

Marathon



ÅRGÅNG 44 NR 224 FEBRUARI 1/2011

löparen



Aten Marathon 2010

- **Vintermaran i Sala**
- **Succé för RBT-maran**

- **Möt våra kontaktombud**
- **Växjö Marathon**



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

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

P A Allensten, ansvarig utgivare

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

Tryckning: VTT Grafiska AB, Vimmerby

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

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

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

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

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

Informatör
Annelie Buller-Granlund
informator@marathonsallskapet.se

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

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

Kontaktombud

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

Redaktören har ordet Jag var där!

I Aten alltså. Det var fantastiskt!
Om jag någon gång ångrat något, så var det då. Alltså missförstå mig rätt, jag ångrade att jag inte hade anmält mig till Athéns Classic Marathon, men jag ångrar inte, att jag var där. Vanligtvis deltar några tusen maratonlöpare i loppet, nu var det 12 000. Största startfältet i loppets historia. Fulltecknat och utan några möjligheter att efteranmäla sig.

Självaste legenden, upphovet till maratonlöpningen, fyllde 2500 år (se artikel). Var ska då redaktören för Marathonlöparen vara, om inte där och just då? Det har jag sannerligen inte ångrat. Vilken stämning! Nu fick jag i stället uppleva denna historiska händelse genom kameralinsen.

För första gången i mitt redaktionella liv fick jag ett press-akrediteringskort och därmed vara med på en presskonferens, där bland annat några av de stora legendarerna som till exempel Rosa Mota, Ron Hill och Abel Anton var tillgängliga för paparazzia-gänget. Det var för all del inte så dumt det heller. Men det var andra löpare från Sverige, som hade haft den kloka ingivelsen att anmäla sig i god tid. Läs gärna Henrik K Engströms berättelse. Många fastnade i min kamera, se alla bilderna! De som inte får plats i tidningen ligger ute på vår hemsida.

NÄR LÖPARNA SPRANG in på Marmorstadion, fick de del av den entusiastiska publikens jubel och applåder. Vädret var perfekt för åskådarna, stämningen var fantastisk!
Trots 32 maror i kroppen och åtskilliga

fler i minnet, har jag aldrig varit med om motsvarande. Många hade klädd ut sig. Den mest förekommande klädseln var, inte helt oväntat, grekisk uniform å la 490 f. Kr., en sådan som Pheidippides förmodas ha haft.

NÄR VI NU går (läs springer) vidare mot 2011 års löparsäsong, är det med både överdragskläder, vantar och mössa. Rattmuff på, som man säger. Själv har jag börjat att åka skidor. Det satt långt inne, en helt ny utmaning för en gammal dansk. Inte heller denna vinter är nådig mot den, som vill göra sig beredd för årets lopp. Tänk så här: Ju jobbigare det är, desto bättre tar det.

Men vädret verkar inte hindra den universella löparglädjen, många av de stora loppen ute i världen är redan fulla. Det är inte lätt att veta om man, ett halvår fram i tiden, kommer att vara i form samt fri från allehanda sjukdomar och skador. Det finns för all del en svart marknad på Internet, där man kan handla med "startplatser" till både höga och låga priser. Inte riktigt tillåtet, men svårt att stävja.

REBECCA

Redaktören med hela Aten under sig.



Innehåll

Athén Marathon 2010	4
Kvinna, sluta vara rädd!	10
Monica vann i New York	11
Presentation av k-ombud	12
RBT-maran	14
Vintermaran i Sala	16
Tallin och Budapest 2010	18
Växjö Marathon	20
Resultat	22
Årets lopp	24

Facit Jannes julnötter:			10. 1
1. 1	4. 3	7. 3	11. 3
2. 1	5. 2	8. 1	12. 3
3. 1	6. 2	9. 3	13. 1

Vill du ha rykande färskna 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. En inhemsk löpargrupp i Aten. FOTO: REBECCA.
Nästa nummer utkommer vecka 16.

Ordförande har ordet

Vidga vyerna 2011

Nyår är en tid att summera året som gått och blicka framåt. Vad kan vi ta med oss från 2010 till 2011? För min del var 2010 mitt första år som ordförande för Svenska Marathonsällskapet och det har inneburit, att jag lärt mig en hel del nya saker men framför allt mött en massa engagerade människor. Människor som brinner för maratonlöpning. De stora loppen i världen slår nya deltagarrekor, så även våra svenska storlopp som Göteborgsvarvet och Stockholm Marathon. Dock har de mindre loppen svårare att få deltagare, men det är här vi hittar entusiasterna. I helgen var jag i Bohuslän och sprang Luciamarathon. En väl arrangerat lopp med en ganska tuff bana och, ja just det, december månad. Behöver inte förtydliga vad det innebär och hur mycket jobbigare det blev. Dock borde detta attrahera ännu flera löpare. Tuffa arrangemang som Vertex fjällmarathon drar över 250 löpare medan vi denna decemberlördag bara var 40 stycken. Mer om loppet kommer i nästa nummer.

ETT LOPP JAG tycker varit bra under 2010 är Båstad marathon. En nykomling som blir kvar 2011. Tuff bana, bra arrangemang och vilka vyer. Dessutom garanterar jag att ni får bita i backarna. Jag kommer återigen till en central fråga för oss inom Marathonsällskapet – hur får vi fler att upptäcka dessa mindre maratonlopp? En inte alltför lätt fråga med flera svar. Att de är små gör till exempel att många drar sig för att anmäla sig just på grund av detta och då förblir de små. Eftersom de är små, så är det färre som känner till dem i löparkretsar och framför allt utanför. Här har vi en del att jobba på inom sällskapet.

VI JOBBAR MED vår hemsida och där skall det finnas all information om alla svenska maratonlopp. Det skall bli den naturliga utgångspunkten för er mara-

thonlöpare, när ni börjar titta efter lopp på Internet. Att synas på Internet är i dagens samhälle viktigt. Finns du inte på Facebook så finns du inte, är en slogan jag hört om Facebook. Kanske lite långt gången slogan, men åtminstone måste loppen synas på Internet och på olika marathontidningar. Hjälpa oss gärna med detta. Tipsa oss om lopp och vad som händer. Vi jobbar inom sällskapet på att bli bättre och vi ser över organisationen, så att kommunikationen förbättras och vi försöker bli bättre på att skicka ut information via e-post. Har du glömt anmäla din e-post så gör det idag.

GLÖM INTE ATT njuta av vintern och spring ut i det vita vinterlandskapet. Släpp tankarna på farten och bara njut av hur skönt det kan vara utomhus. Rätta kläder och lite försiktighet medför att löpningen på vintern inte behöver betyda inställt eller löpband. Det är tufft, men släpp kraven på fart, så kommer du få en njutning och se det positiva i att du kom ut, även när termometern visar många minusgrader. Se på landskapet, se på snön och isen, känn på kylan och tänk vilket varierat liv vi löpare har. Det är inte så långt kvar, till det är varmt och kortbyxorna är framme igen. För oavsett hur kallt det är och hur avlägsen än sommaren verkar, så kommer den.

Njut gärna av lite varm mat och dryck efter ditt pass. Utmana gärna dig själv 2011 och testa något nytt. Varför inte ett mindre svenskt maratonlopp eller ett lopp, som inte går på sommaren. Springer du bara storstadsmaror, så testa en fjällmarathon. Vidga vyerna 2011 och glöm inte att dela med dig av dina erfarenheter till medlemmarna i Sällskapet. Skriv i Marathonsällskapet eller på Facebook. Glöm inte att gå på årsmötet 9 april i Malmö! Tänk inte på vad sällskapet kan göra för dig, utan vad du kan göra för sällskapet.

ROGER ANDERSSON



Par i Roger Andersson: Roger Andersson (ordförande till vänster) överlämnar "Svett droppen" till Roger Andersson (tävlingssledare för Vintermaran, till höger).

Väldigt många har en blogg, så även ordförande. Roger Andersson har startat en löparblogg på Sällskapets hemsida. En blogg är som en dagbok on line.

Här skriver Roger, som är en mycket flitig maratonlöpare om lopp samt väder och vind. För er som vill följa tankarna hos vår ordförande, men även få snabba referat från olika lopp, gå in på:
<http://www3.marathonsallskapet.se/>

Gå gärna in och kommentera.

Löparnas plats på Internet

- direktanmälan till de stora loppen – 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 | <http://www.marathon.se>

Athen Marathon 2010



Efter att på flyget mot Athen, mer av en slump, hamnat bredvid två andra svenska herrar i sina bästa år (en av dem Marathonsällskapets ordförande) blev jag på något sätt övertalad att skriva "någonting" för tidningen om loppet. Således denna berättelse som här följer.

Arets Athen Marathon gick i slutet av oktober på den klassiska sträckan från byn Marathon och in till Aten så som sig bör (se annan artikel om historien kring detta). Målgången skedde på marmorstadion (Panathinaiko Stadium), enligt uppgift byggd vid samma plats som de ursprungliga Olympiska spelen, som hölls flera hundra år före Kristi födelse. Det var också här, som de första moderna olympiska spelen hölls 1896 liksom platsen där bågskytten avgjordes vid Aten-OS 2004.

Vi pratar alltså om tung historia på, för marathonlöpare, helig mark. Hade funderat på loppet under ganska många år, men de första åren föll det bort till fördel för andra lopp, bland annat på grund av den ökänt dåliga luften, som inte kändes så lockande. Något som hade blivit bättre i och med infrastrukturförbättringarna inför OS 2004. När det i år (2010) firades 2500-års jubileum av slaget vid Marathon och det dessutom skulle sammanfalla med mitt eget 25:e marathon, så insåg jag att det helt enkelt var oemotståndligt.

REDAN PÅ nummerlappsutdelningen insåg man, att det här inte var vilket obetydligt marathon som helst. Själva mässan höll till i en mäktig och imponerande byggnad med en rund innergård kringgårdad av stora pelare. Förutom själva mässan fanns det i olika anslutande rum konst och historiska

Solen stiger över de frusna löparna.

utställningar om Greklands historia i allmänhet och slaget vid Marathon i synnerhet.

På dagen för loppet åkte vi en tidig buss ut till starten i Marathon, dvs ca 4 mil utanför Aten. Det vore förstås en mardröm att missa bussarna till starten och eftersom batteriet till min väckarklocka hade börjat uppföra sig konstigt, hade jag för säkerhets skull beställt väckning på hotellet. Synd bara att detta var natten för övergång till vintertid, vilket hotellets telefonväckningssystem tyvärr inte riktigt hade koll på, så jag blev väckt kl 4.30 i stället för en timme senare som planerat. Att somna om var förstås omöjligt, men då slapp jag ju i alla fall stressa.

På morgonen var det rejält kallt, men som tur var hade jag flera lager tröjor med. Lagom till ankomsten vid startplatsen, hade en vacker sol gått upp till hälften och börjat värma så smått. När

loppet så småningom kom igång, blev det sedan över 20 grader och strålande sol, dvs egentligen lite för varmt för löpning; men för övrigt ett helt fantastiskt fint väder.

DET VAR STUNDTALS ganska kaotiskt vid starten och det märktes att arrangörerna inte var vana vid riktigt så många deltagare. Logistiken med överdragskläder som skulle in i lastbilar och anvisningarna om hur man skulle hitta till startfällorna var inte riktigt dimensionerat för de drygt 10.000 deltagarna. Speakern lät stundtals ganska desperat!

Jag hade haft lite hälproblem före loppet och därför inte sprungit en meter de sista tio dagarna, men innan dess hade träningen gått hyfsat, så jag var inte alltför orolig ändå. Eftersom jag dagen före dessutom lärt mig att det var en ordentligt backig bana, fanns det all anledning att ta det lite extra försiktigt i starten.

Efter några kilometer vek banan av från huvudvägen och man sprang runt en minnesplats för de krigare, som dog i samband med slaget vid Marathon. Första halvan av loppet gick lätt och det var väldigt trevligt att springa igenom byarna med många glada greker i alla åldrar som åskådare. I ett infall av barnasinne hade jag fått för mig att springa med en vikingahjälm i plast. Något enklare sätt att få ett extra stort publikstöd kan jag inte tänka mig. Sprang i en tröja från årets Stockholm Marathon och det var förvånansvärt många som identifierade mig som skandinav och viking, även om en del i stället trodde jag var Asterix (obegripligt förstås, för då hade jag ju dopat mig med trolldryck och sprungit mycket fortare).

EFTER UNGEFÄR halva loppet började det gå uppför. Och som det gick uppför! Länge! Ok, jämfört t ex med bergslopp som Swiss Alpine (som jag inte vågat mig på ännu) var det naturligtvis ingenting. Men jämfört med Västerbron i Stockholm, så var det här väldigt mycket längre. Kilometer efter kilometer i seg uppförsbacke. När man kom runt ett krön och trodde att det skulle vara slut med uppförsbacken, så gick det lite till uppför. Hursomhelst, eftersom jag hade tagit det lite försiktigt första halvan (lite nytta ska man väl ha av den rutin, som det medför att ha sprungit ett antal lopp), så upplevde jag det trots allt inte som så farligt. Solen sken, publiken jublade, och jag bet ihop och segade på. Alla tankar på att slå min tid från Stockholm i år (3.36) hade jag ändå



Den vackra byggnaden, där nummerlappsutdelning och mässa ägde rum.

