

Marathon



ÅRGÅNG 44 NR 228 DECEMBER 5/2011

löparen



God Jul och Gott Nytt År!

- Skövde Ultrafestival
- Hässelbyloppet
- Växjö Marathon
- Vintermaran



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

Tidningen Marathonlöparen
Medlemstidning för Svenska Marathon-sällskapet
grundat 1952.
www.marathonsallskapet.se

P A Allensten, ansvarig utgivare

Redaktionskommittén
Rebecka Gräsman, redaktör
marathonlop@marathonsallskapet.se
Dennis Danneholt, vice redaktör
dennis.danneholt@gmail.com
Marie Blommé, resultatansvarig@marathonsallskapet.se
Suzanne Wallén, 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 Liljgren
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

Informatör
Annelie Buller-Granlund
informator@marathonsallskapet.se

Utmärkelseansvarig
Suzanne Wallén

Kontaktombud

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

Ordförande har ordet

Nytt år – nya mål

2011 år börjar gå mot sist slut och vi i styrelsen för Svenska Marathon-sällskapet vill passa på att önska god jul och gott nytt år. Detta år har vi i styrelsen efter årsmötet fått in en ny utmärkelseansvarig, nämligen Suzanne Wallén.

Suzanne har börjat arbeta hårt med detta uppdrag men de senaste årens vakans på posten, innebär att det är ett stort arbete. Detta har drabbat några av er medlemmar, som ansökt och fått vänta på er utmärkelse. Jag beklagar och ser en ljusning nu för framtiden i och med Suzannes arbete.

VI HAR ÄVEN i år jobbat en hel del med sällskapets hemsida; här ska ni nu ansöka om era utmärkelser. Vi ber er vänligen att använda denna kontaktväg, när det gäller ansökningar. Glöm inte att titta runt på hemsidan och besök gärna vår Facebook-grupp regelbundet. Inte minst nu under 2012, då sällskapet firar 60 år. Här kommer ni, att få mer information om aktiviteter.

EN AKTIVITET ÄR vårt Jubileums-marathonlopp som går 21 april i Kungsbacka. Mer information finns på www.kungsbackaloppet.se. Efter loppet arrangerar vi en jubileumsfest och håller vårt årsmöte.

Sprid gärna detta och tänk på att loppet har andra distanser att springa än bara marathon.

EN ANNAN DAG under 2012, som vi vill uppmärksamma, är den 22 mars. Det är den dagen Sällskapet bildades, alltså 1952. Då kommer vi att arrangera ett evenemang, där du springer 6 km för att fira Sällskapets födelsedag och därmed delta i en tävling på vår hemsida. Ett "lopp" som alla oavsett hemort och löpförmåga kan delta i.

VI VILL OCKSÅ att alla medlemmar lämna sin aktuella e-post adress till oss, så vi kan göra e-post utskick. Det är nu för tiden ganska kostsamt att skicka brev och dessutom tidskrävande. Vi är en ideell förening och därför behöver vi att hushålla med ekonomi och tid.

ROGER ANDERSSON



Efter lite genomgång av arbetet inom Maratonsällskapets styrelse har det nu beslutats att det behövs mer hjälp med tidningen.

Dennis Danneholt som tidigare arbetat huvudsakligen med hemsidan blir nu

vice redaktör medan webbsidan tas över av Jan Ternhag, som även tidigare arbetat med denna.

Frågor, förslag och idéer till tidningen kan skickas till Dennis på e-postadress: dennis.danneholt@gmail.com.

Innehåll

Nytt lopp i Kungsbacka	4
Ultrafestivalen i Skövde	5
Kathmandu Marathon	8
RUN Winschoten i Holland	10
Umemaran	12
Växjö Marathon	14
Kraftloppet i Finspång	16
Hässelbyloppet	18
Vintermaran	20
Resultat	22



Vintermaran sid 20.

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

Omslagsbild: Tomtejogg.
Nästa nummer utkommer vecka 7.

Redaktören har ordet

Karlar göra sig icke besvär

Hör ni – jag börjar fundera på att ta betalt för att man ska få ligga med mig. Nä, nä, missförstå mig inte nu, det är inte alls som ni tror.

