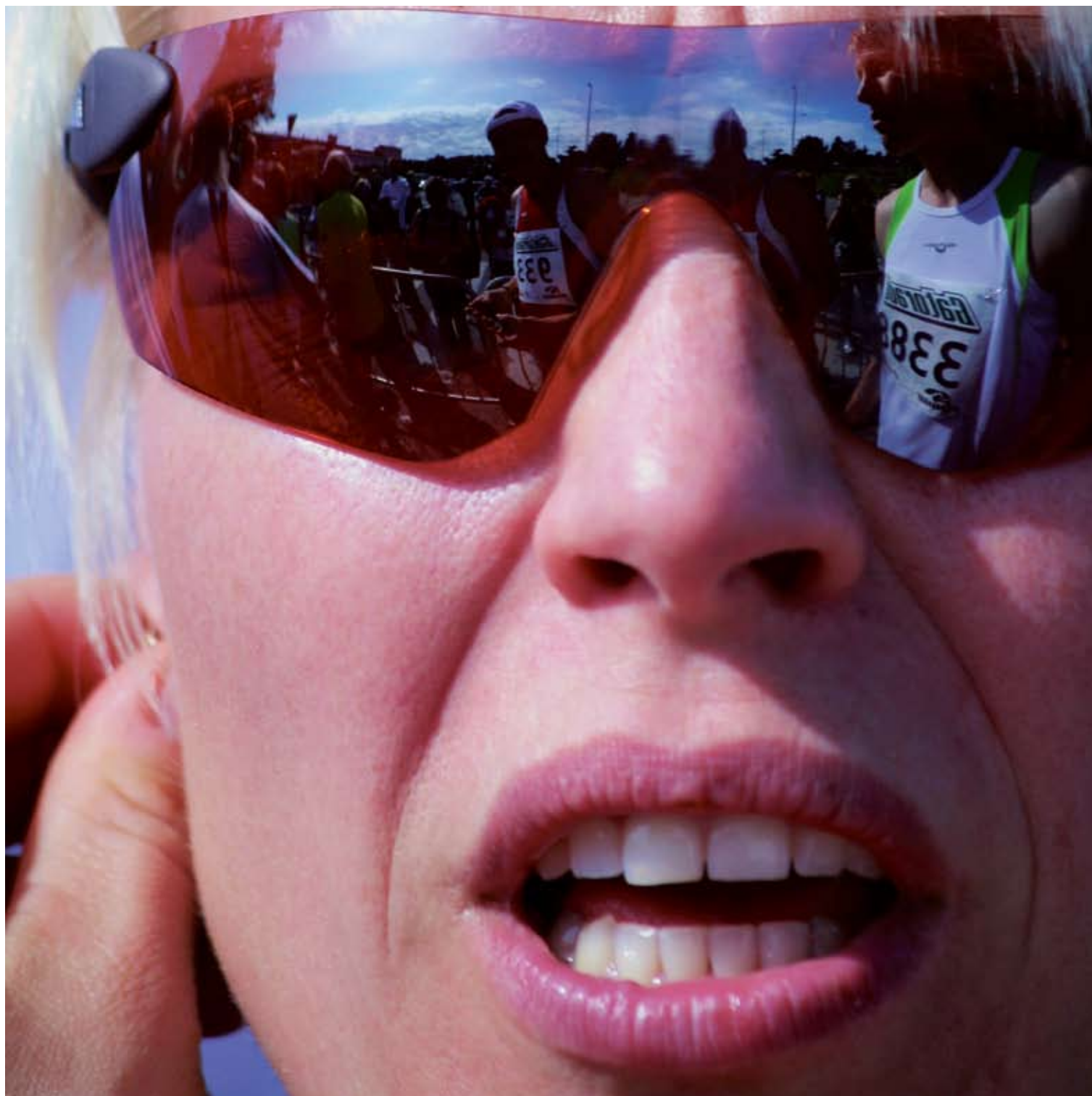


Marathon

löparen

ÅRGÅNG 44 NR 227 SEPTEMBER 4/2011



- **Comrades Marathon**
- **Buud vann igen**

- **Den långa vandringen**
- **Kalmar Triathlon**

**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 Blommé, resultatansvarig@marathonsallskapet.se
Suzanne Wallen, suzanne.wallén@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 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

Marie Blommé,
resultatansvarig@marathonsallskapet.se

Kontaktombudsansvarig

Mats Zetterlund
0670-122 88
kontaktombud@marathonsallskapet.se

Informator

Annelie Buller-Granlund
informator@marathonsallskapet.se

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 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

Hoppas att sommaren varit bra för er och att ni fått sprungit ett antal löpmil och kanske ett flertal trevliga sommarlopp. Sommaren är en tid för avkoppling, reflektion över den tid som gått och en blick framåt.

Själv har jag njutit av en sommar som började med mycket sol och många trevliga marathonlopp. Jag kan inte minnas en sommar, då jag haft sådan tur med vädret. Stockholm marathon i slutet på maj gick under nästan perfekta förhållanden. Mitt nästa marathon var Luxemburg marathon och den gick på kvällen under liknande förhållanden. Mer om detta lopp kan ni läsa i detta nummer av Maratonlöparen.

MITT TREDJE MARATHON denna sommar sprang jag i Rovaniemi i början på juli månad och när jag landade på Rovaniemis flygplats dagen före loppet, så erbjöds 29 grader och strålende sol. Jag såg framför mig ett lite tuffare lopp, dock inte med någon rädsla (jag finner utmaningar i det mesta och tycker jag får nya erfarenheter av att springa i olika väderförhållanden. Jag ser det som nyttigt istället för jobbigt). När jag vaknade följande dag, som även var maratondagen, så var det 15 grader och mullet, nära nog idealiskt för maratonlöpning.

Det blev en underbar dag med ett mycket trevligt lopp. Finländska arrangörer är duktiga på att arrangera maratonlopp. Det finns en sann löparkultur i landet och de har en viss tradition, som jag tycker avspeglar sig i de lopp jag sprungit. Nu i början på augusti har jag även hunnit springa Höga Kusten Marathon och där fick vi lite regn och 14-15 grader. Så 2011 års marathon sommar, för min del, har varit 14 grader och mullet nästan genomgående.

Innehåll

Comrades Marathon	4
Luxemburg Marathon	7
Jättelångt	8
Rovaniemi Marathon	11
Kalmar Triathlon	13
Loppen 2011	14
Höga Kusten	15
Barfotalöpning	17
Den långa vandringen	18
Resultat	22

NÄSTA ÅR FIRAR Svenska marathonsällskapet 60 år och det hoppas vi i styrelsen kunna fira med olika aktiviteter. Mer om detta kommer i kommande nummer av Maratonlöparen, men vill du snabbt ta del och kunna planera in deltagande i dessa aktiviteter, så besök vår hemsida regelbundet, www.marathonsallskapet.se. Sprid gärna dessa aktiviteter bland dina löparvänner och har du förslag på aktiviteter för att fira 60-årsjubileum, så tag gärna kontakt med oss i styrelsen.

Jag har denna sommar inte bara sprungit marathon, utan har en årlig tradition att springa Kraftprovet i Trollhättan. Ett mycket trevligt lopp med många deltagare och mycket publik, som går i samband med Fallens Dagar.

DÄR TRÄFFAR JAG varje år löparvänner och bland de jag träffade i år, måste jag nämna Ragnar Hjärpe, som alltid är klädd i en jacka med Sällskapets emblem på. Ett mycket gott föredöme för vårt sällskap och en bild och mer om Ragnar finns i detta nummer. Tänk på att vi är ett sällskap, som jobbar tillsammans för att utveckla svensk långlöpning. Så sprid gärna ut, att sällskapet finns och låt även andra läsa Maratonlöparen. Deltag gärna i sällskapets debatt om framtiden och kontakta och diskutera med oss i styrelsen, hur vi kan utveckla sällskapet och möta framtiden. Vi välkomnar dina synpunkter. Skriv lika gärna om dina långloppserfarenheter i Maratonlöparen. Just dina erfarenheter är unika och intressanta för andra att läsa om och ta del av. Hjälp oss hålla maratonlöpningen i Sverige levande och stöd och var aktiv i vårt sällskap!



ROGER ANDERSSON

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

Foto omslagsbild: Rebecka
Nästa nummer utkommer vecka 46.

Redaktören har ordet

I slutet av augusti denna sommar var jag i vårt grannland, dels för att jobba på mässan samt fotografera under loppet i samband med Helsingfors Marathon, dels för att hälsa på bekanta där. Jag passade på att förena nytta med nöje med andra ord. En resa som jag gjort många gånger; tyvärr har jag aldrig sprungit själva loppet.

På mässan träffade jag en kvinna som berättade att hon nu skulle springa sin första mara. "Underbart, sa jag, "du kommer vara med om en fantastisk upplevelse". Detta väckte mina tankar till nedanstående.

FÖR VISST ÄR DET SÅ; den första maran är en omskakande upplevelse. Den kan vara smärtsam, jobbig, hemsk, chockerande, gripande, rolig, sveltig, plågsam – och alldeles underbar. Särskild sista kilometern. Jag pratar om den där känsla man får i slutet av sitt första lopp.

Kommer du ihåg den känslan? Känslan, då du till att börja med på avstånd hör speakern och musiken och inser att nu äntligen, nu är det inte långt kvar, jag kommer att klara det här. När du sen springer de sista hundra meterna mot målskynket, kanske på en stor arena och inför en massa åskådare, då kommer ofta tårarna. Det är en helt underbar upplevelse. Det är en känsla du inte kan köpa för pengar. Den kan du bara få uppleva, när du kämpat, kanske till utmattningens gräns.

Först alla träningstimmar, förberedelser och tankar, sen själva kraftprovet. Det gör ont; men du har segrat över dig själv. Du har klarat av just det, som du så länge drömt om. Det som du inte var helt säker på att du skulle klara av. Du har funderat, vänt och vridit på tanken, förkastat och nu till sist vågat försöka.

NÄR JAG NU satt med rumpan parke-rad på den röda allvädarsbanan på Helsingfors Olympiastadion och med kameran riktad mot löparna som passerade mig den sista biten på väg mot mål, såg jag många som började att gråta.

En av tjejerna, som sprang förbi med tårar i ögonen och ryckningar i ansiktet, märkte att jag riktade kameran mot henne. Då sken hon i stället upp i ett



"Sitt första maraton-lopp kan man bara göra en gång i livet"

stort, lyckligt leende, som skulle kunna smälta isen på Antarktis. När man gråter glädjetårar, så behöver man ingen tröst. Jag log mot henne och vi vinkade åt varandra i gemensam förståelse.

JAG GLÄDS MED alla dessa glada förtagångslöpare. Jag förstår dem och så avundas jag dem lite grann. Denna underbara känsla av fullständig belåtenhet. Sitt första maratonlopp kan man

bara göra en gång i livet. En riktig kick! Som maratonlöpare får man många häftiga upplevelser under alla sina lopp. Antingen är man det redan eller så blir man det - kick-beroende. Att ha genomfört sitt första maratonlopp är en jättekick, som slår det mesta. Den enda och den bästa av dem alla!

REBECCA



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>



Comrades Marathon

– världens största ultradistanslopp

Söndagen den 29 maj genomfördes Comrades Marathon, världens deltagarmässigt största ultradistanslopp, på en 87 kilometer lång bana mellan Durban och Pietermaritzburg på Sydafrikas östkust. Drygt 11 000 löpare, däribland 13 svenskar, fullföljde tävlingen. Springtime Travel anordnade i år en resa till detta lopp och jag bestämde mig i ett tidigt skede för att följa med. Vi var en liten skara om åtta personer från olika delar av landet. Reseledare var Jonas Buud, som visade att han är en av världens bästa ultralöpare genom att bli fyra i loppet. Jag skulle kunna skriva mycket om allt vi fick uppleva under resan. I denna artikel begränsar jag mig dock till att i huvudsak skriva om själva loppet.

Comrades Marathon arrangerades för första gången år 1921 och hade 34 deltagare premiäråret. Loppets initiativtagare hette Vic Clapham och syftet med tävlingen var att hedra sydafrikanska soldater som stupat under första världskriget. Loppet har genomförts varje år sedan dess med undantag för åren 1941-1945. Antalet deltagare har vuxit successivt och idag uppgår antalet startande till ungefär 13000, vilket gör Comrades Marathon till världens största ultradistanslopp.

Årets upplaga av Comrades Marathon var ett "up run", vilket innebär att löparna springer från Durban till

Pietermaritzburg. Målet är beläget ungefär 650 meter högre än startpunkten. (Vartannat år är det "down run", vilket innebär att man springer i motsatt riktning.) Maxtiden, som arrangörerna håller strikt på, uppgår till tolv timmar. Den mycket kuperade banan mätte i år 86,96 kilometer.

JAG ANLÄNDE TILL Durban på torsdagen, medan övriga i resällskapet kom en dag tidigare. Det var en lång flygresan med mellanlandningar i München och Johannesburg, men tack och lov är det ingen tidsskillnad mellan Sverige och Sydafrika. På torsdagen hämtade vi ut våra nummerlappar vid en stor mässa och på fredagen var vi med på den lärorika banbesiktning som arrangörerna anordnade. Det blev även en hel del turistanter i miljonstaden Durban. Jag hann dessutom med ett par morgonjoggar längs Durbans vackra strandpromenad.

På tävlingsdagen stiger vi upp redan klockan 03.00 och en halvtimme senare intar vi frukost på hotellet. Ytterligare en halvtimme senare checkar vi ut vårt bagage, som transporteras till det hotell i Pietermaritzburg där vi ska bo natten mellan söndag och måndag, och beger oss till startområdet utanför Durbans stadshus. Det är tydligt skyltat och trots att det är mörkt och mycket folk i rörelse har jag inga problem att hitta till min startfälla. Arrangörerna bjuder

på kaffe, varm soppa och vitt bröd. Det finns möjlighet att lämna in överdragskläder för transport till målet. Efter en kort uppvärmning går jag in i min startfälla drygt en halvtimme innan start och sedan följer som vanligt nervös väntan på starten.

