

Marathon

löparen

ÅRGÅNG 44 NR 226 JUNI 3/2011



- **Heleneholm Marathon**
- **Ultradebutant Szalkai**
- **Säter Marathon**
- **Stockholm Marathon**
- **Ringerike Ultrafestival**



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
marathonloparen@marathonsallskapet.se
Marie Blomme, resultatansvarig@marathonsallskapet.se
Suzanne Wallen, suzanne.wall@telia.com
Layout, repro: Springtime Publishing AB, Ann Lodin

Tryckning: VTT Grafiska AB, Vimmerby

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

Sekreterare
Mats Liljegen
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
Marie Blomme,
resultatansvarig@marathonsallskapet.se

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

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

Informatör
Annelie Buller-Granlund
informator@marathonsallskapet.se

Kontaktombud

1. Leif Strömback, Boden 0921-107 37
leif.stromback@bredband.net
Lapland, Norrbotten, Västerbotten
2. Mats Zetterlund, Strömsund 0670-122 88
mats.zetterlund@zonline.se
Jämtland, Härjedalen, Ångermanland, Medelpad,
3. Mats Hammerin 0243-844 94
mats.hammerin@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

Njut av sommaren!

Nu är vinterns tuffa löptider ett minne blott och vi är inne i en tid som är underbar att utnyttja för löpning.

Många av er har kanske redan sprungit årets första marathon, medan andra väntar på att göra årets debut. Själv har jag hunnit springa tre marathon i år och när jag skriver detta, har jag i helgen sprungit Göteborgsvarvet. Det är en av de största löparfesterna i Sverige och något jag inte missar. Speciellt inte eftersom jag är göteborgare och det alltid är kul att komma att komma hem och träffa vänner. Det blir som vanligt en massa löparsnack före och efter loppet. Under eftersnacket så diskuteras det livligt, om man nått sitt tidsmål eller inte. De som inte når det, är oftast missnöjda och det kan vara tungt efter all tid man lagt på träning. Jag brukar dock säga att alla som genomför en halv eller hel marathon gör en enorm prestation och att de borde jämföra sig med de som inte springer.

I HELGEN SPRANG ca 43 000 Göteborgsvarvet och i Sverige bor det över 9 miljoner människor. Visst finns det en hel del som kunde sprungit Göteborgsvarvet, som inte var med; men den stora massan är inte i form för att klara loppet. Dock kan de bli det. För er som tar er i mål: Fokusera mera på att vara nöjd med er presentation och på att ni tillhör de som klarar av loppet, i stället för att fokusera på de som sprang fortare än dig. Jag är övertygad om att vi som springer kunde vara ännu fler och att flera borde våga testa en marathon. Det är något jag ofta säger till vänner, som bara springer Göteborgsvarvet

som längst. När du läser detta har du kanske sprungit Stockholm Marathon och är missnöjd med din tid eller placering, tänk då hellre på att du är en av de få som deltagit i loppet och klarade det, i stället för att fokusera på vad du inte gjorde.

NU VÄNTAR EN sommar och jag hoppas ni tar tillvara alla underbara möjligheter att njuta av löpning och det oavsett väder. Regnväder har sin tjusning och det gäller bara att komma igång. Testa gärna att springa på andra tider av dygnet än det ni brukar. Själv tänker jag springa en kvällsmarathon i Luxemburg i början av juni månad. Mer om detta kommer i kommande nummer av Marathonlöparen. Jag är lite av kvällsmänniska och detta kanske passar mig bra. Vidare tänkar jag försöka hinna med att springa en av dessa ljusa sommarnätter. Det vore en upplevelse att springa när solen går upp. Njuta och må bra.

Du glömmar väl inte, att du är medlem i ett sällskap och för att sällskapet ska fungera så behöver vi frivilliga som hjälper till. Du kan själv bidra genom att kanske skriva om något kring löpning som intresserar dig eller om något lopp du sprungit. Vi jobbar en hel del inom styrelsen för att även 2012 kunna ge ut Marathonlöparen i nuvarande form, men vi måste få hjälp av er medlemmar om det skall bli möjligt.

ROGER ANDERSSON



Sid 4. Vattudalsloppet.

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

Omslagsbild: Jenny Jansson. FOTO: REBECCA
Nästa nummer utkommer vecka 38.

Innehåll

Heleneholm Marathon	6
Josefins första marathon	8
Rom Marathon	10
Gunilla Franzén	11
Säter Marathon	12
Ultradebutant Szalkai	14
Roberts träningstips	15
Stockholm Marathon	16
Ringerike Ultrafestival	21

Redaktören har ordet

Bara du är hel och ren, sa mamma

"Om löpningen är idrottens moder och träningen dess fader, så är kläderna deras barn."

KLÄDER ÄR ETT viktigt instrument för att manifesteras status, makt och livsstil. Deras kommunikativa funktion ska inte bagatelliseras. De är inte bara till för att dölja och reglera värmen, de förmedlar även ett budskap, social status och skillnaden mellan man och kvinna. Kläder kan också förmedla att man inte bryr sig om kläder, vilket då de facto visar på motsatsen.

Ursprungligen är löpningen en prylbefriad sport, till fabrikanternas stora förtret; men med hjälp av smart marknadsföring är det numera lika viktigt att vara rätt klädd i löparspåret, som att springa (se Marie Blommés krönika om löparmode).

Lika viktigt som att klä sig rätt är att kunna de rätta termerna. Men det är inte alltid så lätt att hitta rätt i vokabulären. Hade man tänkt köpa ett par enkla löparpuck, bör man först läsa på ordentligt. Här finns en oändlig ström av besynnerliga ord och förbryllande förkortningar såsom: Duomax-kile, ECF-teknologi, Dynamotion Fit, Diamond FLX, Hexride, Zoom Air, Flywire, Gel Squad, Puma-cell, innovativ, laserskuren, kompatibel, Mid-cut, AP-material, Smoothride, HellyGrip, polyurethan, EVA, isolation, Helly Tech, PU, GTX, karbidförstärkt, GTX-membran, Quick lace, Contagrip och you name it.

Ord som låter mer än de säger. De upplyser nog mer om fabrikanternas ambitioner än om själva varan. För de allra flesta är det helt meningslösa ord, som låter flådigt och nytt – underförstått bättre än förra året. Alla dessa besynnerliga ord och förkortningar byts årligen ut mot nya, så att de inte ska tappa slagkraft.

OM DU VÅGAR dig in i den nomenklatur som skoreklamen begagnar, så måste du vara väl insatt i kemi och läran om grundämnen och deras föreningar (för-



modligen funkar det lika bra som personkemi). Eller så struntar du bara i alla fina ord och köper ett par som har en häftig färg och rejäla skosnören; antagligen blir resultatet ungefär det samma. Bäst är nog att blunda och känna efter. Den sko som känns bäst på foten, är den som passar dig bäst. Oavsett hur mycket superlativer och kemikalier de innehar i varudeklarationen.

Rätt kläder till rätt aktivitet är ett måste. På samma sätt som du inte kan komma med löparskor på Body Pump, så är det inte comme il faut med löpar-tights på golfbanan, även om det antagligen skulle kännas lika bra att slå på bollen iklädd de gamla vanliga tightsen och löpardojorna som i äppelknyckar-brallor, rutiga knästrumpor och vita läderloafers med fransig plös.

NÄR MODET förskriver låg midja, går det inte att komma med förra decenniets midja under armbåarna. Om det från Paris ordineras sofistikerade dova jordfärger, är det no no, att komma med grälla pasteller. Men se upp, det som gäller ena året, kan var helt ute nästa.

Själva idrotten har skapat mode. Kläder som förr bara användes under sportutövning, går numera bra nästan varsohelst. Det är till och med status att ha sportiga kläder. Det signalerar hälsa, styrka och friskhet. Hälsa har blivit en statussymbol. Frånvaron av ohälsa och social rang hänger ihop. En vältränad kropp genererar respekt och anseende.

SJÄLV SÖKTE JAG för några år sedan ett nytt jobb. För att lätt komma till anställningsintervjun utan krångliga bussbyten, sprang jag dit. "Men ska du komma med löparkläder", sa de mina. "Ja, de får ta mig som jag är", svarade jag. Jag fick jobbet och är fortfarande kvar där. Mina kollegors föreställning om mig som en "sjutusan till maraton-löpare och endorfinkick-missbrukare", får jag leva med långt efter pensionen.

REBECCA



Redaktör och instruktör.

Löparnas plats på Internet

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



MARATHON.SE

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

Marathonsällskapets årsmöte 2011

Årsmötet 2011 hölls i Malmö 9 april, direkt efter Heleneholm marathon. Merparten av styrelsen träffades på Centralen sent fredag kväll och åkte nattåget ner till Malmö. Vi klev av tåget tidigt lördag morgon i ett folk-tomt Malmö. Efter en busstur kom vi i god tid fram till Heleneholms IP där maratonloppet skulle starta. Loppet gick 4 varv runt en bana längs förorterna Nydala, Fossie och Eriksfält. Våren hade just gjort sitt intåg.

Årsmötet började när alla löparna hade kommit i mål och återhämtat sig. Vi samlades i Heleneholms IF klubblokal, i nära anslutning till idrottsplatsen. Först bjöds det på en enklare förtäring och därmed samkväm. Alla årsmöteshandlingar låg framme på borden. Sen tog vår ordförande Roger Andersson till orda och hälsade alla välkomna.

Innan Roger överlämnade ordet till mötesordförande hölls en tyst minut för medlemmar som sedan förra årsmötet tagit sitt sista löpsteg, däribland två stycken hedersmedlemmar Erik Östby och Konrad Hernelind.

Till mötesordförande valdes enhälligt Ulf Agrell från den lokala klubben. Traditionens makt är stor som bevisas av att jag valdes till sekreterare för årsmötet för 5:e årsmötet i rad. Verksamhetsberättelsen presenterades och vår kassör Robert Alnebring gick igenom kassarapporten, inga siffror ifrågasattes.

Revisionsberättelsen lästes upp och styrelsen fick fortsatt förtroende. Därefter skulle en ny styrelse väljas. Vår resultatredaktör Leif Stening hade avböjt omval.

Valberedningen hade gjort ett gott jobb och lyckats få fram 2 st nya namn.



Ordförande Roger Andersson.

Som nya medlemmar i styrelsen valdes Marie Blommé, ordinarie, och Dennis Danneholm, suppleant.

Annelie Buller-Granlund har på ett förtjänstfullt sätt skickat ut tidningarna och kommer i fortsättningen fortsätta med det, men nu som adjungerad till styrelsen.

SOM GENOM ETT trollslag åtog sig Suzanne Wallén att överta uppdraget att sköta om alla utmärkelser och kommer därmed bli adjungerad till styrelsen. Posten som utmärkelseansvarig har sedan en tid varit styrelsens olösta fråga och en svår nöt att knäcka. Till ny i valberedningen valdes Mats Wallén och årsmötet gav den nya styrelsen i uppdrag att fylla ut valberedningen med ytterligare namn.

En motion kom in till årsmötet. Lars Moberg föreslog en ny utmärkelse till alla som springer 4 lopp i Stockholm 2012. Mötet ställde sig positiv till denna motion men eftersom det fanns några oklarheter fick styrelsen i uppdrag att gå vidare med detta förslag.

Mötet avslutades i god sämja, och därmed kunde Marathonsällskapets 60:e verksamhetsår börja. Till sist vill jag hälsa alla nya styrelsemedlemmar välkomna in i styrelsen.