SÅ HÄR LIGGER DET TILL:

Under senare delen av mitt löparliv, har jag haft förmånen att stundtals få dela rum, ja till och med i vissa fall, säng med en massa trevliga människor i samband med övernattningar vid olika lopp. Eftersom jag i början av min löparkarriär var ganska fattig, tog jag aldrig enkelrum på gemensamma resor, utan chansade på att det inte skulle finnas någon, som hade lika dåligt med pengar som jag och därmed skulle jag förhoppningsvis (tänkte jag alltså då) få ett eget rum.

Det visade sig vara ett helt felaktigt antagande, jag har nästan alltid fått dela rum med någon. Nu har det de facto hela tiden varit otroligt trevligt att få lära känna nya människor på detta, lite speciella och intima, sätt. Det är ju inte ofta man delar nattlogi med människor, man aldrig träffat förut.

Och så, i samband med Stockholm Halvmarathon, då jag återsåg den snabbfotade Jenny Jansson (hon kom som bekant 2:a efter Isabellah), slog det mig: Här finns ett samband, som verkar vara ett tecken från ovan.

FÖRSTA GÅNGEN DET hände var 2005 i samband med Vintermaran, som då gick i Strömsund. Sällskapets styrelse reste med tåget via Östersund till Vattudalen och med oss i kupén hade vi Viktoria Johnsson, som jag sen också delade rum med på hotellet.

Nu vann dock inte Viktoria den gången, hon kom "bara" 2:a. Det gjorde däremot ovannämnda Jenny Jansson; men duktiga Viktoria har vunnit många andra lopp efter detta.

2009 BLEV TRENDEN tydligare. Då jag reste till Kiel Marathon, delade jag hytt med Jenny Jansson, som sedan vann maran där med över kvarten till 2:an. Jenny blev för övrigt 4:a totalt i loppet, efter att länge ha legat 2:a.



SENARE SAMMA ÅR, då jag i mars åkte till Portugal på träningsläger, delade jag rum med Emelie Andersen. Emelie var en baddare på att springa långt, hon körde dagsspass på åtskilliga mil tillsammans med Rune Larsson, minns jag. Hon blev inte så långt därefter, i maj, bästa svenska i 24-timmars VM.

I FEBRUARI I ÅR var det då åter dags för mig att åka till Kiel, en av mina absoluta favoriter; mest för resans skuld faktiskt. I min hytt fanns även Linda Karlsson Kjäll. Vem tro ni vann damklassen? Ni gissar förmodligen helt rätt – Linda!

Så det måste vara något särskilt med mig. Antingen utsöndrar jag någon form av må bra-hormon, som gör att tjejerna

springer snabbt eller så är jag helt enkelt en mycket väl fungerande maskot.

JAG BORDE KANSKE ändå ta betalt? Om inte för annat, så för att finansiera resan. Intressenter kan anmäla intresse vid kommande evenemang. Däremot verkar dessvärre inte förtrollningen fungera på karlar. Tyvärr, tyvärr! Å andra sidan är det inte så ofta, som jag delat rum med främmande killar, så det kan ju bero på detta.

Av någon obegriplig anledning tycks researrangörerna undvika att inkvartera mig i samma rum som männen. Förbaskad könsdiskriminering, säger jag om ni frågar.

REBECKA

Löparnas plats på Internet

- direktanmälantill de stora loppen – träningsråd
- nyheter – idrottsmarknad – forum – butiker



MARATHON.SE

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



Tallinn Marathon är tillbaka

En och annan svensk löpare kommer säkert ihåg det "sista" Tallinn Marathon som ställdes in med bara någon vecka kvar till tävlingsdatum; någon återbetalning av anmälningsavgiften ägde aldrig rum och det gamla loppet var snart ett minne blott. En bidragande orsak lär ha varit skyhöga kostnader för polisens insatser.

Den organisation som på senare år sett till att det finns ett nytt Tallinn Marathon verkar ha betydligt bättre kontakter med de styrande i staden, men så hade man också under flera år

genomfört ett riktigt stort lopp över 10 km. Nu bjuder man förutom detta maratonlopp också på en halvmaraton och en tävling över den fulla distansen på 42.195 meter och dessutom "mitt i sta'n" med expo, nummerlappsutdelning och själva målet på Vabaduse (Frihets) Torget.

