

Marathon

ÅRGÅNG 44 NR 225 APRIL 2/2011

löparen



Kiel Marathon



- Barcelona Marathon
- Klubb Stockholm Marathon
- Mumbai Marathon
- Nordiska inomhuslopp
- Skövde 6-timmars
- Årets lopp



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, Jämsjö, 0455-507 66
bengt-ake.svensson@jamjo-flak.se
Skåne, Blekinge

Ordförande har ordet Äntligen vår!

VI ÄR NU inne i en av mina favorittider på året, våren. Dagarna blir längre och varmare, men framför allt blir underlaget nu mycket bättre för löpning. Vi löpare har nu haft två tuffa vintrar i rad med mycket isigt underlag. Även om kylan påverkar oss löpare, så ser jag underlaget som det stora bekymret. Många reser under denna årstid söderut för att träna och springa lopp.

Själv har jag varit i Indien och upplevt ett spännande land på många sätt, där det myllrar av människor, färger, lukter och smaker. I detta land sprang jag Mumbai marathon i en mycket behaglig temperatur av 29 grader. Ett trevligt lopp som var välarrangerat.

NU ÄR DET dags att njuta av möjligheterna att springa både i dagsljus och på isfria gator. Dessutom dags att börja planera in årets lopp. De flesta löpare har inte ännu sprungit något lopp i år, så årspremiären återstår.

Det är bara att fördjupa sig i de olika löparkalendrar och förteckningar över lopp som finns företrädesvis på Internet. Sällskapet jobbar för fullt på att hålla en aktuell förteckning över marathonlopp i Sverige. Dock kräver det att ni medlemmar hjälper oss och håller oss uppdaterade med nya lopp och förändringar av gamla lopp. Internet är idag ytterst viktigt för er som arrangerar lopp, så lägg lite tid på att annonsera era lopp där.

JAG SJÄLV TYCKER planering av årets lopp är det roligaste som finns. Vad vill jag under det kommande året? Vilka

lopp har jag hört talas om, men inte sprungit? När kan jag vara ledig för att springa? Det är många frågor att beakta i pusslet.

Jag vill dock rekommendera, att när ni håller på med detta pussel, så glöm inte alla svenska lopp och framför allt inte de svenska marathonloppen. Många erbjuder varierande miljöer, alltifrån fjäll- till stadsmiljö.

Svenska marathonlopp ger förutom varierade miljöer också goda möjligheter till bra tider, då det inte är så trångt. Det uppstår också en gemenskap löpare emellan som är trevlig och som ni missar om ni bara springer internationella storstadsmarathon.

MITT TIPS ÄR

att i år försöka testa något nytt och gärna något lopp i Sverige. Träna på och var rädda om er och varandra. Förhoppningsvis ses vi ute på något svenskt marathonlopp.



ROGER ANDERSSON

Roger har startat en löparblogg på Sällskapets hemsida. Här skriver Roger, som är en mycket flitig maratonslöpare 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.

Innehåll

Klubb Stockholm Marathon	4
Skövde 6-timmars	7
Mumbai Marathon	8
Inomhuslopp i Norden	10
Marathon med knäprotes	14
Ny medlem – Kristin Brodin	15
Kiel Marathon	16
Barcelona Marathon	18
Marathonpar	20
Årets lopp	24

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

Skicka då in din mailadress till medlems-sekreteraren:
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: Kiel Marathon. FOTO: REBECCA.
Nästa nummer utkommer vecka 29.

Redaktören har ordet

Freak, nörd, entusiast eller datorhacker?

BRA SÅS REDER SIG SJÄLV, sägs det; men lite hjälp skulle göra det hela så mycket lättare – och bättre.

Antingen är jag (och detta står för alla i styrelsen) en eldsjäl eller så har jag bara inte vett att säga nej. Kanske båda? Fast jag inte längre kan springa ett marathon, så är ländistans en angelägenhet, som jag gärna jobbar ideellt för. Och vad gör man inte för det man tror på?

Sen jag började som redaktör för denna tidning, har jag känt mig synnerligen ensam på denna redaktionella sektion. Som ett vietnamesiskt vartsvin bökar jag ständigt i den litterära delen av löpargytjan i syfte att förse Sällskapets medlemmar med en läs- värd tidning. Jag kan försäkra att alla styrelsemedlemmarna anstränger sig att hjälpa mig efter bästa förmåga. Ibland (ofta) känns det ändå övermäktigt, som om jag inte räcker till.

INFÖR KOMMANDE ÅRSMÖTE (som förmodligen har avverkats, när du läser denna tidning) behöver några av styrelseledamöterna ersättas. Önskvärd vore att vi blev flera i styrelsen. När jag började 1996 var vi nio som deltog i mötena. Numera är vi oftast bara fem eller i bästa fall sex. Och ja, vi har hört talas om gruppmöten per telefon och Internet; men det är lättare att få till i teorin än i praktiken. Det är mycket som ska avhandlas i en styrelse, inte bara beslut, utan även många praktiska göromål. Sen mitt tillträde har tidningen blivit större och mer innehållsrik och vi har dessutom skaffat en hemsida, som ständigt ska förses med material och text. Hemsidan bör kontinuerligt uppdateras, för att inte besökarna ska tröttna. För att uttrycka det hela i kortet: Det är numera färre, som måste göra mycket mera.

DET FINNS MÅNGA MEDLEMMAR som tycker, att när de betalar medlemsavgiften, så är det styrelsens förbannade plikt att jobba för medlemmarnas

gagn. De ska ta beslut, genomföra och verkställa dem utifrån medlemmarnas önskemål. Basta! Och de har alldeles rätt! Men betänk då att även styrelsen betalar medlemsavgift.

Ni kanske har märkt, att det i de senare nummer av denna tidning varit väldigt tunt med resultat. Det är en direktverkan av att vi just nu inte har någon, som kan hjälpa till med att ”tanka hem” resultaten.

Uppgiften är tidskrävande och kräver datorvana och om ingen kan ta på sig den uppgiften, så blir vi utan. Vi har under året varit tvungen att ta in hjälp av en person utanför styrelsen, må han inte tröttna, för att hinna med avdelningen ”Utmärkelser”.

Själv har jag fått engagera mina egna anhöriga som korrekturläsare, ibland har de tid, ibland inte. Till min hjälp använder jag tjat, påtryckningar, böner, hot och inte minst, löften om skäligen gottgörelse med råge.

STÄLL ER SEDAN FRÅGAN: Vem ska göra jobbet? Inte jag, jag har inte tid, säger de flesta. Men vem ska då göra det? Den som känner en brinnande drivkraft, att göra det, en eldsjäl alltså. Förmodligen tänker ni, att det finns de som är bättre och har mera tid än ni själva. Men är då inte en eldsjäl den största tillgången? Eldsjälar har dessutom den nog så sympatiska fördelen: De jobbar gärna gratis och på obekvämt arbetstid. De engagerar sin familj och vänner till bristningsgränsen. Helt frivilligt! Finns sådana eller är de bara fantasifigurer? Jo då, de finns! Se bara på oss, vi som redan finns i styrelsen.

SÅ NU UNDRAR JAG: Finns det flera? Någon som brinner? Det måste väl finnas någon mer än jag som tycker att kontakten med andra löpare, skrivandet och fotograferandet är jättekul. Jag skulle verkligen behöva flera idésprutor till tidningen. Det bästa med att skapa tidningen (och hemsidan) är, att du inte behöver vara fysisk närvarande,



Medlemssekreterare och redaktör.

du måste bara ha en dator. Nej, det är det näst bästa – det bästa är kontakten med alla härliga löparmänniskor. Du behöver inte ha erfarenhet eller vara duktig, du behöver bara tycka att löpning är det roligaste som finns och det här med maratonslöpning är en av livets allra viktigaste kryddor. Resten hjälper vi till med.

OM DU SITTER DÄRHEMMA och vet precis hur allting bör göras, varför inte höra av dig och komma till oss och visa vad du går för. Vad har du att förlora? Framför allt – tänk på vad du kommer att förlora, om det inte finns någon tidning eller styrelse. Och om du tycker att resultatlistor är det roligaste som finns att läsa och om du är en hejare på att hacka dig in på alla loppens hemsidor och sedan tanka hem resultaten till tidningen, så är du mycket välkommen att höra av dig.

SÅ HALLÅ DÄRUTE, nu måste ni själva hjälpa till lite också. Ta kontakt med oss! Kom igen nu!

REBECCA

Löparnas plats på Internet

– direktanmälan till de stora loppen – träningsråd
– nyheter – idrottsmarknad – forum – butiker



Tel: +46 (0)49 8 –25 86 00 | Fax: +46 (0)49 8 –521 30
E-mail: webmaster@marathon.se | <http://www.marathon.se>



Kjell Kvarfordt, Ewert Skymne och Bruno Rimbe ger sig iväg, medan funktionärer startar tidtagningen.

Klubben där tiden är det viktigaste

Tänk dig att du kan vinna en löpar-tävling utan att behöva ta ut dig – om du inte känner för det förstås. Du behöver varken springa snabbt eller med kompass. Du behöver inte ens en klocka. Faktum är att klockor är absolut förbjudna.

Stockholm Marathonklubb är drygt 50 år gammal, men idén är äldre. Konceptet är hämtat från Göteborg, där Göteborg Maratonklubb bildades under slutet av 2:a världskriget, numera finns inte den klubben kvar. Idén var då att främja långlöpningen samt skapa en möjlighet för något äldre långdistansare att kunna fortsätta med sin löpning under trivsamma och gemytliga former. Detta mål har



Varje år i mars är det dags för årsmötet och då serveras traditionsenligt ärtsoppa.

Stockholm Marathonklubb verkligen omhuldat. Alla ska kunna tävla under kamratliga former oavsett fysisk förmåga. Och utan att ruineras, startavgiften är ofattbara 20 svenska kronor.

DELTAGARNA FÅR I förväg veta distans och banans ungefärliga beskaffenhet, distanserna brukar vara ungefär 5 och 10 km. Med den kunskapen ska du sedan själv beräkna din uppskattade tid, vilket innebär att du kan springa exakt så snabbt, eller långsamt, som du själv vill och orkar. Löparna ger sig iväg i grupper om upp till fyra i taget.