KLOCKAN 05.30 skjuts startskottet och vi påbörjar den långa löpturen mot Pietermaritzburg, där vi måste vara senast klockan 17.30 för att få våra medaljer. Starten förlöper smidigt och det uppstår aldrig någon egentlig trängsel, men det gäller att se upp så att man inte snavar på kvarlämnade överdragskläder med mera som ligger på marken och som syns dåligt i mörkret. Man får även se upp så att man inte snubblar på trottoarkanter och vägmarkeringar. Temperaturen känns behaglig trots att jag bara har kortbyxor och linne på mig. De första kilometerna springer vi på breda gator och trafikleder. Jag är förvånad över att det är så mycket publik längs banan trots den tidiga starten. Efter någon timme börjar det ljusna och temperaturen är fortfarande behaglig.

Nästan direkt efter start börjar uppförlöpningsen, men till en början är det inga branta stigningar. Efter ungefär 15 kilometers löpning kommer vi till Cowies Hill, den första av loppets fem längsta och brantaste uppförsbackar (de så kallade big five). Cowies Hill

innehåller 102 meters stigning under 2,1 kilometer. Jag håller ett tempo av ungefär sex minuter per kilometer och ansträngningen känns än så länge överkomlig, men jag är väl medveten om att det är väldigt långt kvar och att åtskilliga hundra höjdmeter skall avverkas. Jag gör mitt bästa för att bryta ned loppet i mindre hanterbara delar och att njuta av atmosfären och omgivningen.

EFTER 22 KILOMETER kommer jag till loppets längsta uppförbacke, Fields Hill som innehåller 186 höjdmeter fördelat på 3,2 kilometer. Vid det här laget har det blivit ljust och solen börjar värma. För att undvika att dra på mig mjölksyra lägger jag in några korta gångpauser och lyckas ta mig upp för Fields Hill tämligen smärtfritt.

Comrades Marathon har 48 vätskestationer, så det finns ingen anledning att ta med sig egen vätska under loppet. Vid samtliga vätskekontroller fanns det i år vatten, sportdryck av märket Energade och Pepsi cola. Vatten och sportdryck serveras på sydafrikanskt manér i små långsmala plastpåsar (så kallade sachets) som man biter hål på. Från och med 25 kilometer bjuds det vid vissa kontroller även på fast föda i form av bland annat kokt potatis, banan- och apelsinbitar, choklad, kakor och chips.

EFTER FIELDS HILL fortsätter jag min löpning i riktning mot Pietermaritzburg. Det kommer ständigt nya upp- och nedförsbackar av varierande längd och med olika brant lutning. Under de 87 kilometrerna är det endast kortare partier som är helt flacka, vilket är påfrestande. Det är mycket publik längs med banan och stämningen är hög. Många åskådare har med sig stolar, bord, parasoll, utomhusgrillar, stereoanläggningar



Vacker utsikt längs med banan.

och annan utrustning som krävs för att kunna heja entusiastiskt på löparna en hel dag. Efter 35 kilometer kommer vi till den tredje "big five"-backen, den 2,3 kilometer långa Botha's Hill som innehåller 117 höjdmeter. Jag lyckas ta mig upp för denna backe utan större vedermödor, men all uppförlöpning och den tilltagande värmen börjar ta ut sin rätt. Kort därefter passerar jag en skylt som tillkännager att det är 50 kilometer till mål (alla kilometerangivelser längs med banan utgår från "nedräkningsprincipen"). Jag försöker tänka att det nu bara är ett Lidingö Ultra kvar, men det går inget vidare.

Ungefär en halvmil senare når jag minnesmonumentet Wall of Honour, som uppförts för att hedra alla som fullföljt Comrades Marathon. Den som vill kan mot betalning få sitt namn ingraverat på en plakett, för den som vinner loppet är det gratis. Denna del av banan är i mitt tycke den mest natursköna och man har en fantastisk utsikt över The Valley of a Thousand Hills efter att netto ha avverkat drygt 700 höjdmeter sedan starten. Nu börjar det kännas lite bättre både fysiskt och mentalt, men jag är medveten om att det är mer än ett maratonlopp och ett stort antal upp- och nedförsbackar kvar.

NÅGRA HUNDRA METER efter Wall of Honour passerar jag Arthur's Seat, ett monument som är uppkallat efter Arthur Newton som var den förste att vinna tävlingen fem gånger. (Bruce Fordyce toppar statistiken med nio segrar.) Enligt legenden ska löparna lägga en blomman vid Arthur's Seat och säga god morgon Arthur när de passerar för att det ska gå bra under andra halvan av loppet. Som tur var delades det ut rosor

vid en vätskekontroll ett par kilometer innan.

Någon kilometer senare springer jag igenom samhället Drummond, vilket innebär att jag avverkat halva distansen och att jag befinner mig på ungefär samma nivå över havsytan som målet i Pietermaritzburg. Till min glädje ser jag att det inte gått mer än 4:21 sedan starten och det ger mig ny energi. Några kilometer senare dämpas dock glädjen något när jag kommer till den fjärde "big five"-backen, den 2,5 kilometer långa Inchanga som innehåller 139 höjdmeter. Jag tvingas gå en hel del, men när det planar ut går det bra att springa igen och jag återfår självförtroendet.

STRAX EFTER INCHANGA passerar banan Ethembeni School for Handicapped Children, som vi även besökt vid banbesiktningen två dagar innan loppet. Ett stort antal barn i rullstol eller på kryckor hejar frenetiskt på oss löpare. Det är svårt att hålla tårarna borta och jag känner mig trots tröttheten lyckligt lottad som kan springa. Den följande milen är förhållandevis flack och lättsprungen, men efter samhället Camperdown som passeras när det är knappt tre mil kvar kommer tre relativt tuffa uppförsbackar.

I den första av dessa blir jag våldsamt trött trots att jag går uppför och det är svårt att komma igång och springa igen efter att jag passerat backkrönet. I det här läget känns det som att jag inte kommer att kunna springa en meter till uppför under återstoden av loppet och i efterhand kan jag konstatera att detta var min värsta kris under tävlingen. Tack och lov lyckas jag springa uppför stora delar av den andra backen och



Minnesmonumentet Wall of Honour.

kort därefter vänder det mentalt. Det är trots allt bara 25 kilometer kvar!

NÄR 17 KILOMETER återstår passerar jag banans högsta punkt, Umlaas Road, och därefter följer några kilometer med mycket nedförslöpning. Netto är det 170 meter nedförslöpning till målet, men flera jobbiga uppförsbackar återstår. Jag är orolig för att drabbas av kramp och för att få ont i knäna, men kroppen klarar utförslopningen klart över förväntan. När en mil återstår kommer den femte och brantaste av "big five"-backarna, Polly Shortts. Den är 1,8 kilometer lång och innehåller 120 höjdmeter. Jag går uppför större delen av Polly Shortts, men lägger in korta inslag av löpning och lyckas till min glädje springa över krönet.

När Polly Shortts är avklarad och det bara återstår åtta kilometer inser jag att jag har goda chanser att springa under nio timmar, men jag tar inte ut någonting i förskott och beslutar mig för att springa på säkerhet för att undvika kramp eller att slå upp skador. Mestadels är det utförslopning, men det kommer även en och annan uppförsbacke. Jag är väldigt trött, men publikstödet är fantastiskt och för varje kilometer jag avverkar känns det lättare mentalt. Innan jag vet ordet av är jag på väg in till målet vid Pietermaritzburgs cricketstadion. Väl inne på stadion bärs man nästan fram av publikens jubel samt den dånande musiken och en entusiastisk speaker.

EFTER 8:45:46 PASSERAR jag mållinjen och belönas med en Bill Rowan medalj som tilldelas löpare som springer på mellan sju och en halv och nio timmar. Med en känsla av både lättnad och

lycka hämtar jag ut min påse med överdragskläder, varefter jag går till tältet för utländska löpare. Där serveras det både mat och dryck och det finns möjlighet att sitta och ta igen sig i skuggan. En efter en kommer de andra svenska löparna i mål och vi utbyter erfarenheter från loppet. I Comrades Marathon är maxtiden tolv timmar och detta håller arrangörerna stenhårt på. När det gått tolv timmar stänger målet och har man inte kommit i mål då får man ingen medalj och kommer inte med i resultatlistan, även om man bara missar maxtiden med ett fåtal sekunder. Tack och lov klarade alla svenska löpare maxtiden med god marginal i årets lopp. Efter en del förvecklingar lyckas vi ta oss till vårt hotell i Pietermaritzburg sent på söndagskvällen och efter en god och trevlig middag på en av hotellets restauranger är det inga problem att somna. Det har varit en lång och jobbig men framförallt väldigt rolig dag som jag sent kommer att glömma.

I HERRKLASSEN SEGRADE tanzaniern Stephen Muzhingi på tiden 5:32:46. Han gick upp i ledningen i ett relativt sent skede av loppet och fick till slut en segermarginal om nästan två minuter till tvåan Fanie Matshipa. Jonas Buud blev fyra, och bäste debutant, på tiden 5:42:45. Detta motsvarar en genomsnittsfart om 3:56 minuter per kilometer, vilket är imponerande på denna kuperade bana. Jonas öppnade försiktigt och avancerade i fältet genom hela loppet. Han låg 55:a efter 17 kilometer och 10:a efter 61 kilometer, men när han passerade mållinjen på cricketstadion i Pietermaritzburg var han bara 39 sekunder bakom trean Claude Moshiywa.

I DAMKLASSEN VAR det liksom flera gånger tidigare i loppets historia de ryska tvillingsystrarna Elena och Olesya Nurgalieva som gjorde upp om segern. Den här gången var Elena starkast och hon vann på tiden 6:24:11, 25 sekunder före Olesya. Systrarna Nurgalieva lade i påskhelgen även beslag på de två första platserna i Sydafrikas andra stora ultradistanslopp, det 56 kilometer långa Two Oceans Marathon i Kapstaden.

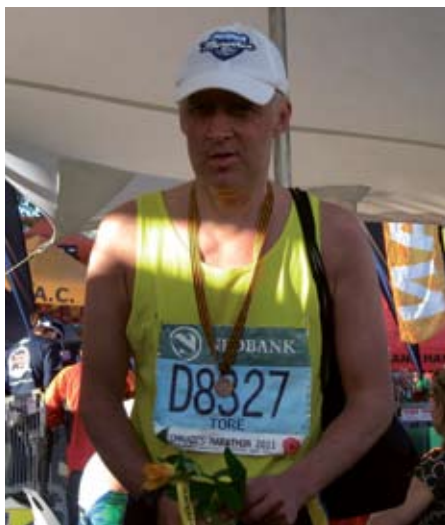
COMRADES MARATHON ÄR ett lopp jag varmt kan rekommendera till alla maraton- och ultralöpare. Såväl distansen i sig som alla upp- och nedförsbackar samt i viss mån även värmen gör loppet till ett formidabelt kraftprov. Arrangemanget håller hög klass och det är folkfest längs med nästan hela banan. Dessutom är stora delar av banan naturskön. I kombination med det stora deltagarantalet gör detta att man aldrig behöver ha tråkigt under loppet, vilket gör det lättare uthärda tröttheten. Att Sydafrika är ett spännande land att besöka gör inte saken sämre.

Åsikterna går isär vilket av ett "up run" (Durban till Pietermaritzburg), som det var i år, eller ett "down run" (Pietermaritzburg till Durban) som är jobbigast. Jag har ingen personlig erfarenhet av ett "down run", men min bedömning är att ett "up run" är något mindre jobbigt, skonsammare för kroppen (särskilt knäna) och att man återhämtar sig snabbare från ett sådant än från ett "down run". Någon gång i framtiden vill jag gärna testa om denna hypotes stämmer. Ytterligare information återfinns på tävlingens hemsida, www.comrades.com.

TEXT OCH FOTO:
MATS LJLJEGREN



Jonas Buud dagen efter loppet.



Tore Nilsson efter väl genomfört lopp



Mats Liljegren med mållinjen i bakgrunden (foto: Tord Blücher).



Ing Europe-Marathon Luxemburg 11 juni

Jag är i grunden en kvällsmänniska, som har lättare att vara uppe senare på dagen; på morgonen har jag svårt att komma upp. Alltså – en kvällsmaraton med start klockan 19.00 borde passa mig bra. Jag hittade en resa till Luxemburg, som var billig och som innebar flyg till Bryssel och sedan tåg till Luxemburg. Detta medförde att jag bestämde mig för Luxemburg marathon. Det kanske inte låg idealiskt i tiden, 2 veckor efter Stockholm marathon och en vecka före Vätternrundan, men själva inramningen av festival runt loppet lockade mig.

Resan till Luxemburg gick väldigt smidigt och det var mycket lätt att ta sig med tåg hela vägen från Bryssels flygplats till Luxemburg. Man märker inte någonstans att man passerar en gräns mellan två länder. Det har hänt en del i Europa sen jag senast var i Luxemburg för 25 år sedan. Resa med tåg är smidigt i Europa, men tillgängligheten på biljetter, som man kan köpa via internet, kan bli bättre. Belgien/Luxemburg var dock ett bra undantag. Det var lätt att köpa biljett via internet och sedan bara skriva ut biljetten hemma.

Framme i Luxemburg så var en av de saker, som stod på agendan, att hämta nummerlappen och besöka mässan, som brukar finnas vid alla större marathontäven. Denna var i Luxemburg fall belägen i mässområdet och låg på samma ställe som starten och målområdet. Mässan var trevlig, inte så jättestor, med lite utställare och med en hel del

information kring själva marathontäven. Det visade sig också att målgången skulle ske inomhus. När jag dagen innan loppet var på mässan så testade de musik och ljusanläggningen. Det såg lovande ut.