Den 11 september genomfördes årets evenemang som inte bara lockade deltagare utan också mycket publik som kunde glädjas åt ett riktigt brittsommarväder i Estlands huvudstad.

SJÄLVA MARATONLOPPET avgjordes inte förrän på upploppet där Julius Muriuki

från Kenya spurtade bäst och vann med 2 sekunder över landsmannen Isaack Kosgei. Segertiden 2.12.54 var för övrigt nytt banrekord.

Det var närmare 1300 deltagare i maratonloppet, ungefär lika många på halvmaraton och över 13.000 som sprang, joggade eller promenerade 10 km. Med närmare 2.000 barn som tävlade dagen innan kunde arrangören räkna in nästan 18.000 deltagare från 40 olika nationer i denna löparfest som utgjorde ett av inslagen i Tallinns firande av att man detta år utsetts till Europas kulturhuvudstad.

Kungsbackaloppet Välkomna till en nytt maratonlopp



Den 22 mars 1952 samlades ett gäng grabbar för ett möte i Stockholm och det mötet har fortfarande idag påverkan på dig. Speciellt just nu då du läser sällskapets tidning Marathonlöparen.

Grabbarna hade ett gemensamt löpin-tresse, som ledde till att de bildade Svenska Marathonsällskapet, en förening för aktiva och f. d. maratonlöpare. Syftet med sällskapet var enligt de ursprungliga stadgarna:

- att verka för sammanslutning av svenska maratonlöpare
- att värna sagda kårs anseende och idrottsliga intressen
- att söka blåsa nytt liv i och popularisera maratonlöping i Sverige
- att utdela sitt märke till var och en som fullbordat ett maratonlopp på allmän tävlan
- att medels detta märke ge maratonlöpare ett emblem som endast får bäras av kvalificerade

DETTA ÄR FORTFARANDE en grund för sällskapet och nu har det gått 60 år sedan grabbarna träffades och valde Åke Öhrn

till ordförande. Den nuvarande styrelsen vill under 2012 uppmärksamma jubileet med några aktiviteter.

EN AV DESSA är ett jubileumsmaratonlopp, som kommer att gå i samband med Kungsbackaloppet den 21 april. Ett mycket lämpligt samarbete tycker vi, då Kungsbackaloppet har en lång historia ända tillbaka till 1898 och arrangerats varje år över olika distanser. Det medför att loppet är världens äldsta årliga långlopp och det går 2012 för 115:e gången.

Det finns alltså anledning att ta fram kalendern och boka upp lördagen den 21 april. Det kommer efter loppet att hållas en liten jubileumsfest och Sällskapets årsmöte. Ta med hela familjen till Kungsbacka, då det finns tävlingar över en mängd distanser, som halvmarathon och 6 km. Hel- och halvmarathonbanan är mycket plan och ger goda möjligheter till bra tider.

KUNGSBACKA LIGGER några mil söder om Göteborg. Ni tar er med tåg från Göteborgs central till Kungsbacka på runt 20 minuter och det går flera tåg varje

timme. Allt som ni behöver nå i samband med loppet och jubileumsfesten ligger inom gångavstånd från stationen. Det finns också möjligheter till övernattningsalternativ i olika prisklasser. Kungsbacka nås dessutom lätt från Landvetter flygplats och via E6 med bil. Har ni vänner i Danmark, så stannar Öresundstågen från Köpenhamn även i Kungsbacka.

MER INFORMATION kommer ni att finna på sällskapets hemsida. Där finns också information om hur ni anmäler till jubileumsfesten som hålls i samband med årsmötet och kräver en anmälan. Att som medlem endast deltaga i bara årsmötet kräver ingen anmälan.

När det gäller information om loppet hänvisar vi till www.kungsbackaloppet.se. Anmälan till loppet öppnar 1 januari.

VÄLKOMNA TILL ETT nytt maratonlopp 2012 som ger er möjlighet att träffa andra glada medlemmar.

