

# Marathon



ÅRGÅNG 43 NR 223 NOVEMBER 5/2010

## löparen



## Löpningens harmoni

- Kraftloppet i Finspång
- Rallarvägsloppet
- Helsingfors Marathon
- Skövde Ultrafestival
- Vattudalsmaran
- Hultsfred Marathon



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

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

**P A Allensten, ansvarig utgivare**

**Redaktionskommittén**  
Rebecka Gräsman, redaktör, vice ordförande  
marathonloparen@marathonsallskapet.se  
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

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

## Redaktören har ordet

# Världens vanligaste drog

Torkade löv rullas i papper, ena änden sätts i munnen och andra tänds på. Dra röken ner i lungorna och kvarhåll utan att hosta. Eller med en mer vetenskaplig term: Förbränning av en aktiv drog som tas upp via lungorna. Låter det gott?

Vår tids största farsot är vällevnaden. En hög medelinkomst ger möjlighet, att tillägna sig allt sånt som vi förknippar med ett gott liv. Även om de flesta lyckas hålla en acceptabel trivselvikt, finns också de som totalt tappat greppet. Mat är ett av livets största glädjemedel, inte minst mitt. Jag kan lätt förstå mig hur man lägger på sig och till slut helt tappar greppet.

Men hur kan man röka, det är ju inte ens gott. Ja, ja, jag har också rökt en gång för länge sedan; men det var innan det var farligt. Numera vet alla, att rökning är skadligt. Jag blir mer och mer förvånad, när jag ser någon tända en cigarett. Hur kan man göra så mot sig själv och sin kropp? För att inte snacka om lukten!

**PÅ NITTITOALET** åkte jag taxi i Athén. Färden gick långsamt i den täta trafiken, chauffören blossade girigt medan jag hängde till hälften utanför fönstret för att snappa lite syre ur den förorenade stadsluften. Nu röker ingen i en taxi i Grekland och Athéns luft är åtminstone så pass ren att man kan stå på ena sidan av gatan och se den andra.

Besökte nyss en cancerklinik i Barcelona. Överläkaren berättade att spanjorerna röker mest i Europa 40%. När jag upptäckte att han själv var rökare, frågade jag hur det var möjligt. Han svarade: "Vi har bra vård i livets slutskede".

Lungcancer orsakas till 90% av rökning. KOL ger minst lika stort lidande och alla rökare får förr eller senare KOL. Sjukdomen är obotlig och begränsar livet tills det inte längre är värt att leva. Sängbunden sitter KOL-patienten som en stor ledsen bandhund ständigt med syrgasmask som via en plastslang är länkad till syrgaskoncentratorn, oförmögen att ta sig längre än kopplet / luftslangen räcker. Varje rörelse ger andnöd och dödsångest. Är det livskvalité?

Ja visst, vi ska alla dö; men helst vill jag leva ett gott liv fram tills dess.

REBECCA



## Innehåll

Kraftloppet	4
Frösön 6-H	5
Helsingfors Marathon	6
Båstad Marathon	7
Rallarvägsloppet	8
Höga Kusten	9
Dödsfall i Midnattsloppet	10
Skövde Ultrafestival	11
Gotland Bike Battle	13
Vattudalsmaran	14
Hultsfred Marathon	15
Umemarän	16
Vasastafetten	18
Resultat	22

**Rättelse:** London Marathon hette för några år sedan Flora London Marathon men nu heter loppet Virgin London Marathon.

Konrad Hernelind har hastigt avlidit. Minnestext i kommande tidning.

Vill du ha rykande färsk nyheter från sällskapet direkt till din dator?

Skicka då in din mailadress till medlemssekreteraren: jan.ternhag@home.se så skickar han nyhetsbrev direkt hem till dig.

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

**Omslagsbild.** FOTO:STINA BERG.

Nästa nummer utkommer vecka 7.

**Ordförande har ordet**

# Löpning och gemenskap

Bland människor som inte springer eller deltar i lopp kan man ibland få höra, att löpning är en rätt asocial aktivitet. Då måste maratonlopp vara bland det mest ensamaste vi kan göra. Själv har jag under sommaren deltagit i ett flertal lopp och tycker att jag finner en god och trevlig gemenskap kring alla lopp. Kring nummerlappsutdelning och omklädningsrum träffar man gamla och nya löparvänner.

Jag tänker också på alla samtal som förs innan start och hur det egentligen borde vara omöjligt för någon, att ta sig igenom ett marathon.

Tänk på alla marathondlöpare som har ont och egentligen är alldeles för sjuka och skadade för att springa ett marathon innan loppet. Sen under loppet hejar man och stöttar varandra och det hela avslutas med att diskutera allt från bana och arrangemang till sin egen insats under ombyte och dusch i omklädningsrummet.

Löpare som ställer upp i olika lopp bildar en ganska stor löpargemenskap och vi som springer svenska maratonlopp är tyvärr något färre. Jag tror att många av er kan känna igen sig.

Ett maratonlopp, som jag besökte, var Kraftloppet. Sällskapets styrelse var på plats och vi sprang stafetten, som anordnades i samband med marathon och ultralopp. Vi hade en jättetrevlig dag i en fin miljö och vi mötte glada marathondlöpare.

Det var en fin gemenskap mellan oss i styrelsen och bland löparna. Dessutom fick vi i styrelsen tid att mötas i en miljö som skiljer sig en del från styrelsemötena. Vi var i den miljö där Marathonsällskapet hör hemma.

**NÅGRA VECKOR SENARE** var jag del av en annan gemenskap, då vi var 21 svenskar som reste till Ukraina, för att springa landets enda maratonlopp. Det var en riktig sällskapsresa och kring själva loppet stöttade alla varandra. Vi knöt kontakt med en Ukrainsk

löparklubb, så gemenskapen blev riktig internationell. Det fanns en glädje bland alla som var med på resan, speciellt måste jag nämna att löpargängets enda debutant på marathondistansen, Maria Wiesler, tog 3de plats i damklassen. Starkt jobbat Maria!

När man deltar i ett antal svenska maratonlopp, så märker man att det är en grupp löpare som regelbundet ställer upp i svenska lopp och bland dessa finns en gemenskap. Löpningen ger nya kontakter.

Det jag önskar är att det var fler löpare som sprang svenska maratonlopp, så att den gemenskap som finns kring maratonloppen, omfattade en större mängd löpare.

**LÖPNINGEN UPPLIVER** nu ett stort uppsving och de stora loppet i världen, som Stockholm Marathon, noterar rekord i antal anmälda. Dock gäller det inte de övriga svenska maratonloppen. Där sker en marginell ökning av antalet löpare. Svenska maratonlopp borde inte vara det samma som Stockholm Marathon bland oss marathondlöpare och bland Sveriges övriga befolkning.

Det här är en av de saker som Svenska Marathonsällskapet ska verka för. Jag vill initiera en diskussion, om hur vi förändrar synen på att svenska maratonlopp är lika med Stockholm marathon. Hur får vi fler att springa andra lopp i Sverige. Jag och styrelsen tar gärna emot förslag och idéer.

Skriv gärna inlägg i Marathondlöparen och få andra engagerade. Utnyttja vår facebook-grupp och bli delaktig i diskussionen.

**JAG HAR EN** dröm som borde vara möjlig - att något mer lopp i Sverige hade åtminstone runt 1000 deltagare. Jag tror inte att det går att förändra detta på ett år, utan det kräver några år, kanske 10. Varför inte ha det som målsättning, att när Göteborg år 2023 firar 100 år sen jubileumsutställningen, att det då



ska finnas ett maratonlopp, som drar över 1000 personer? Kanske ett lopp som har målgång på 100-årsjubilearen Liseberg. Även om jag är Göteborgare i grunden, så är jag lika öppen för att detta lopp med 1000 deltagare, går någon annanstans i Sverige - utanför Stockholm.

Låt oss gemensamt verka för att fler springer svenska maratonlopp och kom med i diskussionen!

**ROGER ANDERSSON**

## Löparnas plats på Internet

- direktanmälan till de stora loppet - träningsråd
- nyheter - idrottsmarknad - forum - butiker

**MARATHON.SE**

Tel: +46 (0)498 -25 86 00 | Fax: +46 (0)498 -521 30  
E-mail: [webmaster@marathon.se](mailto:webmaster@marathon.se) | <http://www.marathon.se>

# Kraftloppet, ett kraftprov för styrelsen

Finspångs AIK arrangerar sedan ett antal år Kraftloppet, med start och mål i centrala Finspång. Man kan välja på att springa 72 km eller marathon. Om man vill springa tillsammans med sina löparvänner kan man välja att ställa upp i en stafett på tio sträckor. Marathonsällskapets styrelse valde det senare och deltog i årets stafett. Vi var fyra styrelsemedlemmar som åkte ner till Finspång. För att fylla ut laget hade vi dessutom ytterligare fyra löparvänner med oss vilket gjorde att laget bestod av åtta stycken löpare så två av oss fick springa dubbla sträckor.

**V**i träffades lördag morgon, i arla morgonstund, och åkte ner mot Finspång. När vi kom fram var alla förberedelser för loppet i full gång. Tanken med att vi deltog var även att vi skulle göra lite propaganda för Marathonsällskapet bland löparna, så vi delade ut lite material vid nummerlappsutdelningen.

Vädret var bästa tänkbara och förutsättningarna därmed goda för en lyckad insats. Värstingarna, dvs de som sprang 72 km, startade redan kl 8:30, så dom hade redan gett sig av när vi kom fram.

Stafetten startade kl 10 och först av oss sprang Anna-Stina Berg. När vi hört startskottet åkte vi direkt till första växeln efter 6 km vid Lotorps IP.

Innan löparna kom tog vi en lagbild. Det var spännande att stå och vänta på att vår löpare skulle komma till växlingen. Andra sträckan sprang kassören Robert Alnebring. Den sträckan gick mestadels längs en asfalterad väg. Vår bil hann upp Robert och vi såg att han sprang med full fart.

Robert sprang 2 sträckor och växlade vid Igelfors IP över till Annika Hälldin.

**RESTEN AV LAGET** fortsatte till Regna hembygdsgård, där Anna Johansson fortsatte löpandet. Det var ljuvligt vackert att stå i hembygdsgården och vänta på löparna denna fagra höstdag. Annas sträcka var 8 km lång och gick längs en grusväg. Den var backig och dammig. Därefter övertog jag ansvaret på sjätte sträckan som var den kortaste sträckan. Min sträcka gick på asfalt och gick längs en skogsväg. I den här delen av loppet var löparna



Svenska Marathonsällskapets lag vid Kraftloppet i Finspång 4 september 2010.

Fr. v: Robert Alnebring, Annika Hälldin, Roger Andersson, Anna Johansson, Ann-Marie Andersson, Jan Ternhag, Mats Liljegren, Anna-Stina Berg.

så väl utspridda att jag inte hade någon framför mig, däremot några bakom mig vars steg jag hörde hela tiden. Horisonten syntes långt bort, men till slut skymtade jag växeln och jag kunde lämna över ansvaret till vår sekreterare Mats Liljegren.

Mats sprang sträcka 7 och 8, inalles 16 km. I Barketorp väntade Ann-Marie Andersson på att få springa. Hon sprang sina 6 km och sist i laget gav sig vår ordförande Roger Andersson ut. Roger sprang dom sista 10 km från Sonstorp in till Finspång.

**NÄR ALLA LÖPARNA** var i mål väntade så prisutdelningen inne i Finspång. Många kända ansikten syntes bland löparvännerna i Brunnsparken. Reima Hartikainen vann herrar 72 km och Kjell Kvarfordt kom på 8:e plats. Torill Finn Hartikainen kom på 2:a plats bland dom kvinnor som sprang 72 km. Marathonsällskapets lag kom in på en hedrande 31:a plats i lagtävlingens mixklass.

Om än placeringen var blygsam gav detta oss mersmak inför kommande tävlingar. Innan hemfärden hann vi med en gemensam måltid på den lokala pizzerian där vi pratade om dagen som varit och dessutom gamla löparminnen.

JAN TERNHAG

## Faktaruta

Lopp: Kraftprovet  
Datum: 4 september  
Plats: Start och mål i Finspång  
Klasser: Marathon och 72 km (individuellt och lag)  
Tidtagning: Individuellt samt sluttid för laget  
Medaljer: Samlingsmedalj till samtliga löpare  
Banan: Loppet går i ett naturskönt landskap  
Underlag: Grus, asfalt, skog  
Stafett: 10 sträckor, 4 - 11 km  
Antal lag: 73 st  
Löpare marathon: 34 st  
Löpare 72 km: 13 st  
Hemsida: [www.faik.org/kraftloppet/](http://www.faik.org/kraftloppet/)

## Lag Marathonsällskapet

### Löpare Namn Sträcktid

- 1 Anna-Stina Berg 31:36
- 2 Robert Alnebring 34:30
- 3 Robert Alnebring 42:36
- 4 Annika Hälldin 30:37
- 5 Anna Johansson 54:48
- 6 Jan Ternhag 19:08
- 7 Mats Liljegren 49:35
- 8 Mats Liljegren 24:28
- 9 Ann-Marie Andersson 35:07
- 10 Roger Andersson 49:46



# Tredje Frösö 6-timmars



**Sigvard Koplímäe och Vattudalens LDK arrangerade 2 oktober 2010 för tredje gången ett 6-timmarslopp på Frösön i Östersund.**

Start och mål är förlagt precis utanför entrén till Friskis o Sveltis, så många människor tittade nyfiket på löparna och den bildskärm som Peter och Reima monterat upp för att alla skulle kunna följa loppet! Det är verkligen en succé med denna tidtagningsform! Man informeras fortlöpande om tillryggalagd sträcka, totaltid, varvtid, kilometertid m m.

Per Johansson från Sundsvall upprepade segern från 2008 och förbättrade

också sitt banrekord och personliga rekord till 71 580 m. Vilken fin 40-års-present han gav sig själv. Födelsedagen, som egentligen var dagen efter loppet! Bland flickorna segrade den långväga gästen och duktiga ultralöparen Aurore Byström från Team Blekinge med 63 103 m. Också det banrekord.

Ville man inte delta i sextimmarsloppet fanns både helmara och halv-mara att springa. Sammanlagt deltog 15 deltagare i den mycket välarrangerade tävlingen. Tack Sigvard!

**MATS ZETTERLUND**

Resultatlista på sidan 23.



Jan Paraniak på jakt efter en av tjejnerna.



Marie Blommé och Madeleine Andersson.



Mats Liljgren var här, som överallt annars.



Tävlingsledare och arrangör Sigvard Koplímäe.

# Helsingfors Marathon 14 augusti

När grannlandet i öster anordnade sitt 30:e maratonlopp i huvudstaden, svettades löparna till följd av den obarmhäftiga värmen, som hade letat sig in österifrån. Löparna välkomnade därför, mera än beklagade, den lätta regnskur som drog över staden i början av loppet.