JAN TERNHAG

Här är förteckningen över alla förtroendevalda:

Styrelse

Roger Andersson, Ordförande
Mats Liljegren, Sekreterare
Robert Alnebring, Kassör
Jan Ternhag, Medlemssekreterare
Anette Grinde, Arrangörskontakt
Rebecka Gräsman, Redaktör
Marie Blommé, Resultat
Dennis Danneholm, suppl, data
Mats Zetterlund, suppl, huvudkontaktombud
Susanne Wallén, adj, utmärkelser
Annelie Buller-Granlund, adj, tidningsutskick

Revisorer

Bjarni Skipper
Bertil Jansson
Tore Billman, Suppleant

Valberedning

Mats Wallén
samt 2 st som styrelsen utser

Arkivarie

Ove Engman

Ny styrelsemedlem

Marie Blommé är en helt vanlig människa i sina bästa år. Arbetar på kontor måndag till fredag. Försöker att hinna med att springa så mycket som möjligt utan att försaka något eller någon.

Är bosatt i Stockholm och trivs verkligen med storstadslivet.

Är ledare för Team Stockholm marathon och klubben jag springer för är IF Linnéa.

Nu har jag fått möjligheten att ingå Svenska marathonsällskapets styrelse med huvudsaklig uppgift att ta fram resultat till webben.

Vill ni komma i kontakt med mig så är det enklast att nå mig via e-post; resultatansvarig@marathonsallskapet.se.



Årsmötet hölls i Heleneholms klubbhus.

Mode och löpning

Nu för tiden finns det inga dåliga kläder, när det gäller funktion på löparkläder. Så hur ska leverantörerna konkurrera med varandra? Jo, med färg och form. Det finns färdiga kit att köpa idag till överkomliga priser, de som vill börja med löpning kan för en hyfsat billig peng skaffa sig snygga löparkläder av modernaste snitt.

Vi som bor i storstadsregionen kan se, att både män och kvinnor är måna med hur de ser ut, när de tränar. Det är många som gör sig i ordning innan träningspasset, håret ska fixas, kläderna ska väljas och gärna matchas. De som har "finishertröja" kan stoltsera med den för att få respekt av sina kamrater.

Det ordnas "singeljoggar", hur det funkar i praktiken vet jag inte, men det låter onekligen roligare än andra aktiviteter för singlar. Undrar om de springer i grupp och byter löparkompis, typ en springande form av speed-dating.

Kan väl bara fungera på långpass, lite väl tufft när det är intervaller som ska tränas?

Visst det är bara yta som visas upp, när man ser en person som klätt sig snyggt och försöker visa sig från sin bästa sida, men i vårt hetsiga samhälle så är det just det vi hinner att se och förhoppningsvis väcka intresse, så att man lär känna personen på insidan lite grann, innan vi stressar vidare.

DET ÄR MÅNGA som börjar med löpning nu för tiden för det har blivit modernt att springa. Det ska springas i grupp och det ska tävlas. Givetvis ska vi vara snyggt klädda och om snygga kläder hjälper till att fler springer, så tycker jag att det är helt okej - så länge vi rör på oss.

Håller ni med? Har det någon betydelse egentligen vad vi har på oss när vi tränar?

MARIE BLOMMÉ



Vattudalsloppet 2011

I strålende solsken avgjordes VLDKs arrangemang Vattudalsloppet i Strömsund 7 maj. Bara helmarathonlöparna fick en kort regnskur över sig på första varvet.

Senare blev vädret bara bättre och bättre. Perfekt löpväder med svag vind och omkring 10 grader.

Det bjöds på fyra distanser: Helmarathon, halvmarathon, 10 km och 5 km. För de yngsta fanns "Äventyrsbanan". Barnen fick medalj och godispåse vid mål. Tack vare samarbetet med högstadiet på Vattudalsskolan blev det en fin stämning utefter banan och i mål. Eleverna deltog i Vattudalsloppet på 5 km. De som var med på lördagen var lediga, när skolan på måndagen körde sina 5 km (halv friluftsdag). Ingen startavgift tas ut av eleverna.

TOTALT VAR DET cirka 150 deltagare. Flera kunde förbättra sitt personbästa på respektive distans. Helmaran vanns av Peter Gellerstedt från Umeå som persade med 6 minuter. En trogen deltagare i Strömsund är Gunilla Manbré från Jokkmokk. Gunilla som tävlar för

Vattudalens LDK vann maran bland damerna.

Ett tips från Strömsund till andra arrangörer är att försöka involvera skolan i arrangemanget. När vi körde Vattudalsloppet (i år 7 maj) deltar över 100 högstadieelever på 5 km. De elever som deltar slutar kl. 13.00 på måndag, då övriga elever kör sina 5 km (halv friluftsdag). Det är tredje året vi gör på detta sätt. Det brukar bli mycket trevlig stämning utefter banan och vid mål, det uppskattas av alla deltagarna. Vi tar ingen startavgift för högstadieeleverna, men brukar få en slant av skolan ändå..

ZÄTA



Resultat Vattudalsloppet

Plac.	Namn	Nr	Förening	42,195	Tid
1 1H35	Peter Gellerstedt	196	Norum SK		3,06,17
2 1H50	Staffan Westberg	194	Vattudalens LDK		3,13,59
3 1H45	Patrik Norberg	191	Vattudalens LDK		3,37,37
4 1H55	Erik Dahlberg	197	Vattudalens LDK		3,41,40
5 1H60	Mats Zetterlund	199	Vattudalens LDK		3,45,12
6 1K40	Gunilla Manbré	192	Vattudalens LDK		4,01,00
7 2H60	Göran Ingebrand	193	Vattudalens LDK		4,25,20
8 1K35	Sara P. Larsson	198	Vattudalens LDK		5,00,12
9 3H60	Sigvard Koplimäe	195	Vattudalens LDK		5,06,31



"Där satt den!" tycks Jimmy Lindberg säga.

Heleneholm Marathon

Gräset är grönnare i Malmö! Åtminstone i april och om man kommer norrifrån

Arrangörerna av Heleneholm Marathon hade som vanligt gjort ett utmärkt förarbete. Loppet fungerade till allas tillfredsställelse. De brukar ju dessutom ha tur med vädret, så även denna dag.

Visserligen blåste en kall vind, som motvalls var motig för löparna, men dagen före loppet blåste det storm över Malmö, så man var nog glad att loppet inte gick då. På lördagen hade vinden mojnät betydligt och åtminstone de av åskådarna, som sökte lä, kunde njuta av solen.

En av hemmalöparna menade dock, att det inte var några problem: "Så här blåser det jämt när man tränar i härnere, det är man van vid".

När en ung, relativt okänd löpare, tar täten direkt och snabbt utökar sin ledning i början av ett mara-

thonlopp, tänker man oftast: Jaha, här har vi återigen en som inte vet hur man springer en mara, den där farten kommer inte att hålla ända fram. Fast då är det faktiskt så mycket roligare, när det faktisk går hela vägen.

Det var just vad som hände, när starten för Heleneholm Marathon gick. Redan på första varvet inne på Heleneholms IP drog Jimmy Lindberg ifrån de andra löparna. Han utökade sedan sin ledning stadigt under hela loppet. Efteråt berättade han att han hade hållit exakt den fart han hade planerat, även om han tappade lite på det sista av de fyra varven. "Men det hade jag också räknat med", sa han. Jag frågade om han började sin löpträning med att träna långdistans. "Naj", sa han på sin breda skånska, "i början sprang jag bara några kilometer åt gängen".

JIMMY TÄVLAR FÖR IS Göta i Helsingborg och loppet i Heleneholm var Jimmys andra mara. Han fick springa hela loppet utan sällskap och att han bara är nyligen fyllda 18 år, gör hans tid, 2.43.55 än mera imponerande.

Han sprang Bromölla Marathon i oktober på 2.47.35, men blev då slagen av finländaren Petri Huhtala, som vann på tiden 2.45.03.

För ett år sedan, i maj 2010, blev Jimmy påkörd av en lastbil och fick då, till en början ligga nersövd. Så bara det att leva var för Jimmy en stor seger får man förmoda.

KRISTIN BRODIN VANN, som vanligt skulle man nästan kunna säga, damklassen på 3.07.32. Även hon ledde tävlingen under hela loppet.

REBECCA



Petra Skiöld, som kom tvåa bland damerna, tog med sig en klädsam solbränna från träningslägret i Portugal.



Jimmy Lindberg på väg mot mål

HELENEHOLMS MARATHON, MALMÖ 2011-04-09 SAMLAD RESULTATLISTA

PLAC	NAMN	KLUBB/ORT	TID
1	Lindberg Jimmy-93	IS Göta, Friidrott	2,43,55 M Sen/1
2	Persson Max-70	Malmö AI	2,52,27 M 40/1
3	Lindqvist Micael-72	Apladalens LK	2,55,21 M 35/1
4	Rabe Magnus-83	OK Löftan	2,58,55 M Mot/1
5	Hällstorp Georg-73	Vi som springer	3,01,24 M 35/2
6	Hector Martin-84	Malmö	3,05,36 M Mot/2
7	Gustafsson Mattias-73	Kvarnbyns Löparsällskap	3,05,49 M 35/3
8	Engdahl Lars-Åke-60	GF Idrott	3,07,21 M 50/1
9	Brodin Kristin-85	Växjö LK	3,07,32 K sen/1
10	Karlström Peter-80	Heleneholms IF	3,12,32 M Sen/2
11	Karvonen Juha-62	LUS, Finland	3,14,31 M Mot/3
12	Rieloff Lionel-58	Heleneholms IF	3,14,43 M 50/2
13	Holm Thomas-79	Aalborg, DEN	3,15,56 M Mot/4
14	Skiöld Petra-75	Ryssbergets IK	3,16,11 K 35/1
15	Hansson Anders-63	Solvikingarna	3,16,12 M 45/1
16	Buhr Peter-68	Løbeklubben på Facebook, DEN	3,16,29 M 40/2
17	Lindén Magnus-59	Ystads IF	3,18,29 M 50/3
18	Fabricius Andreas-83	KTK 86	3,19,16 M Mot/5
19	Lundgren Johan-59	HLK-92	3,19,50 M 50/4
20	Svanfelt Tord-49	Heleneholms IF	3,22,19 M 60/1
21	Bergqvist Mikael-61	Växjö LK	3,23,30 M 50/5
22	Johnsson Viktoria-69	Mällila-Mörlunda Ski	3,24,22 K 40/1
23	Ågren Henrik-89	Hisings Backa	3,27,48 M Mot/6
24	Skinnerup Leif-54	Greve Marathon Klub, DEN	3,28,10 M 55/1
25	Svensson Olle-51	Simrishamns AIF	3,28,45 M 60/2
26	Adolfsson Lennart-62	Anderstors OK	3,29,49 M 45/2
27	Gustafsson Stefan-80	Göteborg	3,30,29 M Mot/7
28	Forsell Thomas-56	Team Ultrasweden LK	3,32,03 M 55/2
29	Engdahl Fredrik-76	Ryssbergets IK	3,33,30 M 35/4
30	Jensen Hvam Karsten-78	Randers, DEN	3,33,41 M Mot/8
31	Olsson Jerry-57	Björnstorps IF	3,34,36 M 50/6
32	Nilsson Torbjörn-71	Kristianstad	3,34,44 M Mot/9
33	Hällstorp Åsa-73	Vi som springer	3,36,07 K 35/2
34	Lundström Samuel-83	Heleneholms IF	3,37,44 M Sen/3
35	Trieb Manfred-53	Heleneholms IF	3,39,59 M 55/3
36	Andersson Rickard-67	Lund	3,40,28 M Mot/10
37	Liljegen Mats-76	Team Skavsåret IK	3,42,53 M 35/5
38	Brodin Frank-43	Solvikingarna	3,43,00 M 65/1
39	Johansson Marie-66	Mällila-Mörlunda Ski	3,44,50 K 45/1
40	Ivarsson Henry-77	IK Nocout.se	3,48,00 M Mot/11
41	Overgaard Kasper-77	Aalborg, DEN	3,48,21 M Mot/12
42	Johansson John-85	Nöbbele BK	3,49,11 M Mot/13
43	Marling Anders-60	Frosta Multisport	3,52,12 M Mot/14
44	Karlsson Brita-62	Greve Trim Motionsklub, DEN	3,53,23 K 45/2
45	Bergmark Gunnar-61	338 Småland Triathlon Multisport	3,54,10 M 50/7
46	Runesson Mats-58	OK Lindena	3,55,23 M 50/8
47	Langer Jerk W-60	skodsborgmarathon.dk, DEN	3,55,34 M Mot/15
48	Thörén Magnus-68	Emerson Marine	3,57,31 M Mot/16
49	Jansson Anneli-76	IK Ymer	3,57,31 K 35/3
50	Sandh Kerstin-58	Växjö LK	3,58,57 K 50/1
51	Johannesson Mats-61	Klippans FK	3,59,33 M 50/9
52	Bengtsson Lennart-42	Solvikingarna	4,00,13 M 65/2
53	Nilsson Rickard-68	Vollsjö	4,02,06 M Mot/17
54	Johansson Susanne-63	Växjö LK	4,02,52 K 45/3
55	Sjölander Jesper-69	Björnstorps IF	4,06,33 M 40/3
56	Hagmar Lennart-48	Heleneholms IF	4,09,29 M 60/3
57	Wallén Mats-51	Fredrikshofs FIF	4,09,40 M 55/4
58	Töttrup Lars-54	Sparta	4,10,37 M Mot/18
59	Nilsson Lennart-51	Vi som Springer	4,10,43 M Mot/19
60	Ekwall Fredrik-77	Kalmar Running Club	4,10,50 M Mot/20
61	Öhrstrand Björn-89	OK Orion	4,13,12 M Mot/21
62	Alnebring Robert-58	Boo IF	4,14,02 M 50/10
63	Almqvist Lars-51	IFK Helsingborg	4,18,59 M 60/4
64	Andersson Roger-69	IK Stern	4,19,13 M Mot/22
65	Skoog Lennart-46	Stenungsunds OK	4,22,28 M 65/3
66	Grahn Josefin-92	Skurup	4,22,32 K Mot/1
67	Viberg Uno-62	Lund	4,25,14 M Mot/23
68	Hågestad Kjell-44	IFK Borgholm	4,26,19 M 65/4
69	Eriksson Nils Åke-	Arvika LK	4,27,21 M 50/11
70	Berg Anna-Stina-65	Handelsbankens IF	4,34,29 K 45/4
71	Wallén Suzanne-58	Fredrikshofs FIF	4,42,20 K 50/2
72	Ohlsson Örjan-46	Stensjöns IF	4,46,13 M 65/5
73	Nilsson Jörgen-50	Vi som springer	4,50,29 M 60/5
74	Olausson Lars-Göran-52	Team Blekinge	4,53,38 M Mot/24
75	Johannesen Elo-60	Hässleholms AIS	5,07,55 M 50/12
76	Franzén Gunilla-44	LK Nyköpings Runners	5,10,52 K 60/1
	Frisk Johan-71	338 Småland Triathlon Multisport	DNF M 35/-
	Tilosius Göran-49	Vi som springer	DNF M 60/-
	Antier Émile-92		DNF M Mot/-
	Nilsson Leif-61	HLK-92	DNF M Mot/-
	Rabenne Frédéric-73	Grand	DNF M Mot/-
	Sundberg Pia-66	Vi som springer	DNF K 45/-
	Eriksdottir Ida-80	Vegan Runners IK	DNF K Mot/-
	Nilsson Magnus-79	Hammarby IF	DNS M Sen/-
	Vermeersch Mathieu-87	De Duvelkes, BEL	DNS M Sen/-
	Önnerby Göran-60	Anderstors OK	DNS M 60/-
	Christensen Henrik-	Fredriksberg, DEN	DNS M Mot/-
	Johansson Mikael-63	Team Blekinge	DNS M Mot/-
	Kotidis Panagiotis-66	Malmö	DNS M Mot/-
	Meftah El Khair Mohammed-89	Furulund	DNS M Mot/-
	Persson Oskar-92		DNS M Mot/-