Naturligtvis misstänker man ingen för fuskförsök; men för att slippa några misstankar får alla ta av sig klockan före start. Förvånansvärt nog är det en hel del, som klarar att pricka sin tid med bara några få sekunders felmarginal, ja vissa prickar faktiskt tiden exakt. Den som kommer närmast den estimerade tiden får högsta poäng och de närmaste får sedan poäng i fallande valör. Inte bara en väl uppskattad tid belönas, utan även ett deltagande ger poäng oavsett resultat. Vid årets slut räknas alla poäng ihop och den som har flest vinner.

TÄVLINGARNA ARRANGERAS en gång i månaden på olika platser i Stockholmstrakten och medlemmarna turas om att lägga banorna. Efteråt äter man lite gott tillsammans och pratar om livet i största allmänhet och löpning i synnerhet. Det sociala är lika viktigt som det idrottsliga.

REBECCA
<http://www.laget.se/maratonklubben/>



Man behöver inte ta ut sig här, men Lena Skymne har tydligen gjort det ändå.



Björn Porserud, ordförande och banläggare.

Maratonprofilen

Bengt Lindgren tillhör några av de löpare som började springa i lite mera mogen ålder. Han är pensionär och lever singel vilket ger honom gott om tid att lägga på löpningen. Första maran var Stockholm 2000, dessförinnan sprang han endast kortare långlopp.

Tidigare arbetade Bengt på Nordea med IT; men sedan han blev avtalspensionär 2008 har löpningen på maratondistansen tagit fart – bokstavligen – för han blir bara snabbare och snabbare. Det senaste PB, 3.28.36, sattes i Lidköping under 2010. Det är inte bara farten som ökar, även antalet. 2004 sprang han 4 maror, 2009 blev det 10 och 2010 så många som 15.

Senaste loppet var Kiel Marathon (3.39.57), som blev mara nummer 34. Nästa blir förmodligen Vällingby Marathon i april och därefter Krakow, också i april. I maj räknar Bengt med att springa i Riga och sen väntar Stockholm Marathon. Sen finns mera lösa funderingar.

Bengt bor på Söder i Stockholm, men tävlar för Vallentuna FK, varför?

– För ett par år sedan fick jag lift med Arne Lekström, Vallentuna FK, till Östhammar för ett lopp i Bore Cup. Arne bor också på Söder, så det var väldigt praktiskt att samåka. I Östhammar skulle jag springa för Nordea i motionsklassen, men så råkade jag prata med Ola Nordstrand (tränare i Vallentuna FK). Nordea är inte anslutet till Friidrottsförbundet, så därmed kunde jag inte tävla i min åldersklass. Ola tyckte därför, att jag borde börja springa för Vallentuna FK och på så vis tävla i M60. Så blev det, och det har varit väldigt trivsamt att vara med i Vallentuna FK. Inte minst den blågula löpardressen väcker uppmärksamhet, när man deltar i lopp!

Bengt berättar vidare:

– Det bästa med maratonslöpningen är resorna i samband med loppet – att se nya delar av Sverige och utomlands. Eftersom jag gillar tåg och tågresor går detta ofta att kombinera. Sen är det alltid trevligt att träffa och prata med andra maratonslöpare vid dessa tillfällen. Det sämsta med marathon är när det är varmt och/eller motvind!

Hur mycket tränar du?

– Eftersom jag bor på Södermalm är det enkelt att ge sig ut på löpturer i närheten.



Ofta springer jag runt själva Södermalm, eftersom man kan springa nära vattnet utom vid Vikingterminalen. Det blir också löparturer runt Årstaviken. Som Nordeapensionär har jag tillgång till Nordeas träningslokaler i City vilket är tacknämligt! Där blir det gymning och styrketräning förutom löpning på band.

– Det som är grunden är ändå långpassen med Team Stockholm Marathon. Jag har varit med sedan TSM drog igång och för min del har det varit det stora lyftet, när det gäller att springa marathon! Så sammanlagt blir det någon form av träning ca 5 gånger i veckan.

Är du en sådan som åker världen runt och springer?

– Jag har haft ett litet projekt att springa marathon i alla nordiska huvudstäder. År 2009 blev det Reykjavik och Oslo och 2010 Köpenhamn och Helsingfors (Stockholm Marathon har jag gjort 6 gånger). För 2011 gäller det alltså att hitta nya mål. Jag har ju jobbat på Nordea, så Nordea Riga Marathon ligger högt uppe på listan. Jag gillar att åka tåg och ett riktigt tågland är Schweiz och där finns det flera marathons att välja på. Angenäma problem med andra ord!

REBECCA

Josefins tankar inför sitt första maratonlopp

DET ÄR NU mindre än två månader kvar tills jag står på startlinjen i Heleneholms Maraton och all den nervositet som tidigare fanns och som kunde hålla mig vaken om kvällarna och nätterna har inte blivit starkare som man skulle kunna tro utan den har försvunnit. Jag trodde faktiskt att det skulle bli värre ju närmre loppet jag kom, men som sagt, nervositeten är som bortblåst.

OM JAG SKA försöka reda ut vad det beror på, så tror jag att det handlar om att jag under de senaste månaderna har varit med om saker som har framkallat betydligt mer nervositet och jag har fått uppleva hur det är att träffa någon, som har fått mitt självförtroende att sjunka rätt så rejält emellanåt.

Detta har gjort mig starkare och jag har insett att löpningen är en sådan sak som endast jag kan styra över. Det finns ingen i hela världen som kan bestämma över mig, när jag är ute och springer. Det finns ingen som kan säga att jag gör fel eller som kan påverka hur det går, utan det är bara upp till mig själv.

DEN HÄR KÄNSLAN har vuxit fram nu under den senaste tiden och därför vet jag, att jag kommer klara att springa mitt första maraton. Jag vet också att jag kan lita på mig själv, när det kommer till den mentala biten. Det är bara jag som kan föra mig själv över mållinjen och det är precis vad jag ska göra den 9:e april i Malmö.

Sedan jag skrev min senaste artikel har jag hunnit ha ett uppehåll från löpningen i cirka 1,5 månad på grund av en knäskada och på grund av all snö, men jag har också kommit tillbaka och hunnit springa två långpass, ett på ungefär 26 km och därtill en rejäl runda på 30 kilometer förutom alla andra kortare löprundor.

FRAM TILLS DET är dags för mitt maraton, så lär det bli några långpass till; men jag kommer också köra löpning 1-2 gånger varje vecka, då jag springer minst 10 kilometer. Jag tränar väldigt mycket annat (handboll, spinning och styrketräning) och hinner därför inte med så mycket löpning som jag hade velat, men det kommer att gå bra ändå, det vet jag.

Just nu längtar jag väldigt mycket till mitt maraton och jag längtar efter att få känna mig som en vinnare, vilket jag vet att jag kommer göra när jag passerar mållinjen – oavsett tidsresultat.

OCH SOM SAGT så är jag inte nervös längre, utan jag är förväntansfull och jag längtar efter att få ta glädjen med löpningen till en helt ny nivå!

JOSEFIN GRAHN



Skövde 6-timmars 12 mars

Lördagen den 12 mars 2011 arrangerade Team Ultrasweden LK den sjunde upplagan av Skövde 6-timmars på en 1 200 meter lång bana i Boulongerskogen strax utanför centrala Skövde. I år hade tävlingen 156 startande, vilket var nytt deltagarrekord. Loppet befäste därmed sin position som Sveriges största 6-timmarslopp och det näst största svenska ultraloppet efter Lidingö Ultra 50 K.

Liksom tidigare år avgjordes tävlingen i år på en 1 200 meter lång bana i Boulongerskogen strax utanför centrala Skövde. Underlaget består till ungefär hälften av asfalt och till hälften av grus. På tävlingsdagen var det i år ett par plusgrader, mulet och lite blåsigt. Det kom ingen nederbörd under loppet, men på banans gruspartier blev det successivt ganska blött och lerigt i takt med att den is som täckte dessa partier vid starten smälte. Banan innehåller en tämligen brant backe, men är i övrigt lättsprungen. Löparna startar 195 meter bakom varvningspunkten, vilket medför att maratondistansen passeras efter 35 varv. Tidtagning sker med chip och deltagarna kan själva läsa av hur många varv de sprungit på en stor bildsskärm. Trots att hela 156 löpare stod på startlinjen, vilket var nytt deltagarrekord, uppstod det aldrig någon egentlig trängsel vare sig vid själva starten eller under de första varven.

Vid varvningen utanför Volvohuset fanns det en vätskekontroll där det mesta man kunde önska sig i dryckes- och matväg serverades, inklusive korv med bröd och buljong, av trevliga och duktiga funktionärer. Enda problemet var att en del löpare de sista timmarna stod stilla och åt/drack framför borden med vätska och mat istället för att gå



Löpare på väg mot starten: I förgrunden Gert Gustavsson (19), Team Blekinge.

åt sidan, vilket gjorde att det ibland var svårt att komma fram till borden.

I HERRKLASSEN segrade Ragnar Freu, Högsbo AIK, som avverkade imponerande 79 646 meter. Detta var nästan en halvmil längre än tvåan Kaj Nironen från arrangörsklubben Team Ultrasweden. Ragnar noterade även dagens klart snabbaste maratontid, 3:04:35. Totalt sprang sex herrar längre än sju mil. I damklassen skilde det endast drygt en halv kilometer mellan ettan Kerstin Ekdahl från IK Akele (67 454 meter) och tvåan Torill Fonn Hartikainen från arrangörsklubben. Sju damer avverkade mer än sex mil.

För egen del deltog jag i Skövde 6-timmars för femte året i rad. Denna tävling är enligt mig en av årets absoluta höjdpunkter och det var för övrigt här jag gjorde min ”ultradebut” i

mars 2007. Efter en seg inledning kom jag efter ungefär tio varv in i en bra löprytme. Maratondistansen passerade jag efter 3:55, vilket var nytt årsbästa med nästan fem minuter. Sedan började det gå allt tyngre, men jag lyckades fortfarande hålla anständiga varvtider trots att jag många varv valde att gå i den relativt branta uppförsbacken. Efter 5:47 hade jag uppnått mitt mål att springa minst 50 varv (60 195 meter). När tävlingsledaren Reima Hartikainen sköt ”målskottet” 13 minuter senare hade jag avverkat 62 045 meter, vilket var 503 meter längre än i Karlstad för lite drygt en månad sedan.