NÄSTA DAG VAR maratondagen, men i det här fallet så kunde jag ta det lugnt och sova ut. Det var nästan en fördel att ta sovmorgon då starten är kl.19.00. Jag gillar att pröva nya saker och inte hamna i för mycket rutin och detta blev för mig en ny erfarenhet. Det gällde att planera dagens måltider så jag hade energi, men inte för mycket i magen, vid starten. Jag tog det lugnt hela dagen, tog en liten promenad under dagen runt i staden, åt och vilade. Vid 17.00 tiden började jag bege mig till starten och arrangören hade egna busslinjer från centrum till starten, som gick var 10:de minut. Jag bodde nära en av dessa linjer och det fungerade väl. Jag uppskattar att vi var ca 1000 löpare som skulle springa marathondistansen. Vädret var nästan idealiskt runt 14-15 grader, lite mulet och det kom några regndroppar minuterna före starten.

STARTEN OCH MÅLET var beläget i Luxemburgs mässområde, det var det den högsta punkten på banan och avståndet in till själva staden, där större delen av banan går, är ca 5 km. Alltså var det mycket utför i början av loppet och jag kunde hålla ett ganska bra tempo. Banan var en varvsbana, om man undantar sträckan till och från centrum. Där emellan var det några

kilometer, som vi sprang både ut och hem. Banan hade en del svängar och knixar. Det var mycket folk ute längs banan och fler blev det ju senare kvällen blev. Jag upplevde det som mycket trevligt och festligt. Enligt banbeskrivningen så hade banan en total höjdskillnad av 550 meter och det märktes framför allt efter att vi hade passerat 30 km-skylden. Några kilometer innan denna skylt gick det brant utför och vid 30 km, nådde vi botten av en "ravin". Där sprang vi några kilometer innan en klättring, för att nå centrum, påbörjades. Mellan 36 km och 41 km var det motlut hela vägen, en tuff sträcka, för det är oftast då man har som minst energi. Utav dessa fem km motlut, så var tre en raksträcka, där arrangören placerat ut sambaorkestrar med ca 700-800 meters mellanrum. Detta hjälpte till och jag njöt som vanligt av att komma nära mållinjen. De sista 100 metrarna gick i en halvcirkel inomhus och man presenterades under en kaskad av ljus och musik.

UNDERBAR AVSLUTNING PÅ ett mycket trevligt lopp. Att slutligen komma i mål inomhus gör det lätt att hålla sig varm efteråt. Jag kommer gärna tillbaka till detta trevliga lopp och jag rankar det mycket högt bland alla mina lopp runt världen. Trevlig atmosfär och en bra fungerande organisation bidrog till detta. Nästa år går loppet redan 19 maj.

ROGER ANDERSSON

Ni finner mer information på:
<http://www.ing-europe-marathon.lu/>

En Jättelång tur genom

Martin Ljung pratade om vikten av att motionera sina småmuskler. Han menade i och för sig dem i ansiktet, men vi har ganska många småmuskler i fötterna också, och de får sig en ordentlig genomkörare under de första milen av denna den tredje upplagan av loppet med det underbara namnet Jättelångt. Vi startar i Grisslehamn, och den som hade trott att den relativt tidiga starttiden (nio) i kombination med ytterläge i Roslagen skulle ge några timmars respit från den värmebölja som sedan någon vecka ligger över vårt nordliga land blir besviken. Men än så länge är värmen bara behaglig, och stämningen är som vanligt god med många skratt – även småmuskulerna i ansiktet får alltså sin beskärda del av träning!

Som segrare i damklassen i den första tävlingen har jag tillsammans med min motsvarighet på herrsidan, Mats Vidinger, uppdraget att leda skaran den korta sträckan från hamnen förbi Albert Engströms ateljé till Roslagsledens början. Några av mina medtävlare uttrycker en viss oro över att jag ska leda fältet, men de kunde besparat sig den oron. Mats sticker nämligen iväg i ett sådant tempo att jag finner för gott att istället leda nästa våg av löpare, och med hans rygg i sikte har jag inte en chans att springa vilse.

Springa vilse, eller åtminstone fel, är förresten något som de flesta löpare gör åtminstone någon gång under loppet, som stoltserar med en unik felspringningsgaranti! Roslagsleden är för det mesta utmärkt utmärkt(!), men ibland är den stig som det är meningen att man ska svänga av på lite dåligt markerad, och har man då uppmärksamheten på annat håll så är det lätt hänt att man missar. Kanske skulle man åter ta lärdom av Martin Ljung, som förordar att man på en hajk ska ha med sig några reservskojar ifall någon skulle gå vilse!

ÄNSÅ LÄNGE Följer vi dock Roslagsleden, som ska guida oss ända till Norrtälje. Sträckan är "ungefär" 68 km. På ett äventyrslopp som det här spelar en kilometer hit eller dit ingen roll. De första milen, som mer eller mindre följer havet, är loppets mest tekniska del. Med kortare avbrott för grusvägar

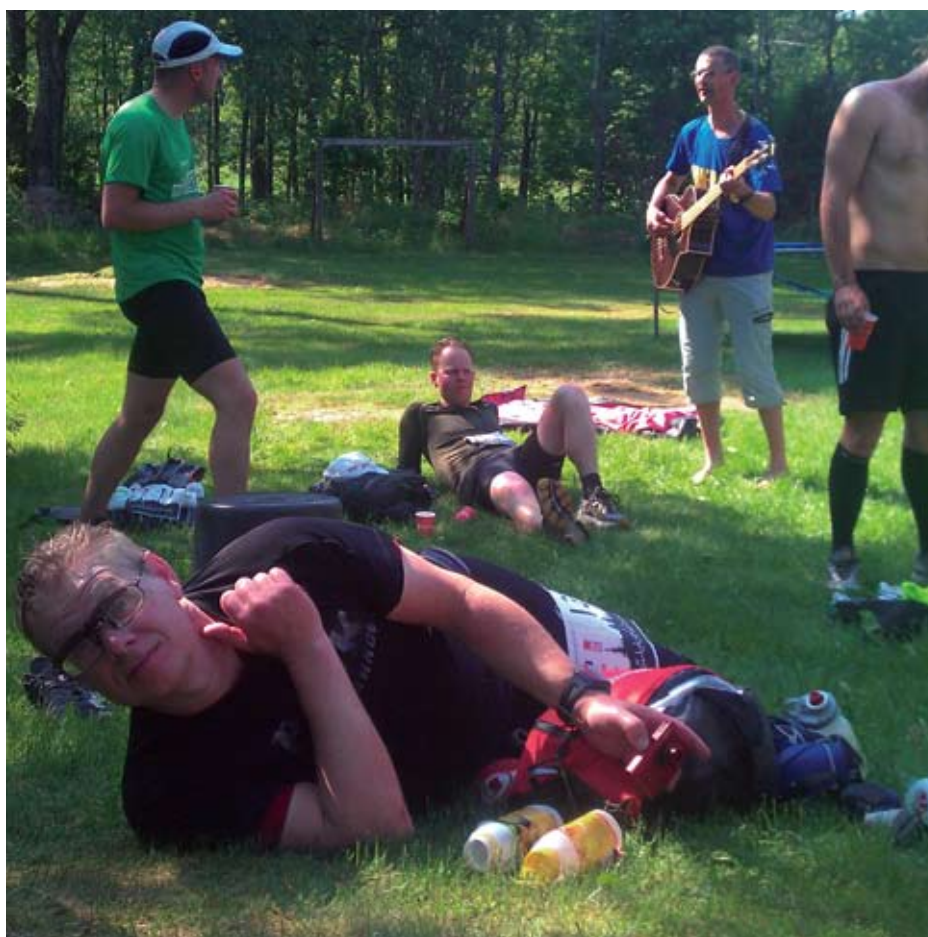


FOTO: CECILIA PETERSSON.

följer vi små stigar fulla med rötter och stenar, och på ett ställe får vi ta både händer och fötter till hjälp när vi ska ta oss över några rejäla klippblock. Och jag har inga svårigheter att förstå var Evert Taube hämtade mycket av sin inspiration. Fritidsnämndens ordförande nämnde i sitt invigningstal Calle Schewens vals, en sång som jag tycker är så otroligt full av livsglädje. Om du någons gång i slutet av ett ultralopp hör "I Roslagens famn på den blommande ö..." är sannolikheten att du börjar närma dig mig (eller vice versa) ganska stor – jag hämtar ofta kraft från den när jag börjar bli trött. Och nog blommar ön, nog kluckar vågorna mot strand, och vassarna vaggar de med.

Vi springer genom försommarsverige när det är som allra vackrast, och som så ofta känner jag en djup tacksamhet för att min kropp är stark nog att ta mig med ut och uppleva det här. Våren kommer lite senare till Roslagen än till Stockholm, så vi får glädjen att än en

gång få njuta av hägg, syren och liljekonvalj.

SVENSK SOMMAR, JA! Till en sådan hör även allehanda mytiska väsen, och inte heller på denna punkt blir vi besvikna idag. Efter kanske en halvmils löpning hörs lite trevande stråkdrag. Och strax därpå ser vi honom i egen hög och spritt sprängande naken (förutom en strategiskt placerad lövruska) person, sittandes på en sten i ån – Näcken! Han lyckas inte locka en enda löpare till sig ner i det svarta vattnet, men om det varit några timmar senare när solen hunnit högre upp på himlen vete sjutton...

Den första kontrollen kommer efter en mil, och vi passar på att fylla upp våra flaskor och få i oss lite salta chips. Kontroll nummer två dyker upp efter ytterligare en mil. Den befinner sig på en veranda tillhörande Annica från Roslagen & Co, en av loppets sponsorer, och här bjuds vi på riktiga gods-

svensk försommar

ker! Varmkorv från Skebo Kött – den hittar man inte i en vanlig korvmoj! – kaffe, vetelängd och jordgubbar. Det senare är ett utmärkt och uppfriskande tillskott till ultrasmörgåsbordet, som annars tenderar att ha en dragning åt det söta. Sålunda förfriskade återtar vi vår löptur. Efter ett tag kommer vi fram till Väddö Kanal, som ska bli vår följeslagare i några kilometer.

Vid det här laget har det hunnit bli rejält varmt, och jag kan inte motstå frestelsen att doppa huvudet i vattnet. Den gäckande Näcken har inte hunnit hit än, så jag blir inte nerdragen i vattmet utan kan även dra upp mitt huvud och får några minuters respit från hettan.

JAG HADE REDAN från början bestämt att ta det lugnt idag, eftersom jag bara två veckor tidigare sprungit Comrades i Sydafrika – världens största ultralopp, 87 km långt och klassat som ett av de tuffare med många och sugande backar. Men trots att tempot är lågt – min sluttid blir mer än en minut per km långsammare än för två år sedan – så börjar det kännas tungt.

Mina muskler är definitivt inte återhämtade från The Big Five (de fem största backarna på Comrades), och även värmen kräver sin tribut. Men jag har trevlig sällskap av Jan-Erik Ramström och Thomas Alm, som inte heller de har bråttom (Thomas sprang också Comrades), och vi fördriver tiden med trevligt småprat och diskussioner om ultralöpning.

Vi har så trevligt att vi glömmer att

titta efter de orange markeringarna, och det straffar sig naturligtvis. Jag hade en vision om att spika banan, men så blir det nu inte. Som tur var är Janne en duktig kartläsare, och han hittar en alternativ väg som tar oss tillbaka till Roslagsleden utan att vi behöver vända och springa tillbaka.

MEN DET BLEV ändå någon extra kilometer. Vi har nu sprungit en bra bit över maraton, och nästa kontroll är hett(!) efterlängtat. Vi förstår att vi är nära när vi hör musik, och när vi kommer upp på tävlingsledaren PEK:s gård ser vi att det faktiskt är ett live-band som står och spelar. Vilken oas!

Inte nog med att de spelar en annan av mina Taube-favoriter, Vals på Sunnanö, utan här finns förutom mat och dryck även en dusch uppriggad på gräsmattan. Jag ställer mig under den med kläderna på, och när jag sedan sätter mig i skuggan fryser jag nästan – ljuvligt! En förbipasserande hade säkert trott att det här var målet.

Här ligger löpare utslagna på gräsmattan, och ingen har bråttom härifrån, åtminstone inte bland dem som är här samtidigt som vi.

MEN EFTER tjugo minuter eller så – en av de längsta pauser jag gjort i ett ultralopp! – börjar vi ändå röra på oss. Och om det är duschen eller pausen är svårt att säga, men nu går det mycket lättare att springa. Pulsen har gått ner och musklerna har fått vila och avkylning, och livet känns bra igen!

Nu är det mindre än en halvmara kvar – vi ultralöpare är mästare på att hitta jämförelser som får den kvarvarande sträckan att verka kort – och vi springer mestadels på grusvägar. När det är en knapp mil kvar passerar vi ett hus, där en kvinna har ställt ut ett fat med vattenmeloner. Det smakar fantastiskt gott, och minst lika mycket betyder omtanken. Det märks att detta är ett bygdens lopp!

Det är helt OK, ofta även att rekommendera, för en ultralöpare att gå i uppförsbackarna. Definitionen av en backe är både godtycklig och föränderlig. Något som i början av ett lopp passerar obemärkt kan under loppets senare hälft få en odiskutabel backstatus. Just nu spelar även ett par andra

parametrar in. I skogspartierna är vi ett eftertraktat byte för både flugor och mygg. Flugorna kan hålla jämnt tempo med oss när vi springer (jag sa ju att det inte går fort!), men myggen klarar bara av att hänga med när vi går, så vår definition av vad som är en gå-backe blir något mindre generös än vad den kanske varit annars!

SÅ SMÅNINGOM BÖRJAR vi se mer tät bebyggelse, men än är det en bit kvar. Vi ska runda en sjö som bara är någon kilometer i omkrets, men som nu antas nästan Vätterska proportioner, och så ska vi ta en avslutande sightseeingtur inne i Norrtälje.

Här lämnar vi Roslagsleden och de orange markeringarna ersätts, inte av wienersnitslar utan av Grännasnitslar, som polkagrisfärgade glatt vajar i den skönt svalkande vinden.

Gatan som leder upp till Gamla Torget har stängts av med en jättelik Jättelångt-banderoll – inte dåligt för ett lopp med 80 deltagare! Vi kan alltså i lugn och ro defilera upp mot mållinjen, som vi korsar efter 9 timmar och 16 minuter, en kvart efter det att helgmålsringningen manat till vila. Här får vi en välfylld gottepås för löpare med flera funktionsplagg och lite annat smått och gott. Och där, mitt på torget, tronar Grill-Meister Jonas, som traditionsenligt bjuder på lokala läckerheter i form av kött, korv, halloumi och potatis-sallad. Värmen gör att det tar en liten stund innan jag vill äta, men snart har jag återfått min normala goda aptit och låter mig väl smaka.