**H**elsingfors Marathon har de senaste tio åren haft ett stadigt antal anmälda deltagare runt 6 000 – 7 000. Antalet svenskar är förvånansvärt beskedligt med tanke på hur många finska löpare, som deltar i Stockholm. Faktum är att det är flera finska löpare i Stockholm än i Helsingfors. Däremot verkar många från Italien och Spanien ha hittat till Finland.

Helsingfors Halvmarathon däremot stoltserar med att ha några flera löpare än Stockholm Halvmarathon, nämligen 17.740. Förmodligen kommer arrangörerna av de båda loppen de kommande åren försöka överträffa varandra i antal anmälda.

Loppet arrangerades första gången 1981 och sen dess har 24 löpare varit med varje år. En av dessa är svensk, nämligen Ove Engman, som i år sprang i 70-årsklassen med tiden 5.26.35. Ove är dessutom en av de som har en obruten svit i Stockholm Marathon



Ove Engman, som sprungit alla Helsingfors- och Stockholm Marathon.



Daniel Björk kom i mål.

David Björk, som berättade om sin nesliga avbrutna mara i Stockholm, klarade sig i mål, om än på en sämre tid än han hoppats. Han kunde förmodligen delvis skylla på vädret; men var ändå nöjd åt sina 4.48.19, när han återhämtat sig i målområdet.

**LOPPET VANNS** av Beyene Gezahagn från Etopien med 2.22.33 och Leena Puotiniemi från värdlandet med 2.49.07.

För resultat:

<http://www.helsinki-city-marathon.com/results>

HELSINKI CITY MARATHON 2010		
MAALI	1158	18:57:47
234	J.TUUKKA	3:58:12
4784	P.LAMBROPOULOS	3:58:12
956	J.VESTERBACKA	3:58:12
2438	M.SHEEHAN	3:58:13
4394	P.KIVIKOSKI	3:58:13
6468	J.TUOMINEN	3:58:15
6174	M.KUNNARI	3:58:15
3020	E.LAITINEN	3:58:17

På denna resultatavla kunde man se vem som kommit i mål. Bra för anhängarna, som letar efter sin löpare.

# Båstad marathon 3 juli



När termometern kryper över 30 grader, så väljer i allmänhet svensken stranden före marathon. Dock var vi runt 45 stycken, som ställde upp på startlinjen för det första Båstad Marathon. De flesta åskådare var personer på väg till havet och de trodde väl att vi var någon organiserad jogg på väg till stranden. De hade dock mycket fel.

**D**et är inte ofta som det tillkommer nya marathonlopp i Sverige och ännu färre gånger en envarvsbana. Detta var dock fallet i Båstad. En mycket fin bana med några tuffa stigningar, där det börjar med 6 km uppför Hallandsåsen. Utsikten var väl värd ansträngningen, för det var tufft att springa denna heta sommar-dag.

Banan bestod mycket av öppna landskap och det gjorde att utsikten var fin och havet aldrig var långt borta. Denna dag hade jag nog gärna haft lite skugga

och jag trivdes inte bäst i öppna landskap; men utsikten höll humöret uppe.

**EFTER 6 KM** planade det ut, endast några små knixar fram till en lång rak sträcka efter ca 24 km, som jag inte glömmer. Tufft, långt och lite motlut. Lite vätska i mitten på denna raka gav nya krafter, servicen var mycket god utmed banan och kontroller ungefär varje 3,5 km.

Runt 30 km tilltog motlutet, jag var på väg uppför Hallandsåsen igen. Tufft! Jag kom ikapp några slitna, men glada löpare. Mycket uppmuntran gavs vid nästa vätskekontroll och sen kom en mycket skarp utförsbacke mellan 33 och 35 km. Det är jobbigt att springa så brant utför, när benen är trötta. Sen kom vi ned till Kattvik och ytterligare vätska, dessutom sprang vi nu längs kusten och alla badplatser.

Vilken syn; badare och marathonlöpare i god blandning. Jag ångar inte mitt val för dagen. Att nu veta, att det tuffa är över för dagen, var underbart.

Sista biten in till målet i Båstad bjöd på mera skugga och kändes ganska behaglig.

**SAMMANTAGET ETT** mycket trevligt lopp med en utmanande bana som förhoppningsvis finns med i sällskapets marathonkalender 2011. Jag hoppas då att fler hittar till Båstad, jag kommer definitivt tillbaka.

Det är, mig veterligen, första gången någon arrangerar sin egen debutmarathon, som var fallet i Båstad. Jag hoppas att arrangören fick blodad tand och springer andra marathonlopp i Sverige. Det blev ett tufft lopp både pga vädret, men även tack vare att banprofilen är så utmanande.

Det kunde även avläsas i resultatlistan där få klarade sub 4 timmar. Det är roligt att det finns lopp som är lite mer utmanade, även om chansen till personbästa är små.

**ROGER ANDERSSON**



Uppvärmning inför Båstad Marathon.



Björn Porserud och Roger Andersson efter genomfört lopp.

# I rallarnas spår



**1894 beslutades att en järnväg skulle byggas mellan Bergen och Oslo, eller Christiania som det hette då.**

**S**om mest var 2400 arbetare samsatta med projektet, som skulle visa sig bli det mest krävande järnvägsbygget i Europa. Banan skulle nämligen korsa den bergskedja som delade södra Norge i två delar, och för att transportera material behövde man också bygga vägar. År 1909 var järnvägen klar att invigas, och oräkneliga är de liter svett som producerats under tiden.

100 år senare skulle historien upprepa sig. Sedan några år tillbaka svettas varje sommar ett 50-tal löpare på vägen mellan Flåm och Haugastøl. En nattvila på klassiska hotellet Finse 1222, där 1222

står för meter över havet, delar upp loppet i två etapper. Den första startar på havsnivå och klättrar upp till 1343 m.ö.h., och den dalar sedan något innan de 54 kilometerna har klarats av.

Etapp två är 27 km, och eftersom den slutar på 988 m.ö.h. är den betydligt ”snällare” än dag ett.

**RALLARVEGSLÖPET HAR** sina egna regler. En av dem är att sända minst en vänlig tanke till dem som en gång byggde vägen. Det är väldigt lätt att göra under vissa sträckningar, men under andra partier känns det lite svårare. Men då tänker jag att även om jag har det tungt just nu hade arbetarna det säkert ännu tyngre då det begav sig. Och jag tror inte att det väntade dem någon trerättersmiddag, inte det lokala goda ölet

– en IPA som en ölnörd som jag njöt av i fulla drag, inte en skön säng, och inte bara en halv arbetsdag dagen därpå!

Men hur tungt deras arbete än var tror jag att de, liksom vi, helt enkelt måste ha uppskattat den fantastiska naturen. Snacka om arbetsmiljö... Fantastisk, vidunderlig, storslagen... nej, det går inte att beskriva. Vare sig ord eller foton kan göra den rättvisa. Starten i Flåm, löpningen genom den ganska breda ravinen där vattenfall kastar sig över branten, delar sig, går ihop, upplöses i droppar så små att de nästan bildar ett dis, och landar i fjällsjön i ett evigt kretslopp, de slingrande bäckar som följer oss, forsarna, glaciärerna...

Nu förstår jag kopplingen mellan engelskans gorge och gorgeous! När jag redan tidigt i loppet inser att vaderna är

stumma och det inte är min dag, beslutar jag därför att det är värt att offra några minuter åt bildjournalistiken.

**EFTER DE FÖRSTA** platta kilometerna slingrar sig vägen svagt uppför, och det är klart löpbart. Men efter knappt två mil kommer vi till de s.k. Myrdalssvängarna. De är 21 till antalet, och gps:ens snitthastighet dalar snabbt till nivåer som gör att det är helt ointressant att mäta.

De tar på ett märkligt sätt musten ur mig, och även när jag kommit upp får jag kämpa för att hålla ett tempo som normalt sett inte skulle vara något problem alls. Men jag beslutar mig för att fokusera på banans skönhet istället, och på så sätt tillryggalägger jag kilometer efter kilometer.

Emellanåt stannar jag och fyller på min flaska med kallt, friskt källvatten, och jag tackar bäcken för att den finns där när jag är törstig.

Efter drygt fyra mil har jag nått den högsta punkten, 1343 m.ö.h. Väderförhållandena är perfekta, och jag har hittills sprungit i shorts och linne, men höjden och den sena timmen gör att det börjar bli lite kylslaget, och det är läge att ta på en tunn jacka. Tävlingen startar nämligen inte förrän halv två, eftersom vi måste anpassa oss till tågtiderna mellan Finse och Flåm. Det är klart att vi även på ett lite makligare sätt ska njuta frukterna av det arbete som utfördes för hundra år sedan, och det kan inte finnas många tågresor i världen som överträffar den här. Den har t.o.m. ett fotostopp inplanerat i tidtabellen!

**MEN ÅTER TILL** Rallarvegslöpet. Strax efter toppen har hotellet ställt ut en back coca cola, och den smakar förstas fantastiskt! Under den sista milen tappar vi 1% i höjd, och antligen kommer jag in i en skön löprytm. Jag tittar inte längre på gps:en utan accepterar att det är precis så långt kvar som det är, varken mer eller mindre, och njuter av löpningen. Men när jag får syn på hotellet kastar jag en blick på klockan och inser att jag har möjlighet att gå under sju timmar.

Det är inga problem att öka tempot den sista kilometern, vilket känns väldigt skönt efter den sega inledningen. Min etapptid blir 7,00,05.

Det är ingen vidare kvalité på norska klockor...

**BENEN KÄNNS SKAKIGA** och urlakade, och tanken på att lite drygt ett halvt

dygn senare ställa mig på startlinjen igen känns inte ett dugg lockande. Jag går därför ner till Finsevan, som får sitt vatten från glaciärerna, och ställer mig med vattnet ända upp till shortsens tills benen värker av kyla. Sedan är det bara att sätta sig vid dukat bord i matsalen med den vidunderliga utsikten. Första kvällen steg en blek måne upp på himlen samtidigt som solens sista strålar färgade bergen och glaciärerna röda. Det var nästan surrealistiskt.

Och nog måste det vara något magiskt i Finsevan. När jag morgonen därpå anträder sista etappen känns benen betydligt piggare än vid starten dagen innan. Detta tillsammans med att banan bara är hälften så lång, har en nettofallhöjd på 1% och saknar egentliga uppforsbackar gör att jag kommer in i ett bra om än inte jättehögt tempo, som jag inte bara håller utan t.o.m. ökar lite under resans gång. Den här gången har jag sekunderna på min sida och kommer in på 2,29,56, vilket i sin tur innebär en sammanlagd tid på 9,30,01...

**MARIT ÅRTHUN OCH** Jan Helgsesen tar hem sina klasser på 7,09,03 respektive 5,55,29, vilket är utmärka tider i den här terrängen. Men jag undrar om ändå inte den största prestationen utförs av två damer i 70-årsåldern. Oline Yksnöy, 68, och Lukris Grönntun, 73, springer tillsammans den första dagen.

Klockan tio på kvällen kommer de pigga och leende in i matsalen och möts av stormande applåder. Nästa morgon tar de vara på erbjudandet som finns för de lite långsammare löparna att starta en timme tidigare. Redan 08.30 anträder de alltså etapp två, och det är väl knappt att den dygnsvila de får skulle accepteras av facket!

Men det är inget som de verkar lida av, utan de slutför loppet i samma fina stil som dagen innan, den här gången var och en i sin egen takt. Såna pensionsutflykter vill jag också göra när jag blir 70!

**SOM JAG NÄMNDE** inledningsvis kan varken ord eller bilder göra den här banan rättvisa, och eftersom Runar Gilberg utlovat ett lopp även nästa år är mitt råd: Åk till Norge nästa sommar och njut av en löparupplevelse utöver det vanliga!

Som reselektyr rekommenderas ”1222 över havet” av Anne Holt. Du kommer att känna igen dig när du checkar in på Finse 1222!

CECILIA PETERSSON

## Höga Kusten stretar på

Arrangemanget innehåller förutom kvarts-, halv- och helmarathon, även minimara och en uppskattad multitävling. Tyvärr måste man konstatera att helmaran drar minst antal deltagare, men å andra sidan är det kanske tack vare de andra klasserna, som helmaran kan fortsätta och loppet kan heta just Höga Kusten Marathon.

Christine Forslund, IFK Nyland, vann maran överlägset. Att springa den krävande banan på 3.03.17 torde lova mycket goda tider på en flack bana. Med den tiden var hon alldeles efter vinnaren av herrklassen Thommy Larsson, Sundsvall Friidrott, 3.02.51. Thommy vann loppet för åttonde gången.

Värd att nämna är också Anders Wiberg, 4.12.25, som sprungit alla trettio lopp på Höga Kusten.



Anders Wiberg.

# Är boule farligare än löpning?

Plötslig död är normalt inget man förknippar med motionslopp; men den senaste tidens allvarligare sjukdomsfall, dödsfall och tillbud på de större loppen ger en något skev bild av risken för att dö i samband med löpning.

**A**v 67 specialidrottsföreningar i Sverige har 40 stycken avtal med Folksam (2005) om en försäkring i samband med tävlingar (om du t.ex springer Stockholm Marathon gäller försäkringen resan till och från, samt under själva tävlingen). Försäkringsbolaget har undersökt de rapporterade dödsfallen inom idrott under åren 1998 - 2009. Deras undersökning visade faktiskt på en sjunkande risktendens för idrottsutövare under denna tid.

Dödsfallen (här 1998 - 2004) är relativt jämt fördelade i ålder; men könsfördelningen är till mäns nackdel. Av de 68 rapporterade dödsfallen i samband med idrott är 66 män. Gissningsvis beror detta delvis på att männen i högre utsträckning utövar mer ansträngande sporter; men det kan också vara avhängigt av deras grundkondition. Man vet att kvinnor är mer benägna att sköta om sin hälsa. (de två dödsfallen i Midnattsloppet var män).

**DE FLESTA VET**, att man inte bör träna, om man har en pågående infektion och, att om man nyss varit sjuk, ska man återuppta träningen på en lägre nivå. Vidare är bröstsmärta, oregelbunden hjärtrytm och yrsel ett varningstecken, som bör följas upp med en läkarkontakt.