EFTER LOPPET bjöd arrangörsklubben i sedvanlig ordning på mat i Volvohuset ett stenkast från banan i samband med prisutdelningen och även i år var stämningen trevlig och familjär. I Volvohuset hade deltagarna även tillgång till omklädningsrum, dusch och bastu.

Avslutningsvis vill jag tacka Team Ultrasweden och alla funktionärer för ännu en välarrangerad tävling. Jag ser redan fram emot nästa års upplaga av Skövde 6-timmars. Mer information om loppet, inklusive komplett resultatlista och maratontider, återfinns på arrangörsklubbens hemsida, www.ultrasweden.se.

Redan den 16 april arrangerar Team Ultrasweden det första officiella svenska mästerskapet i 100-kilometerslöpning tillsammans med Tibro AIK FIK. Tävlingen, som även kommer att ha en 50-kilometersklass, genomförs på en cirka 7,2 kilometer lång bana i Tibro ungefär två mil från Skövde. 26-28 augusti arrangerar Team Ultrasweden för tredje året i rad sin Ultrafestival på Södermalms IP i Skövde med 48-, 24-, 12-, 6- och entimmesklasser.

TEXT OCH FOTO:
MATS LILJEGREN



Peter Wiesler, Jalles TC, några minuter innan start.

Skövde 6-timmars i korthet:

Arrangör:	Team Ultrasweden LK
Tävlingsledare:	Reima Hartikainen
Hemsida:	www.ultrasweden.se
Start/mål/varvning:	Volvohuset, Boulongerskogen, Skövde
Banlängd:	1 200 m
Maratonpassering:	195 m + 35 varv
Deltagarantal (2010):	156 (112 herrar och 44 damer)
Segrare, herrar (2010):	Ragnar Freu, Högsbo AIK, 79 646 m
Segrare, damer (2010):	Kerstin Ekdahl, IK Akele, 67 454 m

Mumbai marathon 2011

Indien är ett land som länge har lockat mig att göra ett besök. Ett stort land med ett enormt befolkningsantal och en helt annorlunda kultur. Ett kaos där smaker, färger och olika människor möts huller om buller. Där det rika och det fattiga blandar sig. Ett smutsigt och varmt land med ett klimat, som verkligen lockar efter den vinter vi haft i år.

Chansen att ta ledigt och besöka detta land och dess största stad, Mumbai och samtidigt springa deras marathon, dök upp. Samma dag som marathonloppet går, arrangeras även ett halvmarathon och ett Fun Run på 2-3 km. Deltagarmässigt drar det senare kanske runt 30 000. Maratonloppet bara runt 1500.

Mumbai är en stad med uppskattningsvis 20 miljoner invånare, men ingen vet säkert, hur många som bor där, då inflyttningen är stor. Antalet människor som bor på gatan verkade vara flera än jag tidigare mött i någon annan stad jag besökt. Hit reste jag en torsdag i januari månad från Arlanda. Min sista tanke innan jag klev in på flygplatsen var, att nu tar jag mina sista steg på is och snö på ett bra tag. Jag kände den iskalla vinden bita i kinden och hastade in för att komma iväg. Samma kväll landade jag i Mumbai och möttes av en varm vind, som värmdes skönt efter en lång flygresa. Jag hade i förväg bokat en taxi, som faktiskt också fanns på plats. Vi for i väg in mot stan denna varma natt, en sådan varm natt, som vi så få gånger får i Sverige. Lite lik natten, då Midnattsloppet i Stockholm 2010 arrangerades. I år har dock Mumbai haft en ovanligt kall period, där temperaturen ibland sjönk under 20 grader på nätterna. Det var dock inget som bekymrade mig. Jag



Entusiastisk yngre publik längs banan.



Elitfältet passerar i samlad trupp.

njöt som vi svenskar gör, när vi lämnar Sverige under en kall vinter och kommer ner till sydligare breddgrader.

FREDAG MORGON vaknade jag tämligen pigg och efter en hotellfrukost till det hyfsade priset av 11 kronor, så bar det av till nummerlappsutdelningen. Någon tunnelbana finns inte här, bara några sporadiska bussar, så vanligaste färdmedel är taxi. Som nyanländ turist hoppade jag in i en bil och gjorde upp om priset – 15 kr. Lite dyrt för att vara en resa på den här sträckan, kanske 4 km. Mässan visade sig vara större än jag trodde på förhand, men jag hade nog mera förväntat mig typ ett litet rum med bara nummerlappar och detta var ett helt våningsplan i en 20-våningsbyggnad. Här var det som på många ställen i Indien kontroller av samma typ som förekommer på flygplatser. Nummerlappen erhöles ganska enkelt tillsammans med en påse med varuprov av det fylligare slaget. Annars var det som det brukar på mässor vid internationella marathontävlingar, där diverse olika företag visar sina produkter.

Lördagen blev en lugn dag, där jag provade på att åka de berömda lokaltågen i Mumbai. Berömda för att det brukar vara lika mycket folk utanpå tåget som inuti.

SÖNDAG MORGON gick jag upp vid kvart i fyra på morgonen. Det är alltid skönt att bo nära start och mål,

som i detta lopp var på ett och samma ställe. Jag tänkte att jag skulle jogga de ungefär 300 meter till startområdet, men höll genast på att snubbla på en uteliggare i mörkret. Det var nog bäst att ta det lugnt, för det finns inte många tomma ytor här i Mumbai. Hur skulle de lyckas få till en envarvsbana helt fri från människor?

Jag trodde att jag, med min planering, var ute i god tid. Jag hade lagt upp vägen på en karta, så jag skulle hitta starten. Problemet var inte att ta sig till startområdet, snarare att gå genom det stora startområdet och till själva starten. Det var inte lika nära som från Östermalms Idrottsplats till Lidingövägen, det var över 1 km att gå. Startområdet var tre gånger så stort som Östermalms Idrottsplats och promenaden gick runt denna stora, öppna yta. Jag hade planerat väl fram hit, men sen blev det en något stressig promenad till starten. Jag hann precis höra startskottet, när jag kom fram till den bakre delen av startområdet.

MÖRKRET VAR fortfarande tätt och det var lite tungt att andas i den fuktiga luften, som låg runt 20 grader. Löpningen kändes tung i början trots att banan var plan eller svagt utför. Efter några kilometer kom vi fram till havet och sprang sedan längs Indiska Oceanen och utsikten var enorm. Tänk vad vi människor dras till och njuter av att vara nära vatten. Många badar men ännu fler njuter

av bara utsikten över vattnet. Vad är det som drar i oss? Är det variationerna i ljuset, reflexerna, som tilltalar oss?

Vi följde sedan kustlinjen tills vi kommit halvvägs. De senare halvan av loppet gick delvis på andra vägar eller rättare sagt över vattnet på en bro. Bron var 5 km och en av de längsta och största jag någonsin sprungit över. Tänk att de lyckats stänga av den helt i båda riktningar. Överhuvudtaget såg jag inga bilar alls, eller åtminstone bara parkerade bilar. Vi som inte tävlade om prispengar startade kvart över sex på morgonen, medan eliten startade tjugo i åtta. När de passerade mig, kom först tidtagarbilen och därefter en liten klunga med afrikaner. Det såg mer ut som en grupp turister på sightseeing, fast de rörde sig lite fortare.

PUBLIKEN LÄNGS banan bestod till stor del av barn, men de var både högljudda och entusiastiska. Det fanns folk runt större delen av banan, även tidigt på morgonen; men det är inte så konstigt i denna enormt stora stad med en befolkning på över 20 miljoner och där många bor på gatan. Desto längre in i loppet jag kom desto varmare blev det, men temperaturen steg nog aldrig över 30 grader, däremot var solen stark. Den påverkade även de lokala löparna, som sökte upp all skugga de kunde hitta. Själv har jag sprungit de varma årgångarna av Stockholm Marathon och nu även Båstad Marathon 2010 i 32 graders värme, som då rådde under hela loppet. Jag valde nu att springa i solen. Vi svenskar som åker utomlands i januari månad, har en tendens att hålla sig i solen och jag var således inget undantag, trots att jag sprang ett marathon.



En 4-5 km lång bro som var helt avstängd för oss löpare.

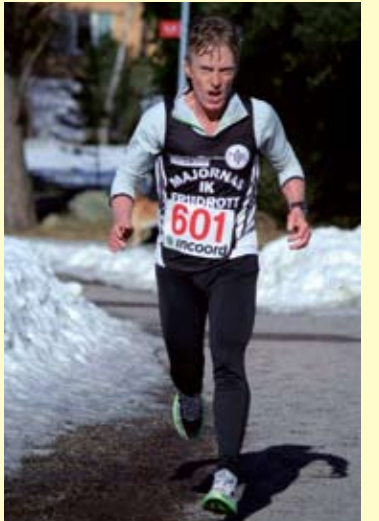
Banan var till övervägande del platt med en längre kulle, som passerades både på första och andra halvan. Banan var dessutom tydligt markerad och med bra placerade kilometerskyltar. Vätskedepåerna låg tätare än vad som utlovats, så det var inga problem att få i sig tillräckligt med vätska. Betydligt värre var att hitta toaletter, då detta oönskade behov dök upp. Slutligen såg jag en liten dunge med några träd och trodde att jag härmed var räddad, men när jag sprang in där, så var det fullt med folk och de nästan jagade mig, märta irriterade, ut därifrån och skrek orden kitchen (kök) åt mig. För mig såg det mer ut som en liten dunge, men sådana finns det dessvärre inte så många av i Mumbai. Parker finns i staden, men de är alla inhägnade områden och vi passerade hur som helst inga under loppet.