SÅ HAR ÄNNU ett Jättelångt nått sitt slut. Loppet har vuxit från 20 deltagare första året till 80 i år. Någon räknade ut att om ökningstakten fortsätter har det gått om Comrades om åtta år!

Men Jättelångt ska nog inte vara jättestort. Än finns det plats att växa och jag unnar många fler att få vara med om den här upplevelsen, men det som gör tävlingen så unik är den familjära känslan och engagemanget och påhittigheten hos tävlingsledarna, en anda som löparna inte är sena att anamma. Detta tillsammans med den vidunderliga svenska försommarnaturen gör loppet – jättespeciellt!

CECILIA PETERSSON



FOTO: PER-ERIK KARLSSON.

KJELL DAMSTEDT 70 ÅR

Kjell, som fyllde 70 år i maj har varit med länge inom löpningen. Bl a var han en av initiativtagarna till Harg BK Runners 1983 och var dess ordförande fram till 1985. Klubben heter numera LK Nyköpings Runners.

Vad som fick Kjell att börja springa över huvud taget var att han led av en svår migrän. Han fick tips av en vän att motion kunde hjälpa, så 1978 gjorde han en svensk klassiker och se, migränen klingade av.

Han blev så sugen på löpmomentet att han var en av de relativt få som stod på startlinjen i första Stockholm marathont. Kjell fortsatte, i obruten svit fram till 2001, då skador satte punkt för marathontloppning några år framöver. Då var det också slut på de riktigt vassa resultaten med 2.54 som bäst i Stockholm 1983 och ännu bättre i Berlin samma år, 2.48.

De värsta skadorna var en stressfraktur, knäskador, hälsporer, ischias. Ingen hejd på allt elände, men Kjell gav inte upp. 2004 var han på banan igen, men hastigheten var försvunnen. De flesta i hans situation hade nu givit upp, det är inte alls roligt att på kort tid behöva minst en timme längre tid på maran. När jag frågar får jag till svar att han mår så bra av löpningen, det ökar livskvaliteten och han ser många av sina jämnåriga som inte alls mår bra. Det ger honom inspiration att fortsätta, för att inte hamna i samma sits.

KJELL HAR AVVERKAT bortåt 150 maror och andra långlopp. På 80-talet var det Nils Holgersson loppet, Dackemaran, Skäggetorp i Linköping, Örebro m.fl maror, förutom Stockholm, där han nu har fullföljt 30 stycken. Kjell har sprungit på många ställen men aldrig i USA, dit han åker och hälsar på släkten varje år. Inte heller har han sprungit den klassiska maran i Athen, även om han ofta åker dit. När han är på semester nöjer han sig med att ta ledigt från löpningen. Då njuter han av god mat, härlig musik och intressanta utflykter.

Kjell har gjort en del ultralopp. 2008 var han med i Hallsberg 6-dagars och hann avverka 458 km på de dagarna och nätterna trots problem med våta skor i det ihållande regnet. (Därför hade Kjell med sig 11 par skor för ombyte när vi sprang Sörmland runt.) Resultatet i Hallsberg var mycket bra.

I 65-årsklassen hade han bara oöverbinnlige Kjell Ove Skoglund före sig.

Kjell var en av initiativtagarna till Sörmland runt (se nedan) på 10 dagar, som vi sprang april/maj nu i år. Vi, det var Kjell, klubbkompisen Tommy Ericsson samt undertecknad.

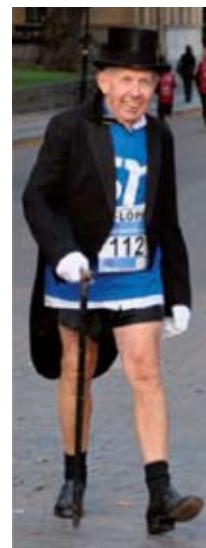
Långlöpet skulle egentligen startat i Smygehuk och gått till Nyköping. Men, efter viss påverkan från Sörmlands Nyheter (SN) blev det Sörmland runt i stället. Egentligen kunde vem som helst få hänga med, men det gällde att ordna egen transport och eventuell nattlogi. Vi trodde SN skulle skriva mer om loppet under vägen, så att intresserade kunde hänga på, men det blev bara två damer som tog följe en bit och de båda hade jag nöjet att få sällskap av.

VI STARTADE I Nyköping den 26 april och fortsatte via Tystberga, Trosa, Gnesta, Mariefred, Strängnäs, Eskilstuna, Flen, Katrineholm, Stigomta, Nyköping, Oxelösund och så tillbaka till Nyköping, där vi avslutade den 5 maj. Logi hade vi i husbil respektive husvagn samt foljebil. Vart vi kom fick vi duscha i idrottsanläggningar, alla var mycket tillmötesgående och det var ett roligt sätt att ta sig runt Sörmland. Dagsetapperna på 30-40 km kändes inte långa alls, när man hade hela dagen på sig, men vi sprang vanligtvis på förmiddagarna.

Vår tiodagarstur var så angenäm att åtminstone jag förhoppningsvis tänker upprepa löpet nästa år. En mycket bra träning inför Stockholm marathont.

FÖR ATT ÅTERKNYTA till Kjell, så måste hans stora insats som tävlingsledare för SN-löpet nämnas. Han jobbar hårt med detta lopp som LK Nyköpings Runners anordnar tillsammans med Sörmlands Nyheter. Det gick första gången oktober 2010, men ska i år gå 27 augusti. Inget långlopp precis, men även marathontloppare kan behöva ett och annat kortlopp.

GUNILLA FRANZÉN
LK NYKÖPINGS RUNNERS



Svenskt rekord på Bornholm

Det blev svenskt och nordiskt 24-timmarsrekord av Anna Grundahl.

Den 18-19 juni förbättrade Anna Grundahl, IF Linnéa, det svenska 24-timmarsrekordet för damer med nästan 13 kilometer till 221 681 meter vid ett 24-timmarslopp på den danska ön Bornholm.

Anna vann damklassen med 14 kilometers marginal till tvåan Anne-Dorthe Mahato och endast tre herrar hade bättre resultat. Hon gick upp i ledningen efter 9 mil och behöll den sedan under återstoden av de 24 timmarna.

Anna Grundahls insats på Bornholm innebar en förbättring av Torill Fonn-Hartikainens tidigare svenska rekord på 209

116 meter, som noterades vid Skövde Ultrafestival i augusti 2010.

Även Mary Larsson och Åsa Hällstorp har sprungit längre än 200 kilometer på 24 timmar. Endast sex svenska herrar har uppnått bättre resultat än Annas nya svenska rekord. Annas resultat var även nytt nordiskt damrekord i 24-timmarsloppning. Det tidigare nordiska rekordet innehades av Anni Lövstad Maribo och lød på 217 kilometer.

MATS LJLJEGREN

Mer information om tävlingen återfinns på dess hemsida, www.tejnif-lob.dk.



Anna Grundahl.



Rovaniemi Marathon

2 juli 2011

Detta är mitt mest nordliga marathonlopp hittills. Jag fick idén att åka till Rovaniemi genom en av mina sökningar på internet efter marathonlopp. Fina bilder och beläget vid polcirkeln lockade mig. Det senare medförde således, att jag skulle få uppleva midnattssol och det har jag aldrig gjort på riktigt.

Banan som erbjöds oss löpare var en tvåvarvsbana med få motlut; endast ett enda precis i slutet av varvet. Starten var förlagd till 13.00 och det brukar inte vara någon bra starttid under juli månad. Dock hoppades jag på att det i Rovaniemi inte skulle innebära några problem, eftersom jag befann mig ganska långt norrut.

Fredagen den 1 juli så satt jag alltså på flyget till Rovaniemi och fick höra att temperaturen låg en bit över 25 grader. När jag når fram, snuddar termometern vid 30 grader. Inte det bästa marathonvädret direkt, utan mer ett väder som lockar till bad och vattenaktiviteter. Dock tillhör jag den sorten, som klarar mig rätt bra i varmare temperatur, så jag valde att inte lägga så stor vikt vid den faktorn, som jag ändå inte kunde påverka. Min erfarenhet av marathonlopp i Finland är mycket god, bra arrangemang och mycket bra information brukar det vara. De är duktiga på att märka ut banan och spärra av för löpare. Rovaniemi var inget undantag på någon av dessa punkter.

EN AV HÖJD PUNKTERNA och en del i uppladdningen för mig är att besöka nummerlappsutdelningen och den mässa, som beroende på loppets storlek brukar finnas. Rovaniemis nummerlappsutdelning hade allt en löpare behöver inför ett lopp. Mässan var dock liten, då loppet inte är så stort, sammanlagt några hundra deltagare i alla klasser. Tydliga bankartor och bra information inför

loppet, som till exempel var start, överdragskläder, vätskestationer med mera fanns. Jag brukar ta god tid på mig och försöka få den information jag behöver för att planera marathondagen. Jag vill gärna veta hur lång tid det tar att ta sig till starten och ungefär hur långt före jag behöver vara på plats. Då skiljer det sig en del om det är 200 eller 20000 löpare. Dock vill jag inte hamna i för mycket rutiner, så att jag alltid gör allting på samma sätt. Om jag inte provar något nytt, så vet jag inte om det sättet jag gör det på, är det optimala.

Efter nummerlappsutdelningen gick jag ned till vattnet och njöt av solen och den underbara miljön. Under kväll och tidig natt njöt jag av att titta på midnattssolen. Kanske borde jag lagt mig tidigare inför mitt loppet, men starten var ändå inte förrän kl.13.00 och några timmars sömn fick jag ändå. Det var ju ändå speciellt att se solen uppe hela natten.

MARATHONDAGEN VAKNADE jag och upptäckte att gårdagens medelhavstemperatur hade lämnat polcirkeln och ersatts av närmast, för marathonlöpare, ideala 14-15 grader och mulet. Sommaren 2012 har jag haft tur med vädret i samband med alla mina marathonlopp. En stadig frukost och sen lite vila och jag var redo för Rovaniemi marathon. Mitt mål var att springa jämnt och se hur de senaste tuffa veckorna påverkat mig. 2 veckor av 6 har varit helt fria från långlopp och jag har återhämtat mig bra efter Vätternrundan.

Starten var belägen på den större av de två broarna över älven Kemi. Det kändes lätt för mig och med mitt låga startnummer (3), så kände jag viss press på mig att ligga i. Det visade sig senare efter 32 km, att löparen med startnummer 1 låg allra sist i fältet. Banan gick längs vattnet till en början, för att sen gå längs en landsväg med ganska myck-

et åskådare. Perfekt väder och ingen vind bidrog till, att det gick ganska lätt. Första varvet hade jag många löpare runt mig, eftersom även halvmarathonloppet gick samtidigt. Det blir då en speciell känsla att passera varvningen, som också var målet för halvmaran. Jag märkte att de flesta runt mig sprang i mål, medan jag hade hälften kvar. Det var en tuff bit av banan, dessutom så fanns före denna del, varvets ända riktiga backe och jag hängde med några av halvmarathonlöparna i deras spurt.

SISTA VARVET BÖRJADE därefter lite tungt, men jag kom igång igen och höll relativt jämn och bra fart. Nöjt av miljön och stämningen runt loppet. Det finns fördelar med en varvbana - jag vet vad som väntar, samtidigt som jag ser nya saker runt banan, som jag inte såg under första varvet. Loppet flöt på, jag blev bara lite tröttare under slutet av andra varvet, ganska naturligt. Jag kom samtidigt ikapp andra löpare då och det ger ny energi. Hittade ett flyt i loppet, så det blev överlag ett mycket behagligt lopp. Kanske låter det konstigt att höra någon säga att det kan vara behagligt, i alla fall för den som inte sprungit flera marathon. Dock är detta som mycket annat relativt.

Sista kilometerna ökade jag lite och hade häng på några andra löpare. I mål väntade inte bara vatten och sportdryck, utan det bjöds även på annan dryck och mat, bland annat rensoppa. Behovet av näring och energi är bra att få tillgodosett snabbt efter ett lopp. Vi var några deltagare som kom från Sverige och med tanke på att det finns ett antal flygbolag som flyger från Helsingfors till Rovaniemi, så är förbindelserna ganska goda även från södra Sverige. Arrangemanget är trevligt med en fin bana, jag kan med gott samvete rekommendera det.

ROGER ANDERSSON

Jonas Buuds femte symfoni

**Kungen av Swiss Alpine Marathon?
Det måste vara Jonas Buud.**

Trots flera fall med skador på ansikte, händer, armar och knän som följd vann Jonas Swiss Alpine Marathon. Igen! Tiden, 6.11.02 var något sämre än tidigare, men banan var i år omlagd så den blev lite längre och med brantare stigning. Jonas slog britten Huw Lobb med över 17 minuter. I damklassen kom Kajsa Berg på en fin tredjeplats med 7.36.46.

Det var femte gången som Jonas segrade och den bedriften har ingen gjort före honom. Jonas planerar att återkomma till Schweiz nästa år, så det är kanske inte slut på segerraden än.

Vi på Svenska Marathonsällskapet bugar oss imponerad och gratulerar.



Carolina imponerade starkt

I lördags (6 augusti) besökte vi Kalmar. Där gick Kalmar Triathlon – en tävling som går utöver mycket, mycket annat. Solen sken, vinden var relativt blid och glädjen hördes lång väg.

Dagens uppgift för deltagarna var 3860 meter simning genom två rundor om ca 1900 meter i Kalmarsund, därefter 18 mil cykling genom tre rundor om ca 6 mil ut från Kalmar och avslutningsvis ett marathon (4,2 mil) genom tre varv på en slinga om ca 14 km. Utan uppehåll och vila emellan. Start i gryningen och målgång framåt kvällskvisten.