I Folksams redovisning dog 8 i samband med fotboll och 7 inom längdskidåkning. Boule krävde förvånansvärt nog 3 dödsfall, men här var alla utövare över 65 år. I en så föga konditionskrävande sport, måste dödsfallen mer vara åldersrelaterade, än ha sin grund i graden av fysik ansträngning. Cykling krävde 4 dödsfall. Rinkbandyn krävde 3, men då var det frågan om korpiddrott och 2 dog under innebandy, vilket åter kan antyda att utövarna inte är elittränade. 2 dog under löpträning - den ena var en handbollsspelare och den andra en skidåkare och båda använde löpningen som komplementträning. Orienteringen krävde 2 liv. Samma gäller ishockey (en dog under resan till tävlingen), gymnastik, friidrott (?\*) och handikappidrott (?\*). Utförsåkning,

squash, kanot, in-line, handboll och bågskytte tog 1 liv var.

**PLÖTSLIGA DÖDSFALL** inom idrotten, som inte orsakas av direkta skador, beror till stor del på hjärt/kärl-sjukdom. En italiensk studie visar på 2,3 dödsfall/100 000 idrottsutövare varav 2,1 härleds från hjärtproblem. Men hjärt-död hos barn och ungdomar har också inträffat under lek på skolgården.

Man bör komma ihåg att fysisk inaktivitet kräver åtskilligt flera dödsfall än fysisk aktivitet, alltså att inte träna alls är bevisligen mycket farligare än att träna. En ny studie från American Cancer Society visar en koppling mellan stillasittande och att dö i förtid. Resultaten var entydiga och det handlar mycket om hjärt-kärlsjukdom; kopplingen till cancer och dödlighet var svagare. Att sitta still under lång tid, även om man tränar däremellan, har visat sig ha förödande konsekvenser. För dem som både var stillasittande och inte tränade alls ökade dödsrisken med hela nittiofyra procent för kvinnor och fyrtioåtta procent för män.

**MAN BÖR KOMMA** ihåg, att inte bara arten av idrottsutövandet är självvald, utan även graden. Alla, åtminstone vuxna, har ett eget ansvar för sin kropp och hälsa. Det är inte befogat, än mindre kostnadseffektivt, att undersöka alla symtomfria löpare med EKG. Och i så fall om, ska man då göra en noggrann utredning före tävling eller redan innan man börjar träna? Ett konstaterat hjärtfel behöver inte heller betyda, att man helt bör avstå från att träna.

Löpningen kräver alltså, relativt sett, ganska få dödsfall och dödstalen ska ställas i relation till att ungefär 400 000 starter sker i Sverige under året. De stora loppen är förstas angelägna om att "tala tyst" om dödsfallen och därför är det svårt att söka aktuella uppgifter från enskilda lopp; men enligt säkra källor har ännu ingen dött under Stockholm Marathon eller Lidingöloppet. Göteborgsvarvet har haft några dödsfall och som bekant nu även Midnattsloppet. Det samma gäller Vasaloppet. Alla arrangörer är naturligtvis angelägna, om att ingen ska avlida under loppet och som en säkerhetsåtgärd har det föreslagits att löparna bör fylla i en hälsodeklaration, där deltagarna själva skattar sin hälsa.



Meningen är att löparna ska tänka till, så att de avstår och eventuellt söker läkare vid aktuella besvär.

**BÖR MAN DÅ** avstå från att springa? Frågan är snarare: Hur stor risk är människan bered att ta? Vi åker bil och motorcykel, vi går och cyklar i trafiken, oftast dagligen, utan att tänka på att vi löper betydligt större risk för skador där, än om vi springer i skogen. Vi vandrar i fjällen och klättrar uppför berg, detta kräver minst ett liv varje år bara i Sverige, men har ni hört någon varna för det? Ungefär 15% av Sveriges befolkning röker fortfarande - tyvärr. Riskerna vid rökning ska jag inte tjata om här. Det finns även långa listor om olyckor i hemmet.

Det är lätt att, efter de senaste olyckorna, koppla ihop löpning med dödsrisk, i stället för att se hur stor betydelse löpningen faktiskt har för hälsan. De allra flesta människor dör i vila. Trots vetenskapen, att de flesta dör i en säng, har det knappast bidragit till att någon är rädd att gå och lägga sig. Ond bråd död är självklart alltid en tragedi, inte minst för de efterlevande och sorgen och bestörtningen efter en anhörigs plötsliga död ska inte underskattas.

Livet är ändligt och det slutar förr eller senare med döden, även om vi helst inte vill tänka på det. Jag har den sorgliga plikten att här meddela: "Att födas innebär 100% risk att dö". Döden är helt enkelt en konsekvens av livet. Det viktigaste i livet är inte att undvika döden, det är att ha ett liv före döden.

\* Handikappidrott och friidrott är inte specificerad.

REBECKA

# Skövde Ultrafestival med RM i 24-timmarslöpning – nytt svenskt rekord och kvinnlig dominans

Fredagen den 27 augusti – söndagen den 29 augusti 2010 arrangerade Team Ultrasweden den andra upplagan av Skövde Ultrafestival på Södermalms IP. Under arrangemangets tre dagar genomfördes liksom förra året 48-, 24-, 12-, 6- och 1-timmarslopp på idrottsplatsens 400-meters tartanbana. I år var 24-timmarsloppet riksmästerskap (RM). Ultrafestivalens främsta prestation var Torill Fonn Hartikainens nya svenska rekord 209 116 meter i 24-timmarsloppet, vilket även räckte till totalseger i RM.

**K**lockan 12 på fredagen gick starten för 48- och 24-timmarsloppen. Totalt var det 47 löpare som gav sig iväg, varav 15 var anmälda i 48-timmarsklassen. Det var även möjligt för 48-timmarslöparna att delta i RM och för de löpare som utnyttjade denna möjlighet räknades den avverkade distansen efter 24 timmar som RM-resultat.

I 24-timmarsloppet var det de kvinnliga deltagarna som svarade för de starkaste insatserna, medan resultatnivån på herrsidan inte var lika imponerande. Det kvinnliga RM-guldet erövrades av Torill Fonn Hartikainen från arrangörsklubben. Torill avverkade 209 116 meter, vilket är nytt svenskt rekord och dessutom räckte till totalseger i RM. Tvåa i både damklassen och totalt kom Åsa Hällstorp, som tävlar för Vi som Springer. Åsa, som vann RM i 24-timmarslöpning i Hallsberg förra året, tillryggalade den här gången 202,3 kilometer, vilket var nytt personligt rekord. På herrsidan gick RM-guldet till Stefan Lindvall, Solvikingarna, som noterade 186,6 kilometer. Segermarginalen till RM-tvåan Bo Johansson, Västerås Löparklubb, uppgick till 16 kilometer.

Klockan 18 på lördagseftermiddagen gick de 29 6-timmarslöparna i mål samtidigt som 12-timmarsloppet startade. Några minuter tidigare hade jag själv anlänt till Södermalms IP för att hjälpa till i vätskekontrollen under 12-timmarsloppet och återstoden av 48-timmarsloppet. Tidigare på lördagen hade jag sprungit Lidköpings Marathon.

**6-TIMMARSLOPPETS** herrklass vanns av Kenth Svensson från Fyrverkeridesign, som med sina 64,2 kilometer hade en segermarginal om 1,4 kilometer till



**Mikael Forsström. Bäste svensk i 48-timmarsloppet och totaltre.**

tvåan Gerhard Olsson. Bland damerna segrade Emelie Andersen från Team Ultrasweden, som efter att ha avverkat 56,6 kilometer hade en segermarginal till tvåan Carina Åkerström om drygt 7 kilometer.

**I 12-TIMMARSLOPPET** var det till en början jämnt mellan norrmannen Per Audun Heskestad samt Peter Svensson och Gert Gustavsson, båda Team Blekinge. Efter några timmar började dock Per Audun dra ifrån och när slutsignalen ljöd klockan 6 på söndagsmorgonen hade han avverkat 120,8 kilometer (nytt personligt rekord), medan Peter och Gert tillryggalagt 95,5 respektive 93,0 kilometer. 12-timmarsloppets enda kvinnliga deltagare, Emelie Andersen, som dessförinnan vunnit 6-timmarsloppet, valde att kliva av i ett tidigt skede på grund av bristande motivation.

När 12-timmarslöparna gått i mål var det bara de tappra 48-timmarslöparna kvar på banan. Från vätskekontrollen upplevde jag att flera av dessa fick en "nytändning" på söndagsmorgonen, vilket säkert delvis berodde på att det blev solsken efter att ha regnat en hel del under fredagen och lördagen. Bland herrarna gick segern till dansken Sören Raarup, som tillryggalade 295,9 kilometer vilket var 25 kilometer mer än tvåan Rene Vang Hansen. Trea och bäste svensk blev Mikael Forsström från Team Fakta. I damklassen segrade Liselott Guest från Team Fakta. Liselott avverkade 234,7 kilometer, vilket var en rejäl förbättring av hennes resultat från förra året och gav en segermarginal om 16 kilometer till tvåan Boel De Geer från Hultsfreds LK.

**SAMLIGA LÖPARE** jag talade med var överens om att Team Ultrasweden med tävlingsledaren Reima Hartikainen i spetsen även i år svarade för ett mycket professionellt och trevligt arrangemang. Det var definitivt värt att offra en natts sömn för att få uppleva gemenskapen och som funktionär stötta löparna när de sprang varv efter varv på 400-metersbanan. Jag hoppas verkligen att det blir en tredje Ultrafestival i Skövde nästa år.

Ytterligare information inklusive kompletta resultatlistor för samtliga klasser återfinns på Team Ultraswedens hemsida, [www.ultrasweden.se](http://www.ultrasweden.se).

**TEXT OCH FOTO:  
MATS LJLJEGREN**



**Liselott Guest: Bästa dam i 48-timmarsloppet.**

# Löpningens harmoni

– Du ska springa tillräckligt kort och tillräckligt långsamt för att vilja springa i morgon också.

**O**rden är Rune Larssons. Det var mars 2007 och jag låg hemma i soffan och var dunderförkyld när han ringde.

– Hej, det är Rune Larsson, jag hörde att du har frågor om Swiss Alpine?

Jag tappade hakan. Det kändes ungefär som att jag var en sjuåring som skulle ställa upp i min första slalomtävling och Ingemar Stenmark ringde och frågade om jag ville ha träningsråd.

Sedan dess har mycket vatten flutit under broarna. Rune och jag har varit upp på Aconcagua och vi har sprungit många vändor tillsammans. Jag trodde jag lärt känna mannen och hans löparfilosofi. Ända tills vi skulle ut på ett fartlekspass. Jag gjorde mig redo att kämpa, jag kände hur kroppen spände sig bara vid tanken.

**FÖRSTA BITEN** gick långsamt och vi pratade om livets stora och små händelser. När det var dags att öka farten sa Rune

– Börja med att slappna av i hakan. Om du är avslappnad där får du in mer luft. Sen slappnar du av i händerna. Och så underarmarna, överarmarna..... axlarna...

Vi sprang, sida vid sida, och det gick undan! Jag fuskollade på min GPS och såg att vi låg i 4-minuters tempo. En enorm bedrift för mig!

– Så saktar vi av.

Mina ben ryckte, jag ville springa fort! Och längre! Men det fick jag inte.



Rune Larsson.

Varje fartintervall avbröt Rune precis innan jag kände att jag fått nog och hela passet avbröt han medan jag kände att jag ville springa mer.

– Hur kändes det?

– Underbart! Vilken fart jag fick! Vad roligt det var!

– Vill du göra samma sak i morgon?

– Javisst, det vore jätteskoj!

Först efter fartleken förstod jag meningen med ”tillräckligt kort och tillräckligt långsamt”. Visst hade jag hört vad Rune sade i mars för tre år sedan, men inte förstod att innebörden berörde ALLA pass. Jag trodde att för att bli en duktigare löpare måste jag köra spyfärdig backlöpning, plågade intervallpass och långpass över min förmåga. Njuta trodde jag att jag skulle göra emellanåt, när jag gjort mig värd det efter några ap-pass. Men kanske det finns en annan väg, att ha roligt jämt?

**VID STOCKHOLM MARATHON** ville jag slå pers.

– Tycker du jag ska ha med mig GPS:en? Frågade jag Rune

– Varför skulle du det?

– För att ha koll på om jag ligger på rätt hastighet för att persa

– Om du inte gör det då?

Min logiska sida protesterade men jag förstod hans filosofi. Skulle jag se att jag låg för långsamt skulle jag inte springa avslappnat. Jag bestämde mig för att följa den vise gamle yogins råd. De hade ju visat sig fungera förut.

Tävlingsmorgonen kom och vid starten följde jag även ett annat råd jag fått – att alltid springa lite långsammare än jag ville på första hälften. Jag hade ingen aning vilket tempo jag låg i men kände mig urstark när jag sprang förbi tjej efter tjej trots att jag inte sprang för fullt. Med huvudet fullpumpat av styrka kom jag in på andra hälften och började dra på. Jag fokuserade på att springa förbi nästa tjej, och nästa, och nästa. Jag kapade placeringar och benen gick fortare och fortare. Efter loppet påpekade en kompis för mig

– Dina kilometertider blev snabbare och snabbare hela tiden

**EN ANNAN KOMPIS** påpekade att jag inte bara slagit pers på maran med 20 minuter, jag hade även slagit pers på halvmaran. På andra hälften!

I sommar deltog jag i Engelbrektslöpnet.



Kristina Paltén är en inbiten ultralöpare.

Min plan var att gå under 50 minuter på milen på Hässelbyloppet i oktober - via spyfärdig intervallträning och rolig fartlek - och jag hade inga större ambitioner för Engelbrektslöpnet. Jag följde Runes gamla råd och skippade GPS:en. Väl inne i loppet slappnade jag av i haka, händer, armar och axlar. Kroppen var centrerad omkring hjärtraktet och armar och ben svängde harmoniskt, som en klocka, runt mittens rike. På upploppet ville jag komma ikapp den kille som legat retsamman 20 meter framför hela loppet.

Båda ville först över mållinjen. Med stora leenden brakade vi rakt in i de som gick fem kilometer.

De flyttade på sig likt bowlingkägglor. När vi kollade resultatet hade båda samma tid – 48:20! 2 minuter och 35 sekunder bättre än mitt tidigare pers.

Jag tror inte att de fem intervallpass jag begått i år har gjort mig 5% snabbare på milen och 8% snabbare på maran. Däremot har en vis gråhårig mans ord äntligen fått sjunka in och jag har förstod dem. Jag undrar hur mycket mer jag har att lära av Rune? Det vill säga, när jag fullt ut förstod vad han säger.

KRISTINA PALTÉN



# Gotland Bike /Bein Battle

## Här finns ett nytt lopp för sanna slitvargar

Försök att hitta banmarkeringen i denna bild!