Arrangör: Heleneholms IF, L-sektion
Tävlingsledare: Kenth Larsen
Banmätare: Förb.banm. Per Månsson
Väder: Solsken, 10 gr och blåsig

Josefin Grahns första mara

Den 9 april stod jag redo på startlinjen i Malmö för att springa mitt första maraton och det fanns inte jättemycket nervositet i kroppen, mest glädje.

Dagarna innan hade för det mesta bestått av mat och vila efter att ha börjat maratonveckan med att fasta i två dagar och samtidigt sprungit två löprundor på 10 km. Detta gjorde jag för att tömma kroppens glykogendepåer ordentligt, så att allt jag åt efter fastan skulle tas upp i kroppen och ge mig massor med energi under loppet. Det var min mentor, som också är en god vän som tipsade mig om detta, då han tycker det är den bästa uppladdningen. Personligen tycker jag också att det kändes bra, eftersom det aldrig kändes som att energin tog slut under loppet, men jag har svårt att uttala mig eftersom jag bara har sprungit ett maratonlopp.

När startskottet gick sprang jag mest och log under de första två kilometerna, jag kände att jag äntligen var framme vid finalen för mitt projektarbete. Vädret var underbart. Sol, lite vind och inte allt för varmt.

KROPPEN KÄNDES PERFEKT fram till ungefär 22 kilometer, då började det kännas att jag hade sprungit en bra bit redan. Det var här det var mest psykiskt jobbigt under loppet, nu började kroppen ömma och jag visste att jag bara sprungit lite mer än hälften, det var tufft att vända tankarna till något positivt i det läget. Men det var inte förrän efter

32 kilometer, som det riktigt fysiskt tuffa började.

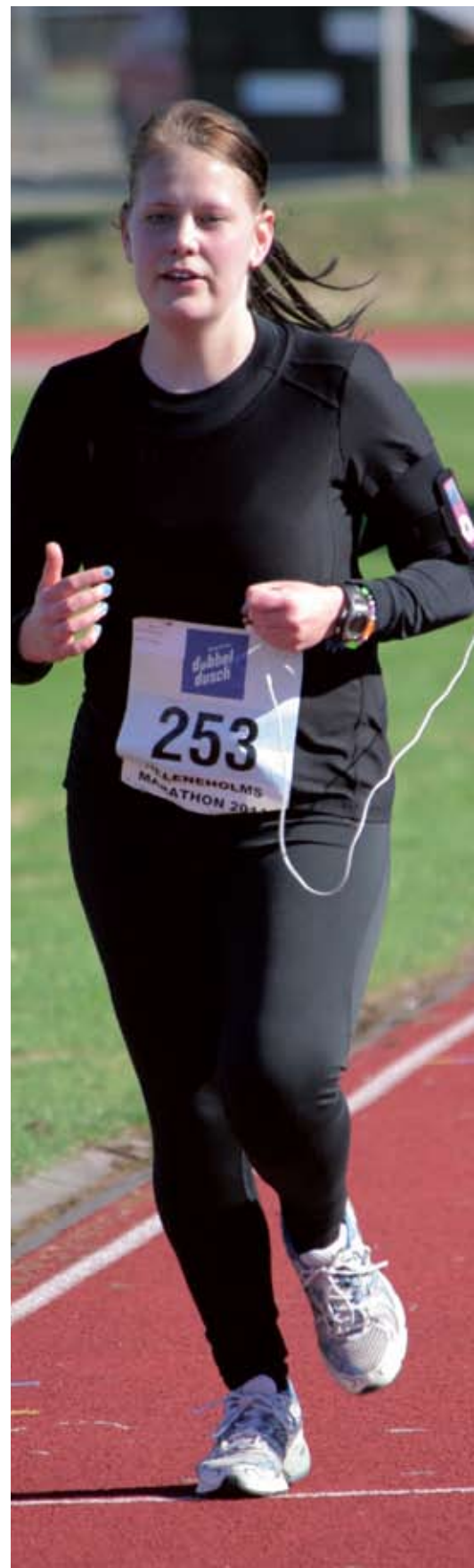
Det gjorde ont överallt i kroppen och känslorna i kroppen var så blandade, att jag skiftade mellan att gråta och skratta under större delen av den sista milen. Men tanken på att jag inte hade så mycket kvar, lyckades få mig att komma hela vägen in i mål.

När jag väl kom i mål var det en sådan kick, att jag inte riktigt förstod vad jag hade gjort och jag förstod framförallt inte att jag var trött. Jag hade en del släktingar och vänner, som stod och väntade vid målgången och vissa hade även funnits ute på banan och hejat. Det var inte förrän jag suttit ner i tjuugo minuter och sedan skulle resa mig, som det kändes att jag sprungit över 42 kilometer. Jag kunde knappt gå och då började jag nog även själv förstå, vad jag hade gjort.

HELA EFTERMIDDAGEN OCH kvällen kände jag mig så otroligt bra och jag låg bara hemma och njöt av vad jag hade genomfört. Kroppen smärtade, men värre skulle det bli dagen efter när jag vaknade. Jag tog mig upp från sängen och kröp runt i hela huset för att slippa resa mig, men det var ändå en fantastisk känsla, eftersom jag visste att smärtan hade kommit på grund av en rejäl kämparinsats. Hela dagen efter gick jag också mest runt och njöt av vad jag hade åstadkommit.

Veckan efter loppet var inte lika rolig som första dagen efter loppet. Den härliga känslan av att jag sprungit ett maraton var nästan helt borta och istället gick jag in i en mindre depression, där jag kände att allting var över och att jag inte längre hade någon motivation till varken träning eller något annat. Det tog nästan en vecka, innan jag kunde känna glädjen med att träna igen.

I DAGENS LÄGE har jag fått tillbaka all motivation och jag har kommit igång med löpningen igen. Jag har också fått frågan av flera personer, om jag hade kunnat tänka mig att springa flera marathons och svaret är ja. När jag gick i mål och fick frågan var jag skeptisk, men efter endast några timmar var jag säker på, att det här var något jag vill göra om igen och gärna i ett litet större lopp.



Josefine togs emot av familj och vänner i mål.

Canberra Marathon 9-10 april 2011

Jag flög till Sydney (totalt 22 h i luften) och tog buss (3 h) till huvudstaden, Canberra, som ligger i sitt eget distrikt (ACT=Australian Capital Territory) som en enklav i New South Wales, grovt mitt emellan Sydney och Melbourne.

ICanberra, som är ett aboriginskt ord för mötesplats, hölls redan 1976 det första stadsmarathonloppet, vilket av vissa anses som det äldsta på södra halvklotet. Pga en konflikt mellan två arrangörer (ACT Cross Country Club och Cundy Sport Management) nekande stadsförvaltningen tillstånd för att stänga av vägarna (för att få slut på konflikten) och loppet ställdes in 2010. Efter domstolsförhandlingar, där Cundy vann, gick löparklubben i konkurs. Cundy såg nu inte längre någon 'business' i detta lopp varpå en ny aktör dök upp som tillsammans med den lokala YMCA-föreningen (KFUM) lyckades med kort tids varsel genomföra ett mycket bra arrangemang. På lördagen genomfördes ett 5 km- och ett 10 km-lopp i härligt solsken och med mycket publik. Kanske lockades många av Rolls-Royce-ägarnas sammankomst (ca 200 bilar) och tillhörande gratisutställning. Välputsade fordon allt ifrån 1912 och framåt – t o m en brandbil fanns med. Klocka, askkopp, barskåp och fotstöd ansågs som livsnödvändigt – ja även en liggball till lilla hunden fanns som tillbehör.

PÅ SÖNDAGSMORGENEN gick jag från hotellet vid 5-tiden de ca 5,5 km till Telopeaskolan (just utanför den nedre högra bildkanten). Det blev ett typiskt svenskt sommarsemesterväder, dvs ljummet småregn hela dagen och 15° C.