På startlinjen denna dag stog Carolina Andersson, vår marathon-veteran-löparkamrat i Rånäs 4H. Hon har genomfört triathlontävlingar förr, men inte av denna dignitet.

Hon springer långlopp, hon orienterar och hon har ägnat sig åt de olika klassikerlopp som finns (Vasaloppet, Vansbrosimningen, Vätterncyklingen och Lidingöloppet).

Nu var det dags för ett riktigt stordåd – där alla de övriga stordåden plötsligt tedde sig som små. "Ironman" – en fullängdstriathlon – är verkligen inte en lek. För detta krävs en lång förberedelse, ur många perspektiv.

Carolina genomförde simningen (3 860 meter) med bravur, cyklingen (18 mil) som en dans och löpningen (42 195 meter) med fantastisk envishet.

VI STOD BREDVID och tittade på när Carolina och hennes medtävlare bytte gren i växlingsområdet och stretade vidare på nästa gren. Byten skedde från simning och våtdräkt, till cykel och hjälm och sedan vidare till löparskor och vätskebalten.

Nya muskler, ny energi och ett stort sinne för vidare steg i nya grenar. Vi såg stret och glädje, frustration och leenden, glada hejarop och plågsamma miner.

Det är imponerade starkt. Man häpnar över vilka krafter som finns. När jag betraktar detta evenemang fylls jag med lust. Jag fylls med lust, glädje och energi. Jag fylls också med insikt och beslutsamhet. Den som gör – den kan.

Carolina gör – och kan. Hennes genomförande är imponerande starkt. Riktigt imponerande starkt. Det skall jag minnas – för beslut om och genomförande av framtida aktiviteter.



Carolina Andersson verkar inte ens svettig.

EN NY STARTLINJE närmar sig. Uppgiften skall antas med insikt och beslutsamhet.

Den som gör – den kan. Med glädje och energi.

ANETTE GRINDE

AXA Båstad Marathon

Semesterparadiset Båstad arrangerade för andra året Axa Båstad Marathon. För att vara ett så pass litet lopp (158 maratonlöpare och 17 stafettlag) hade man en imponerande mäsas och ett fint pastaparty. På pastapartyt har man tänkt på vegetarianer och allergiker så att alla ska kunna avnjuta maten. Bland annat fanns det rikligt av traktens tomater.

Starten går vid Båstad hamn. Om det var klubbens ålderman eller kommunens som klippte startbandet är för oss obekant. Men vi var några som undrade om den gamle mannen skulle hinna undan i tid. Nu var det inte klippandet av bandet som signalerade starten utan ett startskott som kom efter inledningstalet.

Som alla vet är ju Skåne platt som en pankaka, eller? De första sju kilometrarna tar oss stadigt högre upp på Hallandsåsen, cirka 200 meter över havet. Det är en härlig utsikt uppe på åsen. Fågelsång och kamomilldoft gör att det känns extra somrigt. Även koskitsdoften bidrar till sommarkänslan om än inte lika positivt.

Fjölårets premiärlopp var rejält varmt och soligt. Årets lopp var lite svalare, vilket vi tackar för. Natten innan regnade det kraftigt men det var fortfarande ganska varmt. Under loppet kom en liten regnskur. Det var så att man kunde ana vattenången stiga upp från den varma asfalten. Så även om det inte var någon riktig bastuvärme så blev det lite åt ängbastuhållet.

BANAN TAR OSS tvärs över Bjärehalvön till Torekov som också där vi också passerar halvmaran. Efter Torekov vänder vi lite norrut mot kusten och över Hallandsåsen igen. Borde den inte ligga i



Uppför Hallandsåsen.

Halland med det namnet. Vi hittade den gamla gränsstenen dagen innan så jag är helt säker på att åsen går i Skåne. Nästa riktpunkt är Kattvik. Kattviksbacken var ett helt nytt begrepp för undertecknad men det visade sig vara en lång, rak uppförsbacke. Men inte ända fram till Kattvik, som ligger vid havet, vi måste nedåt och det är en ganska brant backe ner mot kusten.

Från Kattvik är det slätlöpning längs kusten till målet. För att det inte ska vara för lätt så har vi ett antal färister att passera. Färister är inget oöverstigligt hinder för en maratonlöpare, men med lite trötta ben kan de få en att känna sig som en stapplande ko.

Det är inte några stora folkmassor ute och hejar men Stina springer jämt med ett av stafettlagen så hon har publikunderstöd under hela loppet då lagets fölgebil med löpare finns på plats vid varje vätskekontroll (som också var växlingsplats).

SEGRADE GJORDE David Nilsson. Han

hade sällskap med Patrik Björkqvist större delen av loppet men kunde till slut vinna med knappa två minuter. Hans tid blev 2.33, imponerande tid på denna bana. Snabbast bland damerna var Dorte Dahl från Danmark på tiden 3.13, nästan en minut före snabbaste stafett lag och en kvart före tvåan i damklassen, Louise Lyngby.

Hela arrangemanget, från mäsas och pastaparty till själva loppet, var mycket bra. Prisutdelningen kändes dock lite oplanerad. I banbeskrivningen framgick tydligt vad som serverades var; vatten, sportdryck, blåbärssoppa, banan och saltgurka. När blåbärssoppa och saltgurka serveras i andra lopp brukar det vara i slutet, här dyker de upp tidigare vilket är positivt. Det fanns även ett par extra kontroller, tänk att ljummen pilsner kan smaka så gott. En kontroll saknade bord och där hördes ett litet ynkligt jag kan inte böja mig kan någon lyfta upp år mig.

ROBERT ALNEBRING, STINA BERG



Loppen 2011

SEPTEMBER

23-25 Lidingöloppet IFK Lidingö

25 Lilla Lidingöloppet IFK Lidingö

OKTOBER

1 Mössebergslunken IK Wilske

1 Topploppet Spårvägens FK/Hässelby SK

1 Sollidenloppet IFK Borgholm

1 Sicklaloppet Järila IF

2 Lilla Tullinge Tumba FF

2 Hackmora Sägmyra SK

8 TjurRuset Spårvägens FK/Hässelby SK

8 Göteborg Marathon Solvikingarna

8 Å-stadsloppet

8 Billingeusloppet

8 BålstaFör/Bålsta Idrottskamrater

8 Solviksloppet Bromma IF

8 Umemaran Västerbottens FIF/ Jalles TC

9 Hellasloppet Hellas FIK

15 Running Lights Alingsås IF

15 Sävedalsloppet Sävedalens AIK

15 Växjö Marathon Växjö LK

16 Hässelbyloppet Hässelby SK

22 Granebergsväret Upsala IF

30 YddingeloppetBara Heleneholms IF

30 Långa Tullinge Tumba FF

NOVEMBER

KFUM Örebro

IFK Skövde

5 Kilsbergsleden

5 Finalloppet

5 Vintermarathon

5 Skanneloppet

6 Jätten Bule-löpet

13 Bromölla Marathon

19 TömlenStockholm

10 Skinkloppet

10 Lucialoppet

31 Sylvesterloppet

31 Nyårsloppet

31 Nyårsloppet

Örebro/Örebro AIK

GöteborgGöteborgs SK

Stockholm/Fredrikshofs FI

ÅstorpiS Skanne

ÖsterbymoIFK/Österbymo

Bromölla/Ryssbergets IK

FK Studenterna

LuleåLuleå LDK

VisbyP18 IK

Göteborg/Solvikingarna

VallentunaVallentuna FK

OlofströmUF Contact

YstadYstads IF

Höga Kusten Marathon

– Sveriges hårdaste och vackraste!?

Lördagen den 6 augusti genomfördes den 31:a upplagan av Höga Kusten Marathon i Nordingrå i Ångermanland med ett 50-tal deltagare i helmaratonklassen. Arrangörsklubben Nordingrå SK svarade för ett trevligt och professionellt arrangemang och trots att detregnade stora delar av tävlingsdagen var stämningen god.

Höga Kusten Marathon avgörs på en kuperad och naturskön 4-varvsbana (loppet marknadsförs som Sveriges hårdaste och vackraste!) med start, varvning och målgång på Nordingråvallen. Nummerlappsutdelningen och omklädningsrummen finns i den närbelägna Kusthallen. Förutom helmaraton finns det även halvmaraton- och kvartsmaratonklasser där deltagarna springer två respektive ett varv på samma bana som helmaratonlöparna.

Därutöver finns det en multisportklass (med löpning, cykling och simning) samt ett cirka tre kilometer långt minimaratonlopp för barn. Helmaratonlöparna startar redan klockan 09.15 på morgonen och starttiderna för de övriga klasserna är anpassade så att de snabbaste löparna i respektive klass ska gå i mål vid 12-tiden.

Varje varv inleds med en två kilometer lång och bitvis tämligen brant uppförsbacke i riktning mot Bergsåker.



Tuffingarna Stig Söderström, Lars-Göran Berggren och Christer Svensson.

Därefter följer tre kilometers löpning på en kuperad grusväg innan man efter ungefär halva varvet når Främmerveda och kommer ut på en asfaltväg som man följer i riktning mot Järesta. Efter drygt 7 kilometer kommer ytterligare en brant uppförsbacke som för löparna upp till Körning. Omedelbart därefter följer en brant utförlöpa varefter man är tillbaka på Nordingråvallen. Det finns tre vätskekontroller per varv och vid dessa serverades i år vatten, sportdryck samt bananbitar.

ÖVERLÄGSET SNABBAST i damernas helmaratonklass var Christina Forslund, IFK Nyland, som passerade mållinjen utanför Kusthallen efter 3:14:40, 18 minuter före tvåan Katarina Rönngren, Öbacka LK. I herrarnas helmaraton-

klass segrade Per Liv, IFK Umeå, på tiden 2:47:41, vilket gav en segermarginal om drygt fyra minuter till tvåan Jonas Westberg, IKSU Löpning. Även fjolårssegraren Thommy Larsson och Andreas Öberg noterade sluttider under tre timmar. Det är även värt att notera att Anders Wiberg fullföljt samtliga 31 upplagor av Höga Kusten Marathon som arrangerats. I år fick han tiden 3:58 och var därmed tre minuter före undertecknad i mål. Totalt hade helmaratonklassen 10 kvinnliga och 41 manliga fullföljande löpare. Inklusiv multisport- och minimaratonklasserna samlade arrangemanget ungefär 500 deltagare.

Mitt sammanfattande omdöme är att Höga Kusten Marathon-banan definitivt är både hård och vacker. Att loppet dessutom är synnerligen välarrangerat gör inte saken sämre. Jag vill framföra ett stort tack till alla duktiga och trevliga funktionärer som gjorde ett utmärkt jobb trots regnvädret. Höga Kusten Marathon, särskilt helmaratonklassen, förtjänar verkligen fler deltagare kommande år.

YTTERLIGARE INFORMATION, inklusive kompletta resultatlistor för samtliga klasser, återfinns på Höga Kusten Marathons hemsida, www.hkmarathon.nu.

MATS LILJEGREN

Ragnar Hjärpe Stenungsund Ok

Ragnar Hjärpe, Stenungsund Ok, är en trogen medlem, som jag möter varje år på Kraftprovet i Trollhättan.

Han bär alltid en jacka med sällskapets emblem på och är en stor inspiratör, han pratar mycket gott om sällskapet. Ragnar blev medlem i sällskapet 1988.

Han springer inte bara Kraftprovet varje år, utan syns regelbundet i Göteborgsvarvet, Stockholm marathont och Lidingöloppet.

ÄVEN I ÅR träffade jag Ragnar inför årets Kraftprovet i Trollhättan. Vi hann prata om året som gått, om dagens lopp och Ragnar tillade att han pratar alltid om sällskapet med nya löparvänner. Dessutom sprider Ragnar en glädje som gör en glad in i själen.

Visst är det härligt med löparkompisar, som man träffar på olika lopp. Man hinner prata lite med dem om än det ena och än det andra. Den sociala biten av lopp som icke löparen har en tanke på.

Sen träffas man inte på andra ställen

än lopp, men vad gör det. Det finns något gemensamt som inte behöver uttalas. Visst är det spännande, så mycket man har gemensamt med löpare och vilka gemensamma erfarenheter man har?

JAG LÄNGTAR REDAN till nästa lopp och möte med olika löparvänner. Ragnar dröjer det nog ända till nästa års Kraftprov, innan jag träffar igen; men där lär både jag och han dyka upp.

ROGER ANDERSSON

Löpning – en aktivitet som tillför...



Titel; Löpning
Författare; Ingmarie Nilsson
Förlag; Ica Bokförlag 2011
<http://www.icabokforlag.se/>
ISBN 978-91-534-3590-7

Att springa skapar guldkant i livet för många. Det är en aktivitet som tillför. Den är enkel, billig och den kan praktiseras nästan var som helst. Den är hälsobefrämjande i stora mått.

Ingmarie Nilsson har skrivit en bok om löpning, som kan läsas från pärm till pärm, eller användas som uppslagsbok av alla som är nyfikna på hur de skall göra för att börja springa och för att komma vidare i sin löpträning. Den lämpar sig såväl för nybörjaren som för den som hållit på ett tag.

Ingmarie Nilsson är löpare själv. Hon har varit framgångsrik i sin löparkarriär och har många fina medaljer i sitt pris-skåp. Stockholm Marathon, Tjejmilen, SM-medaljer, m.m. är något av det som finns på hennes meritlista.

Hon vet sålunda vad hon talar om, när hon med glöd och god bakgrundskunskap skriver om löpningens hur och varför.

ATT SPRINGA ÄR inte bara att springa, även om det också är just det. Ingmarie Nilsson slår fast att det är livsviktigt att röra på sig och att det är viktigt att göra det utifrån sina egna förutsättningar.

Det är viktigt att börja i lugn och harmoni, men vi kan inte vänta in inspirationen. Det enda kloka är att börja omedelbart. Det är också viktigt att låta det växa i rätt takt, så att vi inte skadar oss och tvingas till extra vila för att reparera dessa skador.

Till löpträningen hör, förutom att springa, att äta rätt, att vila, att sova, att lyssna på kroppen, att variera, att träna annat än bara löpning och att njuta. Råd kring detta finner du i denna bok. Detta är en allmännyttig bok.