DET SOM SLOG mig var ändå fattigdomen. Vid vätskekontrollerna, som var många och väl fungerande, så fanns det alltid ett antal människor som var beredda att ta emot eventuella överblivna rester. De serverade sportdryck och vatten på flaskor. Upploppet mot mål gick svagt uppför. Det var fullt med folk och som alltid en upplevelse. Målgången var belägen utanför den mest berömda av Mumbais järnvägsstationer och inte ens efter målgång, så var vi löpare befriade från tiggare, trots att vi efter mål ledades in på det avstängda och inhägnade start- och målområdet. Här delades det ut choklad, dryck och frukt till löparna och det var sannerligen efterlängtat.

Direkt efter målgång kom det fram ett svenskt turistande par, som av en händelse upptäckt målet. Att jag är svensk syns tydligt, då jag alltid springer i en sverigetröja och sverigemössa. Vi sampråkade en stund och de tog några bilder, som de senare var vänliga att skicka till mig. På väg tillbaka till hotellet hann jag se de sista löparna, eftersom maxtiden var satt till nära 7 timmar.

LOPPET VAR EN upplevelse och självklart är miljön till stor del den främsta bidragande orsaken till detta. Jag rekommenderar loppet, även för de som kanske inte har rest så mycket utomlands. Loppet är välarrangerat och det är lätt att resa till Mumbai. Passa gärna på att se något annat av Indien också, själv åkte jag tåg till både Taj Mahal och New Dehli.

ROGER ANDERSSON



Den löpande björnen

Björn Suneson anträffades på sista delen av Bore Cup i Vallentuna, där han kom på 3:de plats sammanlagt i årets tävling.

När han springer sina långpass hemmavid, gör han det oftast i sällskap med sin trogna babyjogger. Han tränar naturligtvis för sina långa ensamma resor till fots, men tycker även den ger ett bra stöd på hala vägar. Det fungerar lika bra som att springa dubbat, säger han. Kanske en idé för flera?

Han berättade att han planerar att återigen springa tvärsöver USA. På frågan om han inte skulle kunna tänka sig att springa någon annanstans nästa gång, så berättar han att han är så förtjust i USA, både i människorna och i naturen, så han vill nog hålla sig där i fortsättningen också. Inte ens en löpning på längden i stället för på tvären lockar honom tillräckligt. Dessutom tycker jag så mycket om ensamheten, säger han.

Enligt honom har det aldrig varit så populärt att springa tvärs över Amerika som nu. För tillfället håller 10-tal löpare på med bedriften. Det börjar nog att bli en allt vanligare syn med dessa långresenärer till fots. Drygt 200 individer har sprungit eller på annat sätt tagit sig fotledes över kontinenten. Björn benämner dem som: Kufar, idealister, skolpojkar, missförstådda, rättshaverister, överviktiga, cancersjuka, arbetslösa, världsförbättrare samt sanna löpare. Vi får väl anta att han räknar sig till några av de sistnämnda.

Inomhuslopp ger fler tävlingsmöjligheter vintertid

I januari och februari är det normalt ont om tävlingsmöjligheter i de nordiska länderna för maraton- och ultralöpare. De senaste åren har det emellertid startats ett flertal tidsultralopp inomhus. Naturligtvis blir det enformigt att springa väldigt många varv på en kort bana, men samtidigt gör de korta varven (och det begränsade deltagarantalet) att det för det mesta uppstår god gemenskap löparna emellan samt mellan löparna och funktionärerna. De flesta arrangörer anstränger sig dessutom för att skapa en trevlig atmosfär, exempelvis genom att spela musik och ha en entusiastisk speaker som uppmuntrar löparna. När man springer inomhus slipper man dessutom bekymra sig över halka, snömodd, kyla, blåst och annat som tillhör utomhuslöpning vintertid.

Nedan har jag kortfattat beskrivit fyra trevliga och professionellt arrangerade inomhuslopp som jag deltagit i de senaste åren. Sammanställningen gör inte anspråk på att vara komplett och de omdömen jag lämnar bygger på mina egna erfarenheter det år jag deltagit i respektive lopp.

AARHUS 1900 24H INDOOR RUN 8-9 JANUARI

Direkt efter trettonhelgen fanns det möjlighet att springa ett 24-timmarslopp inomhus i Århus i Danmark: Aarhus 1900 24H Indoor Run. Detta lopp arrangerades för första gången i januari 2009. Förra året gjorde arrangörsklubbarna De Ustyrlige Ultraløbere och Aarhus 1900 ett uppehåll, men den 8-9 januari i år genomfördes tävlingen på nytt.

Tävlingen genomförs på en 251,21 meter lång bana med gummibeläggning i NRGi Arena, en stor inomhusarena strax utanför centrala Århus som bland annat används för handboll och basket. Underlaget fungerade bra att springa på trots att inte var en bana avsedd för löpning och trots att det var ett så kort varv var kurvorna mjuka. Luften höll god kvalitet hela dygnet och temperaturen befann sig på en acceptabel nivå.

Var sjätte timme bytte man löpriktnings, vilket underlättade såväl fysiskt som mentalt och vändningarna var något som i alla fall jag såg fram emot.

Vid vätske- och matstationen servera-



Glada miner i Århus. I förgrunden Torsten Birnbach (nummer 62) och i blå peruk Per Hjorth, en av tävlingsledarna.

des det mesta man kunde önska sig och funktionärerna var väldigt trevliga och serviceinriktade.

En speaker, som glädjande nog pratade engelska, livade upp stämningen och en aerobicsgrupp bjöd på små uppträdanden vid några tillfällen (inklusive klockan 03.45 söndag morgon).

Det fanns möjlighet till gratis övernattnings på hårt underlag i Aarhus 1900:s klubbstuga som ligger en halv kilometer från NRGi Arena natten innan loppet.

På morgonen bjöd arrangörerna på som övernattat i klubbstugan på gratis frukost, vilket var mycket uppskattat. Direkt efter loppet och i samband med prisutdelningen bjöd arrangörerna på smörgåsar och annat tilltugg.

I ÅRETS UPPLAGA av tävlingen segrade i Christian Frimann i herrklassen. Christian avverkade 211,9 kilometer, vilket gav en segermarginal på nästan 9 kilometer till tvåan Vagn Kinkelund.

I damklassen segrade norskan Vera Nystad, som noterade 183,7 kilometer vilket var nytt världsrekord för 65-åringar.

Boel De Geer från Hultsfreds Löparklubb sprang imponerande 159,8 kilometer, vilket gav en fjärdeplats i damklassen.

För egen del var detta min första tävling sedan jag drabbades av en stressfraktur i vänster fot i oktober 2010. Mot den bakgrunden är jag nöjd med de 155,4 kilometer jag avverkade.

IV ENDURANCE 24 H 29-30 JANUARI 24-timmarsloppet Endurance 24 h arrangerades på Esport Ratiopharm Arena ("Esport") i Espoo strax utanför Helsingfors för första gången i december 2007 och har därefter genomförts sista helgen i januari 2009, 2010 och 2011.

Esport är en stor inomhusanläggning som inhyser ett flertal planer för innebandy, fotboll och andra bollsporter, gym samt en 390,04 meter lång helt odoserad inomhusbana med mondobeläggning. Löparbanan är belägen på Esports övervåning och löparna har utsikt över omgivningen via stora panoramafönster.

Liksom i Århus byter man löpriktnings var sjätte timme. Tyvärr tenderar luften

att bli dålig under natten och av någon anledning är det fler löpare som kräks under Endurance 24 h än under andra ultralopp, men samtidigt presterar varje år ett antal löpare mycket goda resultat (se nedan). Vätske- och matservicen under loppet är bra och även i övrigt är arrangemanget av hög klass.

Det enda man kan anmärka på är att speakern nästan enbart pratar finska (åtminstone var det så när jag deltog i loppet 2010), trots att andelen utländska löpare är hög.

HERRKLASSEN VANNS i år av finländaren Jari Soikkeli, som avverkade 247 944 meter och därigenom satte nytt nordiskt inomhusrekord. Det tidigare rekordet innehades av Henrik Olsson, som note-

rade 246 580 meter på Bislett 2007. Jari Soikkelis segermarginal till tvåan Petri Pertilä uppgick till cirka 9 kilometer.

Bäste svensk blev Reima Hartikainen, Team Ultrasweden, som med 187,6 kilometer kom på elfte klass i herrklassen. (Reima vann 2007 Endurance 24 h på 241,2 kilometer, vilket vid denna tidpunkt var nordiskt inomhusrekord.)

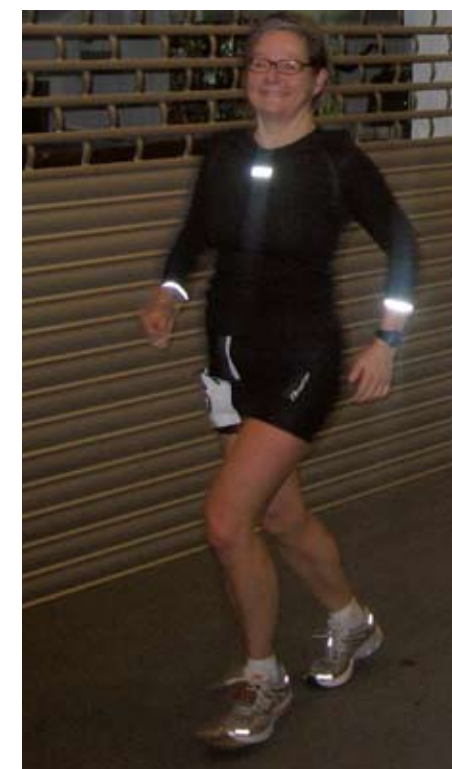
I damklassen segrade japanskan Sumie Inagaki för andra året i rad. I år skrevs segerresultatet till 240,6 kilometer, vilket bara var 0,8 kilometer ifrån det inomhusvärldsrekord för damer som hon noterade i Espoo förra året.

Bästa svenska dam blev Sandra Lundqvist, Team Ultrasweden, vars 130,3 kilometer räckte till 19:e plats.

KARLSTAD 6-TIMMARS 5 FEBRUARI

Lördagen den 5 februari var det dags för den tredje upplagan av Karlstad 6-timmars på en 200 meters inomhusoval i Våxnäshallen, som ligger i utkanten av ett industriområde strax utanför Karlstad. Den innersta banan är odoserad och mäter 193,72 meter.

