1 ÖDM 74	Barbro Bertilsson	Paraniak Team Skavsåret IF	2.15:31	5.03:29	0
---	----------	-------------------	----------------------------	---------	---------	---

K 55 Banlängd 42,195 km

1	78	Mariann Hamberg	KS IF	2.05:44	4.05:55	0
---	----	-----------------	-------	---------	---------	---

K Motion Banlängd 42,195 km

1	95	Emmelie Ivarsson	IKSU Löpning	2.00:34	4.12:55	0
---	----	------------------	--------------	---------	---------	---

Öland Marathon

Öland stoltserade med att toppa årets solliga åtminstone enligt SMHI före den 24:e juli, men den sol som skulle le mot oss på Marathonloppet vid Löttorp var troligtvis på semester och hade inkallat någon vikare som tyckte att det var lite väl torrt på marken, och dessutom förespråkade fart och fläkt i form av styv kuling.

Trots detta var deltagarantalet det näst högsta någonsin (endast överträffat av året då VSM gick av stapeln här). Andelen deltagande kvinnor var rekordhöga 21,3%. Att det blev väldigt många efteranmälningar visar på det virke som en äkta marathonlöpare består av.

Banan är trevlig och lättsprungen dvs. i normala väderförhållanden. De mest tappra och lidande var i detta fall funktionärerna som fick jobba i ösregn och hård blåst, som ställde till med problem för funktionärstält och elektronik. Alltså fick man ta manuella hjälpmedel i form av papper och penna – tur att det fortfarande finns människor som klarar sig utan datorer.

Vi ser fram emot att något år få springa Öland maraton i ideala väderförhållanden, men det är en speciell känsla att komma i mål efter lite strapåsar.

Segrare i herrklassen var Micael Lindqvist, Skillingaryds FK på 2.59.10. I damklassen vann Emma Berntsson, Elmhults Sportclub 3.18.41 – överlag bra tider men alla hade väl bråttom att komma in i stugvärmerna kan man tro.

Tyvärr vågade vi inte ta upp kameran i spöregnet, så vi har inga bilder till denna artikel, men ni kan skapa er en egen bild genom att ta på löparkläder, vädra korsdrag och vrida på duschen.

JAN OCH BARBRO PARANIAK

Resultat Ölands Marathon 24 juli 2010

1. Micael Lindqvist -72 Skillingaryds FK	2.59.10	M35 DM	40. Karl Eriksson -80 Stockholm	4.08.17	M
2. J. Erixon -77 FK Studenterna	3.04.52	M	41. Mats Zetterlund -48 Vattudalens LDK	4.08.59	M60
3. Sven Jansson -68 Högby IF	3.04.53	M40 DM, ÖM	42. Jonas Persson -66 Oskarshamn	4.09.21	M40
4. Johan Westlund -79 Göteborg	3.05.09	M	43. Bo Nilsson -54 Högby IF	4.09.32	M55 DM ÖM
5. Kim Aarli Larsen -64 Skeid, Oslo, N.	3.05.27	M45	44. Dan Jarl -44 Häfreströms IF	4.11.57	M65
6. Björn Gjerde -55 NORGE	3.05.42	M55	45. Stig Samuelsson -47 GOLF Tjälve	4.18.47	M60
7. Stefan Ulmestahl -52 Team Blekinge	3.06.12	M55	46. Peter Söderlund -50 Q+E, Växjö	4.19.19	M60
8. Kristoffer Tunander FK Studenterna	3.07.30	M35	47. Johan Karlsson -80	4.23.17	M
9. Fredrik Andersson -74 Holmsjö	3.13.55	M35	48. Kjell Hågestad -44 IFK Borgholm	4.27.01	M65 DM, ÖM
10. Adam Sjöstrand -69 Anderstorps OK	3.16.23	M40 DM	49. Anders Hedefjäll -40 Västerås FK	4.36.02	M70
11. Per Nilsson -80 Högby IF	3.22.48	M DM ÖM	50. Henrik Söderlund -81 Q+E, Växjö	4.40.44	M
12. Magnus Egeskans -71 Örebro	3.23.06	M35	51. Jörgen Nilsson -50 Vi Som Springer	4.41.18	M60
13. L. Adolfsson -62 Anderstorps OK	3.23.56	M45 DM	52. M. Sunnus -61TV Laubenheim, GER	4.44.30	M45
14. Roland Lycksell -64 Lidingö Triathlon	3.24.33	M45	53. Christer Svensson -69 Växjö Löparkl.	4.46.28	M40 DM
15. Olof Torbrand -74 Kalmar FF	3.25.09	M35	54. Håkan Sjöo -40 Växjö LK	4.59.50	M70 DM
16. Mattias Gustafsson -82 VBK	3.25.10	M	55. Jan Halldén -54 IF SAAB	5.14.15	M55
17. Fredrik Gustafsson -87VBK	3.25.11	M	Hasse Ursfält -51 Urshults IF	dnf	M55
18. Pierre Jönsson -81VBK	3.25.12	M	Per Hviid -65 Birkerödernes Løbeklub	dnf	M45
19. Kalle Björklund -66SOK Knallen	3.25.31	M40	René Westra -50 Bredsåtra	dnf	M60
20. Fredrik Svensson -72Intersport Väst	3.27.38	M35	Stefan Eriksson - Mälärhöjden	dnf	M50
21. Peter Drobní -75 Växjö	3.31.57	M35			
22. Peter Lager -59 Ronneby	3.32.00	M50			
23. Tony Rohr -72 Kalmar	3.32.31	M35			
24. Rikard Forssmed -77Täby Runners	3.36.14	M			
25. Patrik Leje -67 Mörsils IF	3.36.29	M40			
26. Mikael Rasmusson -67 Bläckfisken	3.36.32	M40			
27. Harald Lööf -61 Täby	3.36.59	M45			
28. Göran Önerby -49 Anderstorps OK	3.37.22	M60 DM			
29. Peter Valtersson -61Anderstorps OK	3.39.46	M45 DM			
30. Jan Paraniak -50 Skavsåret IF	3.44.02	M60			
31. Caj Gauffin -62 Tjust bike & RC	3.45.50	M45 DM			
32. Jan Forsberg -61 Åmots SK	3.48.55	M45			
33. Claes Nilsson -87 Malmö AI	3.50.21	M			
34. Jonas Paulsson -74 Lund	3.51.09	M35			
35. Björn Tibbelin -75 Växjö Löparkamr.	3.52.51	M35			
36. Göran Lennström -49 Hultsfreds LK	3.54.39	M60 DM			
37. Carl Björklund -73 Göteborg	4.00.35	M35			
38. Rikard Nilsson -68 Vollsjo	4.02.44	M40			
39. R. Wieland -72 Ljungbyheds Judokl.	4.07.50	M35			