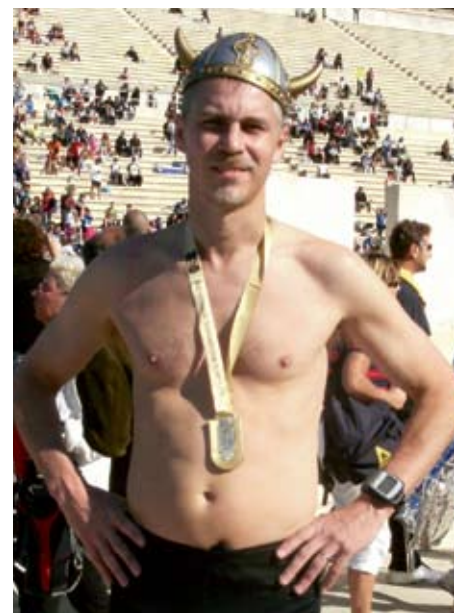
skrinlagt, när jag insåg hur banan såg ut, så jag såg inte heller riktigt några skäl att plåga livet ur mig för att kapa några få minuter extra. Hade också bestämt mig för att försöka insupa atmosfären och alla intryck lite extra vid detta lopp, vilket jag tyvärr normalt inte är så bra på. Jag är mera typen som biter ihop, tittar ner, distraherar hjärnan med kilometertider och koncentrerar mig på att äta i mig nästa lilla bit av elefanten (loppet alltså).

DET FAKTUM att de sista kilometerna i loppet gick nerför, gjorde förstås allting lite lättare på slutet. Sista backen ner mot Olympiastadion lutade ganska mycket och man kunde därför få till en lite tempoökning, även om det förstås var stumt. Efteråt har jag sett en film-snutt av min "spurt" på stadion och visserligen sprang jag ju om flera andra, men speciellt fort kan man ju i ärlighetens namn inte säga att det såg ut att gå. Stämningen på stadion var mäktig och det kändes förstås väldigt speciellt att gå i mål på denna historiska u-formade och avlånga marmorstadion. Min tid (3.46) var jag väldigt nöjd med. Jag hade inte gått en centimeter av loppet.

Som alltid inleder sig en otrolig nöjdhets- och lyckokänsla i kroppen efter ett genomfört marathon. Med bar överkropp i den strålande solen och med välförtjänt medalj hängande runt

halsen, höll jag mig kvar ett tag inne på Stadion för att insupa maximal atmosfär, innan det var dags att hämta lite mat, dryck och överdragskläder. Efter dusch och vila på hotellet blev det stel promenad runt Akropolis och sedan stor hamburgare med pommes frites och flera kalla öl på Hard Rock Café. Jag noterade att jag långt ifrån var den enda där, som gick runt med en medalj runt halsen och ett nöjt leende på läpparna.

HENRIK K ENGSTRÖM



Författaren i form av en svensk viking.

2500-års jubileum

I år firades 2500-års jubileum av slaget vid Marathon och därmed också maratonlöpning. Men vad var det som hände för 2500 år sedan?

Dåtidens stormakt Perserna hade lagt under sig stora delar av Asien och började vända sig åt väster. Egypten erövrades och flera grekiska städer i nuvarande Turkiet anslöt sig eller blev erövrade. Grekland var på denna tid uppdelat i många små stater som ofta låg i krig med varandra, allianser slöts och bröts. Även inom staterna var det ofta oroligt med strider om makten, Aten var en av de stökiga staterna. När det blev för mycket maktstrider, kom Kleisthenes på den briljanta idén, att i stället för att slåss inbördes, så röstar vi om vem som ska ha makten. Och därmed var den västerländska demokratin född.

Atenarna hade deltagit i ett fälttåg mot Sardes i det persiska riket och bränt delar av staden. Det var i Sardes som kung Krösus tidigare "uppfunnit" guldmynten. Detta kunde inte persernas kung Darios tåla och inte heller glömma, vid varje måltid stod en tjänare bakom och sa: "Glöm inte atenarna". Han skickade ut en armé på 30 000 man som skulle kuva de uppstudsiga.

HÄRFÖRAREN DATIS gjorde, en för dåtiden, djärv manöver och seglade tvärs över Egeiska havet. Första anhalten var Eretria som föll efter några dagars belägring och med hjälp av grekiskt förräderi. Den grekiska sammanhållningen var inte den bästa, en del traktade efter det persiska lyxlivet andra såg en chans att bli av med lokala konkurrenter. Detta var något som ingick i de persiska kalkylerna, någon enad front skulle inte grekerna ställa upp med.

Därefter seglade man mot slätterna vid Marathon då de där skulle kunna utnyttja sitt kavalleri på de öppna markerna. Atenarna hade blivit varse faran och marscherat till slätten, där de blockerade de två vägarna, som gick från Marathon till Aten. Under tiden hade de skickat sin bästa hemerodromoi (hela-dagen-löpare) vid namn Felipides till Sparta för att hämta hjälp. Det är cirka 24 mil till Sparta, men enligt Herodotos, så kom Felipides fram dagen efter han startat. Spartanerna var inte ovilliga att hjälpa till i slaget, men de firade en fredsfest och skulle inte



bryta upp förrän vid nästa fullmåne, cirka en vecka efteråt. Enligt vissa uppgifter så återvände Felipides med besked om fördröjningen.

VID MARATHON var det dödläge tills en natt när grekerna fick besked, om att perserna hade lastat sina hästar. Förmodligen hade de ändrat planerna och ville anfalla Aten innan förstärkningen från Sparta kom och de atenska soldaterna var kvar vid Marathon. Vid gryningen anföll atenarna, vilka var 10 000 till antalet med lite hjälp från plataierna. Den grekiska beväpningen brukar beskrivas som lätt, då de inte hade något kavalleri eller bågskytter, men iförda harnesk, sköldar och hjälmar var de välskyddade jämfört med perserna som förlitade sig på rörlighet och bågskytter. En viktig detalj var att grekerna koncentrerade sina styrkor på flankerna medan perserna hade sina elitsoldater i mitten. Den grekiska taktiken gick ut på att slåss i täta led, så

att man fick skydd både av den egna skölden och sin grannes sköld. De persiska pilarna kunde inte stoppa grekerna och när härarna möttes tryckte grekerna tillbaka perserna på flankerna och omringade på det sättet de persiska elittrupperna i centrum. Förlustsiffrorna brukar skrivas till 192 greker och 6400 perser.

Hur var det nu med Felipides och segerbudet? Även om det fanns system som gjorde att man kunde skicka enkla meddelande, så skickades med all säkerhet en löpare för att ge lite mer detaljerad information. Men även om Felipides hade kommit tillbaka; så varför skicka den tröttaste, när man hade en hel stab av vältränade löpare att välja emellan? Vad gäller budskapet, så borde det dock inte ha varit "Vi har segrat". De perser som överlevt var ju på väg mot det nu oskyddade Aten. Meddelandet borde alltså ha varit "Vi slog tillbaka dem. De kommer sjövägen, men håll ut armén kommer snart". För, enligt Herodotos,

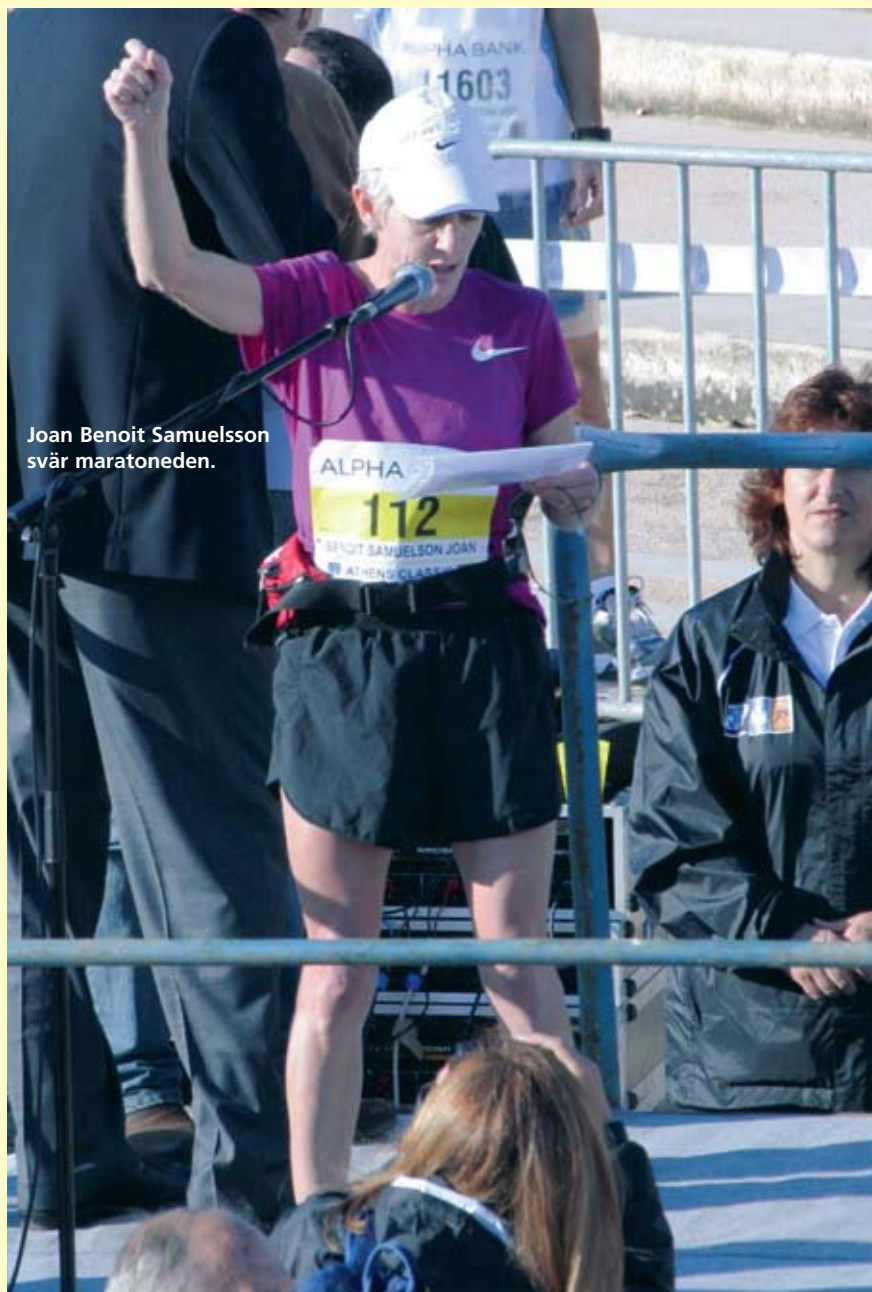
så ”sprang atenarna för brinnande livet in till staden för att undsätta den.”. Segern vid Marathon har ofta framhållits, som viktig för västerlandets utveckling. Om perserna hade segrat, så skulle västerlandet inte alls se ut som det gör idag. Visserligen erövrade perserna Aten några år senare.

VAD HÄNDE DÅ med budbäraren? Jo, han dyker upp sexhundra år senare hos Plutarchos, som berättar om den döende löparen, fast då heter han inte Felipides. För säkerhets skull så berättar han historien i två olika böcker och hänvisar till olika slag. Det gör att historien får lite karaktär av vandringslegend. Namnet Felipides dyker upp några år senare hos Lucien. Han gör ingen historiebereskrivning, utan han gör en språklig jämförelse och det verkar bara vara en sammanblandning av namn i hastigheten. I vanliga fall brukar maratonhistorien göra ett hopp fram till Robert Browning men rätteligen ska den göra ett litet stopp hos hans fru, Elizabeth Barrett Browning, som i unga år skrev en dikt om slaget vid Marathon. Robert skrev, förmodligen inspirerad av sin frus verk, sin egen dikt om Pheidippides. Utan att kunna bekräfta det förmodar jag, att det i ursprunget var samma namn, men att det vid olika transkriberingar fått olika stavning. I den dikten springer Filipides fram och tillbaka till Sparta, deltar i slaget, springer till Aten och dör när han lämnat beskedet ”Gläds, vi har segrat”. Han dör dock inte av utmattnings, utan av glädje, ett allvarligt fall av Runners High. ”Glädje i hans blod sprängde hans hjärta, han dog – den lycksalige!”

ROBERT BROWNING'S BOK kom 1879, förmodligen var det den som inspirerade Michel Breal till att föreslå ett maratonlopp vid de olympiska spelen i Aten. Men det finns även teorier, om att han inspirerats av den grekiska härens språgmarsch till Aten. Det fanns som sagt två vägar mellan Aten och Marathon, en kortare på cirka 34 km och en längre på 40 km. Exakt varför den längre fick bli den första maratonbanan är osäkert. För en ensam budbärare hade nog den kortaste vägen varit den snabbaste, även om den varit smalare och backigare.