Loppet har även maratonsanktion, vilket innebär att samtliga löpare får ett officiellt maratonresultat efter att ha avverkat 42 195 meter (218 varv,



Boel De Geer blev fjärde bästa dam i Århus.



Febrila startförberedelser. Bislett några minuter innan starten.

varav det första är förkortat med 35,96 meter). Efter drygt tre timmar sker ett byte av löpriktning.

Vätske- och matservicen är utmärkt och alla deltagare fick i år en egen stol på innerplan märkt med löparens startnummer vid vilken man kunde förvara ombyteskläder och andra personliga tillhörigheter.

NORRMANNEN GJERMUND SØRSTAD segrade överlägset i herrklassen. Gjermund avverkade 84 955 meter, det vill säga mer än dubbla maratondistansen (84 390 meter) men tyvärr var han 495 meter (cirka 2,5 varv) från Helge Hafsås norska rekord. (Det svenska rekordet uppgår till 89 334 meter och sattes i fjol av Jonas Buud i Karlstad.) Torkel Skogman, IF Linnéa, blev tvåa på 72 200 meter.

I damklassen var det betydligt jämnare. Lisette Lundström, Västerås LK, segrade på det nya svenska inomhusrekordet 65 045 meter. Segermarginalen till tvåan Sara Dahlsberg från VK Orion var endast 0,4 kilometer eller cirka två varv. För egen del är jag nöjd med mitt slutresultat 61 542 meter samt att ha passerat maratondistansen på 3:59:50.

Efter loppet bjud arrangörerna på en buffémiddag på hotell Scandic Klarälven, som även är tävlingens huvudsponsor och som erbjuder övernattninng som jobbigare än uppförlöpningen. Startpunkten flyttades tillbaka 82 meter så att löparna skulle få en officiell mel-

des prisutdelningen. Maten var god och stämningen familjär.

Den 3 september arrangerar IF Göta Karlstad den andra upplagan av utomhusversionen av Karlstad 6-timmars.

BISLETT 12-TIMERS 26 FEBRUARI

Lördagen den 26 februari genomfördes premiärupplagan av Bislett 12-timers. 2006-2008 och 2010 har det sista helgen i november alternativt första helgen i december arrangerats ett 24-timmarslopp på Bislett (eller rättare sagt i kulvertar runt arenan).

De tre första åren fanns det även en 12-timmarsklass, men denna slopades 2010 för att kunna ta emot fler 24-timmarslöpare. Eftersom efterfrågan på ett 12-timmarslopp var stort tog ultralöparen Geir Frykholm initiativ till att arrangera ett sådant på Bislett sista helgen i februari 2011.

Trots begränsad marknadsföring av loppet var intresset stort och hela 63 löpare deltagare, men endast två svenskar (varav undertecknad var en), kom till start.

Bislett 12-timers avgjordes på en 546 meter lång bana i kulvertar runt Bislett. Underlaget är tartan och banan är helt odoserad. Nivåskillnaderna är förhållandevis stora och mot slutet av loppet upplevde i alla fall jag nedförlöpningen som jobbigare än uppförlöpningen. Startpunkten flyttades tillbaka 82 meter så att löparna skulle få en officiell mel-

lantid efter 100 kilometer (183 varv). Efter att Bislett byggdes om 2009 är det inomhustemperatur längs hela banan, vilket underlättar klädvalet.

VÄTSKE- OCH MATSERVICEN var utmärkt under loppet. Vatten, sportdryck, coca-cola, kaffe, smörgåsar, chips, choklad, banan- och äppelbitar med mer erbjöds hela tiden. Därutöver serverades det varm mat vid tre tillfällen: Havregrynsgrot efter tre timmar, kycklingsoppa med ris efter sex timmar och nygräddade våfflor efter nio timmar. Peter Eriksson och Reima Hartikainen från Team Ultrasweden skötte, liksom i Karlstad, tidtagning och varvräkning på ett utmärkt sätt.

Speakern Heming Leira såg till att stämningen var god under hela tävlingen.

PÅ HERRSIDAN segrade norrmannen Bjørn Tore Kronen Taranger i 12-timmarsklassen. Bjørn Tore avverkade 138 873 meter, vilket var nytt norskt rekord och gav en segermarginal om cirka 2 kilometer till landsmannen Peter Tubaas. (Det nordiska rekordet lyder på 147 000 meter och innehas av Henrik Olsson.) I 100-kilometersklassen segrade Gjermund Sørstad (som även vann Karlstad 6-timmars) på tiden 8:04:28, medan Bjørn Tore passerade denna distans efter 8:43:18.

PÅ DAMSIDAN segrade Rita Nordsveen med det suveräna resultatet 131 890 meter, vilket var nytt norskt rekord och gav en segermarginal om 19 kilometer till tvåan Lill Heidi Tinholt. Rita passerade 100 kilometer efter 8:32:11 och var överlägsen segrare även i damernas 100-kilometerklass.

Det är värt att notera att Vera Nystad, som satte 24-timmarsvärldsrekord för 65-åringar i Århus i januari, blev trea på 112,1 kilometer samt att 74-åriga Lukris Eikum Grønntun avverkade 77,7 under de 12 timmarna. För eget vidkommande var de 111,6 kilometer och 10:24:05 efter 100 kilometer som jag presterade klart över förväntan.

JAG HOPPAS ATT de lopp jag redogjort för i denna artikel arrangeras även nästa år och det vore även roligt och det tillkom ytterligare något eller några inomhuslopp. Först följer dock en utomhussäsong med ett stort antal maraton- och ultralopp såväl i Norden som i övriga världen.

TEXT OCH FOTO:
MATS LILJEGREN



Segrarna i Bislett 12-timers: Från vänster Bjørn Tore Kronen Taranger (12 h herrar), Rita Nordsveen (12 h och 100 km damer) och Gjermund Sørstad (100 km herrar).

I nedanstående tabell har jag sammanfattat ett antal basfakta om de fyra inomhuslopp jag beskrivit i denna artikel.

	Aarhus 24H Indoor Run	Endurance 24 h, Espoo	Karlstad 6-timmars	Bislett 12-timers
Tävlingsplats	NRGI Arena, Århus	Esport Ratiopharm Arena, Espoo	Växnäshallen, Karlstad	Bislett Stadion, Oslo
Tävlingsdatum	8-9 januari 2011	29-30 januari 2011	5 februari 2011	26 februari 2011
Starttid	10.00	12.00	10.00	9.00
Arrangör	Aarhus 1900 och De Ustyrlige Ultraløbere	Endurance Ultrarunning Team Finland	IF Göta Karlstad	Spiridon LLL
Antal deltagare (varav kvinnor)	58 (9)	108 (24)	57 (15)	63 (14)
Banlängd (meter)	251,21	390,04	193,72	546,00
Mellantid maraton?	Nej	Nej	Ja	Nej, men efter 100 km
Tidtagning med chip?	Ja	Ja	Ja	Ja
Resultat på storbildsskärm?	Ja	Ja	Ja	Ja
Medalj?	Ja	Ja	Nej	Nej
Diplom?	Ja (från hemsidan)	Ja	Ja	Nej
T-shirt?	Ja	Ja	Nej	Ja
Hemsida	www.duul.dk	www.endurance.fi/24	www.ifgota.se	http://bislett12and24h.blogspot.com

Peter gör tvärtom - springer marathon med knäprotes

En välkänd postulat är, att alla som har inopererade knä- eller höftproteser, ska undvika tyngre aktiviteter som till exempel löpning.

Många med knäprotes kan leva ett bra liv, men just långlöpning brukar man avråda ifrån, eftersom det medför onödigt slitage och ökar risken för att protesen ska lossna.

Om vi jämför proteser med bilar, så är hållbarheten avhängig av hur du kör. Den mänskliga kroppen har förmågan att ersätta skadad vävnad genom att bygga upp skadat material; men konstgjort material som slits, kan inte byggas upp igen av kroppen.

Ledproteser har funnits i cirka 30 år och att sätta in dem är ett av de mest lyckade kirurgiska ingrepp man kan göra, men det är en konstgjord lösning, som inte fullt kan ersätta originalet.

Den moderna höftprotesens fader, John Charnley uppfann i slutet av 50-talet en protes med polyetylén. Samma plasttyp används fortfarande i ledproteser och är lik den som ni kanske har i skärbrådan hemma. Charnley introducerade också en fogmassa, metylmetakrylat, som håller för belastningar. Dessutom utvecklade han metoder för att reducera infektioner, som kan vara en förödande komplikation i samband med led- och protesoperationer.

Varje år görs i Sverige ungefär 5000 knäoperationer, vilket egentligen är för lite, eftersom behovet är större.

TIDIGARE KNÄPROTESER som använts har designats för att passa både män och kvinnor, men nu finns en knäprotes som är specialdesignad för kvinnor. Idag är det fler kvinnor än män som får nya knäproteser, trots detta har det inte funnits en protes som tagits fram speciellt för kvinnor.

Följden har blivit att kvinnor sällan varit riktigt nöjda efter operationen. Kvinnor och män är olika. Det gäller också deras knän, de skiljer sig åt både till storlek och anatomi.

Den nya knäprotesen har utvecklats i USA speciellt för kvinnor – ett så kallat genus-knä.

EN NY KNÄPROTES ger en bättre funktionsförmåga. Det man har fått sluta med innan, kan man återigen klara av utan smärta. Hög ålder är i sig inget hinder, snarare tvärtom, sjukdomen blir vanligare ju äldre man blir. Väntetiden varierar högst väsentligt i Sverige. På vissa håll får man vänta några veckor, på andra orter flera år.

Man blir inte bra på en gång; det kan ta månader att återhämta sig. Under den tiden kan man ha en del krämpor och besvär. Knät är den mest komplicerade leden, och utöver värk efter ansträngning förekommer också påtaglig svullnad under några månader efteråt.

Man måste dock komma ihåg att det ben som protesen är fäst vid inte alls mår bra av inaktivitet. Här gäller att lagom är bäst. Om man vill springa någon gång är det okej, men att springa väldigt mycket, väldigt länge eller väldigt ofta, som man behöver för att träna för en mara, avråds det ifrån.