Såväl halv-, hel- som ultramarathon startade 07.00 och gjorde först en drygt 10 km slinga (på hitsidan om sjön) runt Gamla Parlamentet (1927, den vita byggnaden mitt-vänster i bild) och Nya Parlamentet (1988, byggnaden med bågarna hitom Gamla Parlamentet och som ligger delvis under gräsmattenivå). Även Nationella Galleriet, Nationella Porträttgalleriet och Nationella Biblioteket samt Högsta Domstolens byggnader passerades. Efter vändning vid Telopeaskolan fortsatte maratonloppet med två varv (½-maran ett knappt varv) på en vändpunkts-



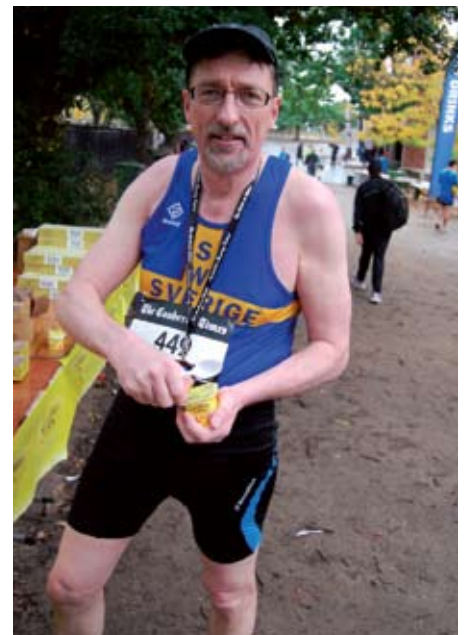
slinga utefter den konstgjorda sjön Lake Burley Griffin (efter den amerikanske landskapsarkitekten som skisserade stadens utformning 1912). Egentligen är sjön en uppdämning (1963) av floden Molonglo.

Stadens två broar utefter Kings- och Commonwealth-avenyerna passerades fyra gånger. Vi som tog tid på oss att njuta av omgivningen fick springa andra varvet på en asfalterad cykelväg längs sjön då man inte fick stänga av genomfartsleden (Parks way) längre än till kl. 11.00. Tyvärr fanns inga km-skyltar längs cykelvägen men väl vätskekontroller. Vid målgång kunde man välja att fortsätta en slinga till för att fullfölja ultramaran på 50 km. Efter målgång fick man medalj och inlagda bitar av persika serverat i små 'yoghurtsbägare'. Båda satt helt perfekt.

TOTALT SETT VAR det ett mycket bra arrangemang med en ganska lättlöpt mara och vänliga funktionärer. Man tillät exempelvis siste man att hålla på 7:30:17 för att klara av maran. I lokaltidningens resultatlista, som var gemensam för män och kvinnor, saknades dock uppgift om klubb/stad/land. Totalt sprang 1129 löpare ½-maran, 947 maran och av dessa fullföljde 114 ultramaran. Noterade även att den 44-årige tvåbarnsmammam Tracie Edmondson blev bäste dam på 10 km på tiden 38:36.

Reser man till Sydney måste man besöka operahuset, som numera är med på UNESCOs världsarvslista. I jan. 1957 vann den danske arkitekten Jörn Utzon omröstningen om det nya nationella operahuset som skulle byggas vid Bennelong Point, Sydney. Det beräknades kosta 7 MAU\$ och vara klart sex år senare. Det blev försenat 10 år och kom att kosta 15 gånger så mycket. Men fint är det med drygt 1 miljon kakelplattor från Höganäs i två olika ljusbeige toner.

INGEMAR MATTSSON



Rom Marathon

Har du några timmar över i Rom skall du springa stadens marathonlopp. Loppet går nämligen igenom de flesta av Roms stora turistattraktioner.

Starten går vid Colloseum på paradgatan Via dei Fiori imperiali. Ingången sker vid Forum Romanum vid Konstantins Triumfbåge. Starten som visar sig vara differentierad börjar på breda gator. Vi rundar Colloseum och springer förbi den antika arenan Circus Maximus som en gång rymde 250 000 åskådare.

Drygt 16 000 löpare är anmälda till loppet, knappt 14 000 startar. 85 nationer är representerade. Sverige hamnar på 14:e plats bland nationerna vad gäller antalet deltagande med 116 anmälda.

Efter Circus Maximus vänder vi söderut. Vid EUR:s utkant börjar vi åter springa norrut mot stadskärnan. I stadsdelen EUR* strax utanför Rom (här hämtades nummerlappen) har Mussolini satt sitt bomärke. Arkitekturen imiterar Albert Speers Berlin med sina vita marmorkolosser till hus, bl.a finns ett fyrkantigt Colloseum som ett fascistiskt minnesmärke.

EFTER 9 KM springer vi åter in i Fellinis öppna stad som för dagen till stor del är stängd för biltrafik. Nu har vi sprungit längs Tibern en stund, större delen av loppet går längs denna flod, vilket gör att loppet har låg nivåskillnad.

Vi passerar de judiska kvarteren strax efter första milen och nu kan man sträcka ut benen rejält, solen skiner och vinden ligger i ryggen. Kilometertiderna har legat på 5.30 och börjar nu gå ner mot 5.10, är det för snabbt frågar jag mig? Jag som huvudsakligen åkt skidor de senaste 4 månaderna.

Vid 16 km-skylden springer vi rakt mot Peterskyrkan, igår stod påven på balkongen, gatan jag nu springer på var då fylld med folk. Ur högtalare hörs musik från en kormässa.

Musiken, den mäktiga Peterskyrkan, solen, alla åskådare ger mig en slags "Runners High" som jag inte upplevt på länge. En mäktig upplevelse som jag sent glömmer.

Jag springer tillsammans med en kanadensare som heter Pete, han filmar sitt lopp, han har en nätt liten filmkamera apterad på huvudet, det han riktar



huvudet mot hamnar på filmen.

Efter att ha lämnat Vatikanen bakom oss springer vi i den norra litet lugnare delen av Rom, vi passerar Olympiastadion och halvmaran, 1.56 för min del, det finns alltså goda utsikter att klara 4 timmar!

SOLEN BÖRJAR VÄRMA litet mer nu, men det är friskt i luften och det fläktar, efter drygt 25 km springer vi återigen längs Tibern fram till 30 km då vi är inne i Roms absoluta centrum igen, nu börjar kullerstenslöpning och de verkliga turistattraktionerna.

Vi springer igenom Piazzorna Navona och del Popolo, vi passerar (ej uppför) Spanska trappan, därefter följer Fontana di Trevi som följs av trånga och mer kullerstensbelagda gator. Vi avslutar loppet med Piazza Venezia och återigen löper vi förbi Circus Maximus och rundar Colloseum och går i mål på samma ställe som vi startade på, "det blomstrande imperiets väg". Vädret var idealiskt och publiken var härlig.



SÅNÄR SOM PÅ en och annan blåsorkester var det inte så mycket musik runt banan, förutom mässan utanför Peterskyrkan. Härlig stämning bland löparna med mycket tjoande bland uppsluppna italienare framförallt första halvan. Kullerstenslöpningen var faktiskt inte så besvärande då Roms kullerstenar är så vältrampade att de nog är jämnare än en och annan svensk asfaltsväg.

Vann gjorde Kenyanen Chumba Dixon Kiptolo på snabba 2.08.45.

I Damklassen vann Dado Tufa Firehiwot, Etiopien på 2.24.13, och jag då? jodå, jag grejade 4 timmar med drygt 3 minuters marginal.

Jag slängde senare en slant i Fontana di Trevi för att som sägnen säger vara garanterad att komma tillbaka till Rom, en fantastisk stad med ett fantastiskt marathonlopp.

TOMMY KJELLSSON

*(EUR, Esposizione Universale di Roma, Världsutställningen i Rom)

Min 300:e mara

Det var i Stockholm 1987 det hela började. Då blev jag helt uppslukad av det där med maratonlöpning. Så till den grad att jag till dags dato avverkat 299 maror och ultras sammanlagt.

Stockholm är min favoritmara, där jag i år springer mitt 24:e lopp och passar på att fira mitt 300:e långlopp. Lopp nr 299 gjorde jag i Krakow 17 april i år.

Känslan av att gå i mål på sin första mara är svårslagen. Inget lopp har hittills gått upp mot min första mara i Stockholm. Men det har förstås blivit många andra fina maror. Lite outstanding var det att springa längs Atlanten i Reykjavik. New York och Boston samt Athen var också väl värda att resa till och springa i även om Stockholm intar klar tätposition.

VAD ÄR DET då som driver mig, en tant på 67 år, att fortsätta fast sluttiderna blir allt sämre och orken likaså? Kanske är det det där med att pressa sig och sin kropp fortfarande en angenäm utmaning? Men framför allt är det den sociala samvaron med likasinnade som jag uppskattar. De flesta som var med när jag började har dessvärre lagt av, men jag träffar ständigt nya vänner på tävlingarna och resorna.

Jag springer mer än gärna i Sverige, inte bara för att gynna alla duktiga arrangörer av småmarorna, utan för att

jag tycker det är bekvämt att hålla sig inom landet och med åren har min stora reslust falnat. Visst kan det kännas ensamt ute på landsbygden i Bromölla eller Kristianopel, men det kan också vara rofyllt och avkopplande.

FÖR 20 ÅR SEDAN var jag som bäst med 3.31 i Stockholm. Min första mara, min bästa mara och min 300:e mara – allt i Stockholm! Faktiskt även min 100:e mara ägde rum i denna stad, men då var det Jakobsberg och året var 1997. Heleneholmsmaran i Malmö blev nummer 200 år 2002.

För några år sedan fick jag idén att jag skulle fullfölja 300 maror/ultras, 25 i Stockholm samt hålla på tills jag fyllt 70 år. Min förhoppning är att jag ska kunna fullfölja denna idé och nu har jag kommit en bra bit på väg.

Jag skulle vilja ge ett råd till alla som lägger av när det tar emot alltmer att springa långa sträckor. Dämpa ambitionerna men fortsatt så länge kroppen orkar. Den orkar mer än man kan ana. Många lopp har generösa maxtider (6 tim). Utnyttjar man den tiden kan man unna sig att ta det lugnt och gå i minsta uppförsbacke.

Håll ut så länge det går – det är kul att springa maraton!

SÅ KUL ATT jag förr i tiden gärna tog både fem och tio maror på lika många dagar. I skrivande stund håller jag på



att avsluta Sörmland runt på tio dagar med måttliga 30-35 km/dag tillsammans med två klubbkamrater. Vid dessa långlopp är det inte löpningen som är utmaningen, det är att servicen fungerar. Och det har den gjort, med råge, på detta långlopp som avslutas i morgon, den 5 maj.

GUNILLA FRANZÉN
LK NYKÖPINGS RUNNERS

Veteran-SM till björkarnas stad

När löven börjar skifta mot gult stundar Veteran-SM i marathon för alla 35+-are. Umemaran och Jalles TC står som värd för mästerskapet, vilket man också gjorde 2003. Den som var med då kommer bara delvis att känna igen sig. Bansträckningen har förändrats till två slingor genom södra Umeå över Röbbäcksslätten och in i "Per Elofssonland" och ut bland alla röda västerbottenslängor i Södra Röbbäck. Vändpunkten är numera i byn Stöcksjö.

Utanför VSM kommer det också att bli premiär för halvmarathon. Här kommer samtidigt

Försvarsmaktens nationella mästerskap att avgöras.

Umemaran, som är den 39:e till ordningen är givetvis liksom tidigare rabatterad för medlemmar i Svenska Marathonsällskapet, förutsatt att anmälan kommer in i tid. Tävlingsdatumet att lägga på minnet är lördagen 8 oktober.

Mera information kommer du att kunna hitta på arrangörsklubbens hemsida - www.jallestc.se

Två verkliga veteraner Ingegärd Öhberg och Lars Idhult flaggar för höstens Veteran-SM



Sätermaran 30 april 2011 – ett lopp som förtjänar fler deltagare

På Valborgsmässafton arrangerades den anrika Sätermaran av Sätters IF Friidrott för 34:e gången. Drygt 30 löpare avverkade ett maratonlopp på en tämligen kuperad, men samtidigt omväxlande och vacker, vändpunktsbana. Löparna besvärades stundtals av vindbyar, regn och hagel, men de professionella och trevliga funktionärerna gjorde att loppet trots detta blev en angenäm upplevelse för de flesta. Tävlingen hade liksom de senaste åren även en halvmaraton- och en kvartsmaratonklass, vilka deltagarmässigt var betydligt större än helmaran.