Källor:

Roger Robinson, *Marathon and Beyond*
Tom Holland, *Marathon*
Robert Browning, *Dramatic Idylls*, 1879
Populär Historia



Joan Benoit Samuelsson
svär maratoneden.

Still going strong

När kvinnor för första gången 1984 fick springa marathon i Olympiska Spelen, vann Joan Benoit Samuelsson på tiden 2.24.52. Hon har även vunnit Boston Marathon två gånger, andra gången 1983 på 2.22.43. 1985 satte hon personbästa i Chicago på 2.21.21. Joan är nu 53 år och har legat på topp i mer än tre decennier.

I Aten svor hon först maratoneden före start inför publik och alla deltagare. Därefter sprang hon på den ganska krävande banan i mål på 3.03.37 utan märkbar ansträngning, men så sprang hon också med en liten väska och en

kamera, bara för att fotografera och njuta av det historiska loppet. Detta bara tre veckor efter att hon förbättrade sitt eget åldersrekord i Chicago på tiden 2.47.50. Hon missade därmed att kvala in till USA's olympiska maratontrupp med mindre än två minuter.

Hon erkänner att hon inte har gett upp hoppat om att kvala till OS 2012 och hon tänker göra flera försök. Förresten tänker hon inte sluta att springa, så länge hon klarar att gå under 45 minuter på milen, meddelar hon.



Pheidippides anländer till Aten, utbrister: "Vi har segrat" och dör.

Pheidippides och jag

I egenskap av långskubbare med förkärlek till marathon har vi väl alla någon gång hört talas om en man vid namn Pheidippides.

Utan hans påstådda bedrift att springa från byn Marathon till Athen år 490 f kr för att tala om att grekerna hade vunnit slaget över perserna, hade vår tillvaro sett helt annorlunda ut. Kanske hade då några av oss ägnat sitt liv åt vattenpolo, någon annan åt fia med knuff, eller varför inte samla äggkoppar eller porslinstomtar, vad vet jag. Men fullständigt klart är att det hade inte funnits något som hade fått namnet Svenska Marathonsällskapet. Inte för att jag begriper hur dom kunde veta att årtalet var 490 före Kristus? Var det någon Sibylla med glaskula som kunde förutse att om 490 år kommer frälsaren att födas? Hur som helst innebär det ju att det är 2500 år sedan Pheidippides sa: "Glädjen Er, vi haver segrat" för att sedan falla stendöd till marken. Och som seriösa löpare hoppas jag att Ni alla har firat händelsen, alla på Ert speciella sätt. Det är ju inte var dag man får tillfälle att fira ett 2500 års-minne. Här vill jag nu redogöra hur

jag högtidliggjorde händelsen.

Det råder delade meningar om det var den 12 augusti eller den 12 september som det hela inträffade. Personligen är jag tveksam till att det har hänt alls. Men efter idogt letande hittade jag ett minneslopp till Pheidippides ära på Sicilien den 12 augusti, så jag loggade in på Ryanairs hemsida och gjorde erforderliga bokningar för mig och Anneli. När jag anmälde mig till loppet fick jag klart för mig att det skulle avlöpas helt i Pheidippides anda. Löparna tilläts inte att använda några moderna hjälpmedel såsom flocka, pulsmätare, GPS eller öronpluggar med Håvmet Metall. Utmed banan fanns heller inga km-skyltar och det serverades bara vatten och frukt på platser som vi i förväg inte kände till.

STARTEN GICK kl 5 på morgonen utanför ett hotell i en liten by som heter Chiamonte Gulfi. När vi lämnade byns gatulysen med riktning mot Siciliens sydkust, var det totalt kolsvart innan solen efter någon timme tittade upp över horisonten. När vi befann oss på höga höjder kunde vi långt bort förnimma havet, men hur vi än sprang kändes det inte som vi kom närmare.

Rent mentalt skilde sig loppet markant gentemot mina 200 tidigare erfarenheter. Jag hade svårt att under ett enda steg släppa tanken på hur Pheidippides kände sig när han var i liknande situation. Vi har naturligtvis helt olika syn på hur omgivningen är löpvänlig eller inte.

Där jag ångar fram över steniga och ojämna grusvägar, kanske det var det bästa Pheidippides kunde uppbringa. Och de passager han tyckte var besvärliga kanske är helt oframkomliga för mig.

PÅ DE PLATSER som jag låter farten bedarra, för att njuta av vackra vyer, bekymrade sig Pheidippides över sådana betraktelser eller var han helt besatt av att förmedla segrans budskap? Jag funderar också över, att om han nu inte hade fallit död ner till marken efter att ha fått framföra sitt budskap, utan bara hade vänt om, sprungit tillbaka hem igen. Hade han då blivit ihågkommen på samma sätt, eller hade då vi marathonnördar fått nöja oss med att springa Lidingöloppet?

Hur som helst är det viktigt att vi alla som har tagit Pheidippides

löparäventyr till våra hjärtan i form av marathonlöpning i Sverige och i övriga delar av världen, att vi nu inför 2500 års minnet hedrar honom, var och en på sitt eget sätt.

När jag nu i skrivande stund är på hemväg från Italien vill jag nämna några rader om två andra maror som jag sprungit där:

Den 10 oktober gick Lake Garda Marathon. Ett lopp som jag under flera år har velat springa pga dess oslagbara omgivningar. Förr om åren har det alltid kolliderat med Lidingöloppet som jag inte gärna har velat missa. I år låg Gardasjöns maratonlopp två veckor senare, vilket gjorde att jag tog tillfället i akt. Jag fick ett hotellrum i byn Limone där starten var förlagd, med en grym utsikt över Gardasjön. En naturupplevelse som bara den var värd resan. Loppet gick norrut på sjöns västra sida, rundade sjöns norra spets för att sedan vika söderut på sjöns östra strandkant, med mål i byn Malcesine. Solen strålade hela dagen och den här tävlingen hamnar på min tio-i-topp lista.

EN VECKA SENARE den 17 oktober, var det dags för nästa mara, i en by som heter Castelnuovo Berardenga, 20 km öster om Siena. Här fanns inte några likheter med veckan innan, mer än möjligen distansen.

Här var dom asfalterade kilometrarna lätt räknade och merparten av loppet gick på skogs och grusvägar. Pga att det hade regnat kvällen och natten före loppet, hade stigarna förvandlats till lervälling. Nu var likheterna med skidåkning påfallande. Leran klubbade fast under skorna likt snön under skidorna vid töföre. Fötterna halkade åt höger och vänster likt skejtåkning. Och fästet i motluten var som skidor utan Black Magic i trampet.

Vyerna var säkert lika vackra här över det Italienska landskapet med vingårdar och olivundar om man bara hade tordats lyfta blicken från var man vid varje steg skulle sätta fötterna. Nej, det här var nog ett sådant lopp där man inte tycker man har så jättekul under själva tävlingen, men som är desto roligare att tänka tillbaka på när man väl är i mål.

Två lopp som jag – ja åtminstone det ena varmt vill rekommendera.

För se roligt de va de,
Å de va ju bra de.

Born to run
Göran Lennström

goran.lennstrom@telia.com



Helene Willix trea i Aten

Helene Willix kom på tolfte plats i Aten Marathon. Men eftersom hon även ställde upp i militär-VM fick hon ändå kliva upp på prispallen som trea i denna tävling. Med tiden 2.53.01 gjorde hon ett mycket starkt lopp på den krävande banan.

KENNETH BOMAN från Lulekamraterna blev bäste svensk i herrklassen med 2.42.27 vilket gav honom sammanlagd 69:e plats. Även Kenneth deltog i militär-VM, men tack vare att många av de keyanska löparna är anställda militärer, var det en för svår uppgift att komma på pallen.



Kenneth Boman strax efter målgång.

Kvinna, sluta vara rädd!

Rädslan att springa ensam, framför allt i skog och på folktomma ställen hindrar många kvinnor att träna ensamma på kvällarna och att njuta av löpning i enslig natur.

Kvinnors rädsla är ofta irrationell och ologisk; men knappast oförklarlig. Från barnsben varnas vi från att gå ut ensamma, när det är mörkt och från män i största allmänhet. Risken är att rädslan för våld blir mycket större än den lilla risk att utsättas för det. Chansen att tiden du använder till att oroa dig för att något ska hända, är avsevärd större, än tiden då det faktiskt händer. Här har du några fakta och lite goda råd.

Människan har i alla tider begått onda handlingar, men det verkar i folkmun som om kvinnor ska passa sig mer än män. Ändå drabbar våldsbrott män i större utsträckning än kvinnor - mer än dubbelt så många. Men hur många män är rädda att springa ensamma?

GROVA VÅLDSBROTT utövas ofta av psykiskt sjuka och drabbar framför allt vårdpersonal, sociala tjänstemän och nära anhöriga. Enligt Mikael Rying, kriminolog vid Mittuniversitetet i Sundsvall, löper den "vanlige" människan extremt liten risk att utsättas för grovt våld. De flesta "vanliga" våldsbrott sker i hemmet och förövaren är oftast en nära anhörig (80%). Vanligast är pojkvännen. Brotten sker i lägenheter långt från offentligheten och rapporteras sällan i media, säger Rying. Att lämna hemmet och springa ut i naturen, borde framstå som ett säkrare alternativ eller hur?

De flesta våldsbrott utomhus sker på torg där alla samlas, när krogarna stänger för natten. Där sker mycket av det alkoholrelaterade gatuväldet, säger Felipe Estrada, professor i kriminologi vid Stockholms universitet. Spring alltså inte över torg nattetid! Ovannämnda Rying berättar att, mindre orter kan ha högre våldsfrekvens än Stockholm, som till och med kan vara tryggare än andra städer. I Stockholm finns vissa så kallade "hot spots", där det begås mer våld. Några kända sådana är Medborgarplatsen och Stureplan. Hur ofta springer du där?

Alkohol är ofta inblandat i våldsbrottssammanhang. Ändå är det få som



oroar sig för våld, när de dricker ett glas vin i glada sällskap. Undvik att dricka alkohol i sällskap med andra, när du springer. Sportdryck går däremot bra.

GÅNGSE BILDEN av våldtäkt eller sexuellt övergrepp i media är ofta, att den sker i en mörk park och att våldtäktsmannen är en främling. Men de flesta våldtäkter sker inomhus av en person som kvinnan känner. 2003 anmäldes 25 658 våldtäkter varav 24966 inomhus. Spring alltså inte inne!

Gärningsplatsen ligger i de flesta fallen nära offrets bostad eller några mil därifrån. Vanligen vid gångväg, cykelväg och trottoar inom till grönområden. De flesta skedde mellan midnatt och tidig morgon. Under helgen inträffar flest brott. (Demitz-Helin 1998). Spring i urskogen på en vardag och före midnatt!

Föreställ dig att du är en potentiell våldtäktsman. Tänk efter – var skulle du gå och leta efter ett offer? Var är chansen störst att hitta en värnlös kvinna? Skulle du gå ut i mörka skogen mitt i natten eller skulle du leta i samhället; kanske mellan krogen och busshållplatsen vid stängningsdags? Spring i skogen, när det är mörkt och spring på ensliga platser, långt från allfarvägen; där skulle nog ingen leta efter dig. Paradoxalt nog

är det sådana platser, som verkar mest skrämmande på gemene kvinna.

LITE TIPS:

- Tänk på att även busar kan vara mörkrädda. Spring där ingen kan tänkas vilja vara.
- Ta med hunden eller låna grannes. Då blir grannen dessutom skyldig dig en tjänst.
- Träna tuffa intervaller, så du klarar att springa ifrån de flesta, om behov skulle uppstå.

Om olyckan ändå skulle vara framme:

- Skrik! Ungefär hälften av alla presumtiva våldtäktsmän ger upp då.
 - Försvara dig! Det har visats sig att den som försvarar sig, har stor chans att klara sig.
 - Göm dig bakom en buske eller dylikt i mörkret! Den som sitter helt stilla, är svår att upptäcka.
 - Tårgas och vapen är förbjudet att ha utan licens, men det finns en spray som luktar hemsk illa och det finns ett våldtäktsbälte som gör det i stort sätt omöjligt för en våldtäktsman att få upp/ner dina byxor, i mörker är det totalt omöjligt att få upp bältet.
- Mer information om bältet och sprayen finns på: www.skunkspray.com.

TEXT OCH FOTO:
REBECKA

Monica segrade i New York

Monica Lorentzon vann K65 i New York City Marathon. Tidigare under året har hon vunnit Stockholm Marathon och Stockholm Halvmarathon i sin åldersklass. År 2009, vann hon två veteran-SM titlar och kom tvåa i New York. Målet i år var att avancera högst upp på pallen.