**Ett lopp ursprungligen för MTB-cyklister, som från början hetta Gotland Bike Battle öppnade nu även för löpare, och fick därför tillnamnet Gotland Bein (gotländska för ben) Battle.**

I stället för att cykla den drygt åtta mil långa tävlingen, fördelad på två dagar, kunde man i år även springa. Banan sträcker sig runt Visby och går upp och ner i trappor och på en motorkrossbana, in och ut genom Visby ringmur, ett glasblåseri, en restaurang och ICA-Maxi bland annat. Loppet hade lockat både elit och motinärer. De var dessutom två cyklister som körde hela loppet på enhjulingar.

Målet låg vid kallbadhuset intill hamnen, till glädje för de som ville skölja av sig leran direkt. För smutsiga blev de, både cyklisterna och löparna, för veckan innan loppet hade bjudit på mycket regnande. Men det tillhörde ju bara en av alla svårighetsgraderna.

Maratonlöparen Olof Thunegard var en av de tre som anmält sig till båda dagarnas löpning, men han tvingades bryta redan första dagen på grund av en trilskande ljumske. När jag frågade de två kvarvarande löparna, Rickard Pettersson och Johannes Pöyhönen, om man kunde förvänta sig en spännande spurt dem emellan, svarade Rickard på sin trygga gotländska: "Naij, vi springar tillsammans hele vägen". Och det gjorde de; men förmodligen ville arrangörerna ha en vinnare, så i resultatlistan står det:

<b>Rickard Pettersson</b>	<b>Svenska spel</b>	
<b>start nr 701</b>	<b>6.19.03</b>	
<b>Johannes Pöyhönen</b>	<b>Svenska spel</b>	
<b>702</b>	<b>6.19.05</b>	
<b>Olof Thunegard</b>	<b>Roma IF</b>	<b>D.N.F</b>

**LOPPET BORDE** locka den som gillar utmaningar. Tyvärr var banan dålig utmärkt med alltför få och svårhittade pil-markeringar och jag såg flera cyklist-

ter som hade tappat bort sig. När eliten cyklar och springer går det förstås fort, och särskild när man börjar bli trött, är det nödvändigt med tydliga markeringar och uppmärksamma funktionärer. Hoppas att arrangören bättrar sig till nästa år.

Men bortsett från en del svordomar från bortkomna deltagare, verkade de flesta ha roligt. I det stora hela var det ett långlopp med mersmak, som borde locka de som gillar riktiga utmaningar. Och eftersom så få upptäckt tävlingen än så länge, finns förstås mycket att vinna för presumtiva prisjägare.

REBECCA



Rickard Pettersson och Johannes Pöyhönen i sina gula ledartröjor. Eftersom de sprang tillsammans hade loppet två ledare.



Börje Salming var en av de som cyklade.

# Vattudalsmaran i Strömsund

## 28 augusti 2010

Sedan 1995 har Vattudalsmaran arrangerats i Strömsund och sedan 2004 med en varvbana på 7 km.

Tyvärr fick Vattudalens LDK många återbud till tävlingen från sjuka och skadade löpare. Dessutom kolliderade loppet i år både med veteran-SM i Lidköping och ultrafestivalen i Skövde.

**A**rets segrare i herrklassen Dag Wassdahl, Hammerdal har nu sammanlagt fyra triumfer i loppet, medan damsegraren Eva Hanning, Vattudalens LDK vann loppet för första gången. Dag missade tretimmarsgränsen med drygt en minut medan Eva var några sekunder över sin årsbästatid från Stockholm Marathon.

Dag hade länge sällskap med sin klubbkamrat Tore Torstenson men kunde på sista varvet rycka ifrån och vinna med tre minuter. Eva sprang solo precis hela loppet och vann med 48 minuter före den flitige strömsundsgästen Eva Manbre från Jokkmokk.

Vattudalsmaran gällde i år även som distriktsmästerskap i marathon för Jämtland och Härjedalen.

**ALLA DELTAGARE** erbjöds efter sitt tävlande gratis massage av Anna-Maria Tegnander. Före prisutdelningen serverades varm korv, smörgås, kakor och kaffe. Den fina medaljen fick förstås alla och dessutom ett hederspris. En stor del av deltagarna gick sedan som vanligt i Strömsund på restaurang tillsammans och åt diverse utsökta maträtter.



Gunilla Manbré och Maria Ackerot ifrån varsin ända i Sverige.



Starten med bla herrsegraren Dag Wassdal i rosa linne.

Vid prisutdelningen delgavs de närvarande den tråkiga nyheten om att Kurt Sätterström, medlem i Vattudalens LDK och Svenska Marathonsällskapet, avlidit 57 år gammal.

MATS ZETTERLUND



Michael Ahrens, Eva Hanning, Birger Karlsson Maria Ackerot. I bakgrunden Göran Haglund.



Damsegrare Eva Hanning.



Starten.

# Hultsfreds Marathon

## — lyckad repris i bra löparväder

Lördagen den 11 september 2010 arrangerade Hultsfreds LK den andra upplagan av Hultsfreds Marathon. Tävlningen avgjordes på en flack och naturskön 4-varvsbana med start, varvning och målgång i Hembygdsparken någon kilometer utanför centrala Hultsfred.

Samtidigt arrangerades DM och VDM i halvmaraton för Småland. Jag hade i år nöjet att delta i detta trevliga och välarrangerade maratonlopp för första gången.

Starten var belägen i Hembygdsparken någon kilometer utanför centrala Hultsfred. Klockan 11 gav sig 24 maraton- och 81 halvmaratonlöpare iväg ut på det första varvet av fyra respektive två. Vid starten var det ungefär 15 grader och mulet, med andra ord perfekta väderförhållanden för löpning. Det kom inget regn under tävlingen och vi löpare besvärades inte heller av någon kraftig vind.

Inledningsvis gick banan i riktning mot centrala Hultsfred på små grus- och asfaltvägar. Totalt bestod underlaget till cirka 70 procent av grus och till ungefär 30 procent av asfalt. Efter drygt 2,5 kilometer kom vi till en vändpunkt och där fanns den första vätskekontrollen. Därefter sprang vi tillbaka till Hembygdsparken på en gångväg längs med sjön Hulingen och passerade där varvets andra vätskekontroll efter drygt 5 kilometers löpning.

Service vid vätskekontrollerna var god. Vid samtliga kontroller serverades vatten, sportdryck och coca-cola. Vid den andra kontrollen bjöds vi även på bananbitar, salta jordnötter och saltgurka.



Karin Beyersdorff, Växjö LK, spurtar mot mål.



Segraren i herrklassen Fredrik Saarnak.

**EFTER ATT HA** avverkat en kort runda på en bad- och campingplats sprang vi på en grusväg i riktning mot Kloster och därefter mot Silverslätten. Denna del av banan gick i landsbygdsmiljö och längs vägen passerade vi ett antal bondgårdar. Efter drygt 8 kilometer kom vi till den tredje vätskekontrollen. Ett hundratal meter senare vände banan och därefter sprang vi tillbaka mot Hembygdsparken och den fjärde vätskekontrollen på i huvudsak mindre asfaltvägar. Efter 10,5 kilometer hade vi avverkat det första varvet av fyra och gav oss åter iväg i riktning mot centrala Hultsfred...

**PÅ DET SISTA** varvet svängde vi till höger några hundra meter innan varvningen. Målet var beläget på en idrottsplats i nära anslutning till Hembygdsparken och omklädningsrummen. Direkt efter målgång fick samtliga löpare medalj, en banan och dryck.

I herrklassen segrade Fredrik Saarnak från Brittatorp TK på tiden 3:04:41 drygt 20 minuter före Mikael Bergqvist från Växjö LK. I damklassen segrade liksom förra året Susanne Johansson från Växjö LK före klubbkompisen Kerstin Sandh. Susanne noterade i år tiden 3:52:16 och var drygt fyra minuter före Kerstin i mål. Det är även värt att notera att Göran Lennström, som tävlar för arrangörsklubben, fullföljde sitt 207:e maratonlopp och därigenom gick upp på delad förstaplats på Smålands friidrottsförbunds lista. Stig Söderström från Kvarnsvedens GOIF sprang sitt 650:e maratonlopp.

**17 HERRAR OCH 5** damer fullföljde maratonloppet. Detta är en tillbakagång jämfört med förra året, men minskningen skall ses mot bakgrund av att en del maratonlöpare denna dag valde att istället delta i DM/VDM i halvmaraton som genomfördes samtidigt. Samma dag arrangerades även Skräcklanmaran i Vänersborg, Karlstad 6-timmars och Stockholm Halvmarathon.

Efter loppet bjöds löparna på ostkaka och kaffe. När de flesta maratonlöpare gått i mål förrättades prisutdelning för total- och klassegrarna. Samtliga maratonlöpare fick välja ett pris från ett späckat prisbord i den ordning de ropades upp.

**AVSLUTNINGSVIS VILL JAG** tacka Hultsfreds LK samt tävlingsledaren Anders Andersson och hans funktionsstab för ett professionellt och trevligt arrangemang. Hultsfreds Marathon, som avgörs på en flack och naturskön bana, förtjänar betydligt fler deltagare än i år.

Ytterligare information om Hultsfreds Marathon och DM/VDM i halvmaraton, inklusive kompletta resultatlistor, återfinns på Hultsfreds LK:s hemsida, [www.hultsfredslk.se](http://www.hultsfredslk.se).

**TEXT OCH FOTO:**  
**MATS LILJEGREN**



Gunilla Franzén får medalj efter målgång.

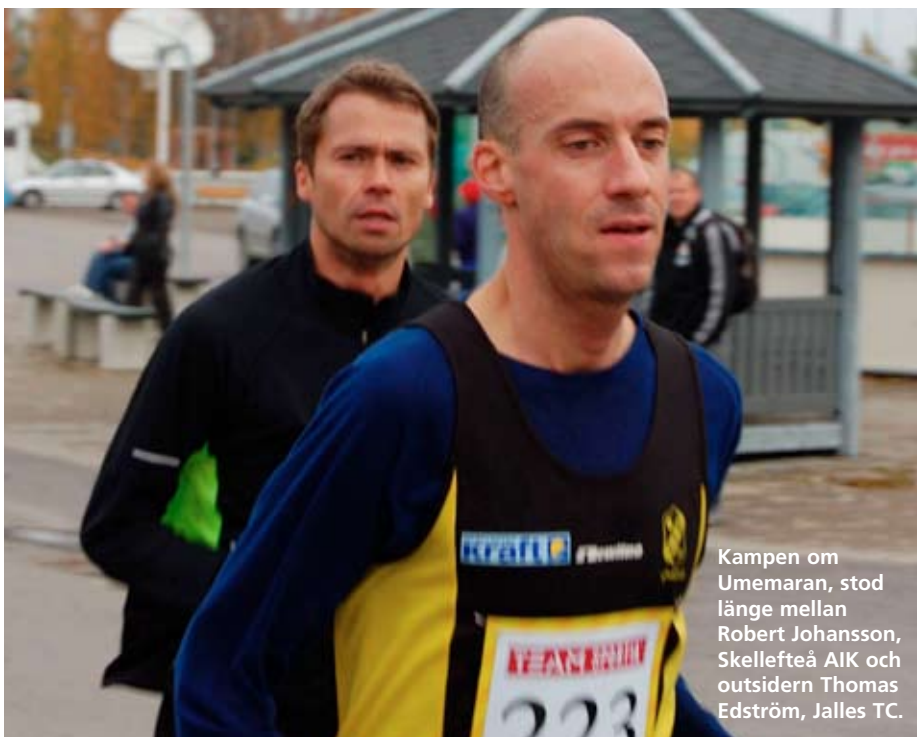
# Högoddsare i Umemaran

Inte för trettioelfte gången, men väl 38:e gången har klassiska Umemaran avgjorts. Bästa höstväder (8 grader) och ett brokigt startfält med många unga debutanter och långväga gäster. Tadjikistan, Etiopien och Tyskland hör inte till vardagsmaten på startlinjen.

Det blev en historisk dubbelseger för Jalles TC i årets Umemara. I manliga klassen skedde detta inte utan viss dramatik. En grupp på fyra löpare gick ganska snart loss i loppet. Strax före varvningen hade Lars-Åke Ekman, IKSU Löpning, fått en lucka på fem sekunder och vann spurtpriset. I hälarerna följde Robert Johansson, Skellefteå AIK, Tomas Kapell, IF Vingarna, och Thomas Edström, Jalles TC.

På andra rundan kom Johansson och Edström ikapp och förbi den ledande IKSU-löparen. På slutet blev det en duell mellan Skellefteå AIK och Jalles TC. Den riktiga högoddsaren gick in när Thomas Edström i ensamt majestät svängde in på spurtrakan på Teg. Segrartiden 2.49.43 och prydligt personrekord med nära åtta minuter i sin andra mara. Marginalen ner till tvåan Robert Johansson blev dock bara 27 sekunder. Trea i mål blev Lars-Åke Ekman och fyra unge Johannes Waldschmidt, Wetzlar, Tyskland.

**I KVINNLIGA KLASSEN** verkligen flöt Birgitta Lanhede, Jalles TC, fram. Hon tog ohotad spurtpriset på halva distansen och gick i mål på nytt personbästa på 3.25.55, en av de allra bästa svenska tiderna i K50 i år. Tvåa blev triathleten Ida Holmlund, Stöcke TS, Järnet och trea Lina Forsman, IFK Umeå. För Lanhede väntar nu Athen Marathon om



Kampen om Umemaran, stod länge mellan Robert Johansson, Skellefteå AIK och outsiders Thomas Edström, Jalles TC.

tre veckor.

Anmärkningsvärt i övrigt denna soliga höstdag var klassen i M60, där pånyttfödde Thomas Sigurdson, IKSU Löpning, vann på 3.16.59, 19 sekunder före Björn Suneson, Majornas IK. Kjell-Göran Holmberg från arrangörsklubben genomförde sin 25:e Umemara. Österbottnisse Alf Granvik gjorde sitt 282 lopp och planerar för 300 nästa Umemara. Lopp 100 och lopp 200 har tidigare fullbordats just i Umeå! År 2011 står Umemaran som värd för Veteran-SM.

Dagens värsting svarade etiopiskfödda Jeri Emeru, Skellefteå AIK, för på kvartsmaran. Hon krossade ett 19 år gammalt banrekord med tiden 35.12

(36.43 det gamla), en tid som ligger nära med Isabellah Anderssons kapacitet! Vi följer med spänning denna nya löparstjärnas fortsatta utveckling.

**TEXT OCH FOTO  
LEIF STENING**



Samuel Jonsson, Kilafors SK.



Björn Suneson, Majorna IK (271) och Patrik Ronning, Jalles TC (231) hade länge sällskap.



Varvning för Bengt Lindgren Vallentuna FK, följda av (332) Ida Holmlund, Stöcke, (237) Lars Lidgren, Skellefteå AIK och (327) Marcus Winroth, STIL, Luleå.



Segrarrvästen på för Birgitta Lanhede och Thomas Edström, omgiven av prisutdelare Jalle Kollberg.