Den kan tillföra för dig som vill träna och skapa mer kring din hälsa. Den kan därtill tillföra för dig som bara vill veta mer. Den är lättsamt skriven och innehåller inte en mängd tekniska begrepp. Den grundar sig i en långsam uppbyggnad, med utökade svårighetsgrader, med en önskan om att kroppen skall hålla för de påfrestningar den utsätts för nu och senare i livet.

JA. DET ÄR livsviktigt att röra på sig. Det gör att vi orkar mer, såväl nu som senare i livet. Att springa är ett fantastiskt sätt att röra på sig. Att lära sig mer kring det man gärna gör, skapar mer för just det man gör och det man är. Ingmarie Nilssons bok om löpning rekommenderas för läsning. Den tillför kunskap och inspiration.

Denna bok skall Sofie få låna. Och därefter Helen. De står båda i startgroparna för att höja ribban på sin träning.

– Men först skall jag läsa den själv, en gång till! Ut och spring. Korta steg. Och många steg!

ANETTE GRINDE

<http://anettegrinde.blogspot.com/2011/06/loping-en-aktivitet-som-tillfor.html>



En ny styrelsemedlem presenterar sig

Nu så ska jag väl få till en liten presentation. Dennis Danneholt heter jag och är ny dataansvarig för Marathonsällskapet. Är 24 år och bor ute i Stockholmsförorten Hässelby.

Förutom marathonlöpning så har jag simning och cykling som intressen. Jag satsar på en elitkarriär inom triathlon på Ironman-distans och då gäller 3.86km simning, 180km cykling och 42 195m löpning.

När jag inte tränar arbetar jag på posten.

Förutom mina höga idrottsliga mål planerar jag att dra igång Jakobsbergs- och Strömmings-maran samt ett 9-mils cykellopp här i Stockholm.

För Svenska Marathonsällskapet kommer jag i huvudsak arbeta med hemsidan samt hjälpa till med diverse annat som kan tänkas behövas. Vid frågor är det bara att höra av sig, så ska jag besvara dem i högsta möjliga mån.

DENNIS DANNEHOLT

dennis.danneholt@hotmail.com

Är du lätt på foten?

Jag har alltid hatat dessa stora pladuskor till skor, som försäljarna tidigare bemödade sig att pracka på oss löpare.

I sportaffären försökte någon snorunge (ursäkta mig alla seriösa försäljare) trycka i oss, att ju mera uppbyggd och stöddämpande skon var, desto bättre. Personligen har jag konsekvent försökt att undvika alla skor, som vägt mer än 300 g.

Till försäljarnas stora huvudbry har jag alltid frågat efter vikten, så de huvudkliande fått leta i listor och bruksanvisningar efter antal gram. Sedan har jag tagit den lättaste, framför den som försäljaren rekommenderade mig. (Om vi, mot förmodan, har varit överens om skomodellen, har jag i stället frågat efter en likadan i min favoritfärg lila. Det brukar effektivt släcka deras nöjda min. Försäljare ska hållas kort!).

VIDARE HAR EN och annan påtalat att jag är en tålöpare, menande att detta skulle vara något negativt. Själv har jag ärligt talat inte brytt mig så mycket om vad expertisen tycker, så länge det känns bra och det gör det, om skon är tunn och lätt.

Och nu, helt plötsligt, är det positivt



Ulla Lembke, som var den som introducerade foppatofflorna för Peter.



att springa på tårna och tjocka sulor är inte längre att rekommendera. Många menar att barfotalöping minskar skaderisken, genom att bygga upp musklerna i foten och underbenet. Boken *Born to Run* av Christopher McDougalls förespråkar ivrigt barfotalöping.

I BÖRJAN AV 1900-talet var löparskorna tunna och man häpnade, att löparna kunde springa i så lätta skor. Bortsett från att man lätt trampar på något olämpligt, verkar det inte vara en nackdel att springa barfota.

När Abebe Bikila vann OS-maran i Rom, 1960, sprang han barfota. Under 80-talet var Zola Buud en av löpningens underbarn och hon sprang alltid barfota på banan. Dagens löparskor har gått från en lättare variant av skidpjäxor till att mera likna en smidig danssko eller toffel, inte alls olik den man använde i förra seklets början.

Numera finns det skor, som försöker att närma sig barfotalöpingen så mycket som möjligt genom att se ut som en "fothandske" med separata tår. Naturligtvis till ett ännu högre pris än en vanlig lätt tävlingssko. Vill man hänga med så kostar det; men visst låter det lockande att springa naturligt.

Sen finns det de som går mot strömmen och hittar på egna lösningar. Peter Lembke är känd för att ofta springa i foppa-tofflor. Han började med att

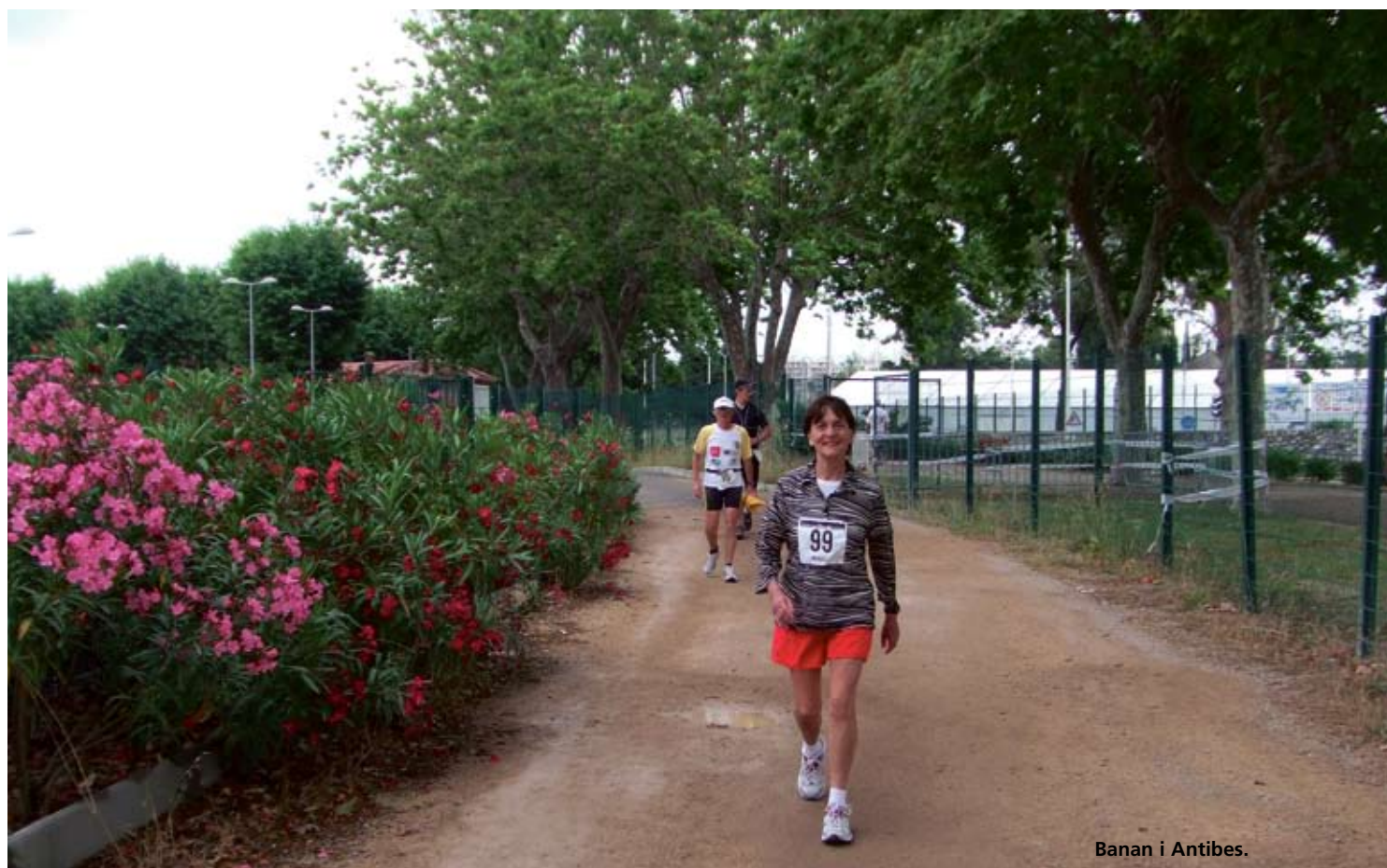
springa i ett par som hans fru, Ulla, köpt till honom för 40 kronor i Pucket 2007. De kändes lätta och mjuka att springa i på träning, tyckte han. Efter att ha fått problem med ett par tunga Asics, då han sprungit ett bit in i 24-timmarslopp, bytte han till ett par lätta tävlingskor, men fick skav av dem. Då återstod bara foppatofflorna, som han sprang de resterande 100 kilometrerna i.

NUMERA ÄR DET foppatofflor som är Peters favoriter; men han har fått vänja sig vid att svara på frågor om varför han väljer så udda löparskor.

Ett annat delikat problem är hur man fäster chippet i tofflorna; han har testat både buntband och tandtråd. Foppatofflorna slits snabbt och han undviker dem i terrängen, eftersom stora stenar lätt känns genom de mjuka sulorna (här finns ett och annat att utveckla för den driftiga). De drar inte till sig väta, är lätta att tvätta och torkar snabbt. Vidare väger de som ett brevpapper, är billiga och lämnar hälsenan fri.

Sen kan man ju undra hur det går på vintern? Det blir nog lite kallt om fötterna att springa i de nya Barefoot-skorna och foppatofflor lär väl inte heller vara optimala. Vad som är bäst? Prova själv, så kan du också vara med och tycka.

REBECKA



Banan i Antibes.

Den långa vandringen i Antibes

5-11 juni 2011

”Det känns som vi alla vandrar på väg till ett arbetsläger, när vi går här varv efter varv”, sa Måd. ”Snarare att vi är på väg mot ett koncentrationsläger där en del stupar på vägen och vi andra, som når målet, går en oviss framtid tillmötes”, svarade jag.

Vi hade snart avverkat 70 av 144 timmar och där skoskaven bara var ett litet problem. Desto större bekymmer var sömnbrist och hallucinationer

Ifjol visste jag inte riktigt vad jag gav mig in på. Med enorma skoskav till följd gick jag de sista fyra dygnen i sandaler och kom 458 km. Skamgränsen 500 km ville jag klara i år. De största stenarna på kamelstigen var borta i år.

Ifjol kom det inte en droppe regn, i år vräkte regnet ner redan ett par timmar före start. Måd Thorssell och undertecknad hade inget läkarintyg, varför vi inte fick ut våra startnummer. Tävlingsläkaren skulle komma två timmar före start. Vi fick komma tillbaka

då och hoppas han godkände vår medverkan, med det ösregnet ville vi inte vara mer än nödvändigt utomhus.

Ifjol fick jag ett läkarintyg av KG Nyström som gick igenom, men det gick inte igenom i år. Det var samma kille som i fjol, men han godkände, efter en lättare undersökning min start på ett par sekunder. Måd fick svara på 3-4 frågor, därefter var hennes start också ok. Vi fick en ryggsäck och en T-shirt i startkuvertet.

STARTFÄLTET VAR LIKA stort som ifjol fördelat på 99 löpare och 25 gångare. I år var vi fyra svenskar till start. För första gången någonsin startade en svensk kvinna på ett sexdagarslopp – det blev till och med två stycken med Boel De Geer och Måd Thorssell, bägge smålänningar.

KG Nyström har gjort ett flertal 6-, 7- och 8-dagarslopp genom åren. Ytterligare en nordbo kom till start dansken, René Vang Hansen som öppnade starkt. René låg i början på 5-6

plats, men föll tillbaka till en blygsam 74:e plats.

Många hade med sig eget tält eller husbil att sova i. Arrangören stod för fyra (två ifjol) stora tält med ca 16 man i varje som Måd, jag och Boel sov i. KG sov i sin bil, men mer än åtta var vi inte i vårt tält.

Banan som i år var nedkortad till 1025 m kantades av en lång karavan med tält, bilar och husbilar. Arrangören tillhandahåller en tjock madrass och av KG fick vi låna ihopfällbara sängar. Som underlag var en presenning utlagd som golv i vårt tält. Vi tävlade på ca 180m tartan, grus och asfalt.

LAGOM TILL START hade regnet upphört, men det var mulet, när vi fotograferas före start. Det dröjde dock inte länge innan himlens portar åter öppnade sig. KG, som är en klok gammal räv, gick och satte sig i sin bil och väntade ut regnet. Här gjorde jag ett stort misstag. Jag gick för länge i blöta strumpor.

Blåsor på hälarna gjorde sig snabbt

påmind. Än värre var det, att det regnade in i tältet och varje gång vi gick in, var det fuktigt, vilket gjorde att vid vi drog in en massa grus. De som hade egna tält, fick ideligen kämpa med att binda fast dem bättre i blåsten. Vårt tält blåste upp nära två meter i luften på ena kortsidan.

Arrangörerna fick sopa ut vatten från tältet och surra fast det gång på gång. Ett par gånger varje natt gick strömmen. Då var det besvärligt att kryssa mellan vattenpölar i mörkret.

De fyra sista dagarna var det över 30 grader varmt på dagarna. Jag lyckades vända på dygnet och jag gick mycket på natten för att undvika värmen. Sov mellan 11-01 och gick fram till frukost klockan 07. Min andra sömnperiod var ungefär mellan 08.00-09.30.

Till middagarna serverades det rödvin, ofta satt vi minst trekvart och åt. Dygnet runt serverades vi tilltugg fördelat på två mat-team. Vid målet fanns två tv-skärmar, där vi kunde se hur vi låg till med antal varv, km och placeringar. En tredje TV-skärm startades upp senare för 48- och 72-timmarslöparna.

DE FLESTA AV Sveriges gångare tycker det är långt med sträckor längre än en mil, varför det ter sig ganska hopplöst att förklara tjuvningen med ultralopp. Vanligtvis tävlar vi i km, här tävlar vi i timmar. Jag fördelade dygnet i fyra sex-timmars-etapper. Det funkade utmärkt. Klarar du att gå 25 km på sex timmar kommer du 100 km per dygn.