Iförd en egenhändigt sydd tävlingsdräkt i blågult, en blågul peruk och med svenska flaggan hängande på Stålmannen maner på ryggen, blev det många ovationer längst banan.

"Publikstödet var enormt och jag formligen bars fram", berättar hon. "Stämningen var obeskrivlig".

Hon sprang tillsammans med betydligt yngre kvinnor och placerade sig ändå som ungefär 1 600 av 16 000 deltagande kvinnor. Totalt deltog ungefär 40 000 personer i loppet och Monica tog sig i mål på plats "9000-någon-ting" med en tid på tre timmar och 46 minuter. Monica vann sin klass med ungefär 15 minuter före tvåan från Nederländerna och trean från USA. Hon berömmar arrangörerna, medtävlarerna och publiken och säger att hon gärna ställer upp även nästa år.



Lång resa mot Sverige



Susanne Johansson visar upp ett finger, som hon nyligen skadat. Tro inget annat.

Den forna SM-vinnaren på maratondistansen (2004), Susanne Johansson, har för avsikt att tillsammans med Rune Larsson, springa hem efter avslutat löparläger i Monte Gordo i april.

Först ska hon och Rune vara ledare för löpare som ska träna i Portugal. Därefter tar de apostlahästarna hem. Det blir minst en mara om dagen. "Jag har tagit tjänstledigt i tre månader", säger Susanne. Hon måste ha en mycket förstående arbetsgivare, där hon arbetar som distriktssköterska i Halmstad.

Susanne sprang nyligen en halvmarara på 1.38 och är mycket missnöjd med den tiden; men man behöver inte springa snabbt för att springa långt. Snarare tvärtom. Enligt Rune Larsson är konsten

att springa långt just att springa långsamt. Fast det är klart att allting är relativt, för vissa är Runes långsamma tid för snabb.

Låt oss hoppas att de tar med sig våren hem till oss frusna maratonlöpare.



Rune Larsson.

Kontaktombuden presenterar sig



MATS HAMMERIN

Jag är 50 år och har sysslat med löpning sedan barnsben. Jag är född och uppvuxen i

Borlänge. I slutet av sjuttioalet började min långloppskarriär med många terränglopp som favoriter. Sprang mitt första Lidingölopp 1976 och det har blivit 18 stycken till.

Mitt första maratonlopp sprang jag 1986 i Köping på 2.49.21 som gäller som personligt rekord. Mellan 1985 och 1990 sprang jag många halvmaror med 1.14.08 i Östnor som personligt rekord. I början på nittotalet blev jag medlem i Marathonsällskapet.

MITT FÖRSTA utlandsmarathon sprang jag i Berlin 1988. Sedan har det blivit olika maraton i Sverige och utomlands. Övriga utlandsmaror jag sprungit är Åbo-92, Paris-95, Berlin-95, Åland-95, Jessheim-96, London-97, Trysil-97, Venedig-98, New York-00, Frankfurt-04, Frankfurt-05, Frankfurt-07,

Frankfurt-09, Lissabon-09.

I Sverige har jag sprungit 13 Stockholm Marathon samt på en hel del andra platser. Exempel på detta är 10 gånger i Säter, 6 gånger i Göteborg och 5 gånger i Säffle.

En favoritmaraton i Sverige var Helags fjällmaraton där man var upp på Flatruets högsta punkt och vände och man såg Härjedalens och Jämtlands fjällvärld.

FRAM TILL DAGS dato har jag sprungit 94 maraton och 6 ultralopp. Jag har sprungit Vasastafetten Sälén-Mora själv. 3 st 24 timmars lopp samt 2 st 6 timmars lopp. På min femtioårsdag i september sprang jag mitt hundra maratonlopp i Tallinn.

MATS



CHRISTER SVENSSON

Som löpare får du gå i löpartävling om du är trött. Som gångare kan jag inte börja springa eller ens börja promenera när jag är trött. Gång har tillhört det olympiska programmet sedan början på 1900-talet.

Sedan 1956 är distanserna på OS, VM och EM 20 och 50 km. Damerna kom först med 1992. Vi var bäst i världen på damsidan fram till mitten på 80-talet.

PÅ HERRSIDAN VAR Sverige världens bästa gångnation fram till slutet på 50-talet. Idag är vi en b-nation. Gång är den friidrottsgren som Sverige tagit flest OS-medaljer i. Min idrottskarriär började i gymnasiet 1987, där jag hade en lärare som varit skidåkare. Han fick mig att åka Vasaloppet. Vasaloppet hade sänkt åldersgränsen till 19 år och jag var en av de yngsta som åkte öppet spår på 8.50 h. Ytterligare fyra Vasalopp har jag genomfört, PB är 5.48.

På sommaren sprang skidåkarna löptävlingar, jag också. Jag sprang Växjöloppet 1 maj och fann där en inbjudan till en gångtävling i Växjö, Wärendsmarchen. Det är värt att prova tänkte jag som inte visste någonting om gång. Det är mycket mer teknik i gång än löpning. För mig tog det ett bra tag, innan jag kunde gå så fort att jag blev trött och svettig. Som löpare kan du som otränad springa på snabbt från början vilket oftast resulterar i skador och eller tappad motivation. Jag provade även på några Triathlon. Jag varvade gång och löptävlingar de närmsta åren men från 1992 har gången kommit i första hand, där jag hävdar mig väl genom åren på SM-nivå. Jag har erövrat hela 61 SM. Av de 61 SM medaljerna är 36 lagmedaljer. Men vid millenniumskiftet tyckte jag att jag kört fast och inte kom mycket längre inom gången.

JAG BÖRJADE SPRINGA mera och gick med i Växjö Löparklubb som jag fortfarande springer för. Mitt PB är på 2:54.30. Veteran SM-medalj har jag tagit på både hel- och halvmarathon. Med 68 maraton har jag över

100 maror och 5-mil gång tillsammans. Har varit gift med idrotten i tjugo år.

Min senaste tävling är från förra veckan (24/10 2010) i Corcieux Frankrike där jag gick 100 km på 10:16.46. Den prestationen är jag mäktigt stolt över. 2002 arrangerade KG Sveriges första 24 h lopp i Trollhättan. Jag ömsom sprang och gick. Fick i hop elva mil första tolv timmarna och totalt 15 mil det dygnet. Så trött har jag aldrig varit.

JAG HÅLLER I en gemensam träning. Första året var det en enorm succé med 30-40 löpare som kom och sprang, idag har antalet dalat till ca 10 st. Jag startade upp "Personliga Rekordens Tävlning" som jag anordnar på Wärendsvallens 400 m bana i Växjö. Det var främst dessa två "nymodigheter" som gjorde att jag blev framröstad som årets medlem i Växjö Löparklubb 2004. Kul! Stor grabb har jag också blivit (erövrat 12 poäng som gångare).

Till sist kan jag nämna att jag alltid varit intresserad av statistik, främst min egen, är veteranansvarig i Svenska gångförbundet. Men jag för även statistik över mina syskon och ansvarar för Marathonstatistiken för smålands löpare m.m. Sen 1991 har jag uppdraget att spara allt som står om Växjö AIS i Smålandsposten. Tiden för annat blir med andra ord begränsat, men det är inget jag saknar.

Ni når mig på 070-5497296, christersvensson615@hotmail.com

CHRISTER



BERTIL L. JANSSON

Jag har varit medlem i sällskapet sedan 1995, då jag sprang mitt första marathonslopp. Min gode vän Kjell Åström i Månkarbo övertalade mig till ordentlig träning under hela år 1995, men jag dröjde dock till senhösten innan jag vågade göra debut på distansen.

Det blev Åland Marathon i Mariehamn i oktober och jag kom i mål på 3:57:16, vilket jag var mycket nöjd med då. Jag fortsatte under 1996 med fyra lopp. Kjell och jag åkte

till Boston och jubileumsloppet. Jag kom i mål på nettotiden 3:56:24. Sen blev det Stockholm Marathon på 3:50. Därefter har jag sprungit där 10 gånger och ytterligare några lopp. Det snabbaste var i Säter 1997 med 3:42:15.

JAG HAR TOTALT sprungit 33 lopp. Kjell och jag gjorde många resor tillsammans. Vi har sprungit i Söderhamn, Berlin, Tallinn, Kiel, Odense, Köpenhamn, Inverness och Oslo. På egen hand har jag avverkat bl a Edinburgh och Helsingfors och några till.

Men i sällskapet har jag kanske varit mest bekant, för att jag som tävlingsledare och arrangör tillsammans med Kjell Åström drog igång Kolarmora Marathon i Knutby 1999.

Vi ordnade totalt sex lopp innan vi kände att vår energi tog slut. Men det var ett uppskattat och kul arrangemang som gav mig många goda vänner i löparkretsar. Senare har Kjell med hjälp av Månkarbo IF ordnat ett eget lopp där.

Jag deltog i första loppet, men fick bryta på

grund av skada. Bra för sporten att det finns ett lopp kvar i Uppland.

Nu har min egen löpaktivitet avtagit och jag har haft en del skador på mina fötter så jag har fått nöja mig med halvmaror och då är det Göteborgsvarvet som jag gillar och deltagit i fem gånger. Jag har också sprungit 8 Lidingölopp med bästa tid 2:47. Jag håller igång och tränar en del, så återkomsten till helmaran väntar om hörnet.

JAG JOBBAR NUMERA med ekonomi och fastigheter inom Svenska kyrkan och har även en egen rörelse med sommarauktioner i Bladåker, där jag bor tillsammans med min fru Inger. Inger var med och skötte om det administrativa kring alla våra Kolarmoralopp.

Jag har tre vuxna barn som jag försöker påverka till långlöpning, men med hittills svagt resultat. Men av egen erfarenhet vet jag att det går jättebra att börja springa även, när man passerat 40 år och egentligen är det aldrig för sent att prova långa lopp!

HÄLSNINGAR BERTIL



MATS ZETTERLUND

Jag föddes i Stuvsta utanför Stockholm, men flyttade redan vid 4 års ålder till Västerås där jag växte upp. Efter lärarstudier i Karlstad sökte jag mig till Jämtland och Strömsund i början av sjuttioalet. Jag började egentligen mitt idrottande som skridskolöpare i SK Pollux och som cyklist i VIK i Västerås. Pollux är en mycket framgångsrik skridskoklubb och jag var med och vann klubbens allra första

SM-tecken. Skridskovärldsmästaren Jonny Nilsson hade i sitt träningsprogram löpturer på tre timmar, vilket jag förstas provade och gillade.

Långdistanslöparen Ron Clarke var för mig en stor idol på sextioalet. Tidigt hade jag haft drömmar om att någon gång i livet försöka mig på att klara av ett marathonslopp. Det fanns inte så många lopp att välja på, när jag tittade i tävlingsprogrammet för säsongen 1974. Hur man skulle förbereda sig visste jag inte riktigt. Det fick bli löppass på 36 km under några lördagar. Marathondebuten skulle äga rum den 29 juni vid SM i Häverödalen i Uppland. Anmälningssavgiften var 20 kr ! Denna SM-mara hade 73 startande.

INNAN START SKULLE alla deltagare genomgå en hälsoundersökning. Hjärtat kolades och även halsen. När startskottet small hade jag tre målsättningar: Först och främst att fullfölja, vidare att inte bli sist och slutligen att komma under 3 timmar. Alla målen infrades och jag slutade 33:e med tiden 2.55.16. Jag fortsatte med skridskotävlandet, men jag hade fått mersmak för det där med marathonslöpning. DM för Jämtland/Härjedalen i marathonslopp gick i Hammerdal 1976 och detta blev mitt andra

lopp. Det blev nytt "pers" med 6 min. och när Stockholm Marathon arrangerades första gången 1979 var jag givetvis med på startlinjen för min tredje mara. Mitt personbästa på marathonslopp är 2.34.21 presterat vid Umemaran 1987.

UNDER SENARE ÅR har löpningen fått en annan och större betydelse för mig. Det är en stor förmån att kunna få vara med och springa. För att jobba som lärare och skolledare på en högstadieskola är det nästan nödvändigt att få rensa knoppen med en löptur dagligen. Den sociala samvaron kring löpningen är också mycket viktig.

När jag fick statyetten för 50 maror i samband med Vattudalsmaran 1997, var det ett mycket stort ögonblick för mig. Samma glädje och tacksamhet kände jag när Jan Lind i samband med Karlstad Marathon 2004 överlämnade vassen för 100 lopp.

Jag hoppas att jag som kontaktombud i Svenska Marathonsällskapet ska kunna bidra till att denna fina kamratförening får en positiv utveckling med ett växande medlemsantal. När jag själv blev medlem för 30 år sedan var jag oerhört stolt över att ha kvalificerat mig för ett medlemskap d v s fullföljt ett maraton.

MATS



FRANK BRODIN

Jag ska försöka ett presentera mig kort. Är

en glad pensionär numera, som nästan tränar på heltid – sisådär en 5-6 gånger i veckan ca. 10 mil. Springer numera lite smålopp emellanåt samt några maror och ett och annat ultra, när jag känner för det.