Kvinnor

1. Emma Berntsson -86 Elmhults Sportcl.	3.18.41	K DM
2. J. Karlsson -85 Högby IF	3.38.50	K DM, ÖM
3. Ann-Kristin Forsberg -63 Hemlingby LK	3.48.55	K45
4. Anneli Janson -76 Ericsson IK	3.51.40	K
5. Susanne Johansson -63 Växjö LK	3.58.56	K45 DM
6. K. Areskoug Josefsson -73 AnderstOK	4.06.02	K35 DM
7. Cia Spjuth -65 SOK Knallen Borås	4.09.27	K45
8. B. Houmann Sørensen -46 Odder, DK	4.10.52	K60
9. Maria Persson -64 Holmsjö	4.11.52	K45
10. Anita Jönsson -63 Högby IF	4.17.23	K45DM, ÖM
11. Jessica Nordgren -72Ö-vik	4.23.17	K45
12. Barbro Paraniak -56 Skavsåret IF	4.44.03	K50
13. Måð Thorssell -45 Växjö Löparkl.	4.46.28	K65 DM
14. Elisabeth Ingelf -81	4.54.39	K
Lottie Harrieson -65 Högby IF	dnf	K45 DM, ÖM
Bi Edsgren -50 Fredrikshofs IF	dnf	K60

Vi hälsar följande nya medlemmar välkomna till Marathonsällskapet:

Lars-Eric Andersson, Kista
Peter Balonius, Västerås
Jan Borén, Skärblacka

Tomas Ekström, Falköping
Anders Ericsson, Stockholm
Annie Fast, Lidingö

Bengt Forsling, Segersta
Mikael Forsström, Vega
Håkan Frangeur, Lomma

Liselott Guest, Bjästa
Jakob Ingebrand, Linköping
Eric Johansson, Stockholm

Samuel Jonsson, Kilafors
Lars Josefsson, Stenungsund
Gunilla Juthback, Gävle

Andreas Larsson, Tranås
Lars Leonardsson, Danderyd
Peja Lindholm, Östersund

Pernilla Ljungkvist, Örbyhus
Anne-Lie Magnusson, Östersund
Örjan Mattsson, Nordingrå

Gunilla Myreteg, Örebro
Margareta Nöjd, Täby
Roger Reinhold, Norrtälje

Fredric Sandh, Uppsala
Anna-Lena Östlund, Segersta



Viby Marathon

– lyckad premiär i omväxlande väder

Lördagen den 17 juli arrangerade Östansjö SK premiärupplagan av Viby Marathon på en varvbana runt Vibysjön med start och mål i Östansjö några kilometer från Hallsberg. Detta var första gången ett maratonlopp arrangerades i Närke sedan Örebro City Marathon lades ned i mitten av 1980-talet. Jag hade nöjet att delta i detta välarrangerade och trevliga premiärlopp, som även var DM och veteran-DM för Närke.

Jag åkte till tävlingen fredag eftermiddag tillsammans med klubbkompisarna Jan och Barbro Paraniak.

Vi övernattade på ett hotell i utkanten av Örebro och körde de tre milen till Östansjö lördag morgon efter att först ha intagit en god hotellfrukost.

Omklädnings- och målgång skedde på idrottsplatsen Bäcksjövädden i Östansjö, vackert belägen i närheten av en badplats. Vi kom dit drygt en timme före start och mötte genast ett flertal kända ansikten. Stämningen var familjär och entusiasmen hos löparna var stor över att få delta i premiärupplagan av detta maratonlopp.

Starten skedde på Hallsbergsvägen ungefär en och en halv kilometer från Bäcksjövädden. Vi löpare fick förflytta oss till starten till fots, vilket var ett utmärkt tillfälle till uppvärmning samtidigt som man fick möjlighet att rekognosera loppets avslutning.

KLOCKAN 10 SKÖTS startskottet och 35 herrar samt två damer gav sig iväg i riktning mot Vibysjön via bland annat Vallby. Timmarna innan start och under loppets första timme var det strålande solsken och drygt 25 grader varmt.

Det gällde således att dricka ordentligt, men tack och lov fanns det tolv vätske- och energikontroller längs med



Damsegraren i Viby marathon Sofia Kay.

banan där det mesta man kunde önska sig serverades. Efter ungefär tre kilometer passerade vi E20, men sedan blev det löpning på mindre slingrande asfaltvägar runt Vibysjön. Denna del av banan innehöll ett flertal mindre backar men ingen riktig "mördarbacke".