Klockan 11.00 var det gemensam start för samtliga klasser utanför Kungsgårdsskolan i centrala Säter. Totalt var vi ungefär 200 löpare som gav sig iväg, varav drygt 30 (inklusive undertecknad) i helmaratonklassen. Detta var andra, men förhoppningsvis inte sista, gången jag sprang Sätermaran.

Vid starten sken solen, men det var inte särskilt varmt och samtidigt en aning blåsig. Inledningsvis springer man en ungefär 3 kilometer lång prolog inne i centrala Säter med dess idylliska träbebyggelse och passerar bland annat Sätters kyrka. Därefter blir det landsvägslöpning på en vändpunktsbana, och på vägen mot vändpunkten springer man bland annat igenom Solvarbo (och över den mäktiga Solvarboravinen), Enbacka, Gustafs och Naglarby.

Avståndet mellan vätskekontrollerna, vid vilka det serveras vatten och sportdryck samt på slutet även coca-cola, uppgår endast till ungefär 2,5 kilometer.

EFTER DRYGT EN halvmils löpning springer man genom en viadukt under Riksväg 70 för att sedan springa parallellt med denna och järnvägen. Samtidigt börjar en lång och bitvis tämligen brant stigning och banans högsta punkt passerar efter ungefär 10 kilometer. På detta banparti gäller det att inte springa för fort och dra på sig mjölksyra. Jag sprang i ett tempo som kändes behagligt och brydde mig inte om att jag blev omsprungen av ett antal löpare på vägen upp mot högsta punkten. Därefter följer ett par kilometers utförlöpning ner mot Solvarbo. Den återstående milen

till vändpunkten är tämligen flack, men bitvis är banan vindkänslig.

VÄNDPUNKTEN ÄR belägen vid Dalälven någon kilometer söder om Torsång. (Halvmaraton- och kvartsmaratonlöparna vänder av naturliga skäl tidigare.) Vid vändningen har helmaratonlöparna avverkat cirka 22,5 kilometer och på hemvägen behöver man inte springa en runda i centrala Säter utan går i mål direkt utanför Klockarskolan. Under tävlingens gång blev det i år fler och fler moln på himlen och efter ungefär tre timmar kom det även en regn- och hagelskur. Vi löpare fick även kämpa mot en byig vind, vilken var särskilt besvärande strax innan vändpunkten, under hela tävlingen. Efter vändningen blev det dock några kilometers löpning i medvind, vilket i kombination med känslan av att vara "på väg hem" gjorde att det kändes lättare mentalt. Vändpunktsbanor lämpar sig enligt min mening väl för maratonlopp med få deltagare, eftersom man möter andra löpare och på så sätt får en överblick över var ens medtävlare befinner sig samt ges möjlighet att komma med glada tillrop till dessa.

PÅ VÄGEN TILLBAKA till Säter når man banans högsta punkt efter ungefär 35 kilometer och den efterföljande halv milen kan den som disponerat sina krafter väl öka tempot. För egen del hade jag dessbättre varken skade- eller krampkänningar, och tack vare detta kunde jag öka farten från och med 35 kilometer, vilket bidrog till att andra halvan av loppet gick nästan två minuter snabbare än den första.

Allteftersom löparna i de olika klasserna gick i mål förrättades prisutdelning effektivt av tävlingsledaren Mikael Larsson i Klockarskolans matsal, där det även fanns möjlighet att köpa kaffe, smörgåsar och kaffebröd i en enklare cafeteria. Arrangörerna hade fått ihop ett imponerande prisbord tack vare gåvor från ett stort antal lokala sponsorer. I år fick samtliga fullföljande maratonlöpare pris oavsett tid och placering.

DAMERNAS HELMARATONKLASS vanns 2011 överlägset av Linda Karlsson Kjäll, Strömstad LK, på tiden 3:21:19. Linda



Jerker Sterneland mottag Sällskapets statyett för 50 maratonlopp.

var drygt 18 minuter före tvåan Åsa Bergman, Västerås LK. I herrarnas helmaratonklass segrade Daniel Lindholm, som tävlar för Dalregementets IF, på tiden 2:53:34. (Daniel segrade även i Vintermaran i Kvarnsveden 2008.) Segermarginalen till tvåan Roger Carlsson, Västerås LK, uppgick till exakt 5 minuter. Roger segrade i M 35-klassen, där för övrigt undertecknad kom trea på tiden 3:40:42.

Totalt hade årets upplaga av Sätermaran 32 fullföljde löpare, varav 7 damer, i helmaratonklassen. Halvmaran hade 117 fullföljande löpare och kvartsmaran 49. Denna välorganiserade och trevliga tävling förtjänar verkligen fler deltagare kommande år och fler kvarts- och halvmaratonlöpare borde ställa upp i helmaratonklassen.

I SAMBAND MED prisutdelningen i Klockarskolans matsal fick Jerker Sterneland, som denna dag noterade tiden 3:17:16, mottaga Svenska Marathonsällskapets statyett för 50 fullföljda maratonlopp. Statyetten utdelades av Mats Hammerin, som är kontaktombud för Dalarna, Hälsingland och Gästrikland. Mats kom denna dag i mål på tiden 3:28:37, vilket gav seger i M 50-klassen.

Ytterligare information, inklusive en komplett resultatlista samt en bankarta, återfinns på Sätters IF Friidrotts hemsida, <http://www8.idrottonline.se/default.aspx?id=69697>.

TEXT OCH FOTO:
MATS LILJEGREN

Det är dags att gå åt var sitt håll

Det skulle handla om kärlek, ung och skir, den allra första förälskelsen som lever vidare när minnet av alla dör. Hur den spirar och gror och bubblar av lycka och ängslan och längtan.

Nu blir temat det motsatta istället. En elak tanke har legat och grott länge och nu kan jag inte mota bort den längre. Jag vill skiljas. Det är dags att göra slut, bryta upp, gå åt var sitt håll. Snart elva år har vi hängt ihop i nöd och lust (den sista tiden mest i nöd, det ska erkännas) delat glädje och sorg och både vardag och fest tillsammans. Resor och äventyr och oräkneligt antal tävlingar och träningar.

Men nu är det slut. Och jag ska vara ärlig och säga att det är skavankerna jag tröttnat på. Snygg och fräsch slår gammal och trött alla dagar i veckan. I alla fall när det gäller tävlingskorna och det är tävlingskorna det gäller i det här fallet. Om ni nu trodde något annat.

Men tvingas man laga skorna var och varannan dag och hålen vid tårna blir större och större är det inte utan att man börjar tänka i nya banor, när det gäller de där skorna det är så svårt att vara utan. På en yngre, snyggare, fräschare modell. Skorna ska sitta som handen i handsken. Gör de inte det är det dags att säga adjö.

Så nu står jag redo att tacka för det som varit och ser mig om efter något nytt. Prisklass, märke, modell, färg... inget val man gör i en handvändning.

Och medan jag drar på beslutet plåstrar jag om den gamle än en gång, klappar skorna vänligt innan jag snöra på mig och ber en bön att de ska hålla ytterligare ett tag, ett par mil, några äventyr.



DU GICK FRÅN hedersplatsen i skohyllan i hallen via en plastpåse ut till soptunnan. Nu går askungesagan mot sitt slut. Detta fina par har gjort sitt. Nu förpassar jag dig till sällare jaktmarker. Och nej, du ska inte behöva bli degraderad till gräsklipparskor. Någon respekt måste man väll i alla fall ha för en trotjänare om det så bara är för ett par träning/tävlingskor.

En ny fantastisk färgglad modell med tydligt släktskap med det gamla paret har fått träda i tjänst i min långa karriär. Det gamla paret såg både hängigt och uttjänt ut när det utan protest intog sin plats i soporna.

Det känns lite sorgligt. En era är över. Något nytt kommer till. En trogen vän är borta. En ny har intagit dess plats. Återstår att se om det nya paret står ut i min tjänst i flera år de också innan de ger upp.

CHRISTER SVENSSON
VÄXJÖ AIS

Christers 10 budord

1. Om du står med båda fötterna på jorden står du still.
2. Några drömmer om framgång medan andra håller sig vakna.
3. Du kan inte ändra vinden men du kan trimma seglen.
4. Kommer du inte ur startblocken kommer du inte i mål.
5. Även en tusenmilamarsch börjar med ett första steg.
6. Det hjälper inte hur fort du går om du går åt fel håll.
7. Ingen misslyckas förrän man ger upp.
8. Den som aldrig går vilse hittar inga nya stigar.
9. Den som slutar att bli bättre slutar att vara bra.
10. Använd ordet omöjligt med största varsamhet.

Avslutar med ett Kinesiskt ordspråk

"Det viktigaste är inte att aldrig falla, utan att resa sig efter varje fall"

"Om du tänker för länge på nästa steg, kommer du att tillbringa livet på ett ben"

"Den som har god hälsa är rik utan att veta om det" (Italienskt)

"Att ta medicin är inte roligt, men att ha roligt är bra medicin." (Japanskt)

"Hinder är det du ser när du tar bort ögonen från målet" (Okänd)

Vi hälsar följande nya medlemmar välkomna till Marathonsällskapet:

Ronny Alexandersson, Uppsala
Johan Brodin, HisingsBacka
Dennis Danneholt, Hässelby
Björn Ekdahl, Hässelby
Tony Gren, Påarp
Hans-Åke Hellstaf, Trosa
Lena Johansson, Sundbyberg
Mikael Johansson, Nybro

Monica Karlsson, Växjö
Linda Kjäll, Strömstad
Jimmy Lindberg, Påarp
Arne Lundell, Uppsala
Trine Nyberg, Kalmar
Jörgen Risholm, Umeå
Robert Roman, Torslanda
Niclas Sjögren, Solna

Hans Stålberg, Sundsvall
Patrick Sundberg, Rosersberg
Ola Svensson, Hammarö
Fredrik Tärnström, Umeå
Lotta Wassén, Sollentuna
Marie-Louise Wigén, Stockholm
Maria Wikström, Karlstad
Björn Öhrstrand, Malmö

Från maran till ultra

Det skulle ju gå lätt!

- Ja kanske inte lätt, men det borde inte vara så svårt eftersom farten inte skulle vara så hög.

Efter 56 fullföljda maror, dvs. 2 363 km totalt i en snittfart på klart under 3.30 min per km, borde ju inte lite över 4 minuter jämt eller något långsammare per km över 100 km vara något problem? För nu var det dags, att i samband med första officiella SM-loppet över 100 km, göra ultradebut som löpare.

Visst hade träningen under vintern och våren inte varit den bästa, och mara-formen låg nog bara runt 2.40. – Men ändå, jag ska ju bara springa lugnt!!

LITE EXTRALADDAD med kolhydrater stod jag på startlinjen i Tibro, där 100 km SM-loppet skulle avgöras på en 7,1 km varvsbana. 14 varv skulle avverkas för att få ihop de 10 milen.

Starten gick och jag bromsade mig iväg, men var ändå redan efter 500 m helt ensam i täten. Går det för fort, nej jag kan ju knappast behöva springa långsammare. Måste kunna använda steget lite grann i alla fall!!

Första varvet i 4-tempo, och bra känsla. En fin dag i Tibro för löpning, lite blåsigt kanske men ändå bra. Dessutom hade ett oväntat supportteam anslutit och hejade på mig i min ensamma löpning i täten.

På andra varvet gjorde jag ett planetrat toalettstopp. Tänkte mig att runt 7 timmar utan toa blir långt, och lika bra att "göra det direkt". Tappade lite tid men på 7 timmars löpning, som målet grovt var satt till, var det inte mycket i det stora hela. Jobbade på och ganska snabbt var 4 varv avklarade.