**38:e Umemaran 2010-10-09. Antal fullföljande: 83.****Män**

1	1M23	Thomas Edström -77	Jalles TC Umeå	2.49.43
2	1M40	Robert Johansson -69	Skellefteå AIK FI	2.50.11
3	1M50	Lars-Åke Ekman -60	IKSU Löpning	2.51.18
4	2M23	Johannes Waldschmidt -88	RGS Wetzlar, Tyskland	2.55.39
5	3M23	Johan Larsson -79	Stöcke TS Järnet	2.56.46
6	1Mot	Marcus Larsson -82	IKSU Multisport	2.57.06
7	2Mot	Michael Hugo Lindgren -74	IFK Umeå	2.58.05
8	3Mot	Per Hallgren -71	Mariehem	3.01.10
9	4M23	Riccard Andersson -85	STIL, Luleå	3.04.01
10	5M23	Thomas Kapell -90	IF Vingarna Övik	3.04.14
11	1M35	Marko Saranpää -75	Jalles TC Umeå	3.04.31
12	4Mot	Kristoffer Öhman -69	OK Skogslöparna	3.11.11
13	5Mot	Peter Gellerstedt -75	Norums SK	3.12.40
14	2M40	Mikael Nicklasson -68	Piteå IF	3.13.32
15	2M50	Jonas Petersson -58	IFK Umeå	3.14.39
16	1M60	Thomas Sigurdsson -47	IKSU Löpning	3.16.59
17	2M60	Björn Suneson -48	Majornas IK Göteborg	3.17.18
18	2M35	Pekka Lillieros -76	Sundsvall	3.19.20
19	3M40	Anders Högdahl -68	Jalles TC Umeå	3.19.37
20	6Mot	Joakim Nilsson -71	Umedalens IF	3.20.02
21	4M40	Magnus Björk -70	Utebutiken	3.21.47
22	7Mot	Samuel Jonsson -79	Kilafors SK	3.23.16
23	8Mot	Andreas Karlsson -83	Karlskrona	3.25.25
24	3M35	Jan-Erik Länta -71	Sareks IF Jokkmokk	3.25.52
25	1M45	Per Helgesson -64	Röbäcks IF	3.26.31
26	9Mot	Peter Landström -75	Luleå	3.26.41
27	4M35	Jonas Utterström -72	Jalles TC Umeå	3.26.47
28	10Mot	Jonas Nordin -82	Granskär	3.28.14
29	5M40	Örjan Mattsson -70	Nordingrå SK	3.28.26
30	6M40	Johan Norstedt -67	Friskis & Sveltis Sundsvall	3.29.13
31	11Mot	Daniel Salguero -65	GE Healthcare	3.29.44
32	12Mot	Bo Karlsson -77	Luleå LDK	3.29.53
33	9M23	André Nygård -86	Volvo FK	3.30.26
34	5M35	Jesper Enbom -72	Jalles TC Umeå	3.31.22
35	2M45	Ahmed Hassan -62	Tväråselets AIF	3.31.23
36	7M40	Jörgen Högvist -69	Volvo FK	3.31.47
37	13Mot	Eric Blomqvist -87	STIL Luleå	3.33.32
38	3M45	Patrik Ronnling -65	Jalles TC Umeå	3.33.47
39	12M23	Leif Krantz -77	SK Gränsen Hedenäset	3.34.20
40	6M35	Helge Nilsson -74	Morjärvs SK	3.34.55
41	3M60	Bengt Lindgren -47	Vallentuna FK	3.36.13
42	14Mot	Örjan Olsson -75	Sogeti	3.36.41
43	8M40	Jörgen Risholt -67	Ericsson IK	3.37.16
44	15Mot	Peter Forsgren -80	Idrottsmedicin	3.37.42
45	4M45	Lars Lidgren -61	Skellefteå AIK FI	3.39.30
46	13M23	Göran Kero -78	IKSU Löpning	3.39.40
47	14M23	Tomas Sjövall -81	Hotings IF	3.40.31
48	5M45	Michael Ahrens -62	Vattudalens LDK	3.49.53
49	4M60	Kent Pettersson -48	IF Vingarna Övik	3.50.02
50	9M40	Fritjof Theens -69	Stöcke TS Järnet	3.50.47
51	7M35	Pavio Grzelewski -71	Jalles TC Umeå	3.51.17
52	16Mot	Marcus Winroth -88	STIL Luleå	3.52.49
53	17Mot	Pär Jonsson -83	Umeå	3.53.01
54	6M45	Mats Ceder -64	Marathonblåbären, Finl	3.53.07
55	18Mot	Thomas Olsson -72	Stöcke TS Järnet	3.53.57
56	1M65	Lars Idhult -44	Jalles TC Umeå	3.54.27
57	17M23	Kent Larsson -88	Jalles TC Umeå	3.56.43
58	5M60	Kjell-Göran Holmberg -48	Jalles TC Umeå	3.56.59
59	1M55	Alf Söderlund -51	Rödåbygdens IK	3.57.48
60	7M45	Stefan Nilsson -64	Spölands IF	3.58.02
61	19Mot	Ola Jönsson -77	Tärnaby	4.00.09
62	3M50	Stefan Granbäck -58	Nordingrå SK	4.00.22
63	6M60	Kjell Krantz -48	Iggesunds SK	4.09.34
64	20Mot	Rasulbek Mirzaew -93	Tadjikistan	4.18.51
65	21Mot	Björn Ershagen -82	Skogis IF	4.20.31
66	22Mot	Jan Alfredsson -66	Umeå	4.26.06
67	23Mot	Martin Agronius -77	Röbäck	4.29.50
68	24Mot	Jakob Märtensson -89	Luleå	4.40.33
69	25Mot	Per-Olof Andersson -53	Ekedalens SK	4.49.58
70	7M60	Sigvard Koplimäe -50	Vattudalens LDK	4.52.00
71	26Mot	Clas-Håkan Björklund -61	Ersmark	4.54.51
72	27Mot	Hans Skogman -85	Karlsbäcks IF	5.04.21
73	28Mot	Jonathan Bergman -93	Umeå	5.09.49
74	19M23	Alf Granvik -47	Mirka Jogging, Finland	5.52.39

**Kvinnor**

1	1K23	Birgitta Lanhede -58	Jalles TC Umeå	3.25.55
2	2K23	Ida Holmlund	Stöcke TS Järnet	3.39.48
3	3K23	Lina Forsman -91	IFK Umeå	3.46.06
4	2K50	Marita Sundh -60	Storrödningsberg IF	3.46.43
5	3K50	Edith Hult -56	Skellefteå AIK FI	3.50.57
6	1Mot	Erika Lindström -88	Östersund	3.56.57
7	2Mot	Charlotta Lillkåla -82	Karlsbäcks IF	4.49.48
8	4K50	Inger Vesseh -56	Jalles TC Umeå	5.00.58
9	3Mot	Sara Sjödin -76	Östersund	5.06.31

## Lidingöloppet kan vara långt

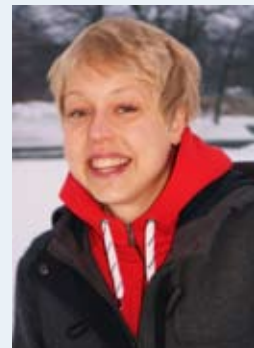
Jag och Ulrika Johansson har tränat tillsammans i ett par år nu. Eftersom vi har satsat på olika sträckor, hon på medeldistans och hinder och jag på lite längre distanser, har våra träningsfilosofier skiljts sig åt en del. Men distanspassen har vi kunnat köra tillsammans och vi har haft en del diskussioner om träningsupplägg. Inte så förvånande har hon förordat snabba intervaller och styrketräning och jag långpass och snabbdistans.

**DEN SENASTE TIDEN** har hon dock verkat alltmer intresserad av att testa längre distanser och plötslig en dag berättade hon att hon anmält sig till Lidingöloppet 30km. Jag måste erkänna att jag var lite tveksam till hur hon skulle klara det. Hon som aldrig sprungit längre än 26 km i hela sitt liv och bara enstaka gånger sprungit längre än 20 km. Dessutom hade hon bara sprungit ett par 10-kilometerslopp och tyckte då att det var riktigt långt! Men jag var såklart positiv och försökte ge henne så mycket tips som möjligt. Hon hade inte en aning om sådana saker som är grundläggande för en långlöpare, som t.ex. att dricka sportdryck under loppet. Jag erbjöd mig att långa vätska till henne utefter banan.

**SÅ VAR DET** dags för dagen D. Ulrika såg lite nervös ut då jag mötte henne på Lidingövallen och fick hennes flaskor med sportdryck. Jag var faktisk också lite spänd, främst på hur hon skulle klara den sista jobbiga milen. Hon som brukar tävla i drygt nio minuter, skulle nu tävla i två timmar. Men jag visste samtidigt att det är få tjejer i Sverige, som har tränat så hårt i så många år som Ulrika.

**DÅ HON PASSERADE** Lidingövallen efter 8 km kilometer var hon som väntat i ledning. Hon såg stark och oerhört fokuserad ut. Jag fick sedan rapporter från den vän, som gav henne vätska vid 13 km och vid 17 km, att hon fortfarande ledde. Nästa gång jag gav henne vätska, efter den tuffa Grönstaben, var hon betydligt tröttare. Belgiskan bakom såg oroväckande pigg ut. Det blev en orolig väntan vid målet, speakern berättade att hon fortfarande ledde vid 25 km; men jag tyckte att det tog lite väl lång tid, innan hon äntligen dök upp längst bort på upploppet. Men hon fixade det! Hon vann på en utomordentligt bra tid, 2:00:40.

Men hon berättade efteråt att hon fått gå tre gånger under sista milen. Även om hon blivit oerhört trött på tuffa banlopp tidigare, så beskrev hon att den trötthet hon upplevde under Lidingöloppet var något hon aldrig känt tidigare. Att följa Ulrika under Lidingöloppet gav mig lite perspektiv på det som man egentligen presterar som långlöpare. Jag har nog alltid varit lite imponerad av medeldistanslöparna och det sättet, som de verkligen tar ut sig. Men jag inser nu att alla har sin charm, och att alla distanser kan vara lika tuffa, bara på olika sätt.

**ANNA RAHM**

# Sälen-Mora 90 km

## Lyckat försök med soloklass i VasaStafetten

Lördagen den 21 augusti genomfördes den 20:e upplagan av VasaStafetten, en stafett där tio löpare fördelat på tio sträckor om mellan 4 och 15 kilometer springer de nio milen mellan Sälen och Mora. I år införde arrangören på prov en soloklass i samarbete med bland annat ultralöparna Cecilia Petersson, Jan Söderkvist och Jonas Buud. 20 ultralöpare, inklusive undertecknad, antog utmaningen och deltog i detta välarrangerade kraftprov.

### BAKGRUND

2002 – 2006 hade VasaStafetten en klass för sololöpare, men denna avvecklades på grund av att arrangörerna upplevde ultralöparna som en belastning samtidigt som ultralöparna inte ansåg att arrangörerna tog tillräcklig hänsyn till deras särskilda behov i form av bland annat mat och dryck. 2008 tog Vasaloppet över arrangemanget av den då nedläggningshotade VasaStafetten och införlivade den i sin sommarvecka. Förhoppningar om ett återinförande av en soloklass väcktes till liv och några ultralöpare inledde en diskussion med Vasaloppet.

Den nya arrangören av VasaStafetten erbjöd i år på prov en klass för sololöpare i samarbete ett antal erfarna ultralöpare, däribland Cecilia Petersson (ordförande i Kommittén för ultradistanslöpning, KUL), Jan Söderkvist (en av tävlingsledarna för Täby Extreme Challenge, TEC) och Jonas Buud (Sveriges idag främsta ultralöpare och tillika Morabo). Tävlingen fick namnet SM 90, vilket står för Sälen-Mora 90 kilometer. Antalet deltagare begränsades till ett 20-tal löpare som klarat vissa kvaltider. Maxtiden sattes till tuffa 11 timmar, det vill säga samma maxtid som för stafettlöparna. Arrangörerna av SM 90 erbjöd till ett förmånligt pris en "paketlösning" innefattande övernattnings i campingstuga eller på vandrarhem i Mora natten före och efter loppet, startavgift inklusive transport från Mora till starten i Sälen samt gemensam middag kvällen efter loppet.

### STARTEN

Klockan 05.45 på lördagsmorgonen åkte vi med arrangörernas bussar från

Mora till startområdet på Tjärnhedens IP strax utanför Sälen där vi hämtade ut våra tidtagningschip och nummerlappar. Klockan 8.00 gick starten och 20 sololöpare gav sig ut på de nio milen till Mora tillsammans med ungefär 350 stafettlag.

De första kilometerna var det mycket uppförlöpning, men eftersom vi sprang på breda asfalt- och grusvägar uppstod ingen trängsel. Efter knappt en mil kom vi till den första växlingsstationen i Smågan. Vi sololöpare som skulle fortsätta springa fick passera genom en smal öppning i staketet efter att vi registrerat vår passage med hjälp av de tidtagningschip vi hade på våra handleder. Detta förlöpte smidigt både vid denna och samtliga efterföljande växlingsstationer.

### SMÅGAN - MÅNGSBODARNA

Några kilometer efter Smågan blev banan både tungsprungen och tekniskt krävande. Vi sprang på skogsstigar och blöt myrmark. På de flesta (men inte alla) blöta partier fanns det spångar, men dessa var ofta hala och i tämligen dåligt skick. Mellan Smågan och Mångsbodarna var det många snabba stafettlöpare som kom ikapp mig. Detta var enda gången under loppet jag som långsam sololöpare kände att jag var i vägen för stafettlöparna, men jag gjorde mitt bästa för att släppa förbi dessa där det var möjligt och dessbättre inträffade inga incidenter.

Efter 24 kilometer var vi framme i Mångsbodarna. Strax efter växlingsstationen fanns den första av tre specialkontroller för oss sololöpare. Dessa var ett komplement till VasaStafettens ordinarie kontroller, vid vilka det endast serverades vatten och sportdryck. Vid specialkontrollerna fick vi bland annat coca-cola, bananer, salta nötter, saltgurka, choklad och smörgåsar. Vid de två sista kontrollerna serverades även pastagrätäng. I övrigt fick vi själva bära med oss den mat och dryck vi ansåg oss behöva under de nio milen.

### MÅNGSBODARNA - EVERTSBERG

Efter Mångsbodarna följde några kilometer lättlöpta grusvägar, men efter Tennäng blev det närmare en mils löp-



Mats Liljegren ser lite sliten ut efter mål-gången i Vasastafetten.

ning på barkbelagda stigar och myrmark. Dessutom var det mycket uppförlöpning, vilket i kombination med det mjuka underlaget tog hårt på krafterna och gjorde att i varje fall jag började tvivla på om jag skulle klara maxtiden. Efter ungefär 40 kilometer kom vi ut på en asfaltväg och sedan var det mestadels löpvänligt underlag fram till den andra specialkontrollen i Evertsberg efter knappt 46 kilometer. Nu var mer än halva sträckan till Mora avverkad!