Efter drygt en mils löpning kom man fram till Vretstorp och korsade inom loppet av en kilometer E20 två gånger. Ett par kilometer senare hade man avverkat det första – och kortaste – av totalt tre varv runt Vibysjön.

Vid det här laget hade solen gått i moln och en stund senare kom de första regndropparna. Under det andra varvet runt Vibysjön tilltog regnet och när jag åter kom till Vretstorp efter drygt två mil regnade det kraftigt samtidigt som blåsten tilltagit något. Jag kunde även höra en och annan avlägsen åskknall. Nu följde en fyra kilometer lång raksträcka längs med E20, som i varje fall jag upplevde som mentalt krävande. När banan åter svängde i riktning mot Vallby och Vibysjön kändes det dock lättare och roligare att springa.

EFTER 34 KILOMETER passerade jag Vretstorp för tredje och sista gången (i varje fall för i år) och gav mig på nytt ut på den långa raksträckan längs med E20. Vid denna tidpunkt nådde regnet sin kulmen och efter 37 kilometer hade det slutat regna. Ytterligare någon kilometer senare sken åter solen.

Drygt tre kilometer från mål, när banan svängt i riktning mot målet på Bäcksjövädden, kom loppets tuffaste

uppförsbacke. När man tagit sig upp för denna samt sprungit över järnvägen passerade man startlinjen och då återstod således en och en halv kilometer. Efter en "slakmota" och en knixig passage under järnvägen hade man målet i sikte. Loppets sista 250 meter gick på grus, men i övrigt var det uteslutande asfaltunderlag.

Direkt efter målgång fick vi löpare medalj, en banan samt en flaska vatten. Utanför omklädningsrummen, som låg ett hundratal meter från målet, serverades även bland annat sportdryck, läsk, melonbitar och russin. I en cafeteria fanns det även möjlighet att köpa korv med bröd, glass och kaffe.

I HERRKLASSEN segrade Daniel Bränn från Kumla SF på tiden 2:55:11 drygt tre och en halv minut före Johnny Björk från IK Akele. Jag kom i mål efter 3:37, vilket var tionde bästa tid av totalt 34 fullföljande löpare i herrklassen (och sämsta tid i den fyra man starka seniorklassen).

I damklassen, som tyvärr endast hade två deltagare, segrade Sofia Kay från Vi som springer på tiden 4:28:37 ungefär 27 minuter före Barbro Paraniak från Team Skavsåret IF. Deltagarnas medelålder var hög och det är värt att notera att M60-klassen, som vanns av Jan Paraniak, var den åldersklass som hade flest deltagare.

KORT EFTER ATT samtliga löpare gått i mål förrättades prisutdelning i DM- och veteran-DM-klasserna. Någon prisutdelning för totalsegrarna i de olika klasserna blev det inte. Detta bör arrangörerna enligt undertecknad ändra på till nästa år. Åtminstone bör totalsegrarna i herr- respektive damklassen få något pris.

Mitt sammanfattande omdöme är att Viby Marathon var ett trevligt och välarrangerat lopp på en omväxlande men samtidigt ganska krävande bana. Jag ser redan fram emot 2011 års upplaga av loppet.

MER INFORMATION om Viby Marathon, inklusive komplett resultatlista, återfinns på Östansjö SK:s hemsida, www.ostansjosk.se.

**TEXT: MATS LJEGREN
FOTO: JAN PARANIAK**



Från Viby Marathon Janne Paraniak.

4:e raka segern för Buud i Swiss Alpine Marathon



Lördagen den 31 juli arrangerades den 25:e upplagan av Swiss Alpine Marathon med start och mål i schweiziska Davos. Huvudklassen är 78,5 kilometer (K78), men det finns även ett flertal andra klasser som mäter mellan 11 och 42,2 kilometer. Som vanligt var det många svenska deltagare och i likhet med de tre senaste åren såg Jonas Buud till att det blev svensk seger i K78. Jag hade nöjet att delta i K78-klassen för första gången.

Staden Davos, där K78-banan har både start och mål, är belägen drygt 1 500 meter över havet. Banan går inledningsvis netto kraftigt utför och när man passerar Filisur efter 30 kilometers löpning befinner man sig endast drygt 1 000 meter över havet. Efter några kilometers asfältlöpning i och i utkanten av Davos går banan huvudsakligen på lättlöpta skogsstigar och stundtals springer man i ett ravinlandskap med fantastisk utsikt. Dessutom är det mycket publik längs med banan, särskilt i de byar man passerar längs med vägen.

Efter Filisur börjar det gå uppför och de som öppnat i för högt tempo får det riktigt jobbigt. Till en början är stigningen inte så brant och huvudsakligen springer man på asfalt- och grusvägar. Strax efter Chants, som man passerar efter 47 kilometer, blir lutningen brantare och banan går nu på steniga alpstigar där det stundtals är svårt att få bra fotfäste. De följande sex kilometrerna avverkar löparna ungefär 700 höjdmeter på vägen upp till banans högsta punkt, Keschhütte, som är belägen 2 632 meter över havet. Sedan

följer några kilometers utförlöpning på steniga stigar där det är lätt att snubbla om man är oförsiktig. Därefter blir det åter uppförlöpning längs med bergssluttningarna på "Panorama trail" upp till Scalettapasset (2 606 meter över havet), som man når efter drygt 60 kilometer. Lutningen är inte så brant, men stigen är mycket smal och underlaget är besvärligt. Utsikten är fantastisk, men det gäller att hela tiden fokusera på var man sätter fötterna.