Drack sportdryck vid varvningen och sen vatten ute på "bondgårdskontrollen" mitt ute på "varvet". Funkade bra, och tänkte att det borde funka så hela vägen. På mina 56 maror har ju sportdryck och ibland lite energigel funkat bra.

MEN SEN KOM första momentet jag inte kalkylerat med. Efter passering 5:e varvet, lite drygt 35 km, skulle jag ta en energigel. Men kroppen vägrade ta emot den. Fick lite kväljningskänsla som jag inte fått innan, så jag spottade

ut det mesta. Fortsatte med sportdrycken. Det ska funka, men....nu vid passering 6 varv och en mara avklarad på runt 2.52 började även magen och kroppen protestera mot sportdrycken. Benen kändes dock fortfarande ok, även om jag började känna av viss stumhet och energimässigt kändes det lugnt. Vatten funkade bra, och just i det läget kändes det som att vatten nog skulle funka hela vägen in.

Jobbade vidare och försökte tänka mer i varv än km även om det här på okänd mark, mer än 42 km, ofrånkomligt kom tankar på att jag faktiskt hade över 50 km kvar. Ingen bra tanke.

HALVÄGS FORTFARANDE ok känsla, men kände att jag nu gärna gick ner lite i steget.

Tänkte att 4.15–4.20 tempo kunde bli bra resten av loppet. Nu började jag dock längta lite mer och mer efter vattenkontrollerna och jag kände viss liten, liten känsla av att bli allmänt trött. Men det blir man ju även på marorna tänkte jag och försökte dirigera om tankarna till att nu snart är det bara en mara kvar.

6-milspasseringen kom, och tankarna på 40 km kvar var helt plötsligt väldigt jobbiga. Ut på 9:e varvet började jag plötsligt känna både en muskulär trötthet men också en kroppslig allmän trötthet jag inte känt tidigare. Sänkte farten lite till och passerade 9-varvskontrollen. Bara 5 varv kvar tänkte jag, men med viss osäkerhet i tankarna. Och det var här, redan här ute på 10:e varvet, som stjärnorna började komma inflygande. Lite stjärnfall då och då och steget var nu nere i lägsta möjliga. Helt plötsligt kände jag redan här att jag måste ta några gångsteg. Vad är det som händer?

I löpartävlingar och framförallt SM ska man väl inte gå? Men nu var det så illa tvunget. Gick runt 100 meter och kände att stjärnfallet upphörde tillfälligt. Jobbade vidare och vid runt 67 km passerade jag bondgårdskontrollen igen. Nu var nog ända chansen att chansa. Vad har ni att äta blev frågan? Banan blev svaret. Fick i mig lite banan och jobbade vidare. Från att tidigare depåstopp varit så effektiva som möjligt tog jag tillfället att ta extra lång gång. Vid stationer får man ju gå!

Sen igång igen, men nu började musk-

lerna också skrika att det är läge att stanna eller i alla fall gå. Men jobbade vidare utan att bry mig om kroppens känslolöshet till hjärnan och passerade 70 km.

BARA ETT KORT

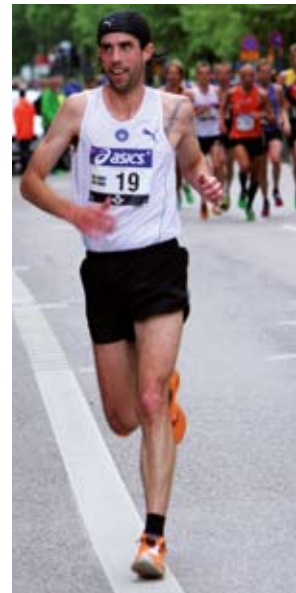
långpass kvar, det ska du fixa försökte jag intala mig. Vet inte riktigt hur det gick till men kom ett varv till men gånginslagen blev längre och längre. Jag måste erkänna att jag helt enkelt var tvungen att gå. Skulle jag kanske göra det som jag borde, kliva av? Frågade mitt "team" hur mycket jag kunde gå och ändå vinna. För gå kunde jag, och jag började också känna att bananstoppen som nu hade utökats med smågodis började ge energiverkan. Muskulärt gav det dock ingen effekt, men jag blev av med stjärnfallen. Fick dock höra det jag ville höra, du kan gå ganska mycket.

Bara 2 varv kvar. 14 km. Anders, du kan gå halva varven och troligtvis ändå bli historiska första mästaren. Jobbade vidare med genomtrött kropp. Helt matt muskulärt i många fler muskler än det jag normalt blir trött i vid löpning. Tänkte på en disktrasa som kramas ur. Viss är trasan nästan tom, men om man tar i lite, lite till när man vrider om den kan man alltid få ur några droppar till. Helt plötsligt bara 1 varv till att krama ur det sista. Mycket smågodis i näven vid varvning ut på sista varvet, positiva hejarrop och faktiskt lite mindre gånginslag än tidigare.

Slutligen en oerhörd känsla att kunna räkna ner mot målet. En skön seger och den största löparbefrielsen jag upplevt att passera mållinjen efter mitt första och kanske ända Ultra.

Men visst, efter några dagar vaknar givetvis tanken att jag kunde ju gjort det bättre, men sen tänker jag tillbaks på hur nära disktrasan blev att vara helt tom. Den känslan kanske jag inte direkt längtar efter, men man vet aldrig...

ANDERS SZALKAI



Återhämtning

Återhämtningen börjar långt innan loppet med rätt träning och med en bra planering för loppet. När vi nu pratar om återhämtning, är det lite sent att göra något åt dessa variabler och vi får försöka rädda det som räddas kan.

När du korsar mållinjen är kroppen i ett inferno: Energinivåerna är i botten, musklerna har en mängd små blödningar, du har saltbrist, cellvätska har läckt ut i vävnaden, du kanske är överhettad eller nedkyld och dessutom uttorkad.

Det är individuellt hur man påverkas av en mara, generellt så tar det längre tid för äldre löpare att återhämta sig. Å andra sidan kan mer rutin göra, att man gör en bättre planering och fullföljer loppet i bättre stil.

Kvinnor behöver ofta lite mer tid på sig, detta beroende på att det manliga könshormonet testosteron bidrar till återuppbyggnaden av kroppen. En lägre halt av testosteron kan dock vara positivt då man kanske inte drabbas lika hårt av tävlingsdjävulen och går ut för hårt.

DIREKT EFTER LOPPET

När loppet är klart, så vill vi så snabbt som möjligt få bort mjölksyra och andra slaggrprodukter, samtidigt så vill vi stoppa småblödningar i musklerna. Det förra talar för att kroppen ska hållas varm och i gång. Kompromissen är att gå lite, eventuellt jogga; för att sedan lägga fötterna i högläge. En bastu eller varmbad är inte att rekommendera.

I en studie fann man, att om man kyler ner musklerna så påskyndas återhämtningen. Teorin var ungefär den samma som för nedkyllning av stukningar, dvs att man stoppar den oönskade blödningen. Efter det har det varit populärt med att kyla ner benen i kalla bäckar, istunnor odyt.

Det har dock varit svårt att återupprepa studien. Om du inte gillar isbad, så kan du med gott samvete hoppa över det utan att oro dig över att du missat den bästa återhämtningen.

MAT OCH VÄTSKA

Energinivåerna är på lågnivå. Kolhydrater är de som omsätts snabbast och det är viktigt att fylla på snabbt. Nu vill vi ladda in ny energi så snabbt som

möjligt. Snabba kolhydrater är inte banlysta. Om det är någon gång, som man kan motivera att godis är nyttigt så är det nu. Men det är inte säkert att magen, efter att mest ha fått sportdryck under några timmar, vill ha mer sött. Vitt bröd, pasta och kex är annat, som kan fungera bra.

Törsten är en bra indikator på hur mycket vätska man behöver, men är inte perfekt i alla lägen. T ex när man kommer till ett varmare klimat eller när sommarvärmén kommer samtidigt som Stockholm Marathon hinner inte kroppen ställa om och törsten räcker inte till.

Under en mara så går njurarna på lågvarv, vätskan behövs i kroppen. Samtidigt cirkulerar en del restprodukter från muskelnedbrytningen som ska sköljas. Lite extra vätska kan alltså vara bra för att hjälpa njurarna på traven.

Även vad gäller svetten tar det lite tid för kroppen, att ställa om när det blir varmare. Resultatet kan bli att man svettas ut så mycket salt, att man får saltbrist. Illamående kan vara orsakat av saltbrist. Lite extra salt kan vara värt ett försök.

Protein behövs för återuppbyggnaden av muskler. Mjölkeprotein är snabbt tillgängligt för kroppen. Mjölkechoklad brukar inte förknippas med idrottskost, men snabba kolhydrater från sockret och lite protein från mjölken gör att det nu är ett bra alternativ.

Vid förbränningen av energi i kroppen bildas fria syreradikaler, dessa har viss skadlig inverkan på kroppen. Det kan vara bra med att äta lite extra mycket antioxidanter, i praktiken frukt och grönt. Generell regel; desto färggrannare frukt, desto mer antioxidanter. Grunden för näringsintaget är förstås en välbalanserad och näringsrik kost. Helst ska man få en sådan måltid inom en timma efter loppet, då kroppens enzymer gör att näringsupptaget fungerar som snabbast då.

STRETCHING OCH MASSAGE

Musklerna är som sagt långt från sin bästa form och stretching kan vara att bråka för mycket med dem. De studier som gjorts, har inte kunnat ge något definitivt bevis på att massage eller stretching har en positiv effekt på återhämtningen.

Känns det bra, så är det en positiv

effekt; men avstå i alla fall från den intensiva stretchingen.

IMMUNFÖRSVARET

Under loppet läggs i princip all energi på att springa, andra system som immunförsvaret får stå tillbaka. Resultatet är att kroppen är mer mottaglig för infektioner, när den är uttröttad som nu. Det är förstås svårt att hålla sig undan andra människor, men det kan vara bra att inte ta onödiga risker och att tänka lite extra på vanliga hygienregler, t ex handhygien.

SMÄRTSTILLANDE OCH ANTI-INFLAMMATORISKA LÄKEMEDEL

Antiinflammatoriska läkemedel (t ex Voltaren och Ibuprofen) har blivit populära i vissa grupper och används för att hjälpa till med återhämtningen. Men det har visat sig att de snarast förlänger återhämtningstiden, så spar användandet av dessa tills smärtan blir för svår eller en allvarlig inflammation sätter in.

ÅTERUPPTA TRÄNING

Första veckan efter en mara är träningen inte uppbyggande, då kroppen redan håller på med att bygga upp det som bröts ned under loppet. Lite lättare jogging på mjukt underlag bättrar dock på blodcirkulationen, vilket påskyndar läkningen av trasiga muskelfibrer.

Om man snabbt vill komma igång med konditionsträning, kan det vara lämpligt att börja med alternativ träning andra veckan efter maran. Exempel på sådan träning är cykel eller vattenlöpning.

Ibland kan man snabbt känna sig pigg och rask men det kan vara fråga om en falsk återhämtning. D.v.s. kroppen känns bra, men är inte återhämtad än. Resultat kan bli, att man om man då kör hård träning eller ytterligare ett lopp, så bryter man ner kroppen än mer och det tar betydligt längre tid att komma tillbaka än det skulle gjort annars.

Nu kan det vara en bra tid att fundera på, vad som gick bra och dåligt under loppet och hur träningen fungerat. Sedan är det bara att börja planera för kommande träningar och lopp. Lycka till med återhämtningen och nästa lopp!

ROBERT ALNEBRING

Fyrtal i Stockholm Marathon

Årets upplaga av Stockholm Marathon blev unik på flera sätt. Främst naturligtvis för att Isabellah Andersson vann för fjärde gången (2.37.28), det har ingen gjort före henne i Stockholm. Alla vinsterna är dessutom i en obruten svit, vilket förmodligen blir ett svårslaget rekord. Visserligen långt från sitt svenska rekord; men nu var det inte tiden utan placeringen som räknades denna dag. Med tanke på att hon inte hade hunnit träna sig i form i år, så var denna vinst nog den skönaste. Viktigt var ju dessutom att hon inte fick ont i sitt relativt nyopereade knä.