Det är ganska enkelt att klara i början, men ju längre tiden lider desto värre blir det. I stort sett alla gick för mycket

de första sex timmarna, då de var utvilade. Även mina 40 km var för mycket och med 116 km första dygnet hade jag presterat ca en mil för mycket.

Tredje till femte dygnet blev det bara 7-8 mil per dygn vilket var för litet. Sista dygnet med nio mil var jag nöjd med.

Det pågick samtidigt världsrekordförsök i att springa sex dagar på rullband, där den ene av de två löparna klarade av att slå rekordet. Precis som ifjol blev det världsrekord i damklassen på sex-dagars i gång. De tre främsta klarade med god marginal fjolårets rekordnotering på 471 km. Den för mig okända italienskan Nicoletta Mizera klarade rekordet klockan 02 på natten med 38 timmar kvar att gå.

Nicoletta gick otroliga 616 km men pressades in i det sista av tyskan Martina Hausmann som gick 606,8 km. Nicoletta bor i Frankrike och fick god support av de franska hjälparna.

DOMINIQUE NAUMOWICH startade i en rasande fart och siktade på världsrekord i gångklassen. Alien Grassi som vann ifjol på 701 km hakade på. Men den gode Alien tål inte regn och bröt i ett tidigt skede med magproblem. Även Domi mattades på slutet, men segern var glasklar med 665 km. Alltid pålitlige spanjoren Bernardo kom tvåa på 641 km. Bernardo fick ta i för att inte Nicoletta skulle komma ifatt.

Själv hade jag en hård kamp med Philippe Emoniere, Bernabé Rodriguez, och Thierry Lebrun. Även Frédéric Lescure, som slog mig ifjol, gick inte att räkna bort. Frédéric gick snabbt,



men vilade mycket. Sista dygnet gav sig Frédéric och kom en bit efter. Spanjoren Bernabé var en märklig typ. Han gick med stavar. Bernabé var med i Antibes för två år sedan och då hade han inga stavar med sig.

På fjärde dygnet protesterade spanjoren och menade att han ville ha en egen stavgångsklass och inte skulle räknas in i den ordinarie klassen. Bernabé gick väldigt långsamt, men vilade mycket lite. Även Philippe gick sakta och vilade extremt lite. Thierry däremot gick snabbt, men fick, liksom jag, problem med fötterna. Jag plockade in många varv på konkurrenterna på natten, men tappade dagtid.

PÅ FJÄRDE DYGNET bröt Thierry med stora fotproblem, men efter tio timmars vila, som tydligen gjort Thierry gott, kom han storstilat tillbaka och plockade in varv efter varv på mig. Med 7-8 timmar kvar gav sig Thierry på nytt och försökte istället hjälpa mig att komma ikapp Bernabé. Men han hade tolv varvs förspår och det var för mycket för mig att ta igen på sex timmar.



Många av löparna fick fotproblem.



Tack vare värmen var det en fördel att vila på dagen och gå på natten.

Philippe malde på och klarade tredje platsen med 581 km. Målgången var mäktig och undra på det, när vi kämpat tillsammans i sex dygn. Många stannar vid mållinjen och lägger ned sin nummerlapp där. När tiden är ute går arrangören med mätjul och mäter hur långt vi gått på sista varvet. Med 18 timmar kvar passerade jag min fjolårstid på 458 km. Det blev nytt rekord med 73 km för mig när jag fick ihop 531,9 km.

Efteråt var det prisutdelning med efterföljande mat (och vin såklart) samt dans för de som orkade. Må, jag och

KG var uppe en sväng och dansade. Tror vi var ensamma utav de tävlande om detta. Vid prisutdelningen ropades jag upp som fyra, de fem främsta fick pokal. Bernabé fick igenom att han skulle hamna i en egen klass. Han fick en blomma men ingen pokal.

Boel kämpade frenetiskt, men hann inte fram till 500 km utan stannade på 496 km och en sjätte plats. Må kom till på 264 km. KG samlade ihop 310 km, vackert så.

LIKSOM VINDEN SVÄNGDE humöret. Ena stunden känns allt toppen och

allt gick hur lätt som helst, för att i nästa ögonblick känna frustration och uppgivenhet. Stannade jag det minsta värkte fötterna och det tog en km innan smärtan domnat bort. Klart du måste ha disciplin att gå upp mitt i natten och beta av ett antal varv.

Bara sista natten ställde jag väckarklockan på alarm. På dagen var det skönt att dra ut madrassen från det varma tältet och ligga under ett träd i skuggan. En orädd liten svart kanin var med oss på natten. Att få vara med om den magiska soluppgången är värt en hel del. Först vaknar fåglarna och sjunger. Därefter dröjer det inte länge innan solen kommer upp.

MARC ETIEMBLE VANN herrarnas löpklass på 838 km, klart före tvåan Christian Efflam på 774,9 km. Den lille spanjoren José-Luis Posado ledde klart första dygnet. Först efter 60 timmar gick han och lade sig för att sova.

Posado kämpade på och kom trea på 776 km. Även Posado lämnade in en märklig (på fjärde dygnet) protest mot att konkurrenterna hade serviceteam som hjälpte honom vilket inte Posado hade. Protesten gick visst inte igenom.

Då tyskan Conny bröt för magsjuka tidigt, vann spanjorskan Cristina Gonzalez enkelt damklassen på 656 km före Mimi Cheillon på 601 km. 27 stycken kom över 600 km och 61 stycken klarade 500 km. Och 110 av 113 kom över 200 km, imponerande siffror. Långt innan fötterna läkt ihop planerar jag för att klara 600 km nästa år.

CHRISTER SVENSSON VÄXJÖ AIS



Författaren Christer Svensson.

43 km och 1800 höjdmeter

måndagen den 15:e augusti 2011



13 augusti 2011. AXA Fjällmaraton. 43 km och 1800 höjdmeter. Det är inte precis ett vanligt marathon. Ja, sträckan är ungefär – nästan precis – som ett vanligt marathon, men därefter skiljer det en aning. De "vanliga" brukar gå på "löpbar" väg, någorlunda jämn asfalt, ibland möjligen på grusvägar eller cykelvägar. Det gjorde inte detta lopp. Inte alls.

Starten gick i Edsåsen, strax väster om Undersåker (ca 2 mil från Åre). Vi åker upp till "fjälls" några dagar innan dagen för loppet. Vi behöver boa in oss, helt enkelt.

Edsåsen. En liten by nära fjällets kant. På en nyslagen äng är startfällorna uppställda. Vi bussas dit, från målområdet i Vålådalen, på morgonkvisten. Flera bussar fylls med nervösa, spattiga och glada löpare.

Kl 0900 går starten. Startfältet, om fler än 350 löpare, drar iväg. Vi kommer inte så långt innan vi skall vika av från den lilla skogsvägen in på en liten skogsstig. Nu börjar allvaret, och sedan håller det i sig, även om man får ta det med en lagom klackspark. Vi är här för att ha skoj, inte för att det är "blodigt allvar". Här i början är det trångt eftersom fältet ännu inte har hunnit dra ut sig, men det är redan lerigt. Det är artigt, lite pratigt, några skratt och en hel del ironi. Och värre skall det bli.

DET HAR REGNAT kraftigt några dagar innan loppets startdag och det märks tydligt i markerna. Det är rejält blött och det blir mycket fort kraftigt uppsprunget i lederna. Lera, genomblöta myrmarker, smala stigar, sten och rötter – är inslag av det vi har att tampas med under våra steg denna dag – och därtill kommer de utlovade 1800 höjdmeterna. Varje steg kräver uppmärksamhet. Du kan inte ägna särskilt många sekunder åt att njuta av de fantastiska vyerna – det är fotisättning och under-

lag som kräver uppmärksamhet. Varje steg, varje sekund.

Vädret under tävlingsdagen var fantastiskt. Det gjorde "resan" riktigt god. Man kan bara drömma om hur den skulle ha varit i regn. Underlaget var redan nu av lera och blöta, hur skulle det då ha varit om vädret varit sådant också. Näväl, nu var det inte så - det var i stället sol och ljuvligt vackert. Det var helt enkelt riktigt fint.

VÅRT FÖRSTA MÅL var Vällistes topp. Ca 7 km i sträcka och ca 600 höjdmeter. Stig, rötter och lera byttes vid trädgränsen mot en något torrare klättring på fjällstigen. Där fanns i stället en god mängd sten i skiftande storlek att förhålla sig till. På Vällistes topp (1025 m ö h) var utsikten hänförande. Vi stämplade, drog i oss lite vätska i ett enda långt pustande andetag och vände neråt igen. Nästa stämplingsdepå fanns i Ottsjö, vid ca 15 km, där också energiladdning fanns att tillgå. Mer blöta, lera och obeskrivbara stigar tog oss vidare genom dagen.

Därefter gick färden vidare mot Hållfjället, förbi Hållfjällets turiststation, för att sedan runda Ottsjöns västra vik. Vid ca 27 km var det dags för en ny stämpling. Nordbotten (500 m ö h) bjöd på energi. Där fanns pasta, saltgurka, buljong och andra nödvändigheter. En näve godis känns ibland ganska nödvändigt. Godis, pasta, buljong, kanelbullar och saltgurka passar ändå ganska fint ihop. Vi sjönk ner i det gröna gräset och njöt av den fantastiska buljongen och pastan i några minuter innan våra plågade kroppar tog sikte på den sista, och tyngsta, sträckan.

UPPFÖR, VAR DET nu som gällde. Det hade gällt även tidigare, men nu var det verkligen uppför. Uppför, utan någon som helst pardon. Den första kilometern skulle drygt 200 höjdmeter tillryggaläggas. Det var som en vägg, rakt upp, med

höga steg. Nästa depå för stämpling och energi låg vid Ottfjällets vindskydd, 35 km från start, och ca 8 km från mål. Det var bara att streta vidare. På fjället blåste det lite kyliga vindar, men siktet var mer inställt på "hem" än på att bry sig om att byta på sig en aning. Den extra tröjan och vindjackan fick ligga kvar i ryggen, medan vi stretade vidare i fjällets krassa miljö.

Strax efter depån och vindskyddet, vid 1160 m ö h, vände blicken och stegen åter neråt. Nu var det nedförsspring på såphala, smala spångar över myrmarken, sliriga stenar och i rinnande lera som gällde ända tills vi nådde grusvägen som förde oss de sista ca 2-3 km in mot mål. En lång och rak utförlöpa, på en finfin grusväg, kan skapa bubblande lyckokänslor när man vet att det bara är sista spurten kvar. Dagens färd gick från Edsåsen - via Välliste - Hållfjället - Ottsjö - Nordbotten - Ottfjällets vindskydd - och landande så småningom vid Vålådalens finfina fjällanläggning. Det inkluderade 43 km, 1800 höjdmeter och en hel del lera.

HELA DENNA DAG bjöd på helt annorlunda stigar än de som vi – som relativt ordinära asfältlöpare – är vana vid. Detta var en fantastisk dag. Uppför, nedför, över myrar och spångar, över stock och sten, i lera och i leder som omvandlats till rinnande bäckfåror, brant och sugande. Ja, detta var en annorlunda dag. En fantastisk och annorlunda dag.

Att därtill få göra detta – i ett lag med sin bästa vän – är verkligen en fantastisk förmån. Det gör mig riktigt glad.

Ja. 43 km och 1800 höjdmeter känns i benen, vill jag lova. Det känns i motsvarande nivå som plus på lyckokontot. Varmt och njutbart, tillförande och vackert. Som något att minnas, för att igen påminna oss om allt det man verkligen kan. Ja, vi kan – och mer skall vi kunna.

ANETTE GRINDE

Resultat

Kustmaran, Blekinge 2011-07-02

50 st fullföljde

Damer

1	Anna Olsson	Karlsk. Triathlon	03:04:46
2	Margareta Warstedt	Kristianstad	03:56:15
3	Susanne Johansson	Växjö Löparklubb	04:01:05
4	Kerstin Sandh	Växjö Löparklubb	04:15:15
5	Barbro Nilsson	Solvikingarna	04:22:52
6	Bodil Davidsson	05:06:25	
7	Maritha Johansson	Vi som springer	05:22:50

Herrar

1	Magnus Jernetz-Gustavsson	Calmif	02:10:24
2	Edvard Jansson	Team Blekinge	02:42:48
3	Kristoffer Sideby	Ullevi FK	02:46:55
4	Björn Kjellberg	Djurgårdens IF	03:01:47
5	Johan Porshult	Team Blekinge	03:03:41
6	Ove Höglund	Team Blekinge	03:07:06
7	Gert Gustavsson	Team Blekinge	03:22:34
8	David Jeker	Canada	03:25:54
9	Fredrik Andersson	Pukaberg	03:28:19
10	Henrik Nilsson	Team Blekinge	03:30:23
11	Per Nilsson	Stigmannen	03:30:57
12	Magnus Evertsson	Nättraby	03:31:43
13	Paul Ramén	I19 IF	03:42:38
14	Marcus Fridell	03:45:31	
15	Leif Johansson	Volvo Aero IF	03:47:01
16	Jörgen Kjellsson	03:52:50	
17	Thomas Emricsson	Jämjö GOLF	03:59:17
18	Bo Fredriksson	OK Orion	04:01:15
19	Tomasz Szpiter	Olaw's Ztotoryja	04:04:24
20	Maria Persson	Pukaberg	04:05:18
21	Johan Nilsson	Spurs	04:07:08
22	Göran Färdigh	Växjö	04:08:29
23	Manfred Trieb	Heleneholms IF	04:09:54
24	Kenneth Krüger	04:17:27	
25	Matti Pyllkänen	Gambleby OK	04:17:44
26	Olle Svensson	Simrishamns AIF	04:22:21
27	Christer svensson	Växjö AIS	04:22:45
28	Ola Gunnarsson	04:25:41	
29	Lennart Nilsson	Vi som springer	04:27:04
30	Dan Alfredsson	Hisings Kärra	04:27:45
31	Roland Annell	Växjö Löparklubb	04:29:03
32	Bengt Arne Palm	Halmstadspol, IoSF	04:29:17
33	Lars Agnezon	Kongahälla AIK	04:30:24
34	Rickard Canens	Kalmar	04:35:03
35	Kim Johnsson	Team Blekinge	04:42:45
36	Sven-Eric Fredricsson	Solvikingarna	04:44:54
37	John Holthuis	Team Blekinge	04:48:21
38	Jörgen Nilsson	Vi som springer	04:54:45
39	Stig Samuelsson	GOLF Tjalve	04:55:33
40	Krister Karlsson	Växjö Löparklubb	05:19:36
41	Jens Rydberg	Växjö Löparklubb	05:19:36
42	Håkan Sjöö	Växjö Löparklubb	05:19:36
43	Kjell-Åke Åkesson	Växjö Löparklubb	05:51:36