DE FÖLJANDE FYRA kilometrerna ned till Dürrboden går banan stundtals mycket brant utför på steniga stigar. Efter Dürrboden fortsätter nedförlöpningen, men lutningen är inte lika brant längre och underlaget är betydligt mer löpvänligt. Den som har disponerat sina krafter väl kan plocka placeringar under den sista milen ned till målet på idrottsplatsen mitt i Davos. Efter 75 kilometers löpning kommer emellertid en tämligen brant uppförsbacke, vilken de flesta (inklusive undertecknad) upplever som mycket jobbig efter all utförlöpning.

I K78-klassen tog Jonas Buud, som tävlar för IFK Mora, sin fjärde raka seger i tuff internationell konkurrens och visade ännu en gång att han är en ultralöpare av absolut världsklass. I år noterade Jonas tiden 5:49:11 och segermarginalen till fransmannen Thomas Lorblanchet uppgick till ungefär 15 minuter. Jonas drog ifrån konkurrenterna under den branta stigningen upp till Keschhütte och kunde sedan bevaka och dryga ut sin ledning. Lena Gavelin, som vann damklassen förra året, hade inte möjlighet att försöka försvara sin

titel eftersom hon deltog i EM i maraton i Barcelona samma dag som Swiss Alpine Marathon.

LITE I SKYMANDAN av Jonas Buuds seger noterades flera andra svenska framgångar. Gloria Vinstedt från FK Studenterna blev fyra i damernas K78-klass på tiden 7:19, cirka 40 minuter efter segrarinnan Jasmin Nuninge från Schweiz. Mattias Gädsback och Magnus Larsson, även de tävlandes för FK Studenterna, noterade 7:12 respektive 7:13 vilket räckte till 28:e respektive 29:e plats i herrklassen. Totalt hade K78-klassen 1 235 fullföljande herrar och 252 damer. Själv kom jag mycket nöjd i mål efter 9:34 i denna min debut i detta annorlunda ultralopp.

Mina intryck från Swiss Alpine Marathon är till övervägande del positiva och jag kan varmt rekommendera loppet till den som söker efter en annorlunda löpupplevelse. De stora höjdskillnaderna och löpningen på alpstigar högt upp i bergen gör loppet tämligen unikt. Banan är en av de vackraste jag sprungit och dessutom är publikstödet imponerande längs med stora delar av banan. Loppet är dessutom välarrangerat. Det finns exempelvis gott om vätske- och energistationer längs med banan (även uppe i bergen) och det är möjligt att skicka en "drop bag" med överdragskläder till Bergün som man passerar efter knappt fyra mils löpning

MER INFORMATION OM Swiss Alpine Marathon återfinns på loppets hemsida, www.swissalpine.ch.

MATS LILJEGREN

Jag är bara här för medaljen

När man pratar med andra löpare om olika lopp är det inte helt ovanligt att första frågan är "Var medaljen snygg?" Visst lockar medaljen efter ett genomfört maratonlopp, men hur ska en fin medalj se ut?

Det allra viktigaste är förstås vad den representerar, inte hur den ser ut. För oss som mest får medaljer för ett genomfört lopp oavsett hur högt upp i prislistan vi kommer, så behöver inte prestationen ha något samband med utmärkelser.

Enligt mitt förmenande så bör medaljen vara "gedigen", d.v.s. den ska ha lite tyngd inte verka plastig. Om den har någon form av lokal prägel så är det ett stort plus. Guldglänsande eller uppseendeväckande på grund av grällhet. Nja, de mest guldglänsande jag har kommer från ganska ointressanta korptävlingar, så det drar snarare ner betyget. Storleken gör inte så mycket men visst så är det lättare att märkas om den är stor.

"Millau 100 km" satsar på storlek och ett "tallriksställ" medföljer så att man ska kunna visa den ordentligt. Kulan från "Mongolia Sunrise to sundown" sticker ut trots, eller kanske tack vare, sin litenhet, som en liten spelkula. Hur stor kan en medalj bli? Någon gräns finns nog inte men Texas Marathon lär ligga bra till vad gäller tyngden, 1 kilo vägde 2009 års medalj (2010 är hemlig än så länge). Little Rocks medalj är lite lättare men med en yta av drygt 15 * 20 cm måste den ligga bra till för att vara störst.

AV DE SVENSKA medaljer som utmärker sig mest är Söderhamns femårsplakett (över till vänster på bilden). Då den inte bara avser ett lopp så platsar den inte riktigt här. Tennkåsan (mitten av de hängande) från Silverlunken mellan Laisvall och Arjeplog är annars min favorit bland de svenska medaljerna. Både de loppen är nedlagda, så det räcker inte med att sticka ut med medaljen. Sveriges äldsta lopp är Vällingby, senast jag var där så hade de tämligen enkla plaketter. Sensmoral: Löparna kommer till loppen oavsett medalj.

Att en medalj måste vara gedigen gäller inte alltid. Den från Sahara Marathon i Algeriet består bara av en tunn plåt, men när man vet att den är tillverkad i ett flyktingläger, så får



Från vänster: Överst: Söderhamns 5-årsplakett, Uppsala 50 km, Säter, Silverlunken, Månkarbo, Vallentuna, Stockholm.

Mellan: Bovallstrand, Källe, Säfsen, Vällingby, troll och statyetter från Trollhättan/Vänern, Öland, Östersund, Södertälje, Källe.

Nedre: Östergarn, Borås, Landskrona, Örebro, Höga Kusten, Östhammar, Söderhamn, Östersund, Östergarn, Jakobsberg.

den genast ett betydligt större värde. Östergarns svarta medalj sticker ut med att vara lite oansenlig, men även det hantverksmässiga lyfter den.