HAR UNDER ÅRENS lopp, från tidigt 80-tal fram till dags dato, sprungit ett tusental lopp, därav 340 maror och 125 halvmaror, resten smålopp och ultralopp ett 20-tal. Så numera tränar jag mer men springer färre lopp. Bästa tid på marathonslopp: 2.55.(1991). Det var Vintermaran i Jessheim, Norge.

Min klubb Solvikingarna lägger jag dessutom ner en hel del timmar på, genom att vara tränare bland annat. Dessutom jobbar jag med Göteborgsvarvet Löparkvällar. Det är roligt, man får mycket uppskattning för detta.

Var jag bor? Jo i Källered 5 km, söder om Mölndal. Har bott där sedan 1975.

Jag kan nås på mobilen: 0735/16 43 13 eller hem: 031/ 595 21 43.

Mailadress: fab@comhem.se .

**FRANK BRODIN,
GÖTET, KÄLLERED**



Starten för den första RBT-maran har gått.
34 löpare ger sig iväg.

RBT-maran – nytt bergsultralopp i utkanten av Stockholm

Lördagen den 20 november 2010 arrangerade Stockholms Långdistansklubb (SLDK) den första upplagan av RBT-maran. Ett drygt 30-tal löpare sprang i blåst och kyla 22 varv på en knappt 2 kilometer lång bana vid Hammarby skidbacke strax söder om centrala Stockholm. Varje varv innehöll 85 höjdmeters stigning.

RBT står för Rogers BergsTävling och arrangeras i Hammarby skidbacke av SLDK tre gånger per år: i maj, september och kring lucia. (Årets lucia-upplaga av RBT är tyvärr inställd på grund av snö.) Totalt ska deltagarna springa uppför Hammarbybacken 6 gånger och runt backen 5 gånger på en drygt 1,9 kilometer lång bana. Loppets totala längd blir 10,09 km. För mer information om RBT, se www.sldk.se.

I år fick RBT:s tävlingsledare Roger Nilsson och Thomas Lummi idén att arrangera ett ultralopp på RBT-banan. Loppet fick namnet RBT-maran, en hemsida skapades (<http://rbtmaran.wordpress.com>) och tävlingsdatumet fastställdes till lördagen den 20 november. Maxtiden bestämdes till 10 timmar. Intresset för loppet visade sig bli stort

i både löpar- och skidårkretsar och på tävlingsdagen uppgick antalet förälmälda deltagare till 40.

RBT-maran arrangeras på en 1 928 meter lång bana med start vid foten av Hammarby skidbacke och varje varv börjar med 85 höjdmeter löpning/gång uppför skidbacken. Därefter springer löparna nedför på baksidan av Hammarbybacken. Efter några hundra meters flack löpning på skogsstigar är man tillbaka vid foten av skidbacken. Banan ska springas 22 varv. Därefter följer en sista bestigning av skidbacken varefter löparna går i mål på toppen av backen. Den totala löpsträckan uppgår till 42 800 meter och innehåller 1 955 höjdmeter.

PÅ LÖRDAGSMORNINGEN började löparna samlas på toppen av Hammarbybacken. Till en början var vi endast tre personer. Vi undrade om vi kommit fel, men bara några minuter senare dök fler löpare upp och kort därefter även ett par funktionärer. Det var endast någon plusgrad, blåste kraftigt och det låg lite snö kvar på marken eftersom det snöat under natten (dessbättre kom det ingen mer nederbörd under tävlingsdagen). Löparna prickades av, betalade anmäl-

ningsavgiften som endast uppgick till 100 kronor och fick sina nummerlappar.

När alla var avprickade höll Thomas Lummi en kort introduktion om banan och tävlingsreglerna, varefter dessa promenerade nedför skidbacken till starten vid foten av densamma. Där höll Roger Nilsson, den andra tävlingsledaren, ett kort välkomsttal och informerade ytterligare om banan och tävlingsreglerna.



Marie Blommé och Carina Borén, IF Linnea.

KLOCKAN 09.25 sköts startskottet och de 34 deltagarna började den första av dagens 23 bestigningar av Hammarbybacken. Många hade stavar, vilket var fullt tillåtet och var säkert till stor hjälp i uppförsbackarna där det var svårt att få bra fäste i snöslasket. För egen del kunde jag inte delta i tävlingen på grund av en stressfraktur i vänster fot och nöjde mig den här gången med att promenera ett varv runt banan.

Kort efter att löparna nått toppen på Hammarbybacken passerade de en varvräknings- och vätskekontroll. Där serverades vatten och sportdryck samt banan under hela tävlingen. En gång varannan timme bjöd arrangörerna även på varm nyponsoppa. Vid vätskekontrollen var det möjligt att placera egen mat och dryck samt ombytes- och överdragskläder.

I HERRKLASSEN segrade Mattias Ekstrand, Nacka-Värmdö Skidklubb, på den imponerande tiden 3.54.11. Segermarginalen till tvåan Mattias Karlsson, som tävlar för arrangörsklubben SLDK, uppgick endast till drygt en minut och tidsdifferensen mellan ettan och femman uppgick endast till 8 minuter.

IDAMKLASSEN segrade Linda Forsström, Sundbybergs Skidor, på tiden 5.22.42, vilket gav en segermarginal om 22 minuter till tvåan Evelina Sande. Totalt var det fyra damer och 18 herrar som fullföljde tävlingen.

Tolv av de startande fullföljde inte samtliga varv. 40 anmälda och 34 startande tycker jag måste betraktas som succé i en premiärupplaga av ett sådant extremt lopp. Jag hoppas verkligen att det arrangeras en ny upplaga av RBT-maran nästa år och att jag då är skadefri och frisk så att jag kan vara med som deltagare istället för åskådare.

SEGRARNA I herr- och damklassen vann en fristart i nästa upplaga av det 50 kilometer långa terrängultraloppet Sörmland Ultra Marathon (se www.sormlandultra.se), som SLDK arrangerar för elfte gången den 8 oktober 2011. Svenska Marathonsällskapets medlemmar erhåller 50 kronor rabatt på startavgiften.

Ytterligare information om RBT-maran inklusive komplett resultatlista återfinns på tävlingens hemsida, <http://rbtmaran.wordpress.com>.

TEXT OCH FOTO:
MATS LILJEGREN



Åter fullt i Stockholm

Den 19 november, vid lunchtid, var det fullt i Stockholm Marathon. Förra året var det fullt den 17 november.

Liksom förra året har maxgränsen satts till 20 000 anmälda deltagare. Som tidigare finns en reservlista, där man kan sätta upp sig, ifall någon hoppar av.

Om du av någon anledning ångrar din anmälan, går det att få tillbaka anmälningsavgiften på 645 kronor. Kontakta i så fall arrangören senast den 8 januari.

FÖR DE SOM sprungit loppet minst tio gånger och därav en gång under de senaste två åren, finns det även 100 platser reserverade fram till den 8 januari. Observera dock att även denna pott kan bli full i förtid.

Om du däremot tänkte anmäla dig till SM i marathon, finns möjlighet fram till den 12 maj. Det finns förstås en liten hake här – du måste under 2009 och fram till anmälan ha sprungit på 2.40 (1.12 på halva) om du är man och 3.20 (1.25) på halva om du är kvinna. Men om du uppfyller detta tidskrav kommer du undan med 160 kr.

Boston Marathon fullt på 8 timmar

Möjligheten att anmäla sig till Boston Marathon öppnade 18 oktober 2010 och stängde åtta timmar senare samma dag. Vanligtvis blir det fullt någon gång i december.

LOPPET ÄR POPULÄRT, det ingår i de så kallade Big Five-loppen. Här ingår New York, Berlin, London, Chicago och Boston. Arrangören tillåter 20 000 anmälningar och löparna måste uppfylla vissa åldersrelaterade kvaltider för att få vara med, vilket därmed innebär, att du måste ha sprungit en mara förut.

Loppet går tredje helgen i april, när våren som bäst är på väg i Boston. Det är världens äldsta maratonlopp, första loppet gick 1897, alltså året efter första maratonloppet i Aten OS.



Första bestigningen (av 23) à 85 höjdmeter av Hammarbybacken.

Vintermaran i Sala 2010

Vintermaran är både en individuell-, åldersindeldad- och en lagtävling, som normalt går varje år i november. De sammanlagd fyra bästa löpare från samma klubb tar hem lagtävlingen. De individuella löparna får poäng efter placering och den som först kommer upp i 21 poäng tar hem vandringspriset för gott. För lag gäller tre segrar.

Ar 2008 vann IFK Sala lagtävlingen i Kvarnsveden och i år var det därför deras tur att hålla i arrangemanget, där närmare 100 deltagare kom till start. Klubben hade haft tid att öva, redan förra året arrangerade man Sala Silver Marathon första gången och erfarenheten man fick då tillsammans med årets lopp, var tydligen nog för att tävlingen skulle avlöpa friktionsfritt på 4-varvsbanan. Tävligen fungerade även som DM för Västmanland och Dalarna. Samtidigt avgjordes dessutom en halvmaran med ungefär hälften så många löpare, vilket bidrog till att det blev lite mera händelserikt denna gråa novemberdag för de något fåtaliga åskådarna. Tävlingsledaren, Roger Andersson (inte att förväxla med Sällskapets ordförande med samma namn), hade bra hjälp av trevliga funktionärer och vädret stod trots allt arrangemanget bi. Dagen före loppet duschade Sala i ett kallt regn, men lagom till tävlingen skulle börja, slutade regnet falla.

Världklubben kunde glädja sig åt hem-maseger i damklassen. Kristin Brodin vann med tiden 3:07:29, som därmed satte ett nytt personligt rekord. Hon hade god marginal till tvåan, Sofia Pettersson, som kom in på 3:20:13, även hon från Sala.

REDAN FÖRRA ÅRET vann Fredrikshofs FIF från Stockholm lagtävlingen och klubben hade även nu ett starkt lag. De tre första i herrklassen var från Stockholmsklubben och det var aldrig någon tveksamhet om, vem som skulle ta hem lagsegern. På första varvet gick Fredrik Kronander, Brian Buchtrup Nielsen och Niklas Sydow snart ifrån övriga fältet och bildade en liten tätklunga. Efter två varv släppte Brian och på sista varvet fick Niklas en ordentlig lucka till Fredrik, en lucka som höll ända in i mål. 2:35:34 blev segertiden. Även fjärdeplatsen togs av en "hofvare", nämligen Will Adams, som sprang



Niklas Sydow och Fredrik Kronander, etta och tvåa i Vintermaran.

det mesta av loppet utan draghjälp. Det är roligt att se hur Fredrikshof har fått fart på återväxten.

SÅ HÄRMED KOMMER både 2011 och 2012 års Vintermara att gå i Stockholm, vilket förhoppningsvis bidrar till att locka många löpare. Det var ganska länge sedan tävlingen gick här; visserligen har loppet gått flera gånger i kranskommunerna under 80- och 90-talet, men inte sedan 1984, då Åke "Biten" Eriksson tog hem segern, då tävlades för Fredrikshofs FIF, gick loppet i själva Stockholm.

Varje år, sedan 1963, har Svenska Marathonsällskapet arrangerat Vintermaran tillsammans med en löparklubb



Vinnare av damklassen Kristin Brodin.

ute i landet. Den klubb som vinner lagtävlingen får (oftast) uppdraget, att två år senare sköta arrangemanget. I år var IFK Sala klubben arrangör. Tävlingen heter numera Vintermarathon till Jan Linds minne. Janne var maratonlöpare och han var Sällskapet troget från han gick med på 60-talet och ända till han avled 2007. Det fanns inte mycket han inte visste om föreningen eller om svenska maratonlöpare. Ville man veta något fanns alltid Janne som en kunskapsbank. Han var även under många år, och fram till dödsbädden, redaktör för tidningen, som du nu håller i din hand.

Resultat: <http://www4.idrottonline.se/templates/NewsPage.aspx?id=540853>



Det vinnande laget från Fredrikshof flankerad av ordförande Roger Andersson.

På väg mot 42

Mitt namn är Josefin Grahn och jag studerar 3:e året på den naturvetenskapliga linjen vid Österportgymnasiet i Ystad. Som projektarbete har jag valt att arbeta kring området träning, hälsa och kost, eftersom det är en väldigt stor del av mitt liv. Eventuellt väljer jag ett yrke inom detta område i framtiden. Jag älskar att springa och är sedan flera år stolt långdistanslöpare. Mitt mål är att springa mitt första maratonlopp redan vid 18 års ålder.

Mitt projektarbete handlar inte enbart om att jag ska praktiskt ska träna inför ett maraton, utan jag arbetar med kost, hälsa och träning även teoretiskt. Jag inriktar mig bland annat på hur kosten bör läggas upp när man är en långdistanslöpare och vad som är viktigt att tänka på när man tränar mycket. Jag studerar även hur långdistanslöpning påverkar kroppen.