### EVERTSBERG - HÖKBERG

Efter Evertsberg följde drygt en halvmils löpning svagt utför på asfalt- och grusvägar. Den förtvivlan jag känt för inte så länge sedan var nu som bortblåst och jag avverkade kilometer efter kilometer nästan helt utan ansträngning. När underlaget sedan åter blev mer tungsprunget och uppförspartierna fler och brantare kom dock verkligheten ikapp mig. Jag tvingades något motvilligt inse att jag måste hushålla med krafterna och inte försöka springa i uppförsbackarna och de blötaste partierna av banan. Efter drygt sex mil blev jag ordentligt trött och tvingades gå några minuter trots att banan både

var flack och lättsprungen. De följande kilometerna var ordentligt jobbiga, men till min glädje kunde jag konstatera att trötthetsnivån planat ut.

#### HÖKBERG - MORA

När jag passerat Hökberg och den sista specialkontrollen efter 71 kilometer fick jag en ”nytändning” både fysiskt och mentalt. Dessutom blev underlaget mer löpvänligt och uppförsbackarna färre, vilket bidrog till att jag kunde öka farten. Det enda negativa var att det vid det här laget blivit ordentligt varmt. De 9 kilometerna från den sista växlingsstationen i Eldris till Mora var lättsprungna, men trots detta lyckades jag ramla två gånger. När skogsvägarna övergick i asfalterade cykel- och gångvägar förstod jag på allvar att det inte var långt kvar. Efter att ha passerat en campingplats och några smågator kom jag ut på den långa upploppsranken i centrala Mora och kunde skymta den berömda målgångsskylten med texten ”I fäders spår för framtidens segrar”.

Efter 9 timmar och 25 minuter passerade jag mycket trött men nöjd mållinjen och när jag senare tittade i resultatlistan kunde jag till min glädje konstatera att jag hade fem stafettlag

efter mig i mål. Banan var mer tungsprungen och tekniskt krävande än vad jag hade räknat med, men samtidigt oerhört vacker. Det var en häftig känsla att passera alla de byar jag så många gånger sett i TV-utsändningarna från Vasaloppet. Jag blev positivt överraskad av att alla VasaStafettens funktionärer, och även många stafettlöpare och åskådare, kände till soloklassen.

#### EFTER MÅLGÅNG

Direkt efter målgång fick jag ett diplom med min sluttid och mellantider för de olika delsträckorna. Därefter återfick jag den påse med överdragskläder som jag lämnat till ultrafunktionärerna innan start samtidigt som jag bjöds på dryck och enklare tilltugg. Från målet var det sedan knappt en kilometers promenad till det vandrarhem där några av oss sololöpare bodde. På kvällen ordnade arrangörerna en grillmiddag för sololöparna i IFK Moras klubbstuga. Jonas Buud visade att han är nästan lika duktig på att grilla som på att springa ultralopp. Stämningen var god och familjär, även om vi alla naturligtvis var trötta efter dagens kraftprov. Under middagen gjorde vi en första utvärdering av ”provlöpningsen”, varvid

vi konstaterade att det mesta fungerat bra.

Totalt var vi 16 sololöpare som fullföljde tävlingen. Snabbast av alla var finländaren Juha Hietanen, som tillryggalade de nio milen på den imponerande tiden 7:54:17, en tid som endast ungefär hälften av stafettlagen kunde matcha. Näst snabbast totalt, bästa dam och bäste svensk blev Maria Lundgren på tiden 8:18:27, även detta en förstklassig prestation med tanke på hur tungsprungen banan var.

Avslutningsvis vill jag framföra ett stort tack till Cecilia Petersson, Jan Söderkvist, Jonas och Zandra Buud samt övriga ultrafunktionärer för allt arbete de lagt ned för att möjliggöra genomförandet av den första lyckade upplagan av SM 90. Jag uppskattar verkligen deras ansträngningar för att samla in önskemål och synpunkter från oss deltagare både före och efter loppet. Även VasaStafettens tävlingsledning och funktionärer förtjänar ett stort tack.

**MATS LILJEGREN**

Ytterligare information samt komplett resultatlista återfinns på SM 90:s hemsida, [www.colibri.se/SM90](http://www.colibri.se/SM90) samt VasaStafettens hemsida, [www.vasaloppet.se](http://www.vasaloppet.se).

## Göteborg marathon ”en pigg 40-åring”

Lördagen den 9 oktober bjöd på strålende solsken och runt 13-15 grader varmt. En kanondag för maratonlöping och jag skulle begå min debut. Kanske inte riktig debut på marathondistansen, men väl på att springa denna distans i Göteborg, min hemstad.

Tidigare är Slottskogsvallen för mig förknippad med Göteborgsvarvet, som jag sprungit alla gånger sen 1988. Jag har också en av mina tidigaste friidrottsminnen från 12 augusti 1975, då John Walker satte världsrekord på en engelsk mil här och jag, nästan 6 år gammal, var på plats med min far. Minns även var vi satt; några större förändringar av Slottskogsvallen är inte utförd sen dess.

Den 9 oktober 2010 var chansen för världsrekord på maratondistansen ganska liten, men chanserna att deltagarna skulle sätta personrekord fanns. Banan är tämligen lättsprungen och denna dag var vädret perfekt för maratonlöping. Vi var runt 180 som sprang maratondistansen och ytterligare några hundra valde att springa halvmaran som gick samtidigt. Solen sken men låg ganska lågt över horisonten denna höstdag



Så här glad och pigg som Maria Thärná kan man se ut när man vinner.

vilket medförde en saknad efter mina solglasögon. Skönt då att vi vände ute vid St. Amundön efter lite över 10 km löpning. Därifrån sprang vi samma väg

tillbaka till Slottskogsvallen, en skön sträcka nu då vi slapp solen i ögonen.

**VID SLOTTSKOGSVALLEN** tog också dagen slut för halvmaratonlöparna och det märktes tydligt på mängden löpare ute på andra varvet. Göteborgsvarvet består ju av två varv ut till Stora Amundön från Slottskogsvallen. Det är rätt trevligt att se de löpare som ligger före och efter én själv. Att kunna hälsa, stödja och titta på andra löpare är ganska trevligt, det skapar en viss gemenskap att springa lopp av denna karaktär, där man vänder och springer samma väg tillbaka.

**ROGER ANDERSSON**



Thomas Kallin njuter också av sin seger.

# Baltic Sea Marathon – Jastarnia 28 augusti 2010 ... en Hel-dag på stranden



**Janne och jag hyser ju, som alla vet, en alldeles särskilt stor förkärlek för marathonlopp i Östeuropa, och alldeles i synnerhet i Polen.**

**D**et har föranlett oss att göra små tappra besök på en website som heter maratonympolskie.pl och leta i kalendern efter nya ännu ej av oss utforskade maror. Tack vare Googles översättningstjänster kan man få en ganska bra uppfattning om vad som gäller för de olika loppen, och sajten tillhandahåller också kartor var de olika orterna ligger belägda.

På detta sätt upptäckte vi Baltic Sea Marathon som skulle gå för första gången i år. Vårdort för maran är Jastarnia och ligger i pärlbandet av små idylliska byar på halvön Hel som sträcker sig ca. 6 mil ut i Östersjön med basen lite väster om Gdynia. OCH loppet skulle gå helt och hållet på stranden, vilket är något vi inte provat förut.

Vi hittade en mailadress till loppets Race director, och drog iväg med en liten förfrågan huruvida vi kunde få betala anmälningsavgiften på plats (för att undvika alla oskäliga extraavgifter bankerna tar för utlandsöverföringar). Ett kriterie på att det kan vara värt att åka på dessa tillställningar är att man får snabba svar på sina frågor – vilket verkligen var fallet här. Tog väl bara någon timme tills vi fick reda på att det gick alldeles utmärkt och att vi skulle få vara deras speciella gäster, som enda deltagande icke-polacker. Man hade

satt en begränsning på deltagarantalet till 200 och de platserna gick åt som smör i solsken. Sagt och gjort – för att den här chansen inte skulle rinna ut i sanden, bildligt talat, så bokade vi flyg med Wizzair och hotel i Jastarnia i rödaste rippet.

Det var något vi verkligen inte ångrade. Starten var på stranden utanför ett Spa-hotell och gick först 5 km i ena riktningen, vände åter och 18 km ut mot andra hållet. Det gick inte alls att springa i den lösa sanden, man fick hålla sig alldeles vid strandkanten och som tur var hade arrangörerna redan från början gått ut med att ingen blir diskad om man springer i vattnet, för det var i realiteten där alla sprang. Maxtiden var 7 timmar, så ingen stress utan man kunde ta det i lugn och ro, och bara njuta av en härlig dag på stranden. Det var också allas inställning till loppet – tror aldrig jag har mött så många leende löpare på ett marathonlopp förut – det var highfives och ständigt glada miner när man möttes. Vi hade också ett härligt soligt, inte för blåsig, väder – vilket var oväntat, för när vi anlände dagen innan var det ihållande regn som gällde och prognoserna lutade alla åt samma väder på lördagen.

En hel del löpare upptäckte efter ett tag att det var lättare att springa barfota, man kunde lämna sina skor – vilket undertecknad gjorde efter sista vändpunkten – i vätskekontrollen, så forslades de vidare till race centrat där man efter fullgjort lopp kunde hämta

dem. Det var lika välsorterat med allsköns märken som en bättre sportaffär i Sverige, men naturligtvis var det ingen som passade på att byta upp sig.

Som enda utländska löpare fick vi ett väldigt hjärtligt mottagande, och många kände ju också igen oss från andra lopp vi gjort i Polen.

Vid målgång fick alla rena segrarmottagningen av tävlingsledningen och Jastarnias borgmästare som gratulerade och bjöd in till grillfest vid marinan i närheten. Där bjöds på allsköns god mat och öl, och det var fest för hela familjer med aktiviteter för barnen. En stor blåsorkester hade också bjudits in – de var väl ungefär lika många som deltagarna i loppet. En sak kan man verkligen säga: polska marathonlöpare vet verkligen hur man firar sina bedrifter.

Vi tackade arrangörerna, och lovade att vi skulle komma tillbaka nästa år – och ta med oss fler löpare från Sverige. Hör av er om ni vill följa med!

**BARBRO PARANIAK**



**Så här såg skorna ut efter att man sprungit i sanden.**



# LÖPARRESOR 2011

Miami hel- & halvmaraton

**30 januari**

Berlin Marathon

**25 september**

Tokyo Marathon

**27 februari**

Inkaleden\*

**3 oktober**

New York Halvmaraton  
Förhandsanmälan öppen!

**20 mars**

New York Marathon

**6 november**  
Fullbokat!

Paris Marathon

**10 april**

Honolulu Marathon

**11 december**

London Marathon

**17 april**

\*Preliminära datum

Comrades 89 km (Sydafrika)  
Förhandsanmälan öppen!

**29 maj**

ÄVENTYRSVECKA  
MED RUNE LARSSON

New York Tjejmil\*

**11 juni**

Klarar du att springa ett maraton om dagen? Spring genom hela Algarve med legenden Rune under en vecka; 27/3-3/4.

Swiss Alpine Marathon

**30 juli**

Medoc Marathon\*

**10 september**



För mer information och bokning se [www.springtime.se](http://www.springtime.se) eller 08-545 535 40

springtime  
**travel**  
QUALITY TIME

# Resultat

## Ölands Marathon

### Högby

2010-07-24

Antal fullföljande: 69

#### Män

1	Micael Lindqvist	Skillingar. FK	2.59.10
2	Johannes Erixon	FK Student.	3.04.52
3	Sven Jansson	Högby IF	3.04.53
4	Johan Westlund	Göteborg	3.05.09
5	Kim Aarli Larsen	Norge	3.05.27
6	Björn Gjerde	Norge	3.05.42
7	Stefan Ulmeståhl	Team Blekinge	3.06.12
8	Kristoffer Tunander	FK Student.	3.07.30
9	Fredrik Andersson	Holmsjö	3.13.55
10	Adam Sjöstrand	Anderst. OK	3.16.23
11	Per Nilsson	Högby IF	3.22.48
12	Magnus Egeskans	Örebro	3.23.06
13	Lennart Adolfsson	Anderst. OK	3.23.56
14	Roland Lycksell	Lidingö Triathlon	3.24.33
15	Olof Torbrand	Kalmar FF	3.25.09
16	Mattias Gustafsson	VBK	3.25.10
17	Fredrik Gustafsson	VBK	3.25.11
18	Pierre Jönsson	VBK	3.25.12
19	Kalle Björklund	SOK Knallen	3.25.31
20	Fredrik Svensson	Intersport Väst	3.27.38
21	Peter Drobni	Växjö	3.31.57
22	Peter Lager	Ronneby	3.32.00
23	Tony Rohr	Kalmar	3.32.31
24	Rikard Forssmed	Täby Runners	3.36.14
25	Patrik Leje	Mörsils IF	3.36.29
26	Mikael Rasmusson	Bläckfisken	3.36.32
27	Harald Löf	Täby	3.36.59
28	Göran Önnerby	Anderst. OK	3.37.22
29	Peter Valtersson	Anderst. OK	3.39.46
30	Jan Paraniak	Team Skavsåret IF	3.44.02
31	Caj Gauffin	Tjust Bike & RC	3.45.50
32	Jan Forsberg	Åmots SK	3.48.55
33	Claes Nilsson	Malmö AI	3.50.21
34	Jonas Paulsson	Lund	3.51.09
35	Björn Tibbelin	Växjö LK	3.52.51
36	Göran Lennström	Hultsfreds LK	3.54.39
37	Carl Björklund	Göteborg	4.00.35
38	Rikard Nilsson	Vollsjö	4.02.44
39	Richard Wieland	Ljungbyh. JK	4.07.50
40	Karl Eriksson	Stockholm	4.08.17
41	Mats Zetterlund	Vattudal. LDK	4.08.59
42	Jonas Persson	Oskarshamn	4.09.21
43	Bo Nilsson	Högby IF	4.09.32
44	Dan Jarl	Häfreströms IF	4.11.57
45	Stig Samuelsson	GöIF Tjalve	4.18.47
46	Peter Söderlund	Q+E Växjö	4.19.19
47	Johan Karlsson	x	4.23.17
48	Kjell Hågestad	IFK Borgholm	4.27.01
49	Anders Hidefjäll	Västerås FK	4.36.02
50	Henrik Söderlund	Q+E Växjö	4.40.44
51	Jörgen Nilsson	Vi som springer	4.41.18
52	Mattihas Sunnus	Tyskland	4.44.30
53	Christer Svensson	Växjö LK	4.46.28
54	Håkan Sjö	Växjö LK	4.59.50
55	Jan Halldén	IF Saab	5.14.15