AMERIKANSKA 100-MILESLOPP kör konsekvent med bältesspännen. Visst kan det vara skoj med en iögonfallande, men som en bekant advokat sa om en oansenlig, "Snygg och så diskret att man kan ha den i domstolen." Så det finns fördelar med anspråkslöshet.

Vanligast är medaljer i metall eller simulerad metall, men både Öland och Swiss Alpin har sten respektive bergskristall som mycket goda alternativ. Glas är ett annat gott alternativ, ett svenskt exempel är glasdiamanten från Säfsen. Bland de mer unika materialen är terrakotta - tja om inte annat så sticker de ut.

Om man springer samma lopp fler gånger, så är det roligt om det finns en konsekvens i hur medaljerna ser ut. T.ex. så blir Stockholm Marathons medaljer till slut en vacker samling med Stockholmsmotiv.

Det är inte ovanligt att sponsorns namn blir framträdande. För mig blir det baksidan, även om det inte var tänkt så. Malta är ett sådant exempel.

Baksidan hade en relief av världens äldsta stående byggnad och det blev den solklara framsidan för mig.

I SLUTÄNDAN ÄR det förstås löparna som betalar medaljerna, så någon måtta får det vara hur påkostade de får vara. Några exempel finns där man kan välja låg startavgift utan minne eller en högre och en medalj/pokal eller som KG Nyström hade ett stentroll som dessutom växte efter hur många lopp man sprungit i Trollhättan.

Vill du välja lopp efter medalj kolla då in sighten www.262medals.com. Där finns i första hand amerikanska lopp men även en del andra. Har du lessnat på dina medaljer då kan du skänka dem till Medals4mettle (www.medals4mettle.org) de tar emot medaljer och delar ut till handikappade barn.

Vad tycker du. Hur ska en snygg medalj se ut? Och vilken är Sveriges snyggaste? Var hamnar dina? Säg din mening på Facebook.

Artikeln baseras på min egen medaljsamling och det är inte någon garanti för att de lopp som nämnts finns kvar eller har samma typ av medalj.

ROBERT ALNEBRING

Ny friidrottshall i Sollentuna



Friidrotten har länge haft behov av en egen hall norr om Stockholm, det har inte varit frågan om vem som velat bygga, utan vem som vågat och när. Planer på kommunöverskridande samarbete sprack och flera av de norra kranskommunerna försökte få till en egen hall, men lyckades inte med att få ihop den planerade ekonomiska budgeten.

Friidrott har alltid räknats som en utomhusaktivitet och har därför misskrediterats, när det gällt fördelningen av halltider. Sporter som innebandy, badminton och gymnastik har prioriterats i första hand. Även om det har visat sig, att de kommuner som begåvats med en inomhushall, får fram framgångsrika idrottare i större utsträckning än de utan, så har de flesta kommuner förefallit ointresserade av att lägga sina pengar på idrotten. Många mer behövliga håll har fått har fått pengar före friidrotten.

I december 2009 invigdes en ny idrottshall i Sollentuna, men nu har kommunen beslutat att också bygga en ny idrottshall med fokus på friidrott. Hallen kommer att förbättra förutsättningarna för Löpargymnasiet, som ligger i närheten samt för Turebergs friidrott. Sollentuna kommun avser, att i sin budget för 2011, avsätta pengar till detta. Kommunens ekonomi är stark, så ingen upplåning lär behövas.

Bygget beräknas att kosta fyrtio miljoner och Tureberg FK, som också har en god ekonomi, har lovat att gå in med tio miljoner själva.

Det kommer att bli en "ren" friidrottshall med 200m-bana, åtta mittbanor samt en löpargång vid sidan om, likt Sätrahall. Planerad invigning sätts till november 2011, så det är snart dags att ta första spadtaget. I och med detta kommer många friidrottare att förlägga sin vinterträning till Sollentunas nya hall och Sollentuna kan räkna med ett behagligt tillskott till sina satsade pengar.

Många friidrottsklubbar lär titta avundsjukt på Sollentunahallen, så låt oss hoppas att fler kommuner i Sverige inser betydelsen och behovet att bygga fler hallar för friidrotten.

H.C. ANDERSEN MARATHON

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



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

**SØNDAG
19. SEPTEMBER
KL 10.00**

**NORDENS HURTIGSTE
MARATHON**



CRAFT



Vestfyen

Björns resa



Björn korsade 14 delstater och Washington med sina snöklädda toppar var en av de vackraste, tyckte han.

Du klarar långt mer än du tror. Och åldern har ingen större betydelse i extrem ultralöpning. Det menar Björn Suneson, 62, som här ger sin egen beskrivning av hur det var att springa tvärsöver den amerikanska kontinenten under 101 dagar och snitta på 53 kilometer

Det gick vägen! Men massor av misstag och bastuvärme var nära knäcka mig mot slutet. Här får du läsa det jag inte skrev på min blogg i sommar.

Min andra kontinentlöpning i USA, från Westport i Washington till Tybee Island i Georgia, blev mycket besvärligare än den för tre år sedan (Oregon-Virginia). Det var främst vädret med hård motvind i South Dakota och Nebraska och värmen/fuktigheten med ibland uppåt 40 grader i Mississippi, Alabama och Georgia som höll på att stoppa mig. Eftersom jag startade i april råkade jag också ut för snöoväder i Montana.

Samtidigt gjorde jag en hel del grova missar, något jag höll tyst om på bloggen. Där slog jag an en positiv ton och fick tusentals läsare med mig. Jag ljög inte, det var så bra som jag skrev, men ändå hade jag det kämpigare än de flesta anade.