Rekord i antal fullföljande löpare blev det – som vanligt (15 471), det var väl i och för sig inte så unikt.

Men starten var unik. Det var första gången i loppets historia, som det stora startfältet indelades i två startgrupper.

Vidare flyttades starttiden fram till 11.30. Enligt säker källa var detta en eftergift för TV4, för att sändningen skulle passa deras övriga programutbud. Starttiden innebar att löparna hann i mål, innan kvällskylan hann försvaga de redan uttröttade löparna längst bak i leden. Dessutom fanns det därmed bättre tid för återhämtning och uppsnygning inför kvällens firande av ett välförrättat dagsverke, vilket många löpare tycker är nog så viktigt.

Vädret var betydligt kallare än de senaste åren. En del moln täckte för-sommarhimmelen och temperaturen höll sig runt beskedliga 14 – 16 grader. Inte den högsommarvärme som vi vant oss vid de senaste åren, men förvisso en mer löparvänlig temperatur. Det väder som gynnar löparna, hämmar tyvärr publiken, men det fanns ändå tillräckligt med folk längs banan inne i de centrala delarna, för att löparna skulle känna sig påhejade.

FRÅN ÅRJÄNG KOM Tommy Andersson. Han hade varit för sent ute med att boka hotellrum: ”Jo då, det fanns rum, men då hade jag fått betala 2 500 per natt; det tyckte jag var för dyrt. Förut har jag tagit tåget samma dag, men det hände inte med, när starten var framflyttad”.

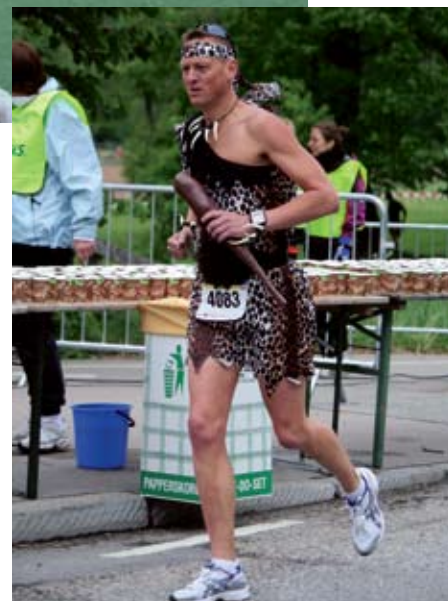
Så Tommy packade ner sovsäcken tillsammans med löparskorna. Efter att



Tommy Andersson, som hade närmast till startlinjen.

ha hämtat ut nummerlappen på fredagen, spanade han in åskådarläktaren på Östermalms IP och konstaterade att det nog skulle gå att övernatta i något omklädningsrum där, om bara inte dörarna låstes inför natten. Ett alternativ hade varit att sova i något av funktionsnärstälten. Men nu blev det omklädningsrummen och då Marathonlöparen träffade Tommy någon timme före start, kunde han rapportera att natten förloppit bra, men golvet hade varit lite för kallt och dragit, så han hade i stället legat på en av de smala träbänkarna. Han hade sovit något sänär; men ville inte rekommendera denna övernattningsnatt till andra, eftersom bänkarna var i både smalaste och hårdaste laget. Trots detta annorlunda och obekväma upplägg, tog hans sig i mål på tiden 4.26.10.

De deltagare som bokar hotellrum i



Nedan: Grottmannen hade klubbba ner främlingar, sa han.

god tid, brukar vara mån om att få logi, så nära starten som möjligt; men man kan näppeligen tänka sig att någon annan lyckades få närmare än Tommy.

TEXT OCH FOTO: REBECCA



Kolla om något hänt.



Kolhydratladda.



Även funktionärer måste ladda.



Linser på plats.



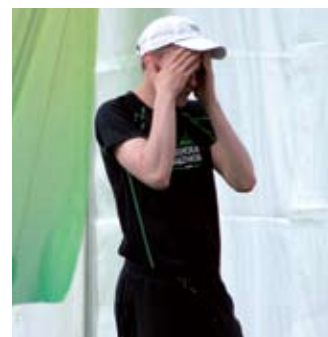
Chippet på.



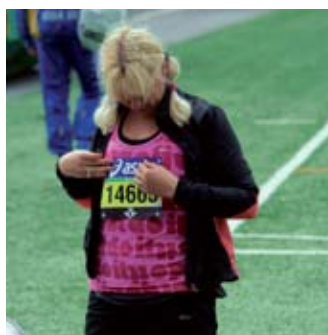
Vätskepåfyllning.



Lena strumpor.



Solskydd i fall att...



Nummerlapp på.



Och så det där viktigaste.



Smörja fötterna med vaselin.



Hämta nummerlapp på mässan.



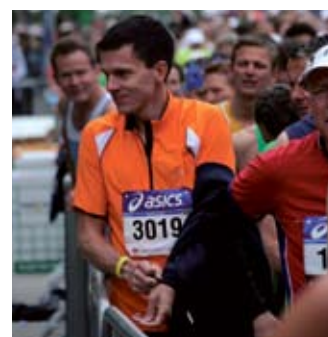
Slipa steget.



Fixa frissan 1.



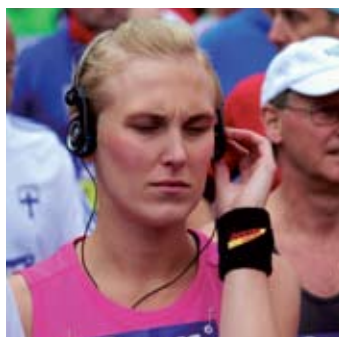
Fixa frissan 2.



Av med överdragskläderna.



Nollställa klockan.



Headsetet på.



Klart för start!



Jan Ternhag i montern.

Livet i Marathonsällskapets monter

Traditionens makt är stor, som alla vet. Även i år hade Marathonsällskapet en monter vid nummerlappsutdelningen innan Stockholm Marathon. Montern var öppen torsdag-lördag innan loppet. Vi hade en plats längst bort i slingan i hallen som alla löpare måste passera efter det att dom fått sin nummerlapp. I montern visade vi några av dom utmärkelser som medlemmarna kan få samt några exemplar av vår tidning Maratonlöparen.

Dottern till vår avlidna medlem Maj Hedberg har donerat sin mors alla medaljer och pokaler till Marathonsällskapet (sid 22). Maj var en flitig och välkänd maratonlöpare så hennes prisskåp var välfyllt. Vi visade några av dessa priser i montern. Granne med oss fanns fartenhållar-montern. Den var också mycket välbesökt av alla löpare, som ville ha hjälp med farten.

I år hade vi även en tipstävling med några lätta frågor, som besökarna kunde svara på. Vinnaren kommer att få bio-biljetter. Några ur styrelsen samt några medlemmar som råkade komma förbi, stod i montern och hjälpte till. Vi berättade om Marathonsällskapet och gjorde vårt bästa för att värva nya medlemmar. Många välbekanta ansikten passerade montern.



JAN TERNHAG

Roger hjälper till i montern på mässan i samband med Stockholm Marathon.

Det ni inte såg...



Vissa verkar kunna springa i sömnen.



Funktionärerna tar igen sig medan löparna sliter ont.



En av killarna får benen ihoptejpad med markeringstapen – man har inte roligare än man gör sig.



Om man känner sig uslig efter loppet, kan man få kvalificerad omvårdnad i sjukvårdstältet.



Alla cyklisterna har en "nummerlapp" med Bernt Johanssons namn. Om ni undrar var han är, så är det han med blå tröja, som just är på väg ur bilden.



Segergesten måste vara finslipad.

Minimaran special

Ur de stora grupperna som springer Minimaran, återfinns kanhända en och annan blivande duktig maratonlöpare. Om det bara står till föräldrarna, så är alla världsmästare denna dag.

I klasserna för de allra minsta fick föräldrar springa tillsammans med de små talangerna och det är svårt att tänka sig en bättre metod att få vuxna att röra på sig. Banorna inne på Stadion befolkades av lika många vuxna som barn.

TYVÄRR VAR DET just under det att de minsta sprang, som det regnade som värst. Senare, framåt middagstid, avtog regnet och ganska snart klarnade himmelen upp och vädret blev mer likt det vi är vana vid under Stockholm Marathon-helgen.

REBECCA



Medaljen är viktig.



Det är ett välkänt fenomen, även bland vuxna, att man får tårar i ögonen, när man kommer in på Stadion.

Ringerike Ultrafestival – svenskt 12-timmarsrekord av Torill Fonn Hartikainen

På Valborgsmässafton arrangerades den första upplagan av Ringerike Ultrafestival på en 1200 meter lång asfaltbana några kilometer söder om norska Hønefoss. Det fanns såväl en 6-timmars- som en 12-timmarsklass och under dagen noterades ett flertal rekord. De ur ett svenskt perspektiv mest intressanta är att Torill Fonn Hartikainen förbättrade det svenska 12-timmarsrekordet för damer med drygt två kilometer till 123 378 meter, samtidigt som Henrik Olsson förlorade sitt nordiska 12-timmarsrekord för herrar till norrmannen Gjermund Sørstad.

Ringerike Ultrafestival arrangerades i fint vårväder på en 1200 meter lång flack asfaltbana på Helgelandsmoen några kilometer söder om Hønefoss i östra Norge. 12-timmarslöparna startade klockan 6 på morgonen och 6-timmarslöparna klockan 12, vilket medförde att samtliga löpare gick i mål klockan 18. Totalt deltog 10 löpare i 12-timmarsloppet och 71 i 6-timmarsloppet.

I 12-timmarsloppet segrade Gjermund Sørstad på 147 985 meter (4:52 per kilometer!), vilket gav en segermarginal om hela 18 kilometer till tvåan Hans Edgard Rakele. Gjermund förbättrade därigenom Henrik Olssons tidigare nordiska rekord på 147 000 meter, som noterades vid Mellsta Ultra utanför Kvarnsveden i april 2008, med nästan en kilometer. Den 5 februari vann Gjermund Karlstad 6-timmars överlägset och avverkade då nästan 85 kilometer. Per Audun Heskestad kom trea på 128 799 meter, vilket var nytt världsrekord i M 55-klassen.

DAMSEGRARINNA BLEV Torill Fonn Hartikainen, som tävlar för Team Ultrasweden, på det nya svenska rekordet 123 378 meter. Det tidigare rekordet, som innehades av Mary Larsson, löd på 121 430 meter och noterades även det vid Mellsta Ultra 2008.

Två veckor innan Ringerike Ultrafestival blev Torill den första svenska mästarinna i 100-kilometerslöpning på tiden 9:07.

6-timmarsloppet vanns av Bjørn Tore Kronen Taranger, som avverkade på 76 685 meter på de sex timmarna vilket gav en segermarginal om drygt 4



Per Audun Heskestad efter Bislett 12-timers. Två månader senare slog han världsrekord för 55-59-åringar.

kilometer till tvåan Joar Flynnn Jensen. Bjørn förlorade dock denna dag det norska 12-timmarsrekord han satte på Bislett den 26 februari i år.

Bäste svensk blev Reima Hartikainen från Team Ultrasweden, vars 71 163 meter räckte till en femte plats. Team Ultrasweden svarade även för tidtagning och varvräkning.

Damsegern gick till Vera Nystad, som avverkade 66 117 meter vilket är nytt världsrekord i K 65-klassen.

Ytterligare information, inklusive kompletta resultatlistor, återfinns på ultrafestivalens hemsida, www.ringerikeultra.doodlekit.com/home. 2012 arrangeras Ringerike Ultrafestival den 28 april.

TEXT OCH FOTO:
MATS LILJEGREN



Bjørn Tore Kronen Taranger vann 6-timmarsklassen, men förlorade det norska 12-timmarsrekordet.



148 km på 12 timmar: Gjermund Sørstad satte nytt nordiskt 12-timmarsrekord.