I mitt projektarbete ingår en blogg, som också fungerar som min träningsdagbok. Här kan de som är intresserade följa mig och min träning. På bloggen publicerar jag även intervjuer med erfarna långdistanslöpare, till exempel Isabellah Andersson samt allt runt kost och träningsupplägg. Jag har gjort ett kostexperiment, där jag testat att springa både med och utan kolhydrater i kroppen, för att se om det var någon skillnad. Allt detta finns att läsa på bloggen: www.pavagmotfyrtiotva.blogg.se.

Min löparbakgrund sträcker sig cirka 4,5 år tillbaka i tiden. Jag flyttade och bestämde mig för att börja springa lite på fritiden. En runda på 2,5 km var lagom för mig och jag var då nöjd när jag hade sprungit en, för mig idag, så pass kort sträcka. Sedan försökte jag mig på att springa 5 km och det klarade jag utan problem, även om jag tyckte det var långt.

Två år senare bestämde jag mig på skolans friluftsdag för att springa en mil för första gången. Den längsta sträcka jag sprungit dessförinnan var bara 5-6 km, så jag såg det som en väldigt tuff utmaning. Jag tog mig runt de 10 kilometerna, visserligen på en tid som inte ens är värd att nämna, men mitt mål var att ta mig runt löpande och det gjorde jag. Jag kunde knappt gå efteråt, så ont hade jag i min kropp och vid flera tillfällen under löpningen LOVADE jag

mig själv, att aldrig någonsin springa så långt igen. Det är nu två år sedan.

NU HAR JAG alltså bestämt mig för att springa ett maraton. Jag har haft planer på att göra det när jag blev äldre, kanske runt 25 år. Men efterhand som jag började springa mer och mer tänkte jag: "Innan jag är 20 år ska jag ha sprungit mitt första maraton. Det får bli när jag ha tagit studenten!" Nu ska jag alltså springa 42 km redan som 18-åring och det innan jag har tagit studenten.

Någon gång i framtiden vill jag, att ett maraton för mig ska kännas, som en sträcka jag bara avverkar sådär en solig vårdag. Jag tror jag kommer att klara det, jag började ju trots allt med att tycka att 2,5 km var långt och i dagsläget är 42 km den aktuella utmaningen för mig. Detta visar hur mycket min löpning har utvecklats på fyra år och det ger mig motivation till att fortsätta med löpningen.

"Ett maraton för mig ska kännas, som en sträcka jag bara avverkar sådär"

Jag spelar även handboll i Dalhems IF i Malmö. Det innebär att mitt liv består av väldigt mycket träning, men eftersom det är något jag brinner för, så ser jag inte det som jobbigt. Självklart har jag dåliga dagar och veckor, då jag bara vill lägga mig ner och strejka från all träning, men jag är alltid tacksam att jag har möjligheten att kunna träna, så som jag gör. Idag tränar jag 7-8 gånger i veckan, varav två rena löppass. Jag springer inte så mycket, som man kanske kan tänka sig att jag borde göra, men tack vare handbollen får jag ändå bra konditionsträning.

Jag har, sedan början av det här läsåret, sprungit två halvmaraton samt en 25-kilometersrunda och klarat det utan några större problem. Jag känner mig således på god väg mot mitt allra första maraton.

NÄR JAG TÄNKER på att jag snart ska genomföra ett maratonlopp dyker det upp väldigt blandade känslor i mitt huvud. Det finns dagar då jag längtar och är extremt taggad att få springa, men sedan finns det kvällar då jag ligger sömlös och oroar mig över att jag inte kommer klara det. Jag kan inte riktigt sätta fingret på vad jag känner inför



loppet. Jag försöker att tänka positiva tankar och ställa in mig på, att det är något jag bara ska göra. Som någon sa till mig för ett tag sedan: "Det är bara att sätta den ena foten framför den andra i X antal timmar." Och det är precis vad jag ska göra snart. Den 9 april på Heleneholm Marathon.

Nytt svenskt rekord av Isabellah Andersson

Isabellah växte upp hos sin mormor i en liten by, Manga i sydvästra Kenya, där hon bodde, med svenska mått mätt, ganska enkelt i det relativt välmående och vackra lantbruksdistriktet Kisii. Man hade verken el eller vatten i hyttan, där hon bodde och hon fick gå en kilometer för att hämta vatten till hushållet. Det är vanligt i Kenya, att föräldrarna drar till Nairobi för att tjäna pengar till familjen och far- eller morföräldrar får ta hand om barnen.

När hon blev vuxen flyttade hon till huvudstaden. Här är det många som slåss om jobben och man får jobba hårt för att försörja sig. I Kenya har man tillgång till bra utbildning, om än under primitiva förhållanden, om man kan betala för sig vill säga. Däremot finns knappt med jobb och arbetslösheten är stor. På den lilla fritid som blev kvar, fanns inte så mycket att göra, så när Isabellah upptäckte några som tränade orientering, så blev hon intresserad och hängde med ett gäng som tränade löpning i Nairobi. Det var inte så noga med tiden, man sprang mellan en halvtimme och en timme och utan att fästa särskild vikt vid farten.

Det var inte förrän 2002, som hon träffade en grupp orienterare från Sverige, som hon började träna mer målmedvetet. 2004 hon till Sverige för att delta i 5-dagars i Göteborg, där hon vann sin klass. Fast de övriga tävlande var några barn i tioårsåldern.

Ett år senare återvände hon till Sverige och hon träffade då sin nuvarande man, Lars, som fick henne att inse att hennes potential låg mer åt långlöpningen än åt orienteringen. Lars blev hennes tränare och hon inledde nu en målmedveten träning. Det var först nu som hon också fick en riktig löparutrustning med flera olika skor och löparkläder.



Den 21 januari kom Isabellah trea i Dubai Marathon med tiden 2:23:41 och satte därmed nytt svenskt rekord.

PÅ FYRA ÅR har Isabellah gift sig, född ett barn (jan. 2009) och genomgått en fantastisk utveckling i sin löpning. Från 2006, då hon gjorde 1.22.47 på halvmaran och 2.51.10 på maran har hon under detta år tagit 6 SM och den 31 oktober i satte hon nytt svenskt rekord med 2.25.10 på marathonen. Hon har därmed flyttad fram den kvinnliga maratonlöpningen, som länge stått och stampat, åtskilliga steg.

Under vinterhalvåret bor Isabellah med sin familj i Eldoret i Kenya, löpningens Mecka, där så många duktiga kenyanska löpare fostras. Hon tränar där på drygt 2000 meters höjd och driver även, tillsammans med maken, ett kombinerat vandrарhem och tränings-

läger för löpare från Sverige som vill prova på att träna med kenyaner.

I Kenya bor 37 millioner, varav hälften lever under det som betecknas som existensminimum. 10% av männen och 20% av kvinnorna är analfabeter. Det finns tillgång till bra utbildning, om än under primitiva förhållanden, för de som har råd.

Däremot finns knappt med jobb och arbetslösheten är (inofficiellt) så stor som upptät 40%. Av de som ändå har ett jobb, har många lång väg till sina arbeten. Man får jobba hårt för att försörja sig. 40% av befolkningen lever på mindre än 2 \$ per dag. Korruption är något man lärt sig leva med.

DE SOM KLAGAR på den svenska sjukvården, har inte en aning om hur det är i Kenya. Här kostar all medicin, all vård och alla sängplatser. Inga pengar, ingen sjukvård. TBC, malaria, maginfektioner, parasitsjukdomar, hepatit och inte minst Aids är de vanligaste sjukdomarna. Det är inte ovanligt att patienter får dela säng på grund av platsbrist.

Isabellah Andersson avfärdar några föreställningar, som många svenskar tar för säkra: "Det är inte sant att alla springer i Kenya. Eller att man springer fram och tillbaka från skolan.

Men de som har lyckats som löpare, är idoler för väldigt många och folk ser att de har fått ett bra liv och då vill de försöka lyckas själva. Det gör att kenyanska löpare blir tuffare mentalt."

I Kenya sprang hon med gamla och dåliga skor, men nu har hon fått tillgång till bra löparutrustning, eftersom hon dels får träningbidrag av Hässelby SK, dels sponsorpengar och vinstpengar.

En klar förbättring jämfört med hur det var, när hon tränade i Nairobi.

REBECCA

Varför vi måste ta betalt för tidningen

Här kommer en kort information för er som är ständiga medlemmar inom Svenska Marathonsällskapet.

Marathonlöparen är en uppskattad tidning, som vi vill fortsätta utveckla. En del i denna utveckling av tidningen är vårt samarbete med Runners World. De hjälper oss med att få en proffsig layout, dessutom trycker de och distribuerar tidningen åt oss. Nu tar dock Runners World betalt för detta arbete och det kostar sällskapet 200 kr om året för tidningen. Denna kostnad måste Runners World

ha, oavsett vilken grupp av medlemmar som tidningen går ut till. Det betyder att sällskapet måste få in 200 kr för varje medlem som skall ha tidningen, annars får sällskapet gå in och betala.

Numera har antalet ständiga medlemmar blivit en ganska stor andel av föreningen, år 2011 blir det över 200 ständiga medlemmar. Det är blir en omöjlig kostnad för sällskapet att betala tidningen för ständiga medlemmar och därför är vi nu tvingade att låta ständiga medlemmar betala för den kostnad, som det är att göra tidningen. Du kan som ständig

medlem självklart vara medlem utan att få tidningen, då betalar du ingenting.

Ni som betalar vanlig medlemsavgift och är ordinarie medlem påverkas inte av detta, för ni betalar redan för tidningen genom er medlemsavgift.



Tallinn marathon 12 september 2010

Äntligen blev det av! Efter ett par års tandagnisslan över inställda lopp fick vi nys om att det var nya arrangörer och den här gången skulle det gå vägen. Och mycket riktigt – så blev det.

Om själva loppet kan man väl kanske säga i rättvisans namn att, även om det var väldigt välorganiserat, var det inte den charmigaste marathonbanan vi har sprungit. Loppet gick i 2 varv längs med kusten och lite inåt gamla stan. Men som marathonlöpare är man ju van vid att det inte är sightseeing som är det primära, och det är ganska skönt att banan inte går på kullerstenar vilket skulle vara fallet om den gick helt i gamla stan, t.ex.

Och det är ju inte Lett men ganska Balt att nu ha sprungit i alla tre baltiska stater, vilket Janne redan hade på sin meritlista då han för 15 år sedan sprungit i Tallinn.

En liten arrangörsmiss kunde dock påpekas. Ett 10-kilometerslopp startade



Barbro Paraniak.

4,5 timme efter maratonstarten, vilket föranledde att de löpare som tog lite längre tid på sig (undertecknad medräknad), blev närapå nermejade när dessa snapplöpare skulle ta sig förbi i smala passager. Då deltagarantalet på korta loppet också var ganska högt blev det lite väl rörigt i målgången också.



Budapest Marathon 25-årsjubileum 26 september 2010

Vi har ju skrivit artiklar om Budapest marathon vid tidigare tillfällen, eftersom det här är en av de maror vi ständigt återkommer till, men lite bör väl nämnas om årets upplaga som var den 25:e.

Janne och jag har nu sprungit detta eminenta, trevliga lopp för 10:e gången. Ett år var vi tvungna att avstå, det var när de fick flytta fram loppet pga bekymmer med kravaller i samband med ett val. Det var också därför loppet denna gång var tidigarelagt, normalt brukar det gå första helgen i oktober. (Lite synd var det, för det innebar att vi fick avstå från Warsawa som gick samtidigt,

och det krockade även med Berlin och Lidingöloppet vilket kan ha påverkat deltagarantalet).

Jubileet för vår del, blev i det sämsta väder vi någonsin upplevt. Vi är vana vid svensk sommarvärme, men denna gång regnade det konstant, och vi blev så frusna att vi t.o.m. avstod från det härliga Thermo-badet, som ju erbjuds deltagarna efter genomfört lopp. Det får väl bli en 11-12-13:e osv gång för oss så att loppet får chans att revanschera sig.

Det var som vanligt ett mycket välarrangerat lopp, oerhört trevligt, och godispåsen man får efter målgång är väldigt generöst tilltagen. Ett litet extra trevligt inslag i loppet är att alla första-

gångslöpare springer med en lapp på ryggen som berättar detta, så att alla mera inbitna får chans att uppmuntra. Lite avundsjuk blir jag – en sådan upplevelse som sitt första marathonlopp får man ju bara uppleva en enda gång.

TEXT OCH FOTO:
BARBRO OCH JAN PARANIAK



Växjömarathon – Sveriges näst största Marathon

Växjö i Småland befäster positionen som Sveriges näst största marathon efter Stockholm med 285 startande och 248 fullföljande. I år var det varken VSM eller DM men det kom nästan lika många löpare ändå i det fina höstvädret.

Toppbredden var riktigt bra på kvinnliga sidan med SK Graals Annika Bardh & Ida Bladh Johansson, samt Elmhults Emma Berntsson (som vann DM i juli på 3:18) som de tre snabbaste smålänningarna (2-3-4a totalt) på 3:02, 3:03 & 3:04! Dessa tre resultat är 9-10-11e bästa genom tiderna i Småland.