HÄR MISSTAGEN JAG TALADE TYST OM:

- Jag hade för mycket packning på babyjoggern. Eftersom jag från början bestämt att bara i nödfall sova utomhus hade jag kunnat lämna campinggrejerna hemma. Av mina 100 övernattningar var bara två utomhus. Nu blev kärran onödigt tung och däcken slets ut fort.
- Rutten "sönderplanerad". Jag och min bror Jan hade från början exakt bestämt dagsetapperna- var motellen låg avgjorde övernattningarna. Tryggt? Ja, men kanske inte så smart eftersom spontaniteten, det lekfulla, delvis försvann. Dagar jag var stark skulle jag ha kunnat springa längre än mina 5-6 mil. Och mot slutet när det var så varmt borde jag haft kortare etapper. Men jag följde schemat slaviskt och var oerhört punktlig. Det hade varit bättre att ta en och annan campingnatt och frysa.
- Borde ha vänt på rutten. Sett så här i efterhand hade det varit mycket bättre om jag startat i söder och avslutat i norr- jag hade sluppit snön, den värsta värmen och motvinden.
- Aldrig ledig. Jag startade löpningen oftast runt klockan 9, var ute 8-12 timmar, fick all värmen och kom ofta fram till motellen först när det började bli mörkt. Jag borde ha gett mig av mycket tidigare. Nu hann jag knappt se städerna förrän jag skulle iväg igen. Ibland

kände jag mig som en robot och fick titta på motellkvittot för att veta vilken stad jag var i.

• Bloggandet på gott och ont. Jag bloggade varje dag. Servicen gentemot läsarna var bättre än den jag gett som journalist på Svenska Dagbladet. Ett blogginlägg kunde ta lika lång tid att skriva som en vanlig tidningsartikel eftersom det var mycket tekniskt strul. Jag kom alldeles för sent i säng men verkade ändå klara 5-6 timmars sömn. Det positiva var responsen från blogggläsarna – mitt sista inlägg hade 100 kommentarer, alla positiva.



Starten i början av april i Stilla Havet utanför Seattle blev kylslagen.



Bergsklättring pågår i snöoväder i början av maj i Montana utanför staden Bozeman.

NU LÅTER DET som om det var mest elände. Men så var det inte alls. Jag fick valuta för varenda dollar- äventyret kostade kanske 125 000 kronor exklusive en semestervecka i Florida med fyra av mina barn. Medvetet tackade jag nej till sponsorer, jag ville stå fri och vara trovärdig. Ganska lyxigt alltså.

JAG GJORDE DOCK FLERA BRA SAKER JÄMFÖRT MED LÖPET 2007:

- Två GPS min räddning. I år hade jag med mig en avancerad vattentät GPS för mc-navigering och en mindre för cykel för att mäta avstånden. Resultat: knappt några felspringningar och järnkoll på avstånden.
- Pratade mera med vanligt folk. Förra gången var jag mest fokuserad på löpningen, nu mera på människorna och jag skrev mängder av minireportage på bloggen. Kul!

Erfarenheten är att min relativt höga ålder inte verkade ha någon större betydelse. Jag hade 100-procentig återhämtning, hade egentligen aldrig problem med själva löpningen. Det gick dock långsamt (6 min/km), stoppen var många och jag gick i uppförsbackar.

STYRKAN TROR JAG mera låg på det mentala planet. Jag kan hålla på med en monoton grej hur länge som helst om jag kan räkna med att få utdelning. Och jag fick den varje dag! Lyckan att klara dagsetappen, nå fram till motellet, få lägga sig i badkaret och korka upp en Gatorade och äta en king size Snickers är obeskrivlig.

Jag har blivit ombedd att skriva i en vetenskaplig tidskrift om just det mentala i ultralöpning. Den artikeln kommer du senare att kunna läsa på min blogg.

BJÖRN SUNESON



Totalt gick det åt fyra par löparskor. Patricia Lunsford i Runners Shop i Rapid City, South Dakota, gav som de flesta butiksägare en kraftig rabatt.

Namn: Björn Suneson
Ålder: 62
Jobb: Avtalspensionerad ekonomireporter på SvD
Springer: 10-15 mil/veckan
Tävlar: 58 maraton
Klubb: Majornas IK och Vallentuna FK
Motto: "Keep on running!"
Blogg: www.suneson.se
Senaste äventyr: Coast to coast- 532 mil utan följebil under 101 dagar i 14 amerikanska delstater (den 28:e i världen som gjort det minst två gånger)



Drickpaus i värmen. Under de hetaste dagarna gick det åt 10-12 liter vätska. Matintaget brukade ligga 50 procent över det normala.



Mål! Det salta och varma Atlantvattnet känns skönt efter 532 miles löpning tvärsöver USA.

Ny kompressionslinda

Ett komplement till kylpåsar och kylspray är COLDFLEX kylfilt, som egentligen har tagits fram för hästar. Den kan med fördel användas mot överhettning, smärta och inflammationer. Den hjälper även vid insektsbett och blåmärken, men bör inte läggas på öppna sår.

Den verkar genom att kyla det aktuella området; kyleffekten uppstår genom avdunstning, ungefär som ett kylskåp. När man lindar den runt det skadade området, händer först ingenting, men efter någon minut känner man hur den börjar att kyla. Därmed verkar den smärtstillande och avsvällande på svullna områden på samma sätt som övrig kylande behandling.

Lindan fäster av sig själv. Den svalnar i rumstemperatur genom att vatten avdunstar och då kyls samtidigt det behandlade området. Kyleffekten varar i flera timmar utan risk för skador orsakade av för stark kyla. När den täcker stora delar av kroppen, kan den snabbt sänka kroppstemperaturen, men bör då användas under uppsikt av vårdpersonal och inte längre tid än 30-40 minuter. På partiella kroppsdelar kan den sitta i upp till 12 timmar.