Viby maraton, Laxå 2011-07-16

65 fullföljande

1	Tomas Fridh	Stocksätters IF	2:53.03
2	Nicklas Andersson	Wedevågs IF	2:53.55
3	Hasse Byrén	IF Spartacus	3:01.41
4	Kim Aarli-Larsen	Skeid Norge	3:05.42
5	Gustav Grek	Örebro AIK	3:11.12
6	Mikael Edberger	Örebro AIK	3:12.24
7	Joakim Oskarsson	IFK Nora LL	3:14.55
8	Maria Lundgren	IFK Umeå	3:15.49
9	Bengt Nilsson	Stockholm HHH	3:16.16
10	Lennart Adolffsson	Anderstorps OK	3:18.39
11	Anders Larsson	Örebro AIK	3:23.00
12	Karwan Tahir	IF Spartacus	3:24.14
13	Tore Mortensen	Justervesenet Norge	3:24.34
14	Mats Hammer	Borlänge LK	3:25.48
15	Johan Lindskog	Örebro AIK	3:31.36
16	Bengt Lindgren	Vallentuna FK	3:31.46
17	Benny Frost	Östansjö SK	3:33.38
18	Elin Jacobsson	IK Akele	3:35.41
19	Andres Treilman	Östansjö SK	3:36.07
20	Jan Paraniak	Team Skavsåret IF	3:38.56
22	Håkan Erhardsson	Örebro AIK	3:43.26
23	Bengt Göransson	Falu IK	3:46.51
24	Anders Edlund	Östansjö SK	3:48.50
25	Lennart Bengtsson	Solvikingarna	3:50:18

26	Jakob Jogfors	Kungsängen	3:53.58
27	Andrea Björk	3:54.14	
28	Tomas Hidman	IFK Västerås skidkl	3:54.25
29	Leif Julin	Team Skavsåret IF	3:56.08
30	Tina Åbjörn	Örebro AIK	3:56.24
31	Jan Lundell	OK Grane	3:56.40
32	Kenneth Karlsson	Åsbro Golf	3:56.50
33	Henrik Johansson	3:56.50	
34	Hans Jansson	Vilsta IK	3:57.27
35	Tomas Pinni	IFK Nora LL	3:58.07
36	Tord Blücher	Storådalens SK	3:58.07
37	Kristina Johansson	LIF-stilen	4:00.44
38	Peder Svensson	Kumla	4:07.38
39	Leif Franzén	Nyköping Runners	4:09.56
40	Karl Romanus	Stockholm	4:12.56
41	Per Börjesson	Östansjö SK	4:13.06
42	Ove Karasiak	Åsbro Golf	4:17.39
43	Stig Samuelsson	GOLF Tjalve	4:20.54
44	Anders Grönlund	LK Mjölksyra	4:22.10
45	Karl-Åke Eriksson	Arvika LK	4:23.59
46	Andreas Eriksson	IF Spartacus	4:27.12
47	Jaber Fawaz	IF Spartacus	4:27.12
48	Valdemar Andersson	IF Spartacus	4:27.12
49	Sture Bodare	Glanshammars IF	4:27.58
50	Hugo Liss	Storådalens SK	4:29.45
51	Stig Åsberg	IFK Nyland	4:30.01
52	Bo Edenfäll	Vallentuna	4:30.04
53	Lennart Skoog	Stenungsunds OK	4:34.24
54	Hans-Inge Lindeskov	Nyköping	4:34.49
55	Monika Udd	IF Spartacus	4:37.30
56	Jörgen Nilsson	Vi som springer	4:44.34
57	Susanne Gren	Friskis o Sveltis	4:49.03
58	Barbro Paraniak	Team Skavsåret IF	4:49.58
59	Kari Sulonen	SK Oxelösund	4:53.38
60	Crister Mattisson	Uppsala	4:58.54
61	Gunilla Franzén	Nyköping Runners	5:03.53
62	Stig Söderström	Kvarnsvedens Golf	5:12.43
63	Ulf Palmgren	Ödåkra	5:16.38
64	Astrid Häger	Fredrikshofs FIF	5:16.54
65	Sigvard Koplimäe	Vattudalens LDK	5:25.00

Höga Kusten Marathon 2011-08-06

50 st fullföljde

Damer

1	Christina Forslund	IFK Nyland	03:14:40
2	Katarina Rönngren	Öbacka LK	03:32:20
3	Eva Blomquist	Vattendalens LDK	03:36:26
4	Jenny Kling	Selånger SOK	03:57:24
5	Edith Hult	Skellefteå AIK Friidrott	04:02:12
6	Christina Forslund	Skellefteå AIK Friidrott	04:08:56
7	Jeanette Aviander	-	04:12:31
8	Caroline Edlund	Vallentuna	04:37:46
9	Anna-Stina Berg	Handelsbankens IF	04:46:18
10	Jessie Nordlander	-	05:25:35

Herrar

Per Liv	IFK Umeå	02:47:41
2 Jonas Westberg	IKSU Löpning	02:54:29
3 Thommy Larsson	Sundsvalls FI	02:56:55
4 Andreas Öberg	Ljusdal RC	02:59:08
5 Tomas Fransson	Ytterbölle	03:14:44
6 Magnus Wik	Friskis & Sveltis Ö-Vik	03:17:37
7 Peter Gellerstedt	Norum SK	03:19:36
8 Magnus Olsson	Jalles TC	03:28:36
9 Örjan Mattsson	Nordingrå SK	03:28:48
10 Mikael Engman	Härnösand	03:31:37
11 Simon Vesterlund	Skellefteå	03:32:43
12 Peja Lindholm	gå & löpklini östersund	03:34:58
13 Erik Dahlberg	Vattudalens LDK	03:35:54
14 Stefan Dahlberg	Piterunners LDK	03:39:19
15 Olle Berglund	Teknikus Piteå	03:41:52
16 Tomas Sjövall	Hotings IF	03:42:51
17 Gunnar Israelsson	Sundsvall	03:44:00
18 Johan Nordström	-	03:44:35
19 Michael Ahrens	Vattudalens LDK	03:49:03
20 Mats Zetterlund	Vattudalens LDK	03:49:19
21 Ola Lindström	Sundsvalls OK	03:50:06
22 Tomas Ljungström	Mariestad	03:50:41
23 Bengt Göransson	Falun	03:51:16
24 Jörgen Risholt	Ericsson SIK	03:52:48
25 Tommy Kjellsson	Team Skavsåret IF/Omne	03:53:45
26 Anders Wiberg	-	03:58:56
27 Mats Liljegen	Team Skavsåret	04:01:53
28 Henrik Westerlind	Skellefteå	04:06:19

29	Lars-Göran Berggren	Team Skavsåret IF	04:07:32
30	Anders Gidevall	-	04:08:14
31	Roland Lundqvist	IF Vingarna	04:08:43
32	Roger Andersson	IK Stern	04:10:25
33	Stefan Nilsson	IK Jogg.se	04:12:31
34	Christer Svensson	Växjö AIS	04:26:30
35	Ari Pohjola	Eurocon	04:30:23
36	Ove Engman	Elvans IF	04:52:28
37	P-O Hvitfeldt	IFK Mora	05:01:52
38	Anders Hidefjäll	Västerås FK	05:04:52
39	Bo Broman	Danslust i Vilhelmina	05:10:59
40	Stig Söderström	Kvarnsveden	05:22:27

Åldersindelade resultat

Mariestad Marathon

2011-08-20

m40/1	Mikael Lundin	Mariestads AIF	2:50.47
2	män sen/1	Andreas Magnusson Mariestads AIF	2:51.01
3	m35/1	Kaj Nironen Team Ultrassweden	2:53.53
4	män sen/2	Anders Lindberg OK Tyr	03:02.36
5	m40/2	Per Carlsson Mariestads AIF	03:03.45
6	m45/1	Lars Eliasson Alingsås	03:23.41
7	m55/1	Staffan Malmberg Solvikingarna	03:24.13
8	m55/2	Thomas Forsell Team Ultra Sweden	03:25.26
9	m motion/1	Lars-Erik Midbrant Tibro	03:26.36
10	m35/2	Anders Eriksson MAIF	03:26.54
11	m65/2	Ake Palmqvist IK Akele	03:28.50
12	m60/1	Bengt Lindgren Vallentuna FK	03:30.45
13	m55/3	Pauli Sulonen Hässelby SK	03:33.34
14	k35/1	Barbro Liljequist Elmhults sport club	03:34.32
15	män sen	Fredrik Johansson Mariestads AIF	03:41.20
16	k35/2	Eva Edin A3 träningscenter	03:44.54
17	m60/2	Gunnar Holmén Sven Mariestads AIF	03:46.48
18	m65/2	Gunnar Olsson Solvingarna	03:47.37
19	k35/2	Jenni Johansson Vi som springer	03:47.51
20	m motion	Staffan Sjösvärd Mullhyttan	03:48.42
21	m50/1	Bengt Göransson Falu IK	03:49.46
22	m50/2	Peter Svensson IFK Skövde	4:00.06
23	k35/4	Loan Le IFK Skövde FIK	4:02.12
24	m35/3	Tom Klossek Germany	4:04.46
25	m70/1	Mustad Halfdan IK Stern	4:07.00
26	m60/3	Jan Paraniak Team Skavsåret IF	4:09.02
27	m65/3	Kjell Hågestad IFK Borgholm	4:13.10
28	m motion/3	Per-Ove Claesson Axa Sports club	4:14.43
29	m50/3	Marnix Schussler Sunne LK	4:16.18
30	m60/4	Lars Agnezon Kongahälla AIK	4:23.32
31	m60/5	Hans-Inge Lindeskov LK Nyköp Runners	4:28.16
32	m motion/4	Sören Fransson NT-etikett AB	4:36.40
33	m65/4	Lennart Skoog Stenungsunds OK	4:38.05
34	m60/6	Hans Freystam Tibro AIK FIK	4:39.00
35	m65/5	Christer Mattisson	4:44.21
36	m45/2	Stefan Ödman Ekeryd	4:50.08
37	m45/3	Per Bergström Skövde	4:50.26
38	m65/6	Örjan Ohlsson Stensjöns IF	4:53.20
39	m70/2	Anders Hidefjäll Västerås FK	5:04.34
40	m65/7	Per-Ove Hvitfeldt IFK Mora	5:04.35
41	k55/1	Barbro Paraniak Team Skavsåret IF	5:07.52
42	m70/3	Håkan Sjöö Växjö LK	5:11.25
43	m65/8	Stig Söderström Kvarnsvedens Golf	5:17.16
44	kv sen/1	Lena Eriksson	5:24.32

Vattudalsmaran 2011-08-27

Helmarathon

Plac.	Namn	Förening	Tid	DM
1	1M50 Dag Wassdahl	Hammerdals IF	2.52.59	1 M 23/1 M 50
2	2M23 Daniel Hallgren	IKSU, Umeå	3.08.17	
3	2M23 Erik Johansson	Trångvikens IF	3.11.31	2 M23
4	1M45 Staffan Lundblad	Sundsvalls FI	3.27.34	
5	1M55 Marek Perlinski	Jalles TC, Umeå	3.35.13	
6	1M40 Patrick Sjöö	Vattudalens LDK	3.36.00	3 M 23/1 M 40
7	1M60 Mats Zetterlund	Vattudalens LDK	3.52.08	1 M 60
8	1K23 Elisabeth Karlsson	Jalles TC, Umeå	3.54.12	
9	1K45 Märta Moe	Vattudalens LDK	4.00.01	1 K23/1 K 45
9	2M60 Birger Karlsson	Vattudalens LDK	4.00.01	2 M 60
11	1M35 J-O Henriksson	Vattudalens LDK	4.03.05	1 M 35
12	2M45 Thomas Valmbäck	Vattudalens LDK	4.08.38	1 M 45
13	1M65 Bård Rødde	Länke IL, Norge	4.09.01	
14	2M55 Staffan Wikström	Vattudalens LDK	4.24.52	1 M 55
15	3M60 Göran Ingebrand	Vattudalens LDK	4.24.58	3 M 60
16	3M45 Magnus Ahlstrand	Täsjö IF	4.26.32	2 M 45

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 2012

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
8 okt	Umeharar/Veteran-SM Umeå	070-651 54 78, Lars Idhult, www.jallestc.se
13 nov	Bromölla Marathon, Bromölla	0456-281 28, Ryssbergets IK, bo.lautrup@telia.com

Info

2 slingor med vändpunkt
Lättlöp 4 varv, hel, halv, 10 km

Rabatterade lopp 2011

8 oktober

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

Maraton/resor

Barcelona

23/3 - 26/3 2012

flygresor, 4-stjärnigt hotell,
startavgift **5995:-**

Edinburgh

25/5 - 28/5 2012

flygresor, 3-stjärnigt hotell,
startavgift **5995:-**



www.bftravel.se
info@buss-special.se

Solvikingarna inbjuder



GÖTEBORG MARATHON

Välj mellan 42 och 21 km

8 oktober 2011

www.goteborgmarathon.se

Anmäl dig enkelt på nätet
till alla våra tävlingar:
www.solvikingarna.se



kansli@solvikingarna.se

Tel 031-21 15 89 | fax 031-84 63 33

Solvikingarna, Skatås,
416 55 Göteborg