Medaljerna berättar

Strax före Stockholm Marathon fick jag en flyttlåda full av medaljer. Avlidna Maj Hedbergs döttrar hade skänkt alla hennes medaljer till Sällskapet och jag hade lovat att hämta dem.

När jag nästa dag (med viss hjälp, för den var tung) lyckades att lyfta in kartongen och försökte rada upp alla medaljer i en viss ordning på mitt stora matbord, insåg jag vilket fantastiskt löparliv, som här fanns dokumenterat. Maj var ju en duktig maratonlöpare, enligt K G Nyströms statistik har hon sprungit 108 maratonlopp och jag räknade till 12 Veteran-SM-guld, det är respekt det!

Medaljerna berörde mig även på ett annat sätt: Är detta allt som blir kvar? När jag har lämnat jordelivet, så är det förmodligen ingen som bryr sig om mina forna prestationer. Och säg mig, varför skulle det egentligen betyda något för någon annan än just mig? Nåväl, nu ska jag inte bli alltför melankolisk, det är bättre att se det så här: Tänk så mycket glädje och upplevelser jag här hade framför mig, varje medalj innebär en ansträngning som förmodligen slutade med en härlig känsla av belåtenhet.

Vissa lopp tycks ha varit särskild omtyckta, här finns 20 Stockholm Marathon, 23 Stockholm Halvmarathon (loppet har ju bytt namn under åren). 18 Göteborgsvarv har hon sprungit också. Jag träffade Maj 2008 vid Höga Kusten Marathon; då berättade hon om ett alltför lågt blodvärde. Hon hade då 98 i Hb. (Normalt för kvinnor är 120 – 160). Det var då sjukdomen hade börjat, den som ledde till hennes död. Under 100 i Hb brukar rendera en blodtransfusion, men hon sprang halva loppet, alltså en halvmara ändå. Tidigare hade hon här sprungit den jobbiga maran 14 gånger.

13 MEDALJER FRÅN London Marathon hittade jag, det måste ha varit en av favoriterna utomlands. Tre gånger har hon sprungit i New York och två gånger i Kiel (fast här får man inte alltid en medalj). Sedan finns det en massa engångsmaror, som visar att hon varit över nästan hela världen och sprungit. Berlin, Buenos Aires, Budapest, Lissabon, Sydney och Medoc – åh, just den sistnämnde skulle jag velat ha

sprungit också. Det är den enda mara jag skulle ha tagit med ett vätskebalje till, fast flaskorna skulle ha varit tomma från början!

Jag letar vidare och hittar Oslo, Amsterdam, Dublin, Köpenhamn, Rotterdam, Helsingfors, Barcelona, Paris, och så loppet långt fjärran i Japan, Tokyo Marathon. I Boston var hon det året det 100:de loppet gick där, då var det en riktig fest, har jag hört. Ända borta i Honolulu har hon varit också. Cape Town, Sevilla, Swiss Alpine och Reykjavik har avverkats. två medaljer kan jag inte läsa texten på, de är nog från något land långt borta; jag tror att det ska vara Moskva och Beijing. År 2004 var det Kilimanjaro Marathon; det skulle jag ju ha velat springa någon gång också. Men i år tog jag mig ända upp till toppen i alla fall, det var inte dåligt det heller, tycker jag. Ansträngande var det i alla fall – som en mara.

Mitt bland alla medaljer hittar jag ett litet fotografi i ram, en bild på en pojke i småskoleåldern. Ett barnbarn? Kanske var detta en av livets allra bästa medaljer.

DET VAR INTE bara utomlands som Maj var flitig. I Vällingby har hon sprungit tio gånger och på Gotland, numera nedlagda Östergarn, sju gånger. Ja, där var det trevligt, dit återvände man gärna mer än en gång. Vattudalsmaran, Stömmingsmaran och Göteborg Marathon har också haft besök av henne.

Maj sprang en del engångslopp också, ser jag. Här hittar jag Sällskapets Jubileumsmara 1999 och Karlstad 2004.

Jag påträffar även lopp som, liksom Maj själv, har gått ur tiden: Örebro City Marathon, Jakobsberg och Kolarmora Marathon.

Vissa "Måste-lopp" hittar jag här också: Broloppet 2000, det första! Ja, det var såååå häftigt, eller hur? Så pass, att hon även sprang 2002; men då var det ju inte alls samma sak, det tycker inte jag heller.

Vidare finner jag en massa medaljer från kortare lopp: Våruset till exempel och 12 Tjejmilsmedaljer, ja hon var i sanning en flitig löpare. Vad sägs om 16 Lidingölopp? Och jag som bara sprungit tremilen en gång där. Löjligt!

Hon var inte bara löpare utan cyklade tydligen flitigt också (hittar inget från Vansbrosimmet eller Vasaloppet? Ingen klassiker alltså). Jag ser två Tjejvåttern. Och två Våttern Runt! Det kräver en hel del träning det också, ska ni veta. Själv nöter jag just nu cykelsadeln för att klara Halvvåttern.

JA, DET ÄR inte utan att jag blir lite tagen, som ni kanske förstår, när jag ser alla dessa medaljer. Framför mig har jag resultatet av ett rikt löparliv. Säkert finns det många av våra flitiga långträdare, som har ungefär samma samling.

Det är dock lite speciellt att ta del av den här, när jag vet att detta är allt som återstår av en människa jag har känt. Förmodligen finns många speciella minnen bakom dessa priser; men de kommer vi aldrig att kunna ta del av. Vi kan bara fantisera. Och kanske försöka att skaffa egna.

Det gäller att njuta av livet, det går inte i repris.

REBECCA



SPRINGTIME TRAVEL

LÖPARRESOR 2011/2012

Välj ett lopp som passar dig!



LÖPARRESOR 2011/2012. 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!

► **ISTANBUL MARATHON** - 16 oktober 2011

Två världsdelar, två hav, två religioner och så en bro som väver ihop den brokiga tapeten som i dag heter Istanbul. Följ med och upplev en fantastisk stad med ett ben i Europa och ett i Asien. Givetvis så springer vi också! Weekendresa.

► **HONOLULU MARATHON** - 12 december 2011

Maran i Paradiset! Alla är värda att någon gång i livet få åka till Hawaii. Det lever man sedan länge på för Hawaii är fantastiskt. Vi bjuder dessutom på två härliga strandhugg i Los Angeles och San Francisco. En oslagbar resa. För dig som inte kan vara bort fullt så länge så erbjuds även en kortare variant. Aloha!

► **MIAMI HEL- & HALVMARATHON** - 29 januari 2012

Följ med till trendiga och sköna South Beach, Miami. Här finns en underbar strand, ett fantastiskt utbud av restauranger och barer, mycket bra shopping. Detta kryddat med några härliga utflykter och ett riktigt roligt lopp gör detta till en kanonresa i mörka januari. Vi erbjuder både en 10-dagarsresa såväl som en långweekend.

► **BESTIG KILIMANJARO SAMT SPRING HEL- ELLER HALV-MARATHON!** - 26 februari 2012

Utmana Kilimanjaro! Vi erbjuder dig både att bestiga berget samt, om du vill, springa hel- eller halvmarathon. Givetvis ingår några dagars härlig safari. En resa som någon gång bara måste göras. 14 dagar.

► **JERUSALEM HEL- & HALVMARATHON SAMT 10 KM** - 16 mars 2012

Att känna "historiens vingslag" är bara förnamnet under denna vecka som är kommer att vara fullspikad med upplevelser, utflykter, kultur och historia i en mycket spännande stad. Dessutom distanser som passar alla!

► **NEW YORK HALVMARATHON** - 18 mars 2011

Den pulserande, intensiva och fascinerande stadsdelen Manhattan i New York behöver knappast någon längre beskrivning. Hur många gånger man än besöker staden finns det nya saker att upptäcka och uppleva. Är det första gången man besöker staden blir det extra intressant.

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

Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm

Årets lopp 2011

Datum	Plats	Kontakt tel/Arrangör/Hemsida	Info
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, Högby IF, friidrott@hogbyif.se	Flack 3-varvs
13 aug	Vertex Fjällmaraton, Edsåsen till Vålådalen	070-319 87 86, Vertex 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	0501-109 38, Mariestads AIF, bullalb@hotmail.com, http://www.mariestadsaif.se	
26 -28 aug	Ultrafestival	0500-43 34 93, Team Ultrasweden, www.ultrasweden.se, reima.hartikainen@bredband.net	48h/24h/12h/6h/1h
27 aug	Månkarbo Marathon	070 8773286, Månkarbo IF, www.mankarboif.se, info.marathon2011@mankarboif.se	hel, halv, 7km
28 aug	Landskrona Marathon Landskrona	0418-19746 el. 0418-29155, GF Idrott Friluftssektion, http://www3.idrottonline.se/default.aspx?id=219444	
8 okt	Umeharar/Veteran-SM Umeå	070-651 54 78, Lars Idhult, www.jallestc.se	2 slingor med vändpunkt
13 nov	Bromölla Marathon, Bromölla	0456-281 28, Ryssbergets IK, bo.lautrup@telia.com	Lättlöp 4 varv, hel, halv, 10 km

Rabatterade lopp 2011 – fler kommer...

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 marathonsällskapets 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 den 20 augusti som gäller...

27 augusti

Vattudalsmaran i Strömsund 27.8 ger medlemmar i marathonsällskapet 50 kronor rabatt på startavgiften (gäller på full marathon)! Välkomna!

3 september

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

8 oktober

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

Lidingö Ultra

Lidingö 50 km Ultra en härlig majlördag var en utmaning som lockade ca 300 på 50 km och ytterligare ca 150 att springa den kortare banan över 26 km. Vädret var utmärkt för löpning och trots att solen sken från en tämligen klar himmel, så var det fortfarande vårtemperatur i luften.

Banan följer till stora delar den klassiska Lidingölöppsbanan med undantaget att den tuffa sista milen passeras två gånger under loppet. Denna tävling lockar ett nationellt startfält och det märks tydligt bland segrarna på långa banan där Karin Axelsson, Solvikingarna, Göteborg, vann på tiden 4.10,14 medan herrklassen vanns av Erik Andersson tävlades för Växjö Löparklubb. Erik hade tiden 3.30,46.

Svenska Marathonsällskapet tog tillfället i akt och var ute på banan och stöttade löparna med både hejarop och Coca cola. Det uppskattades av löparna, då banan annars är ganska glest kantad av publik. Vi supportade hela startfältet och det är intressant att se allt från den snabbe och snabbt passerande ledaren till den glade motionären, som gärna stannar till och tar en cola.

Dock tycker jag det är lite jobbigt att se på för det rycker i lårbenen och en tävling väcker alltid tävlingsnerverna. Även om jag inte är mer en motionär, som bara kan drömma om att vinna så finns tävlingsnerverna där och lusten att vara med och ta ut sig efter egen förmåga. Där vi stod började löparna ändå inse att de skulle klara de 50 km och en känsla av visst välbehag i allt slit började infinna sig.

Löparna hade slitit i minst 3 timmar, när de passerade



Sällskapet serverade löparna i Lidingö Ultra med vätska. Här är det självaste ordförande som hjälper till.

Sällskapets inofficiella vätskestopp och vissa hade varit ute i runt 6 timmar. Allra sist kom en tysk herre, som gärna även satt ned en stund hos oss och njöt av utsikten som fanns från vår position vid banan. Vi kunde njuta av det stilla vattnet och solen som sken över den spegelblanka ytan. Jag trodde faktiskt att den tyska herren skulle stanna hos oss och vara nöjd med den distansen han tillryggalagt. Men han bara berömde Sverige och njöt av löpningen.

NI KANSKE UNDRAR var längs den 50 km långa banan vi hade placerat vår kontroll. Om ni inte gissat det, så kan jag berätta att vi satte upp vårt bord vid exakt 42 195 m och berättade för löparna att Svenska Marathonsällskapet finns för dig, som springer marathon eller längre.

ROGER