LIVSLÅNGDEN PÅ EN knäprotes är numera 10-20 år. Man kan förvänta sig, att av 100 insatta proteser sitter 95 fortfarande kvar efter 10 år. Få andra kirurgiska behandlingar har lika bra långtidsresultat som ledprotesoperationer. Installationen går att göra om några gånger, men inte hur många som helst.

I överensstämmelse med medicinsk vårdtradition ska sjukvård bedrivas enligt vetenskap och beprövad erfarenhet. Men om alla skulle följa detta, så skulle inga nya upptäckter göras. Det kan vara just de som vågar göra tvärtom, som bidrar till nya vetenskapliga rön.

PETER WIESLER, 55, är en inbiten maratonlöpare med 85 maror i bagaget, varav de senaste fem med knäprotes.

När Peter fick problem med sitt högerknä gjorde han en första operation våren 2009 på SÖS, där en ”slipning” av det skadade brosket inte ledde till någon förbättring. I november samma år fick han i stället en helprotes. Ortopeden Otte Brosjö på Karolinska Sjukhuset blev intresserad av hans fall och beslöt att hjälpa honom till en knäprotes för att därmed kunna följa hans fall i en studie. Peter tänker inte



dra ner på löpningen och nu vill Brosjö med sin undersökning, utröna om det verkligen är nödvändigt att avstå från långlöpning, när man har fått en knäprotes. Vi är många som spánt följer experimentet.

TEXT OCH FOTO:
REBECCA

Kristin Brodin – presentation av sällskapets nya medlem

Kristin svarade för en stark höst avslutning ifjol. I Växjö marathon var hon en av de främsta i damklassen. Då ska ni veta att hon jobbade både före och efter maran på sitt arbete på en bondgård utanför Grimslov ett par mil utanför Växjö med att mjölka kossorna. Fyra veckor senare vann hon överlägset vintermaran i Sala på nytt ”pers” 3:07.29.

Det är få förunnat att slå ”pers” i november månad.

För två år sedan var Kristin med och vann vintermaran för sitt IFK Sala. Därefter fick hon jobb på Skäggalösa Lantbruk AB med att mjölka ca 210 mjölkkor, vilket hon älskar. Hennes arbetsgivare är förstående och hon kan lägga upp sin träning så det passar henne på ett bra sett.

Havregrynsgröt med en massa mjölk är favoritmaten annars allt i husmankostväg. Att vintermaran på hemmaplan i Sala skulle bli det sista loppet för IFK hade Kristin bestämt ett år tillbaka i tiden då hon bott i Växjö en längre tid.

IFJOL VANN KRISTIN Heleneholms marathon i Malmö. I sin första tävling för sin nya klubb Växjö Löparklubb siktar Kristin på att försvara sin seger i Heleneholm. Hon är inte helt främmande för att gå upp och våga prova sina vingar i ett ultralopp.

SM i Tibro hade varit intressant, om det inte varit för tätt efter Heleneholm. Givetvis siktar Kristin på att försvara segern i vintermaran i Stockholm till hösten. Göteborgsvarvet är alltid ett viktigt delmål hon vill göra bra ifrån sig i.

Kristin är också en god cyklist och har cyklat Vätternrundan ett par gånger, ifjol med sin far och i år blir det med sin syster Ida där målet är under 11 h. Hon har tagit klassikern, men simningen är inte den starkaste sidan. Rullskidor är ett bra komplement till löpningen tycker Kristin, som åker en hel del på sommaren.

Söndagens öppet spår i Vasaloppet var hon snabbaste Kronobergare bland både damer och herrar och fjärde dam i mål totalt sett på 6.14 tävlades för IFK Sala.



ATT SPRINGA PÅ bana har hon ännu inte lärt sig att gilla, hellre då i terräng. I det gamla anrika Väckelsångsloppet, med över 40 år på nacken, som till stora delar går i terräng och 17 km har Kristin en första och en andra plats de senaste två åren. Det är ett av de större loppen i Kronoberg.

Hatpassen är intervaller, men för att komma under tre timmar, som är hennes mål vet hon mycket väl att snabbheten måste förbättras.

KRISTINS MARATHONDEBUT skedde i Östersund 2005 inspirerad av sin andra syster Cecilia. Ett lopp med förhinder, veckan före hade Kristin nämligen blivit stämplad av en ko.

Kossan trampade Kristin långt upp på foten. Inlindad i stödstrumpa sprang hon. Det gick bra i 2 mil. Sen kom smärtan, som höll i sig till 3 mil. Men märkligt nog försvann det onda i

samma veva som hon fick se ryggtavlan av sin syster. Systrarna sprang i mål tillsammans på 3.25. Koskadan är enda skada jag haft säger Kristin som längst hade genomfört ett tremilspass innan debuten.

TIO MAROR HAR Kristin genomfört, men det är Lidingöloppet 30 km 2010 som hon rankar som sin främsta merit, då hon kom på 19 plats med 2.19 och var hur pigg som helst efter mål. Trettonde platsen på SM i marathon 2010 i Stockholm är en annan höjdare i hennes karriär.

Löpningen gör att jag kan rensa huvudet och springa kan man göra var som helst i alla väder. Jag springer helt enkelt för att må bra och att krossa en del rekord på vägen är alltid kul säger Kristin innan vi skils åt och hon springer hemåt till lägenheten på Mörnerväg.

CHRISTER SVENSSON

Linda vann i Kiel

Ett tidigt, men säkert värtecken för en del svenska löpare, är den årliga resan till Kiel i Tyskland och maratonloppet där. I år arrangerades resan med en ny arrangör.

De, inom maratonkretsar, så kända äkta makarna Barbro och Jan Paraniak har startat ett eget lågbudget-reseföretag för maratonlöpare. Den första resan under deras vingar gick således till Kiel, i år med 28 svenska löpare i sällskapet.

Färjan från Göteborg var en halvtimme försenad, när den anlöpte hamnen i Kiel, så för de som skulle springa milen, var det ett tag lite nervöst; men allt nummerlappsbestyr hann fixas i tid, tack vare arrangörerna, som hade lämnat allt behövligt i färjeterminalen. Landgången för passagerarna hade dessutom blivit påseglad av en färja helt nyligen och man kunde av den anledningen inte gå i land via den, utan löparna fick, först av alla, lämna färjan via bilrampen.

Under resten av dagen körde två minibussar passagerarna i och av färjan i pendeltrafik via bildäck och rampen, vilket förvånansvärt nog fungerade mycket smidigt och till allas belåtenhet. Det fungerade faktiskt snabbare än om man hade gått den vanliga landgången själv och det var ingen väntetid alls på bussarna, som avgick så fort någon satte sig.

SOM VI VANT oss vid i samband med Kiel Marathon, var att vädret är mer vårlikt än i Sverige även om det låg små, smutsiga snöfläckar här och var. Någon plusgrad på morgonen steg med solens hjälp till mera behagliga temperaturer, i alla fall för åskådarna.

Löparna njöt av att få springa på snöfritt underlag; något som vi inte har varit bortskämda med här i Sverige under den gångna vintern. Tyvärr blåste det en envis sydlig vind, som störde löparna, när de sprang söderut längs kajen på den 4-varviga vändpunktsbanan. Dessvärre brukar ju inte motsatsen, medvinden, kännas lika hjälpsam.

Som tidigare år arrangerades även ett millopp och en halvmara. Det var som vanligt den sistnämnda som drog flest deltagare. I år var det närmare 600, som valde halva distansen. Själva maratonloppet hade 228 deltagare.



LINDA KARLSSON KJÄLL från Strömstad var en av årets resenärer till Kiel Marathon. Med ambitionen att för första gången testa att "dra på lite" ökade hon nu sitt personbästa från 3.29 till 3.20.37 och knep därmed segern i Kiel. Linda gick ut och la sig i ledningen redan från början och drog sedan stadigt ifrån sina närmaste konkurrenter. I mål skilde det över 20 minuter till nästa dam. Det var för övrigt ganska glest i damklassen på maratondistansen, men det ska självklart inte Linda behöva att be om ursäkt för; en seger är alltid en seger.

NÄR HON FICK veta, att hon var första dam i mål, var hennes förvånade kommentar: Va? Vann jag?

Ännu större var hennes förvåning, när fartygsbesättningen på hemresan uppvaktade henne med en fint inslagen flaska champagne. Hela löparsällskapet bjöds på ett glas av samma dryck. Som man brukar säga: "Om det regnar på prästen, så droppar det även på kyrkoherden". I det här fallet lite finare vätska än vatten.

Linda har tidigare sprungit 10 maratonlopp, det första 2008 i Stockholm på 3.50. Hon har lovat maken att de snart ska börja tänka på att skaffa barn, berättar Linda. Men först när hon gjort under 3.20 hade de pratat om. Så tack vare de 37 sekunderna får kanske maken vänta lite till med barnalstringen.

BÄSTA SVENSKA HERRE i Kiel Marathon blev Anton Saba, som totalt kom på 4:de plats med 2.52.35. Totalvinnaren i herrklassen var Jon-Poul Hendriksen med tiden 2.36.56 från New Zeeland. En annan svensk som gjorde bra ifrån sig i Kiel var Sten Odenblad, som vann 70-årsklassen med den fina tiden 4.13.18.

TEXT OCH FOTO: REBECCA



Anton Saba, som knep en 4:de plats.



Löparna fick lämna båten via bilrampen, eftersom landgången var trasig.



Geoffrey Wright sprang med 10 kg i ryggsäcken som förberedelse inför Marathon des Sables.



Linda uppvaktas på båten hem från Kiel av besättningen.