#### Kvinnor

1	Emma Berntsson	Elhults SC	3.18.41
2	Johanna Karlsson	Högby IF	3.38.50
3	Ann-Kristin Forsberg	HemlingbyLK	3.48.55
4	Anneli Janson	Ericsson IK	3.51.40
5	Susanne Johansson	Växjö LK	3.58.56
6	K. Areskoug	Josefsson AnderstOK	4.06.02
7	Cia Spjuht	SOK Knallen	4.09.27
8	Britta H Sörensen	Danmark	4.10.52
9	Maria Persson	Holmsjö	4.11.52
10	Anita Jönsson	Högby IF	4.17.23
11	Jessica Nordgren	Örnsköldsvik	4.23.17
12	Barbro Paraniak	Team Skavs. IF	4.44.03
13	Mådt Thorsell	Växjö LK	4.46.28
14	Elisabeth Ingelf	x	4.54.39

#### Kvinnor

1	Christine Forslund	IFK Nyland	03:03:17
2	Aurore Byström	Team Blekinge	03:52:49
3	Elisabeth Karlsson	JallesTC	03:54:35
4	Mona Nilsson	PTKIF	04:06:50
5	Monica Bystedt	Hemsö IF	04:08:53
6	Ann-Kr.Forsberg	HemlingbyLK	04:24:48
7	Liselott Guest	Team Fakta	04:54:16
8	Sara Nyblin	x	04:59:13
9	Ann Caroline Wiberg	Ullångar	05:08:43
10	Solveig Sjö	x	05:25:38

#### Kvinnor

1	Patrick Makau	Kenya	2.05.08
2	Geoffrey Mutai	Kenya	2.05.10
3	Bazu Worku	Etiopien	2.05.25

#### Kvinnor

38	Jonas Buud	IFK Mora	2.26.38
64	Michael Mustaniemi	Bälsta IK	2.32.27
111	Anders Marcusson	x	2.37.08
119	Mattias Jonsson	Solvikingarna	2.37.45
122	Niklas Sjöblom	Sthlm City Triath	2.37.56
161	Magnus Larsson	FK Stud.	2.40.41
163	Ragnar Freij	Högsbo AIK	2.40.54
223	Mattias Karlsson	Sthlm LDK	2.43.35
236	Johan Arnell	x	2.43.56
284	Patrik Karlsson	Team Skavs. IF	2.45.39
294	Thomas Josefsson	Ryssb. IK	2.46.14

3 David Coales Storbritannien 2.45.26

#### Svenska deltagare

46	Tommy Sjöström	Vi som spring.	3.24.36
67	Magnus Granbom	x	3.27.17
153	Torgny Segerstedt	V:a Sporten	3.43.25
174	Thomas Cahling	Ljusdals RC	3.53.55
176	Peter Linton	Lund	3.52.31
191	Anders Uhlén	Osby	3.57.17
220	Anders Stjernqvist	Osby	4.06.06
243	Daniel Oscarsson	x	4.09.30
329	Christer Mattsson	Uppsala	4.36.40
379	Bengt Mattsson	x	5.02.15

#### Kvinnor (netto)

1	Rannveig Oddsdóttir	Island	2.57.33
2	Barbara Dieterle	Tyskland	3.14.17
3	S. Snaedal	Logadóttir Island	3.16.29

#### Svenska deltagare

12	Johanna Nygren	Halms.Garn IF	3.34.20
47	Katrine Alexandersson	x	4.02.13
51	Mari-Ann Wiberg	x	4.03.15
55	Irene Eriksson	x	4.10.21
71	Gunilla Fredriksson	x	4.21.26
78	Susanna Israelsson	x	4.24.33

## Höga Kusten Marathon

2010-08-14

Antal fullföljande: 39

#### Män

1	Thommy Larsson	Sundsvalls FI	03:02:51
2	Jonas Westberg	IKSU Löpning	03:15:24
3	Magnus Wik	Friskis&Svettis Övik	03:25:21
4	Peter Svensk	Vattjoms IK	03:36:27
5	Peter Gellerstedt	Norum SK	03:37:12
6	Pekka Lillieros	Sundsvall	03:38:44
7	Markus Nilsson	Sundsvall	03:43:54
8	Olle Bystedt	Hemsö IF	03:47:41
9	Bengt Göransson	Falun	03:57:29
10	Kjell Kvarfordt	Fredrikshofs FIF	03:59:34
11	Fredrik Axelsson	x	04:01:43
12	Tommy Kjellsson	Team Skavsår	04:04:00
13	Mats Zetterlund	Vattudal LDK	04:10:39
14	Anders Wiberg	x	04:12:25
15	Jan Forsberg	Åmots SK	04:24:48
16	Olle Berglund	Teknikus	04:27:14
17	Andree Viklund	Tynderö	04:38:30
18	Ulf Kallin	x	04:50:44
19	Roland Lundqvist	IF Vingarna	05:00:36
20	Bård Rødde	Länke IL	05:01:27
21	Anders Hidefjäll	Västerås FK	05:12:46
22	Stig Söderström	Kvarnsveden	05:17:35
23	Nikol. Berglund	Load SystemAB	05:42:14

#### Kvinnor

1	Christine Forslund	IFK Nyland	03:03:17
2	Aurore Byström	Team Blekinge	03:52:49
3	Elisabeth Karlsson	JallesTC	03:54:35
4	Mona Nilsson	PTKIF	04:06:50
5	Monica Bystedt	Hemsö IF	04:08:53
6	Ann-Kr.Forsberg	HemlingbyLK	04:24:48
7	Liselott Guest	Team Fakta	04:54:16
8	Sara Nyblin	x	04:59:13
9	Ann Caroline Wiberg	Ullångar	05:08:43
10	Solveig Sjö	x	05:25:38

## Berlin Marathon Tyskland

2010-09-26

#### Män

1	Patrick Makau	Kenya	2.05.08
2	Geoffrey Mutai	Kenya	2.05.10
3	Bazu Worku	Etiopien	2.05.25

#### Svenska deltagare de snabbaste

#### (totalplaceringar)

38	Jonas Buud	IFK Mora	2.26.38
64	Michael Mustaniemi	Bälsta IK	2.32.27
111	Anders Marcusson	x	2.37.08
119	Mattias Jonsson	Solvikingarna	2.37.45
122	Niklas Sjöblom	Sthlm City Triath	2.37.56
161	Magnus Larsson	FK Stud.	2.40.41
163	Ragnar Freij	Högsbo AIK	2.40.54
223	Mattias Karlsson	Sthlm LDK	2.43.35
236	Johan Arnell	x	2.43.56
284	Patrik Karlsson	Team Skavs. IF	2.45.39
294	Thomas Josefsson	Ryssb. IK	2.46.14

301	Niklas Gustafsson	Conzumo	2.46.25
396	Per Jämtelid	Gotham Track	2.48.45
456	Göran Nilsson	FK Studenterna	2.50.08
477	Sven Thelin	x	2.50.38
493	David Kangas	Axa SC	2.50.57
507	Anders Karnfält	FK Student.	2.51.22
546	Olof Mattiasson	x	2.52.08
620	Björn Karlsson	OK Denseln	2.53.47
730	Kristoffer Lindberg	Århus Trim	2.55.31
737	Hans Furulund	x	2.55.36
759	Mikael Olsson	Sportivamente	2.55.47
832	Håkan Dahlgren	x	2.56.41
898	Mario Cortinovis	Astrazeneca IF2	2.57.16
924	Mads Rimstad	Olsofjorden	2.57.32
937	Kent Svensson	x	2.57.39
974	Pär-Johan Lif	Rödovre	2.57.52
980	Jens Otterstedt	Kaosbussen	2.57.54
1024	Sava Iancovic	x	2.58.16
1102	Jonas Lindqvist	Ekerö RR	2.58.40
1143	Andreas Ljungström	x	2.58.57
1156	Jan-Olof Nilsson	Team Blek.	2.59.03
1243	Ola Lidmark	Trångsvikens IF	2.59.26
1277	Jörgen Johansson	Kristi. Multi	2.59.40
1447	Andreas Djurberg	Karlstad	3.01.50
1543	Stefan Ulmeståhl	Team Blek.	3.03.11
1581	Christian Forssén	x	3.03.39
1608	Andres Sandegård	Glans IS	3.04.01
1613	Allan Montan	IF Linne	3.04.04
1689	Ove Höglund	Team Blekinge	3.04.57
1697	Tedh Lundstedt	IK Rauken	3.04.59
1762	Christer Hansson	x	3.05.36
1890	Henrik Jönsson	FK Student.	3.07.07
1957	Michael Jansson	x	3.07.45
1958	Patric Johansson	Polisen	3.07.46
1963	Mattias Skärback	OK Nackhe	3.07.49
1999	Michel Tränefors	Fredriks FIF	3.08.11
2016	Björn Carlstedt	Lindab FK	3.08.20
2181	Paul Lehecka	x	3.09.41

#### Kvinnor

1	Aberu Kebede	Etiopien	2.23.56
2	Bezunesh Bekele	Etiopien	2.24.58
3	Tomo Morimoto	Japan	2.26.10

#### Svenska deltagare de snabbaste

#### (totalplaceringar)

67	Sara Grenmark	x	3.07.32
156	Petra Andersson	x	3.18.06
192	Meta Steinbach-Olsson	T.Blekin.3.21.19	3.21.19
196	Anette Kroon	Simlångsdal. IF	3.21.37

253	El. Frankenberg	Leigh on sea	3.25.19
254	Rebecca Miller	IF Linne-	3.25.19
266	Elin Sjöstedt	x	3.26.03
284	Rebecca Calltorp	x	3.26.57
342	Katarina Lustig	IFK Kiruna	3.28.44
397	Ulrika Ek	÷fre IK	3.31.09
407	Hanna Gerhardsson	IK Stern	3.31.27
445	Charlotta Tuvedsson	Klubb Sisú	3.32.52
475	Hanna Florgård	x	3.33.57
483	Helené Nilsson	Heleneholms IF	3.34.10
489	Tene Ostra	IF Linnèa	3.34.24
491	Cecilia Texte	Vasastan	3.34.26
497	Charlotta Olsson	Storsjö IF	3.34.33
598	Maria Ahlvik	IF Linne-	3.37.41
644	Lena Malmgren	Duvbo IK	3.39.07
653	Marie Persson	x	3.39.22
673	Anneli Berggren	OK Denseln	3.39.49
678	Linn Nagell	Lomma	3.40.01
787	Pia Tegborg	Carlfoto	3.43.10
833	Tina Jönsson	x	3.44.09
842	Margareta Borring	x	3.44.18
863	Ellen Modin	x	3.44.50
899	Maria Johansson	Mapema	3.45.29
907	Lisa Samuelsson	Team Blek.	3.45.35
1052	Emma Ahlstedt	x	3.48.20
1096	Charlotta Frantz	Arl-Märst SK	3.48.58
1122	Anna Levén	x	3.49.37
1161	Anette Nordström	x	3.50.12
1182	Helena Ljungström	Bommiers	3.50.21
1201	Anna Sjöholm	x	3.50.37
1425	Mari Bergman	x	3.54.26
1432	Maria Persson	x	3.54.32
1459	Annika Eriksson	Växjö LK	3.54.57
1550	Amanda Eriksson	Växjö LK	3.56.30
1628	Johanna Haage	x	3.57.25
1686	Karin Gillenius	x	3.58.05
1687	Madeleine Nilsson	x	3.58.08
1753	Jenny Mazetti	x	3.58.52
1756	Anna Lidlom	Juz/Anna	3.58.53
1771	Charlotta Larsson	x	3.59.00
1827	Annie Fasth	Sthlm Marat.	3.59.40
1929	Katarina Olofsdotter	x	4.01.12
1975	V. Ingemarsson	Team Blek.	4.01.49
2053	Sara Hägglund	x	4.03.15
2080	Anna Letterstål	x	4.03.35
2162	Helen Brislov	x	4.05.00
2168	Sylvia Fatke	x	4.05.02



Regnet öste ned över löparna i Berlin Marathon. FOTO: PÄR LODIN.