Lindan går att återanvända flera gånger och kan klippas till önskad storlek och form och behöver inte kylas eller frysas innan användning, vilket gör den lätt att använda när som helst, var som helst. Den används direkt på huden och ska inte täckas med annan linda.

Materialet innehåller inga skadliga kemikalier, kladdar inte och orsakar inga irritationer. Inköpspris för konsumenten är cirka 500:-

Vill du veta mer?

Gå in på www.sprightly.se eller ring 08-410 208 25



Svenska maratonlopp och ultralopp 2010

Datum	Tävlingsplats	Tel. kansli	Tel. bostad	Kontaktperson	Övrig information	Arrangör
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)	Rånäs 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



LÖPARRESOR 2010/2011

2010

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

BERLIN MARATHON 2010

Vi har fortfarande
platser kvar!



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

Månkarbo Marathon 7 augusti 2010



Agneta Jonsson, Sofie Kulp-Tåg, Miranda Kvist.

Tredje raka segern för Agneta Jonsson

Tre gånger Månkarbo Marathon, det börjar bli tradition. Detta år fanns hotprognoser om dåligt väder, men detta höll sig borta från just Månkarbo under hela arrangemanget. Varmt men mulet, bra med fukt i luften, kanske lite i kvalmigaste laget.

Agneta Jonsson från Team Skavsåret bibehöll sin tradition att vinna damklassen. Inte stora skillnader i tid på de tre loppen heller, 2008 hade hon 3.24.05, 2009: 3.22.28 och i år 3.25.51. Vad blir det för tid nästa år?

FK Studenterna har också tre rad i följd gett segrare, men med olika löpare. I år blev det Daniel Nilsson som fick försvara klubbhedern med sin herrseger på 2.47.27.

Team Skavsåret var också största klubb med 8 deltagare, och ett mycket intressant inslag i tävlingen stod en kvartett från klubben för, när de jobbade sig igenom loppet tillsammans med Vallentuna-löparen Bengt Lindgren genom växeldragning typ tempolopp på cykel. De turades om att dra en kilometer var. De fyra från Teamet var Anders

Eriksson, Leif Juhlin, Johan Olausson och Jan Paraniak.

100 meter före målgång gick de upp på linje och sprang i mål samtidigt på tiden 3.39.06. Många kommenterade målgången - att det såg effektfullt ut.

Månkarbo marathon som ingår i Månkarbo-dagen är ett jättetrevligt och bra arrangemang med semesterkänsla och stor bygdesammanhållning. Stort tack till Kjell Åström och Roger Lindström samt alla funktionärer som hjälpte oss löpare att få en härlig upplevelse.



Herrsegrarna: 1. Daniel Nilsson, 2. Tom Axelsson, 3. Janne Johnsson



Anders Eriksson, Leif Juhlin, Johan Olausson och Jan Paraniak.

FOTO: JANNE BJÖRK MÅNKARBO IF

Har Du ont i fötterna?

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

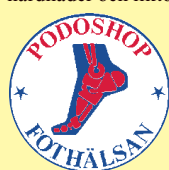
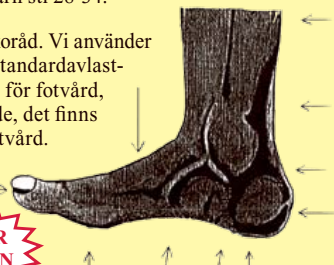
Nyhet! Standardavlastning för barn stl 28-34.

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

Vi utför även medicinsk fotvård: diabetesfotvård, behandling

av fot/nagelsvamp, borttagning av förhårdnader och liktor.

**VI HAR
DROP-IN**



PodoShop Fothälsan AB

Regeringsgatan 77, 08-24 56 95, www.fothalsan.se

Ring för tidsbeställning. Välkomna!