I sin första mara slog Annika klubbkamraten från Strömsnäsbruk Ida för första gången vilket grämde Ida en del. Ida slog "pers" med ca 10 min men kunde inte glädjas över att "bara" vara tvåa i klubben. Emma passade på att byta skor under loppet och slog sitt "pers" med ca 10 min hon med. Klar segrare var Annika Eriksson Trångsvikens IF på 2:57.52.

PÅ MANLIGA VAR det en hård duell om första platsen mellan Michael Källebo IFK Halmstad och Skillingaryds Christer Ryman. Först på sista varvet

fick Källebo en liten lucka som höll in i mål där segermarginalen skrevs till 17 sek. Källebo vann på 2:43.41 och femton löpare tog sig under 3h.

TRE LÖPARE HAR varit med i samtliga sjutton upplagor sedan starten 1994. Alla tre springer för arrangörsklubben Växjö Löparklubb och dessa är Dag Nilsson, Tommy Hagberg och Jens Rydberg. Ingen av de tre gamla uvarna är lastgamla varför de kan hänga med i många år till.

Undertecknads lillebror Fredrik Svensson sprang sin första mara (tidigare har han "bara" gått maran). Fredrik hade sällskap av SK Graal tjeerna Annika och Ida under loppet där Fredrik stod för det mesta av farthållningen. Fredrik fick stryk i spurtan av Annika och Ida när han landade på 3:03.48.

GENOM ÅREN HAR det byggts en hel del runt det 5,2 km långa varvet runt Växjösjön och det fortsätts bygga frenetiskt i Växjö. Banan fick justeras en aning men det var inget nämnvärt som störde löparna. En klar fördel med Växjös mara mot flera andra maror är att det bara är 2,6 km mellan drickstationerna.

CHRISTER SVENSSON



Löparna poserade glatt framför kameran vid vätskekontrollen.



GILLAR DU LÖPNING?

LÖPARRESOR 2011. Vi har gjort ett urval av världens mest intressanta lopp. Nedan har vi handplockat några guldorn. Du hittar ännu fler på vår hemsida.

Välkommen till Springtime Travel!

+ SWISS ALPINE **MED RUNE LARSSON**

Höga berg och djupa dalar! Häng med Rune och upptäck de vidunderliga scenerierna runt Davos. Med på resan är även vår alpexpert från Norge, Odd Blakkisrud.



► **New York Tjejmil*** - 11 juni
(Ett fåtal platser kvar)

► **Swiss Alpine Marathon** - 30 juli
(Bokningen öppen)

► **Medoc Marathon*** - 10 september
(Bokningen öppen)

► **La Parisienne** - 11 september
(Bokningen öppnar inom kort)

► **Berlin Marathon** - 25 september
(Bokningen öppen)

► **Istanbul Euroasia Marathon** - 16 oktober
(Bokning öppen)

► **New York Marathon** - 6 november
(Fullbokat 2011 och 2012)

► **Honolulu Marathon** - 11 december
(Intresseanmälan öppen)

*Preliminära datum

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

springtime
travel
QUALITY TIME

Åldersindelade resultat

Vintermarathon i Sala till Jan Linds minne,

2010-11-13

Antal fullföljande: 93

Män

1. 1/MS	Niklas Sydow, Fredrikshofs FIF (banrekord)	2.36.34
2. 1/M35	Fredrik Kronander, Fredrikshofs FIF	2.38.46
3. 2/MS	Brian Buchtrup Nielsen, Fredrikshofs FIF	2.45.16
4. 3/MS	Will Adams, Fredrikshofs FIF	2.48.13
5. 4/MS	Andreas Magnusson, Mariestads AIF	2.53.55
6. 5/MS	Stefan Bornemyr, Kvarnsvedens FIK	2.55.44
7. 1/M50	Ola Jonsson, Västerås LK	2.59.38
8. 2/M50	Mikael Videfors, Fredrikshofs FIF	3.00.20
9. 1/M55	Peter Jaktlund, Borlänge LK	3.02.15
10. 2/M35	Roger Carlsson, Västerås LK	3.02.31
11. 6/MS	J. Waldschmidt, RGS Wetzlar, Tyskland	3.05.50
12. 1/M45	Patrik Karlsson, Team Skavsåret IF	3.06.49
13. 3/M35	Daniel Förberg, IF Linnéa	3.07.16
14. 3/M40	Micael Lundin, Mariestads AIF	3.09.26
15. 4/M40	Christer Heldring, Vilsta IK	3.09.38
16. 5/M40	Per Carlsson, Mariestads AIF	3.10.40
17. 1/Mot	Magnus Svensson, Enköping	3.11.24
18. 2/M45	Per Persson, Bålsta IK	3.12.59
19. 3/M45	Ken Nordström, Vilsta IK	3.13.24
20. 6/M40	Gunnar Leijon, Metallcentrums IF	3.13.50
21. 4/M35	Peter Sennblad, IFK Hedemora	3.14.46
22. 1/M50	Bo Johansson, Västerås LK	3.15.17
23. 2/Mot	Krister Hällgren, Tyresö SS	3.20.10
24. 2/M55	Thommy Larsson, Ingarö IF	3.23.49
25. 4/M45	Harry Åijö, Sthlms Posten IK	3.24.14
26. 5/M35	Fredrik Bergqvist, Heby AIF	3.25.38
27. 7/M40	Jerker Sterneland, Dalaportens OL	3.25.48
28. 3/M55	Hans-Åke Hellstaf, Trosa IF	3.26.24
29. 2/M50	Mats Hammerin, Borlänge LK	3.26.32
30. 4/M55	Leif Andersson, Borlänge LK	3.26.38
31. 5/M45	Ove Sääf, Bålsta IK	3.27.37
32. 8/M40	Kenneth Pettersson, IFK Sala	3.29.15
33. 3/Mot	John Forsell, Västerås	3.30.45
34. 5/M55	Erik Dahlberg, Vattudalens LDK	3.30.46
35. 3/M50	Lars Björnfot, Mariestads AIF	3.32.27
36. 6/M35	Andreas Hultin, Västerås LK	3.32.47
37. 4/M50	Johan Olausson, Team Skavsåret IF	3.34.35
38. 7/M35	Patrik Fagerström, IFK Sala	3.35.19
39. 5/M50	Jan-Erik Ramström, Stockholm LDK	3.36.31
40. 1/M65	Anders Hansson, Vilsta IK	3.36.34
41. 1/M60	Bengt Lindgren, Vallentuna FK	3.36.53
42. 4/Mot	Mikael Åhl, Trimble IF	3.37.44
43. 5/Mot	Robert Sunnerberg, Uppsala LK	3.38.21
44. 6/Mot	Jan Friberg, Olsbo Högalpina Silverfisk.	3.40.54
45. 6/M50	Leif Juhlin, Team Skavsåret IF	3.43.15
46. 6/M45	Tommy Oskarsson, Vi Som Springer	3.44.52
47. 7/M45	Ola Bäckström, Sätters IF	3.45.23
48. 7/M50	Bengt Göransson, Falu IK	3.48.26
49. 8/M45	Mikael Ahrens, Vattudalens LDK	3.49.40
50. 1/M70	Jörgen Larsson, IFK Sala	3.50.28
51. 7/Mot	Radomir Josek, Västerås	3.51.16
52. 6/M55	Sven Molin, Uppsala LK	3.55.51
53. 8/M50	Tord Blücher, Storådalens SK	3.56.09
54. 9/M45	Tommy Kjellsson, Team Skavsåret IF	3.57.08
55. 2/M60	Angus Thomsson, Söderhamns IF	3.57.11
56. 8/Mot	Jan Forsberg, Åmots SK	3.57.42
57. 10/M45	Anders Eriksson, Team Skavsåret IF	3.59.34
58. 3/M60	Ulf Ring, Arlanda-Märsta SK	4.02.27
59. 7/M55	Eino Siponen, Sköldinge IF	4.02.52
60. 9/Mot	Tomas Hidman, IFK Västerås Skidklubb	4.05.55
61. 9/M50	Ralf Melander, Dalregementets IF	4.06.14
62. 9/M40	Christer Svensson, Växjö Löparklubb	4.08.00
63. 10/Mot	Patrik Johansson, IFK Sala	4.09.18
64. 11/Mot	Mats Jansson, Uppsala LK	4.18.26
65. 12/Mot	Svante Djärv, Rembo IK	4.19.22
66. 10/M50	Henrik Notfors, Vattudalens LDK	4.20.41
67. 4/M60	Bård Rødde, Lånke IL, Norge	4.23.18
68. 13/Mot	Anders Fogelberg, Heby	4.23.20

69. 5/M60	Kjell Åström, Månkarbo IF	4.27.25
70. 11/M50	Kent-Åke Eriksson, Arvika LK	4.33.09
71. 6/M60	Stig Samuelsson, Golf Tjalve	4.34.34
72. 14/Mot	Per Wengström, Vi Som Springer	4.38.28
73. 15/Mot	Stefan Larsson, Vi Som Springer	4.41.23
74. 2/M65	Stig Söderström, Kvarnsvedens Golf	4.45.20
75. 7/M60	Sigvard Koplimäe, Vattudalens LDK	4.50.29
76. 8/M60	H-I Lindeskov, LK Nyköping Runners	5.04.42
77. 16/Mot	Sven-Erik Boström, Brynäs IF	5.33.11

Kvinnor

1. 1/KS	Kristin Brodin, IFK Sala	3.07.29
2. 2/KS	Sofia Pettersson, IFK Sala	3.20.13
3. 1/K35	Kerstin Rosenqvist, Västerås LK	3.26.08
4. 1/K45	Marie Dellby, Bålsta IK	3.27.37
5. 2/K35	Jenni Johansson, Vi Som Springer	3.46.08
6. 2/K45	Lena Bäckman, Norbergs CK	3.49.06

6. 1/Mot	Åsa Bergman, Västerås LK	3.49.06
8. 2/Mot	Daniela Fastén, Vika Sörby Motion	3.52.40
9. 3/K45	Ann-Kristin Forsberg, Hemlingby LK	3.57.42
10. 3/KS	Charlotte Backlund, Uppsala LK	4.02.51
11. 3/Mot	Elsa Djärv, Rembo IK	4.12.04
12. 4/Mot	Ann-Sofie Eliasson, Rembo IK	4.12.45
13. 1/K50	Suzanne Wallén, Fredrikshofs FIF	4.45.29
14. 4/K45	Anna-Stina Berg, Handelsbankens IF	4.45.35
15. 1/K65	Gunilla Franzén, LK Nyköping Runners	5.08.23
16. 5/Mot	Bia Friberg, Olsbo Högalpina Silverfisk	5.36.19

Frösö Vinterspring

2010-12-11

1. 1M40	Patrik Norberg -66, Vattudalens LDK	4:00:53
2. 1MMot	Fredrik Olsson -71, Lit	4:02:39
3. 1M60	Mats Zetterlund -48, Vattudalens LDK	4:02:58
4. 1M55	Staffan Wikström -55, Vattudalens LDK	5:12:54

Heleneholms IF inbjuder till 13:e HELENEHOLMS MARATHON och HALVMARATHON Lördag 9 april 2011



BANA

Kontrollmätt bana som löps fyra respektive två varv. Cykel- och promenadvägar, ingen biltrafik.

KLASSER

Marathon

- Tävlingsklasser med fullständig klassindelning. Endast öppna för dem som tillhör förening ansluten till Svenska Friidrottsförbundet eller annat lands motsvarighet

-Motion Män och Kvinnor

Halvmarathon

-Motion Män och Kvinnor

ANMÄLAN

PlusGiro 43 16 33-7 Heleneholms IF:s L-sektion senast **25 mars**. Endast en anmälan per talong.

Vid anmälan av flera personer: Komplettera inbetalningskortet med separat anmälningslista som skickas till:

Peter Andersson, Grevegatan 97,

216 22 Limhamn

Telefon/fax: 040-16 42 17

E-post: 040164217@telia.com

Ange för varje deltagare: Namn, födelseår, klass, föreningstillhörighet.

EFTERANMÄLAN

På tävlingsplatsen senast 1 timme före start.

ANMÄLNINGSavgift

Marathon: **220** kronor, halvmarathon: **160** kronor.

Vid efteranmälan tillkommer **50** kronor.

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

START OCH MÅL

Heleneholms IP, Ystadvägen 23, Malmö.

Start halvmarathon: klockan 10.45

Start marathon: klockan 11.00

Maxtid: 5 timmar 30 minuter

VÄTSKA

Sportdryck och vatten var 5:e km. Efter målgång serveras cola och banan.