# Åldersindelade resultat

## Solidarnosci Marathon, Gdansk, Polen

2010-08-15

Antal fullföljande: 465

### Män

1 Edwin Kiprono Kenya 2:26.15

### svenska deltagare

6M60 Jan Paraniak Team Skavsåret IF 4:21.17

14M60 Birger Höglund IK Jordbänningarna 4:41.12

### Kvinnor

1 Arleta Merloch Polen 2:59.36

### svenska deltagare

14K65 Inger Knutsson Lenhovda IF 4:37.09

3K50 Barbro Paraniak Team Skavsåret IF 5:27.30

## Vattudalsmaran

2010-08-28

### Män

1 1M50 Dag Wassdahl Hamnerdals IF 3,01,20

2 1M55 Tore Torstensson Hamnerdals IF 3,04,11

3 1M23 Marcus Carlén Terrsjö 3,10,10

4 1M60 Mats Zetterlund Vattudalens LDK 3,48,23

5 1M45 Michael Ahrens Vattudalens LDK 3,51,48

6 2M55 Erik Dahlberg Vattudalens LDK 3,54,43

7 2M60 Bård Rödde Länke IL 4,00,53

8 3M60 Birger Karlsson Vattudalens LDK 4,10,52

9 3M55 Staffan Wikström Vattudalens LDK 4,46,18

### Kvinnor

1 1K50 Eva Hanning Vattudalens LDK 3,36,55

2 1K40 Gunilla Manbré Jokkmokk 4,24,17

3 1K23 Sara Persson Strömsund 5,19,17

## Tallin Marathon, Estland

2010-09-12

Antal fullföljande: 991

### Män

1 Bernard Kipkemoi Kenya 2:18.16

2 Felix Kigogo Kenya 2:19.28

3 Pavel Loskutov Estland 2:22.17

### svenska deltagare

2M45 Ingvar Olsson Sverige 2:53.17

6M50 Mats Hammerin Sverige 3:23.12

192M Fausto Labruto Sverige 3:42.57

5M55 Bo Jansson Sverige 3:48.08

19M50 Lars-Göran Berggren Sverige 3:53.46

10M55 Olle Svensson Sverige 3:58.20

7M60 Jan Paraniak Sverige 4:03.16

28M50 Ulf Nilsson Sverige 4:17.58

11M60 Rolf Halde Sverige 4:29.46

15M55 Gunnar Franzon Sverige 4:35.16

11M65 Christer Mattisson Sverige 4:39.42

18M55 Ove Wahlqvist Sverige 5:22.38

### Kvinnor

1 Ruth Kutol Kenya 2:36.02

### svensk deltagare

5M50 Barbro Paraniak Sverige 5:14.21

## Frösön 6-H

2010-10-02

### Män

1 M60 Zetterlund Mats Vattudalens LDK 03:54:48

2 M60 Paraniak Jan Team Skavsåret IF 04:26:23

3 M50 Notfors Henrik Vattudalens LDK 04:28:35

### 6H Män/Kvinnor

1 M40 Johansson Per Sundsvalls OK 05:59:36, 71 580

2 Msen Liljegren Mats Team Skavs. IF 05:17:49, 65 126

3 M55 Dahlberg Erik Vattudalens LDK 05:54:27, 64 138

4 K40 Byström Aurore Team Blekinge 05:52:43, 63 103

5 M50 Rödde Bård Länke IL 05:50:47, 54 717

6 Mmot Oredsson Magnus Östers. OK 05:56:25, 52 427

7 K40 Blommé Marie IF Linnéa 05:52:32, 50 395

8 M45 Hartikainen Reima Team Ultrasw.03:55:52, 42 195

8 Kmot Andersson Madeleine 05:10:58, 42 195

10 K35 Lindberg Therese Sundsvalls OK 05:55:37, 37 258

11 K45 Borén Carina IF Linnéa 04:37:52, 36 615

## Marathontid

1 M40 Johansson Per Sundsvalls OK 03:29:11

2 M55 Dahlberg Erik Vattudalens LDK 03:43:05

3 Msen Liljegren Mats Team Skavsåret IF 03:53:15

4 M60 Zetterlund Mats Vattudalens LDK 03:54:48

5 K40 Byström Aurore Team Blekinge 03:55:51

6 M45 Hartikainen Reima Team Ultrasweden 03:55:52

7 M60 Paraniak Jan Team Skavsåret IF 04:26:23

8 M50 Notfors Henrik Vattudalens LDK 04:28:35

9 M50 Rödde Bård Länke IL 04:32:18

10 Mmot Oredsson Magnus Östersunds OK 04:37:40

11 K40 Blommé Marie IF Linnéa 04:55:54

12 Kmot Andersson Madeleine 05:10:58

## Göteborg Marathon

2010-10-09

### M elit

1 Tomas Kallin 1981 Dalsjöförs GOLF 2:35:56

2 Johan Lagerqvist 1971 Solvikingarna 2:50:34

3 Oscar Olsson 1985 Triathlon Väst 2:55:45

4 Roine Gylesjö 1986 Tranås SS Triathlon 2:58:20

5 Jonas Bergquist 1988 Tranås SS Triathlon 2:58:27

6 Torbjörn Gelotte 1976 Solvikingarna 3:10:31

7 Raphael Kruse 1983 TSVE 1890 Bielefeld 3:12:46

8 Mats Liljegren 1976 Team Skavsåret IF 3:35:01

9 Emil Melin 1979 Örbyhus 3:39:03

### M35

1 Pär Boqvist 1975 FK HERKULES 2:52:55

2 Mats Høyset 1974 Sportsklubben Rye 3:04:04

3 Anders Eriksson 1973 Mariestads AIF 3:13:01

4 Andreas Karlsson 1974 IK Jogge.se 3:17:08

5 Urban Broms 1972 Broms Triteam 3:20:53

6 Johan Knmert 1971 Ggb Vatten IF (fd VA IF) 3:21:29

7 Björn Gross 1973 Triathlon Väst 3:26:42

8 Andreas Hilmersson 1972 Trollhå SOK Triathlon 3:49:15

9 Magnus Ringström 1973 Göteborg 4:44:15

### M40

1 Per Carlsson 1970 Mariestads AIF 3:03:37

2 Fredrik Wester Dahl 1968 Secode Sport 3:07:54

3 Johan Lindberg 1967 Triathlon Väst 3:11:10

4 Henrik Sköllerhag 1966 IK Spring Väst 3:21:19

5 Anders Le Dous 1970 FK HERKULES 3:22:14

6 David Liljegren 1968 FK HERKULES 3:23:09

7 Nils Stenvold 1970 LK-TV88 3:25:01

8 Peter Höök 1969 Uddevalla SK 3:28:41

9 Thomas Klein 1969 SMHI IF 3:30:10

10 Peter Axelsson 1967 Domnarvets GOLF 3:33:31

11 Manne Freyland 1967 SOK Aneby 3:49:42

12 Magnus Bucht 1968 VOLVO IT 4:02:15

13 Niklas Sandvik 1967 GAIS 4:09:02

14 Christer Svensson 1969 Växjö Löparklubb 4:16:37

15 Pelle Lindgren 1972 Onsala 4:38:43

16 Tomas Karlsson 1966 4:47:49

17 Jonne Lamminparas 1968 Landvetter 4:47:49

18 Tomas Hall 1968 ystad 4:49:09

### M45

1 Mats Magnusson 1963 Triathlon Väst 3:07:13

2 Torbjörn Wolffram 1964 Triathlon Väst 3:12:20

3 Christer Svantesson 1964 Vi som springer LLK 3:19:18

4 Mats Perelius 1963 Solvikingarna 3:23:41

5 Jan Grahn 1962 IK Uven 3:30:27

6 Tommy Oskarsson 1964 Vi som springer LLK 3:38:57

7 Per-Anders Jansson 1964 Mölndal 3:39:26

8 Mats Sandell 1961 Pantern Running Club 3:39:57

9 Stefan Kimming 1965 FK HERKULES 3:53:50

10 Peter Larsson 1965 Uddevalla SK 4:06:46

11 Jan-Erik Ullström 1962 Vi som springer LLK 4:55:34

### M50

1 Ramon de Paz Rivera 1959 IK Orient 3:34:37

2 Bengt Göransson 1960 Falu IK 3:45:34

3 Tommy Andersson 1960 IK Stern 3:48:53

4 Peter Svensson 1957 IFK Skövde Friidrott 4:00:31

5 Stefan Manning 1956 Team Ultrasweden Lk 4:17:46

### M55

1 Björn Gjerde 1955 BUL Norge 3:15:36

2 Robert Oldén 1951 Solvikingarna 3:17:53

3 Torsten Olsson 1951 Solvikingarna 3:24:19

4 Kjell Arne Johansen 1954 Fredrikstad IF 3:38:55

5 Leif Johansson 1953 Volvo Aero 3:42:45

6 Carl-Johan Ekström 1954 IK Vista 3:54:03

7 Lars Almqvist 1951 IFK Helsingborg 4:10:23

8 Lars-Göran Olausson 1952 Team Blekinge 4:52:30

### M60

1 Stig Samuelsson 1947 Golf Tjalve 4:15:24

2 Jan Paraniak 1950 Team Skavsåret IF 4:22:09

3 Lennart Skoog 1946 Stenungsunds OK 4:29:09

4 Rolf Halde 1947 Vi som springer LLK 4:30:57

5 Jörgen Nilsson 1950 Vi som springer LLK 4:47:04

6 Jan Helsingborgaren Brågård 1946 IFK Hbg 5:17:14

### M65

1 Frank Brodin 1943 Solvikingarna 3:36:23

2 Lennart Bengtsson 1942 Solvikingarna 4:15:47

3 Kjell Hägestad 1944 IFK Borgholm 4:16:51

4 Stig Söderström 1943 Kvarnsvedens goif fik 4:52:00

### M70

1 Sven-Eric Fredricsson 1938 Solvikingarna 4:24:26

2 Roscher Juergen 1940 Berlin 4:34:04

3 Anders Hedefjäll 1940 Västerås FK 4:50:51

### M motion

1 Thomas Rennemo 1972 VTD FF 2:47:37

2 Kristoffer Wallin 1971 Alingsås 2:59:37

3 Michael Pålsson 1963 Helsingborg 3:05:41

4 Jonas Birgersson 1979 Göteborg 3:07:46

5 Marcus Johansson 1981 Göteborg 3:07:48

6 Stefan Bengtsson 1972 Torslanda Älgar 3:10:04

7 Jimmy Kjellén 1981 Västra Frölunda 3:10:57

8 Stefan Oliv 1971 Änggården Runners 3:14:04

9 Marcus Andreasson 1981 Kungälv 3:16:17

10 David Armini 1973 Mölndal 3:22:00

11 Daniel Olsson 1984 Göteborg 3:24:18

12 Anders Wass 1969 Mölnlycke 3:24:24

13 Peter Carlmark 1966 Mölndal 3:25:10

14 Gerhard Olsson 1970 Göteborg 3:25:36

15 Frank Simonsen 1964 Alingsås IF 3:26:09

16 Kristian Gross Trägårdh 1976 Göteborg 3:26:42

17 Peter Nilsson 1976 HOVÅS 3:29:45

18 Johan Lindqvist 1975 Volvo 3p 3:30:35

19 Marcus Henriksson 1984 FK HERKULES 3:33:43

20 Kent Persson 1964 Hisingens CK 3:34:13

21 Stefan Gustafsson 1980 Göteborg 3:37:33

22 Fredrik Zimmerman 1978 borås 3:37:55

23 Patrik Brink 1973 Triathlon Väst 3:38:44

24 Thomas Steffl 1970 STENUNGSUND 3:38:59

25 Carl-Fredrik Lindahl 1974 Träslövsläge 3:39:19

26 Oscar Hernandez 1955 Ekländavargarna 3:39:44

27 Martin Fernlund 1964 Kullavik 3:40:13

28 Jens Fransson 1978 Skara 3:40:59

29 Dan Mahr 1953 HELSINGBORG 3:42:03

30 Clas Östergren 1967 Volvo IF 3:47:06

31 Pelle Engström 1974 Göteborg 3:47:16

32 Pär Magni 1980 Trondheim triatlonkl 3:49:01

33 Patrik Lilja 1969 Volvo IF 3:51:08

34 Christer Bergström 1952 MOTALA 3:52:51

35 Andreas Bockisch 1981 ENSKEDEDALEN 3:55:03

36 Leif Claesson 1959 Gudhems IF 3:55:32

37 Pär Josefsson 1978 Göteborg 3:55:33

38 Morgan Johansson 1968 Göteborg 3:56:01

39 Alexander Ulltjärn 1971 Linköping 3:56:26

40 Jesper Frithiofsson 1988 Göteborg 3:56:45

41 Jonas Larsson 1968 Hysna 3:57:36

42 Christer Högberg 1958 Karlstad 3:58:31

43 Per Holmberg 1985 Göteborg 3:59:13

44 Mattias Klintbäck 1968 TORSLANDA 3:59:18

45 Magnus Bergelin 1974 SP IF 3:59:30

46 Pär Carlsson 1968 VÄSTRA FRÖLUNDA 3:59:33

47 Andreas Carlsson 1974 Göteborg 4:00:41

48 Leif Carlsson 1963 VÄSTRA FRÖLUNDA 4:02:23

49 Dan Irehlius 1971 Älta 4:02:43

50 Thomas J

Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm

## Jannes Julnötter

- Vilket år underskred den främsta kvinnan 3-timmarsgränsen?  
1. 1972      2. 1968      3. 1962
- Vilken placering fick Kjell-Erik Ståhl i "Beijing Marathon" 1981?  
1. 1:a      2. 4:a      3. 2:a
- Vilket motiv är det på "Stockholm Marathon"-medaljen 1984?  
1. Grand Hotel    2. Kungliga Dramatiska Teatern  
3. Stockholm Stadion
- "Rom Marathon" arrangerades första gången 1982.  
Vem var den kvinnliga segraren?  
1. Grete Waitz    2. Allison Roe    3. Laura Fogli
- "Åland Winter Marathon" har arrangerats endast en gång.  
Hur många deltagare fullföljde loppet?  
1. 25 st      2. 11 st      3. 5 st
- Vem segrade i herrarnas Marathon OS 2008?  
1. Martin Lel    2. Samuel Wanjiru    3. Deriba Merga
- Anders Szalkai sprang maratondistansen i Atlanta-OS 1996.  
Vilken placering?  
1. 53:a      2. 51:a      3. 64:a
- Hur placerade sig Alfred Shemveta på VM i maraton 1999?  
1. 28:a      2. 16:e      3. 25:a
- I vilken ålder var Evy Palm när hon noterade personbästa i maraton på 2.31.05?  
1. 37 år      2. 42 år      3. 47 år
- Vad är Janne Holmens personliga rekord på maran?  
1. 2.10.46    2. 2.11.47    3. 2.13.50
- Isabellah Andersson har det svenska damrekordet i maraton.  
Vilken tid?  
1. 2.28.31    2. 2.25.42    3. 2.26.52
- I vilken ort i gick "Bolinder Marathon" av stapeln?  
1. Jakobsberg    2. Huddinge    3. Kallhäll
- Vem kom först i mål i "Stockholm Marathon 2010"?  
1. Joseph Lagat    2. Tsegave Kebede    3. Jan Paraniak

Skicka din lösning till: [sekreterare@marathonsallskapet.se](mailto:sekreterare@marathonsallskapet.se) eller adress:  
Mats Liljegren  
Filipstadsbacken 48  
123 43 Farsta

De rätta svaren presenteras i nästa nummer av Marathonlöparen.

## Vi hälsar följande nya medlemmar välkomna till Marathonsällskapet:

Bernt Axell, Alingsås  
David Björk, Enskede  
Anders Björklund, Gävle  
Marie Blommé, Huddinge  
Victoria Borg, Vingåker  
Martin Dinall, Malmö  
Karin Jansson, Dalsjöfors  
Anneli Jansson, Dalsjöfors  
Anna Johansson, Lidingö  
Mattias Kangas, Knivsta  
Fredrik Nissar, Göteborg  
Per Nänzén, Stockholm  
Jonas Olsson, Linköping  
Marita Sundh, Skellefteå  
Inger Veisseh, Umeå  
Henrik Widlund, Saltsjö-Boo  
Anders Öhring, Årsta

## Har Du ont i fötterna?

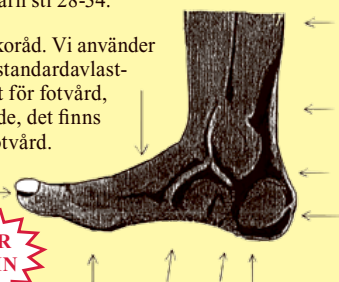
Vi på Fothälsan är specialister på alla typer av fotproblem. Hos oss kan du få hjälp med att förhindra och motverka ev. åkommor/besvär som kan avlastas med anatomiskt utformade individuella inlägg. Inlägg motverkar skador och avlastar. Vi tillverkar sportsulor och fotbäddar anpassade till alla typer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

**Nyhett!** 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](http://www.fothalsan.se)  
Ring för tidsbeställning. Välkomna!

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