Några av resultaten från Kiel Marathon

Marathon

Damer

1	Linda Karlsson-Kjäll	1 W30	3:20:37
21	Barbro Paraniak	21 W55	4:57:16

Herrar

4	Anton Saba	3 M30	2:52:35
14	Mikael Gustavsson	4 M40	3:14:18
61	Bengt Lindgren	2 M60	3:39:57
88	Geoffrey Wright	18 M40	3:52:55
135	Bo Edenfäll	25 M50	4:12:56
136	Jan Paraniak	4 M60	4:13:08
137	Sten Odenblad	1 M70	4:13:18
155	Eric Lilja	1 MJA	4:25:04
169	Björn Porserud	7 M60	4:34:36
174	Peter Wiesler	13 M55	4:37:57

Halvmarathon

Herrar

97	Fredrik Holmquist	11 M35	1:37:51
120	Fredric Kopp	18 M30	1:39:57
239	Anders Johansson	4 M60	1:49:53
419	Göte Nilsson	11 M60	2:08:29
441	Jan Söderbom	3 M65	2:14:16

Damer

	Helena Sandin	2 W 30	1.41.18
--	---------------	--------	---------

10 km

Damer

35	Margareta Andersson	10 W30	54:01
216	Gunilla Wallin	3 W70	1:18:52

Herrar

361	Bengt Nyberg	30 M55	1:05:19
383	Bo Bertilsson	32 M55	1:13:29

För ytterligare resultat, gå in på:

<http://result.davengo.com/dp/dgo/results/resultList/32553?&categoryName=Marathon&lastName=&firstName=&startNumber=&gender=both&ageGroup=&team=&displayCount=50&fromPage=2&displayOrder=ranking&page=1>



Solmaraton

La Marató de Barcelona, 6 mars 2011

Den sjätte mars började med friskt väder. Solen sken sådär som den gör en vårdag i Spanien och inne i stan var det vindstilla. Framåt dagen blev det varmare än det varit här på månader. För mig, som stod stilla och gladdes åt att fräknarna på min näsa kom ut ur sitt ide, var det skönt. För de tusentals löpare som sprang 42 km genom staden, kan jag inte säga hur det kändes.

Barcelona maraton 2011 startade klockan halv nio på morgonen framför palatset vid Plaza de España. Därefter sprang löparna förbi Barças hemmaarena Camp Nou, Antoni Gaudís unika stenbyggnad Casa Milá eller La Pedrera, den fantastiska Sagrada Familia, den moderna och i olika färger blänkande skyskrapan Torre Agbar, längs Barcelonas härliga strand vid det blå Medelhavet, förbi triumfbågen från världsutställningen 1888 och längs turiststråket Las Ramblas.

Först i mål åter vid Plaza de España, med magiska fontäner och en hejande folkmassa, var Levi Omari Matebo från Kenya, som sprang detta maraton på två timmar, sju minuter och 31 sekunder. Först av damerna var vår egna Josephine Ambjörnsson från Villstad Gif, som sprang på två timmar, 45 minuter och 31 sekunder. Imponerande.

KENICHI SATO, 25 år gammal, från Japan, kom till Barcelona för att springa maraton, titta på Barcelona – Arsenal på Camp Nou, och för att festa. Han har sprungit ett maraton förr, i Los Angeles.

- It was hard. Det var jobbigt. Det var det första han sade när jag frågade om dagens lopp.

Kenichi hade ingen med sig som hejade på honom, men han tyckte ändå att han fick gott om stöd under sitt lopp.

- Det bästa med Barcelona maraton var att människorna som stod vid väg-

kanten och hejade, hejade på alla. De tittade på min nummerlapp och ropade mitt namn.

JAG SPRINGER INTE. Jag klarar en halvtimme då och då på löpbandet på mitt gym här i stan, men bara för att det sitter en TV på varje löpband.

Dock har jag tack vare min duktiga löparmamma fått se några maratonlopp, och jag måste säga att det rör mig. Och Barcelona maraton var inte annorlunda.

All denna förväntan innan loppet och all denna löparglädje. All ansträngning som nu når sin kulmen. Viljan som får en helt utmattad människa att fortsätta springa. Ansikten förvridna av trötthet och ibland smärta, ansikten som fortsätter kämpa och vars uttryck förbyts mot glädje och stolthet. Jag hoppas att jag en dag kan finna den där viljan och uppleva ett eget maraton.

SOFIE GRINDE

... och så här kändes det att springa Barcelona Marathon

Jag anlände några dagar innan loppet skulle gå, inte så mycket för att akklimatisera mig, utan mera för att få njuta av Europas odiskutabelt mest färggranna och pulserande stad. Jag har tidigare bott i Barcelona, men flyttade därifrån för några några år sedan.

LOPPE STARTADE tidigt söndag morgon, kl 8:30, framför den vackra Montjuic Park, atmosfären var elektrisk. Det var, som man kunde vänta sig, ganska trångt de första 2 kilometerna; men sedan tunnade det ut i leden. Innan man upptäckte att det faktiskt var ett maratonlopp man höll på med, dök några av de berömda arkitektoniska mästerverken upp, som till exempel Sagrada Familia, Arc de Triomf and Glories. Sista delen av loppet gick längs kustvägen.

Supporten från publiken var fantastisk under hela loppet, men från 35km och ända till slutet kändes det som jag tog mig uppför en bergvägg i Tour de France. Det fanns massor av andra löpare från olika länder som deltog i samma kamp.

EFTERÅT UTVÄXLADE löparna erfarenheter med varandra. På stan såg man hur många bar sina Finisher-T-shirts under de följande dagarna, då man passade på att gå på sightseeing i staden. Fötternas ömhet tycktes försvinna och det kändes mera som om vi hade dansat salsa och druckit rioja. Helhetsintrycket att Barcelona Marathon är ett fantastiskt lopp, en bra organisation och vänliga människor.

Det är ett måste, att ta några dagar extra i staden för att njuta av god mat och fantastiska viner samt bara ta in alla intryck.

ALL THE BEST
LEE GRANTHAM
(FRITT ÖVERSTTA AV RED.)



Sagrada Familia

Boktipset

Jag läste boken "Vad jag pratar om när jag pratar om löpning". Det är en väldigt pratig bok. Det är en bok fylld av allmänna reflektioner kopplade till en tillvaro som långdistanslöpare och som författare. Båda uppgifterna kräver ett skarpt fokus och en ordentlig uthållighet. Det är helt enkelt en nödvändighet att fortsätta, ihärdigt, dag efter dag, för att distansen och uppgiften skall kunna utföras.



Jag är ihärdig och läser boken till sitt slut. Något av det jag lär mig i boken är vikten att inte ge upp, att bestämma sig och att fortsätta. Ja, det visste jag sedan förr, så det var ingen ny lärdom från just denna bok. Som maratonlöpare är det ju en nödvändighet.

När jag läser vidare förundras jag över texten. En bok kan uppenbarligen skrivas utifrån vilket ämne som helst, den kan vara lång eller kort, den kan säljas med rätt reklam och begrundas utifrån läsarens egna perspektiv. Med en positiv syn är detta en läsvärd bok och på sitt sätt tillförande. Sett ur något annat perspektiv finner jag inte att den var värd de 249 kronor den kostade. - Men jag kan ändå inte riktigt ångra mitt köp.

KANSKE HANDLAR DET bara om förhållningssätt, reflektion och närvaro. Kanske handlar det bara om vårt "här och nu", när vi finner att vi tycker om något eller inte.

Näväl. Jag blir glad av ord om löpning, det driver på, på något sätt. Kanske är det därför jag köpt och ändå tycker om boken. Jag kan känna igen mig i det jag läser.

Egentligen köpte jag nog boken för att jag hörde talas om den via DN, som skrev en recension. Men, jag kan nu konstatera att jag inte håller med DN-recensenten. Det var inte "en jävligt intressant bok". Helt enkelt.

NÅGRA DAGAR SENARE inser jag att jag sänt den färdiglästa boken många tankar. Boken, dess ord och innebörd. Författarens resa och reflektioner. Hans löpning och triathlonaktiviteter. Och författarskap. Och det ställt i relation till mig. Så läser jag nog inte en bok annars - att det är faktiskt ställt i relation till mig, och min löpning och mina aktiviteter.

Jag känner måstet, inspirationen, glädjen, viktigheten, nödvändigheten och allt det där som Murakami gav uttryck för i sin bok. För visst gjorde han väl det, fast jag upplevde språket som platt och nästan malande.

Ja. Det var en positiv läsning. Jag tror bestämt att jag skall läsa den en gång till.

ANETTE GRINDE
ANETTE.GRINDE@FORETAGSHUSET.NET

Löparpar: Lika barn leka bäst

I alla kulturer söker sig människor till varandra. Harmoniska parförhållanden grundar sig oftast på djup vänskap, ömsesidig respekt och glädje över varandras sällskap.

De bildar ett oss, en enhet som är starkare än vi är var för sig. Genom att lära känna en annan människa, lär man känna sig själv. Kärlek och vänskap uppstår inte genom en slump och är inte något tillfälligt, som kommer och går. De kännetecknas av gemenskap och jämlikhet. Det finns någon man kan räkna med, någon man har något gemensamt med.

Gemenskapen bygger inte sällan på, att det hos den andra är något som avspeglar en grundläggande inre likhet med oss själva; detta blir en bas för en intuitiv förståelse.

Tidsbristen är ett typiskt välfärdssfenomen. Vi ska hinna med jobb och hem, vi måste sköta vår hälsa och vårt umgänge. När vi lever i gemenskap med en annan person, så måste vi dessutom vårda relationen och hitta en jämvikt mellan att ha tid för varandra och tid för egna intressen. För de par som har ett gemensamt intresse är det lättare att skapa en gemenskap, eftersom de gör saker tillsammans och har förståelse för vad den andra håller på med.

Man måste våga komma nära och vara ”sunt” beroende av varandra. Samtidigt behövs ett visst mått av självständighet; men det avgörande är att man stödjer varandra. En relation måste vårdas. Ett gemensamt intresse skänker en större upplevelse – man har något att tala om och delar en upplevelse eller en livsuppgift. Det goda i förhållandet överväger och förhållandet blir då meningsfullt. Detta bidrar till att parrelationen håller.

Inom löparvärlden finns många löparpar, kända och okända, yngre och äldre. Några har hittat varandra genom löpningen, andra har börjat springa för att den andra håller på. Inte sällan är den ena mer tävlingsinriktad än den andra, som i stället nöjer sig med att träna för hälsans skull. Gemensamt är ändå, att båda har glädje av löpningen. Intresset behöver alltså inte vara lika stort, bara tillräckligt för att man ska ha en aktivitet, som man då och då kan dela.