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

Resultat Månkarbo Marathon

1	481	Daniel Nilsson	FK Studenterna	M Sen	02:47:27
2	470	Tom Axelsson	Axa	M 40	03:11:39
3	472	Janne Johnsson	ESS LK	M 45	03:16:20
4	476	Andreas Larsson	Vi som springer	M Sen	03:23:22
5	449	Jouko Mourujärvi	IFK Sala	M 55	03:23:54
6	424	Jonas Sandberg	Team Skavsåret IF	M 35	03:24:24
7	433	Tomas Eriksson	Månkarbo IF	M 40	03:25:21
8	478	Mats Liljegren	Team Skavsåret IF	M Sen	03:25:50
9	435	Agneta Jonsson	Team Skavsåret IF	K 50	03:25:51
10	453	Fredric Sandh	Uppsala LK	M 35	03:29:09
11	441	Bengt Nilsson	Stockholm HHH	M 45	03:30:30
12	455	Christer Tinnerholm	Bålsta IK	M 40	03:33:09
13	467	Anders Paju	Klubbblös	M 35	03:33:29
14	462	Mats Hammerin	Borlänge löparkl.	M 50	03:37:08
15	454	Kent Isaksson	Östhammar FI	M 55	03:37:51
16	464	Anders Eriksson	Team Skavsåret IF	M 45	03:39:06
17	422	Leif Julin	Team Skavsåret IF	M 50	03:39:06
18	419	Bengt Lindgren	Vallentuna FK	M 60	03:39:06
19	475	Johan Olausson	Team Skavsåret IF	M 50	03:39:06
20	408	Jan Paraniak	Team Skavsåret IF	M 60	03:39:06
21	436	Per Ågren	OK Enen	M 45	03:41:36
22	479	Niko Tapanila	Uppsala löparklubb	M 45	03:45:58
23	427	Sven Molin	Uppsala LK	M 55	03:46:44
24	482	Tommy Oskarsson	Vi som springer	M 45	03:47:13
25	471	Emil Melin	TÖFF	M Sen	03:50:11
26	466	Sofie Kulp-Tåg	IF Linnéa	K Sen	03:51:55
27	468	Miranda Kvist	Klubbblös	K Sen	03:52:14
28	445	Bengt Göransson	Falu IK	M 50	03:52:46
29	460	Angus Thomson	Klubbblös	M 60	03:55:58
30	469	Therese Karlsson	Klubbblös	K Sen	03:56:24
31	415	Bengt Dolk	NSG	M Mot.	03:57:51
32	409	Roger Andersson	IFK Sala	M 55	03:58:30
33	412	Kjell Kvarfordt	Fredrikshofs FIF	M 50	03:59:09
34	463	Anders Rainer	Trafikverkets FF	M 55	03:59:34
35	402	Mattias Kangas	Uppsala SLK	M Sen	03:59:38
36	416	Jörgen Larsson	IFK Sala	M 70	03:59:48
37	432	Bo Edenfäll	Vallentuna FK	M 50	04:00:49
38	480	Kenth Svensson	Månkarbo IF	M 45	04:03:08
39	437	Marcus Aveholt	Team Ultrased.	LK M 35	04:03:27
40	446	Stig Hörberg	Växjö Norra	M 65	04:05:04
41	423	Michael Leitner	Enköpings AIF	M 50	04:08:21
42	420	Hugo Liss	Storådalens SK	M 65	04:15:39
43	450	Mikael Forsström	Team Fakta	M 45	04:21:16
44	459	Gisela Lindoff	Team Ultra Tri Swed	K Sen	04:22:23
45	438	Stig Samuelsson	Golf Tjalve	M 60	04:29:05
46	417	Christer Mattisson	Klubbblös	M 65	04:35:24
47	425	Lennart Skoog	Stenungsunds OK	M 60	04:35:40
48	473	Elisabet Bengtsson	Hux Flux	K 45	04:35:57
49	474	Mats Dänsel	Team Fakta	M 55	04:36:03
50	411	Bengt Åke Skoglund	Posten IK	M 55	04:36:52
51	401	Stefan Larsson	Vi som springer	M 45	04:37:15
52	426	Lars Agnezon	Kongahälla AIK	M 60	04:38:43
53	458	Stefan Zetttersröm	Team Ultra Tri Swed	M 45	04:42:02
54	448	Tarja Pihlajaniemi	Häijyt / Finland	K 50	04:43:28
55	452	Ulf Ring	Arlanda-Märsta SK	M 60	04:46:25
56	405	Leif Franzen	IFK Strängnäs	M 60	04:46:26
57	414	A-M. Dolk	Electrolux IF	K Motion	04:47:20
58	461	Klas Johansson	Månkarbo IF	M Sen	04:47:33
59	400	Sigvard Koplimäe	Vattudalens LDK	M 60	04:48:01
60	407	Barbro Paraniak	Team Skavsåret IF	K 50	04:48:15
61	410	Stig Söderström	Kvarnsvedens GOIF	M 65	04:51:22
62	429	K. Beyersdorff	Vi som springer ihjäl	oss K 45	04:52:49
63	413	Anders Hidefjäll	Västerås FK	M 70	04:55:10
64	430	I. Beyersdorff	Vi som fortfarande springer	M 50	04:56:58
65	428	Solveig Sjöo	Knivsta	K 60	04:58:27
66	447	Markku Pihlajaniemi	Häijyt / Finland	M 50	05:02:47
67	477	Lina Vestman	Vi som springer	K Sen	05:09:16
68	431	Sven-Erik Boström	Brynäs IF	M 70	05:14:17
69	404	Gunilla Franzen	IFK Strängnäs	K 65	05:14:17
70	418	Bo Dahlström	Vi som springer	M 55	05:15:07
71	444	Kjell Åström	Månkarbo IF	M 60	05:15:15
72	434	Ola Sandh	Huddinge AIS	M 65	05:39:08

Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm



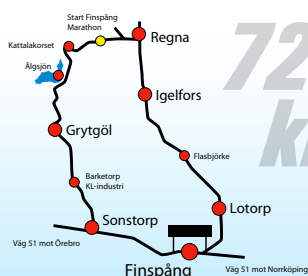
Välkommen till Kraftloppet 2010

– Sveriges fjärde största stafettlopp

och

Finspång Marathon 2010

42,195 km eller 72 km UltraMarathon



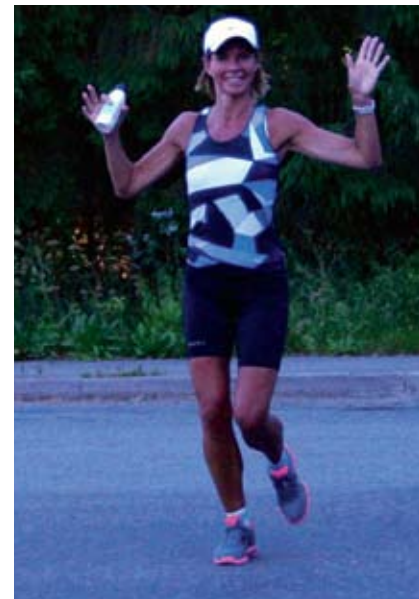
72
km

FINSPÅNG, LÖRDAG 4 SEPTEMBER



WWW.KRAFTLOPPET.SE

0122-144 66



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