OMKLÄDNINGSRUM/DUSCH

Vid Heleneholms IP

NUMMERLAPPAR

Avhämtas personligen senast 30 minuter före start

PRISER

Plakett till fullföljande löpare vid målgång. Hederspriser till de främsta i tävlingsklasser, utlottade priser i motionsklasser

RESULTAT

Resultatlista anslås på www.heleneholmslanglopare.se. Anmälan innebär godkännande av publicering på Internet

TÄVLINGSLEDARE

Kenth Larsen

Tel: 0705 - 20 11 55

Marathonloppet ingår i Skånes Veterancup

Svenska Friidrottsförbundets tävlingsregler gäller.

Samtliga löpare deltar på egen risk.



MULTISPORTBASE

Resultat

Athen Marathon Grekland

2010-10-31

Antal fullföljande: 10371

Män

1	Rymond Bett Kenya	2.12.40
2	Jonathan Kipkorir Kenya	2.14.05
3	Edwin Kimutai Kenya	2.15.21

Svenska deltagare

69	Kenneth Boman Lulekamrat.	2.42.27
76	Erik Öhlund Swe	2.43.39
105	Oscar Hellström Swe	2.50.23
125	Andreas Magnusson Swe	2.52.46
157	Anders Karnfält FK Student.	2.56.20
206	M. Bramstäng Halm Garnis IF	3.02.16
234	Oskar Hullegård Swe	3.05.47
268	Sacke Chalkias Swe	3.09.04
286	Lars Olsson Swe	3.09.42
302	Jonas Hagelin	3.10.57
335	Anders Forselius Swe	3.12.50
453	Ingemar Ericsson Ljungby FIK	3.18.54
464	Lars-Åke Svensk Stockholm	3.19.19
788	Mats Erixon Mölndals AIK	3.29.33
1145	Bengt Nilsson Swe	3.37.51
1251	Göran Karnfält Stlm HHH	3.40.38
1307	Daniel Witschard Team Bionic	3.41.53
1517	Henrik Engström Swe	3.46.04
1595	Lennart Jonsson Swe	3.47.48
1874	Per Malmqvist Swe	3.52.36
2291	Anders Larsson Swe	3.58.41
2320	Anders Eriksson Swe	3.59.11
2522	Peter Svensson Swe	4.00.42
2656	Tord Blücher Storådalens SK	4.02.29
2794	Göran Bergström Swe	4.04.50
2848	Ralf Hansson Swe	4.05.43
2926	Sebastian Pokorny Uppsala	4.07.09
3249	Christian Bäarlid Swe	4.12.26

3636	Stefan Jonsson IBM-klubben	4.18.35
3675	Ulf Carlsson Swe	4.19.12
3983	Claes Gunnarsson Swe	4.24.39
	Björn Ekdahl Swe	4.26.14
	Folke Olsson Swe	4.27.08
	Gert Ekholm Swe	4.30.12
	Anders Svärd Swe	4.38.11
	Thomas Borg Swe	4.41.04
	Johan Kretz Swe	4.45.53
	Conrad Pokorny Swe	5.00.07
	Gustav Bergsten Swe	5.02.27
	Christian Jensen Swe	5.41.06

Kvinnor

1	Rasa Drazdaukaite Litauen	2.31.06
2	Olga Glok Ryssland	2.33.51
3	Svitlana Stanko Ukraina	2.38.59

Svenska deltagare

12	Helen Willix Spårvägen FK	2.53.01
75	Katarina Rönnegren Swe	3.29.49
104	Sandra Halvarsson Morjärvs SK	3.36.53
107	Birgitta Lanhede JallesTCUme	3.37.31
286	Mona Lorentsson Swe	4.00.39
859	Elisabeth Borg Swe	4.41.04

Vattudalens Vinterspring

2011-01-22

Marathon Män motion

1	Erik Dahlberg Vattudalens LDK	3.49.59
2	Michael Ahrens Vattudalens LDK	3.56.27
3	Mats Zetterlund Vattudalens LDK	4.05.58
4	Staffan Wikström Vattudalens LDK	4.36.08

Kvinnor

1	Eva Blomkvist Vattudalens LDK	4.06.02
2	Gunilla Manbré Vattudalens LDK	4.27.04

Halvmarathon Män motion

1	Alexander Jakobsson Hoting	1.29.11
2	Fredrik Olsson Lit	1.38.14
3	T. Valmbäck Vattudalens LDK	2.08.03
4	B-O Funseth Vattudalens LDK	2.16.11
5	Aron Kjellgren Vattudalens LDK	2.16.11

6 Jörgen Eriksson Vattudalens LDK 1.38.58
14,2 km

Kvinnor motion

1	Eva Hanning Vattudalens LDK	1.40.55
2	Märta Moe Vattudalens LDK	2.08.05
3	Grete-Marie Persson Vattud.LDK2	10.50

Har Du ont i fötterna?

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

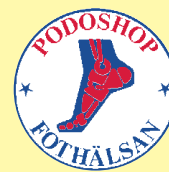
Nyhet! Standardavlastning för barn stl 28-34.

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

Vi utför även medicinsk fotvård:

diabetesfotvård, behandling

av fot/nagelsvamp, borttagning av förhårdnader och liktor.



VI HAR DROP-IN

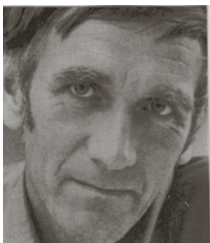
PodoShop Fothälsan AB

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

Ring för tidsbeställning. Välkomna!

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

Konrad Hernelind, Maratonsällskapets ordförande 1973-78, avled den 9 oktober.



Han var ordförande under en viktig tid då Sällskapets verksamhet konsoliderades och stabiliserades när medlemsantalet snart skulle fem-

dubblas! Samtidigt var Konrad en byggnadskonstruktör arbetande med bostäder, sjukhus, kyrkor, museer m.m. där han var verksam ända upp i 70-års-åldern. Den uppgift som han kanske uppskattade allra mest var stadshuset i Kiruna där han bl.a. samarbetade med arkitekten Arthur von Schmalensee och konstnären Xet Erixon.

Men Konrad var inte bara en administrativ ordförande och en framgångsrik konstruktör utan även för sin ålder en löpare i den internationella toppen. Han började träna på

allvar i 40-årsåldern med den energi, målmedvetenhet och entusiasm som var kännetecknande för allt han företog sig. Han var den andra löpare att erövrå Sällskapets statyett för 50 fullföljda maratonlopp, och 1979 erövrade han för alltid den pokal för löpare över 50 som hade satts upp i samband med Vintermaraton.

I Coventry 1976 blev Konrad världsmästare på såväl 10 000m som maraton med endast 17 timmar mellan starterna, och 1986 blev han världsmästare även på 1500m i Malmö då han även tog silvermedalj på 5000m, 10 000m och maraton.

Bland Sveriges veteranidrottare är Konrad svår att överträffa med sina 8 VM guld och 41 svenska mästerskap. Sammanlagt erövrade Konrad 141 mästerskapsmedaljer (VM, EM, NM, SM) på distanser från 800m till maraton under de dryga 30 år han tävlade på veteranelitnivå. Han avverkade 140 maratonlopp och ett stort antal lopp på andra distanser världen över. Konrad hade en för-

måga att praktiskt taget alltid vara i god form vid stora mästerskap. Han tålde hård träning och kunde snabbt återhämta sig efter ett lopp.

Ett träningspass med Konrad blev alltid en upplevelse. Det inleddes med vänligt småprat, men ganska snart stegrades farten och övergick efterhand i tävlingstempo. Skulle man träna med Konrad var det klokt att vara laddad och utvilad. Efteråt behövde man minst en dags återhämtning.

Han var stolt över sin tid som Maratonsällskapets ordförande. Vid årsmötet 2010 strax innan han fyllde 84 kunde Konrad med glädje konstatera att det Sällskap som han hade hjälpt att bygga upp lever vidare till glädje för många entusiastiska maratonlöpare. Tack, Konrad!

Bertel Österdahl
(Vice ordförande 1973-1984,
Ordförande 1984-86)
Tony Bristow
(Sekreterare 1970-1990)

Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm

Kallelse

Svenska Marathonsällskapet medlemmar kallas härmed till Årsmöte 2011

Lördagen den 9 april 2011 kl.18.00 i anslutning till Heleneholm Marathon. Lokal meddelas senare. Varje medlem äger rätt att inkomma med motioner till årsmötet. Enligt stadgarna skall motionerna vara inkomna till styrelsen i skriftlig form senast 14 dagar (27 mars) innan mötet. Med skriftlig form menas förutom brevledes även per e-mail: ordforande@marathonsallskapet.se.

Motionerna och förslag kommer vart efter de inkommer att läggas ut på vår hemsida under rubriken "Årsmötet". Sällskapet bjuder på en enklare men stärkande pastamåltid i samband med årsmötesförhandlingarna. För att beräkna förtäringen ber vi er meddela oss senast, en vecka innan, om ni planerar att delta, per e-post ordforande@marathonsallskapet.se eller per telefon, 073-504 76 86 alt. även med ett vackert vykort till: Svenska Marathonsällskapet Box 218, 101 24 Stockholm.

Roger Andersson
ordförande

Årets lopp 2011

Datum	Plats	Kontakt tel	Arrangör	Info/Hemsida
27 feb	Vinterspring Skövde	0500/43 34 93	Team Ultrasweden	www.ultrasweden.se
12 mar	Skövde 6-timmars Skövde	0500/43 34 93	Team Ultrasweden	www.ultrasweden.se
9 apr	Malmö	040-54 97 02	Heleneholm IF	4 varv
16 apr	SM 100km + 50km		Team Ultrasweden + Tibro AIK	www.ultrasweden.se
7 maj	Vattudalsloppet Strömsund	0670/123 50	Vattudalens LDK	www.idrottonline.se/stromsund/vattudalensldk-friidrott
27 aug	Vattudalsmaran Strömsund	0670/123 50	Vattudalens LDK	www.idrottonline.se/stromsund/vattudalensldk-friidrott
29 maj	Stockholm Marathon	Löparkansliet		
11 jun	Jättelångt Roslagen			68km
2 juli	Kustmaran Kristianopel		Team Blekinge	info@teamblekinge.nu www.teamblekinge.nu
30 jul	Ölands Marathon Löttorp	0480-285 39	Högbj IF	Flack vändbana
13 aug	Vértex Fjällmaraton	070-3198786	Vértex Fjällsportklubb,	Flack 3-varvs, friidrott@hogbyif.se
20 aug	Finspång Marathon	0122-144 66	Kraftloppet/FAIK, Finspångs AIK	Edsåsen till Vålådalen
20 aug	Mariestad Marathon	0501-109 38	Mariestads AIF	www.fjallmaraton.se , info@vertex.cx
26 -28 aug	Ultrafestival	0500-43 34 93	Team Ultrasweden,	Grus, asfalt, stig, kraftloppet@faik.org
27 aug	Månkarbo Marathon	070-877 32 86	Månkarbo IF hel, halv, 7km,	bullalb@hotmail.com , http://www.mariestadsaif.se
28 aug	Landskrona Marathon	0418-19746, 0418-29155	GF Idrott Friluftssektion	www.ultrasweden.se , 48h/24h/12h/6h/1h
8 okt	Umemaran Umeå	Leif Stening		reima.hartikainen@bredband.net
13 nov	Bromölla Marathon	0456-281 28	Ryssbergets IK	www.mankarboif.se info.marathon2011@mankarboif.se
				www3.idrottonline.se/default.aspx?id=219444
				2 varv m. vändpunkt, leif.stening@soc.umu.se
				bo.lautrup@telia.com Lättlöp 4 varv, hel, halv och 10 km

Rabatterade lopp 2011 – fler kommer...

7 maj och 27 augusti

Strömsunds båda marathonlopp 2011, Vattudalsloppet 7.5 och Vattudalsmaran 27.8 ger medlemmar i marathonsällskapet 50 kr rabatt på startavgiften (gäller på full marathon)! Välkomna!

7 maj

Sunne Löparfest hälsar att datumet för deras marathon är bestämt till den 7 maj 2011 och Marathonsällskapet medlemmar får rabatt på startavgiften även detta år. Svenska Marathonsällskapet bugar och tackar och hoppas att startfältet blir stort och glatt.

9 juli

24H Trollhättan 2011 går av stapeln den 9 juli 2011. Rabatt utlovas till marathonsällskapets löpare!

20 augusti

Halmstads Garnison IF hälsar till Svenska marathonsällskapet alla medlemmar att de stödjer sällskapet med 50 kr rabatt på startavgiften. All nödvändig information om loppet hittar du på <http://www.prinsensminne.se/> - Prinsens Minne - Alltid tredje lördagen i augusti. 2011 är det sålunda den 20 augusti som gäller...

3 september

Hultsfreds Löparklubb hälsar att Hultsfreds hel- och halvmarathon går av stapeln den 3 september 2011. De ger rabatt på marathonstartavgiften till Marathonsällskapet medlemmar.

8 oktober

Stockholm Långdistansklubb hälsar att Svenska Marathonsällskapet medlemmar erhåller rabatt på 2011 års anmälan till SUM - Sörmland Ultra Marathon.