REBECKA



HELENA SANDIN OCH FREDRIK KOPP

hsandin81@hotmail.se

...träffades på en fest i Dalslands djupa skogar sommaren 2008. Fredrik tränar ca 20 km/vecka och springer gärna halvmaratonlopp. Helena tränar 40 – 50km/vecka och har precis börjat tävla på maratondistansen.

Eftersom de lever som särbor, passar det bra att springa långpassen tillsammans.



ASTRID HÄGER OCH STIG ÅSBERG

... träffades första gången i samband med Medoc Marathon 2002.

Därefter såg de varandra då och då på diverse lopp, men 2005, då de skulle springa Buenos Aires Marathon och vandra Inkaleden i Sydamerika, tillsammans med ett gäng andra löpare från Sverige. Tre veckor senare slog de följe till Aten Marathon och sedan dess har de hållit ihop. Båda skattar de gemensamma upplevelserna högt.

Stig tar en milslång morgonjogg varje dag och tränar sedan ytterligare tre dagar i veckan; all som allt blir det 7 – 10 mil/vecka. Astrid håller för närvarande på att rehabilitera ett trasigt knä och springer 2 – 3mil/vecka samt går på gym. Det händer att de kör långpassen tillsammans i lugn takt.

De deltar nästan alltid i samma lopp, även om Astrid inte har kunnat springa alla det senaste året på grund av det onda knät.

Båda är flitiga maratonlöpare. Astrid har sprungit över sextio maratonlopp och Stig ännu flera.



FRIDA SJÖBERG OCH ANTON SABA

sjoberg.frida@gmail.se

... åkte till Kiel Marathon tillsammans. Anton sprang halvmaran De väntar snart sitt första barn, (kommande löpare kanske?) så därför sprang inte Frida denna gång.

De tränar tillsammans i den mån det går, men Anton springer oftare och längre. De menar att ett gemensamt intresse ger förståelse för varandra. Genom att båda startar träningsrundan tillsammans och de då springer samma slinga, så möts de då och då under träningspasset.

De försöker att hitta lopp, som har flera olika distanser, så att båda kan vara med. Samtidigt försöker de få med vänner och bekanta.

Än så länge är det bara han som springer maraton, men Frida har som mål att testa maran, för att se om det passar henne.

Båda tycker att det är viktigt få sin dos av löpning för att må bra.



EVERT OCH LENA SKYMNE

... är löpare som aldrig verkar ge upp löpningen. De är numera pensionärer och har båda varit flitiga maratonlöpare, men springer numera, med ålderns rätt, oftast kortare distanser.

Träffades 1989, då de båda deltog i New York Marathon De hade åkt dit tillsammans med flera andra klubbkamrater i Fredrikshofs FIF. Det tände till så pass, att de återvände till New York, sprang maran åter en gång, förlovade sig på mållinjen. Därefter gifte de sig i City Hall med några klubbmedlemmar som vittnen.

Ewert tränade tidigare flitigt, på 80-talet gjorde han 8 – 10mil/vecka. Numera blir det snarare 4mil/vecka. Lena gjorde som mest 5 – 6mil/vecka och numera blir det 2 – 3mil/vecka samt diverse alternativträning i form av gympa, simning och stavgång. De tränar oftast samtidigt, men var för sig och springer samma lopp förutom Vår Ruset och Tjejmilen, som ju endast är för kvinnor.

Det bästa med att med ett gemensamt intresse, som de mer kallar en passion, är att man har full förståelse för varandras behov, känslor och krämpor. Dessutom har man ju gemensamma bekanta.



GUNILLA WALLIN OCH STEN ODENBLAD

... träffades för 20 år sedan, då Gunilla började springa med Fredrikshof. Hon pensionerade sig då som operasångerska och började att bistå medlemmarna i Fredrikshofs FIK med massage. Kan man gissa att Sten var en flitig kund då?

Du vet att du är en riktig löpare när du...

- Aldrig har några problem att dra upp blixtlåset i byxorna – tights är förresten töjbara.
- Endera är du ute och springer eller så är du för trött för att göra något annat överhuvudtaget.
- Inte beklagar dåligt väder, bara för låg vattentemp i duschen.
- Favvo-teveprogram är väderrapporten och direktsändningar från diverse marathonlopp.
- Har fler löparskor än finskor i garderoben.
- Mattekunskaperna har förbättrats avsevärt, efter alla kilometer, mellantider och sluttider, som du har räknat under åren.
- Din kropp har mirakulöst anpassat sig till de kläder du hade vuxit ut före din löparkarriär.
- I början av en mara bestämmer du över kroppen, i slutet bestämmer kroppen över dig.
- Inte är rädd för rån när du är ute, vem har plånboken med sig på löppasset?
- Du kan lita på att det är äkta kärlek när du snorig, lerig och svettstinkande kommer hem från ett löppass och han/hon säger: "Jag älskar dig".
- Du har fått en högre smärtgräns. När du inte har ont någonstans börjar du att oroa dig.
- Ser en nyligen vunnen jordenrunt-resa som ett ovälkommet avbrott i träningen.
- Att träna är som att borsta tänderna; du tänker inte på det, du bara gör det.
- Träning är som städning, det förargar bara, när det inte är gjort.
- När du före en tävling försöker övertyga dina konkurrenter om, att du inte har kunnat träna senaste månaden och faktiskt är så klen, att du egentligen borde vara inskriven på närmaste infektionsklinik med enskilt isoleringsrum, syrgas samt dropp. Och sedan vinner loppet.
- Din partner ska lägga din T-shirt i tvätten och ropar:
 - Vilket program ska den tvättas på?
 - Det beror på vad det står på T-shirten?
 - Det står Stockholm Marathon!

REBECKA



GILLAR DU LÖPNING?

LÖPARRESOR 2011. Vi har gjort ett urval av världens mest intressanta lopp. Nedan har vi handplockat några guldskor. 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



Erik Östbye har avlidit

Det är få inom långlöpnings som inte hört talas om Erik Östbye. Han dominerade under 50- och 60-talet, då han bland mycket annat tog 4 SM-guld på maratondistansen. Erik tillhörde en av de "Stora Grabbarna" och gjorde som bäst 2.20.54. Eller egentligen 2.18.32; men den tiden godkändes inte, eftersom man inte ansåg att han borde kunna springa så fort (det är fler än Erik Östbye, som

råkat ut för sådan godtycklig behandling, tyvärr). Som 55-åring sprang han maran på 2.27.05

Han levde som han lärde – han åt vegetarisk kost och fastade ibland för att rensa kroppen, vilket gav honom smeknamnet "Grönsaksexpressen". Han hade mycket speciella åsikter om kost och drack till exempel aldrig under ett lopp. Erik Östbye avled 14/3 och blev 91 år.

Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm

Årets lopp 2011

Datum	Plats	Kontakt tel/Arrangör	Hemsida/Info
16 apr	SM 100 km + 50 km	Team Ultrasweden + Tibro AIK	www.ultrasweden.se
30 april	Munkastigen 44 km, Olshammar	0584-13233 el 0731501097, Åsa Carlsson, Laxå OK	asacarlsson_62@hotmail.com, (äv. stafett)
7 maj	Vattudalsloppet, Strömsund	0670/12350 Vattudalens LDK	http://www.idrottonline.se/stromsund/vattudalensldk-friidrott
28 maj	Stockholm Marathon	Stockholm Löparkansliet, Hässelby SK/Spårvägen FK	http://www.idrottonline.se/stromsund/vattudalensldk-friidrott
27 aug	Vattudalsmaran, Strömsund	0670/12350 Vattudalens LDK	
11 jun	Jättelångt Roslagen, 68 km		
11 jun	Sala Silver Marathon Sala	0224-18054 (kv.), IFK Sala Friidrott	rogerandersson55@hotmail.com, 4 varv 100% asfalt, lätt bana
2 juli	Kustmaran Kristianopel	Team Blekinge	info@teamblekinge.nu www.teamblekinge.nu, flack vändbana
9 juli	24H Trollhättan		
30 jul	Ölands Marathon, Löttorp	0480-285 39 Högbj IF	friidrott@hogbyif.se, flack 3-varvs
13 aug	Vértex Fjällmaraton, Edsåsen till Vålådalen	070-319 87 86 Vértex Fjällsportklubb	http://www.fjallmaraton.se, info@vertex.cx
20 aug	Finspång Marathon, Finspång	0122-144 66, Kraftloppet/FAIK, Finspångs AIK	kraftloppet@faik.org, grus, asfalt, stig
20 aug	Mariestad Marathon, Mariestad	0501-10938 Mariestads AIF	bullalb@hotmail.com, http://www.mariestadsaif.se
27 aug	Månkarbo Marathon	070 8773286, Månkarbo IF	www.mankarboif.se, info.marathon2011@mankarboif.se, hel, halv, 7km
26 -28 aug	Ultrafestival	0500-43 34 93, Team Ultrasweden	www.ultrasweden.se, reima.hartikainen@bredband.net
28 aug	Landskrona Marathon Landskrona	0418-19746 el. 0418-29155, GF Idrott Friluftssektion	http://www3.idrottonline.se/default.aspx?id=219444
8 okt	Umehälsan Umeå	Leif Stening,	leif.stening@soc.umu.se, 2 varv m. vändpunkt
13 nov	Bromölla Marathon, Bromölla	0456-281 28 Ryssbergets IK	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 kronor 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 marathonsällskapet 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.

En svensk klassiker och maratonlöpare



Elisabeth Westerlund är en trägen maratonlöpare och har fram till nu även fullföljt 15 upplagor av En Svensk Klassiker.

I och med Engelbrektsloppet, 6 mil i kuperad terräng i mitten av februari, som kan ersätta Vasaloppet, åkte hon loppet med magsjuka och gjorde sin sämsta tid, men klarade ändå att gå under maxtiden.

Därmed har hon nu avverkat årets skidåkning och startar träningen med cykel- och simning inför Vättern Runt och Vansbrosimningen.

I höst avslutar som vanligt Lidingöloppet de tävlingar, som krävs för att genomföra även den 16:de Svenska Klassikern.

Elisabeth kyler ner sig i en snöhög efter en löptur.