ROGER ANDERSSON

Marathonlöparen som mer än dubblerade i Skövde

Den 26-28 augusti var det Ultrafestival i Skövde, och jag var anmäld till 12-timmars. Loppet startade 18.00 den 27:e, och slutsnittet skulle gå för mig 06.00 28:e.

Jag har sprungit några maror tidigare, och kände att jag ville prova nåt mera att bita i. Tidigare erfarenhet av ultralopp var 6-timmars i Hallsberg, och förra årets Swiss Alpine Marathon, 78 km. Men 12 timmar, och över natten, det var något nytt! Hur skulle jag fixa det, med magen, att äta mitt i natten, och att vara vaken när normala människor sover?

Mailade en del innan med Kristina Paltén, som jag fick värdefulla råd av inför Swiss, och kände: "Yess, det här blir kul". Träningen veckorna innan flöt på bra och kroppen kändes förberedd både mentalt och fysiskt, så långt det nu kunde vara möjligt.

Då jag har testat att köra både "tömning med påfyllning av mat" innan marathon, och bara att äta mera rejält kvällen innan på mina marathon, så blev det en pizza kvällen innan. Min erfarenhet från mina marathon lopp är, att kolhydratuppladdning gör mig tung, och ger då också dålig mental form.

Sen har jag förstått att jag kan inte ladda energi för så lång tid innan heller, utan jag måste fylla på under "resans gång".

JAG ÅKTE NER på fredagen, och tog in på ett hotell som arrangören rekommenderade med lagom promenadavstånd till tävlingen. Tog så en promenad till tävlingsarenan och där var det fullt av aktivitet. 48- och 24-timmarslöparna var i full gång.



Mats Nyberg 03.40 på morgonen, då hade det regnat sen 23.30 i ett sträck.



Mats Nyberg

Man kunde under helgen delta i 1, 6, 12, 24 eller 48 timmars lopp, där det går ut på att komma så långt som möjligt inom sin tid, och i mitt fall 12 timmar. På 12 timmar skulle jag ta mig så många varv som möjligt på en 400m löparbana.

Varven mättes med ett chip fäst på vardera foten och en stor bildsskärm invid banan visade hur många varv/hur långt du kommit.

Tillbaka till hotellet full av inspiration för att sova några extra timmar, då det ju var nästa natt utan sömn som väntade.

Vaknade morgonen därpå efter att ha sovit riktigt gott, och åt riktig löparfrukost, fanns till och med havregrynsgröt! Ytterligare en stunds sömn på hotellet, och en tidig lunch. Gjorde mina förberedelser, tejpning och smörjning mot skav och tog mig till tävlingen. Solen sken, toppenväder, kul...

SÅ VAR DET då äntligen dags. Vi var ca 14 deltagare, blandat killar och tjejer, som ställde upp i 12 timmarsavdelningen. Mina tankar var att försöka springa så avslappnat som möjligt och att försöka hitta en skön rytm. Väldigt snart märkte jag vilken toppengemenskap det var på och bredvid banan! Glada tillrop från 48 timmarslöparna blandat med kommentarer från medtävlarna gjorde att jag snabbt hittade fokus och glädjen.

Maratondistansen nådde jag på förvånansvärt fräscha ben, kände att målet, minst 60 km kanske skulle gå att nå.

Ute på banan hade jag inte behövt gå ett steg hittills, fattade inte hur jag kunde känna mig så stark! Timmarna gick, och jag jobbade på, varv på varv, och distansen bara ökade, stannade ibland för toalettbesök eller att hämta energi i form av Cola, russin eller buljong, som fanns i en energistation intill banan.

MEN SÅ KOM regnet! Ett skyfall 23.30 gjorde att många klev av banan, kvar blev jag och 48 timmarslöparna som gick under sina paraplyer. Tänkte, jag kör så länge det går. Vid 2 tiden på natten sprang jag fortfarande, utan att behöva gå, och kände, nu är det stort på gång. Senare passerade jag mitt gamla pers på 78 km från Swiss, och tillät mig ett glädjetjut!

Då, mitt i natten, så dök Kristina Paltén upp efter en välbehövlig vila och efter sitt lyckade 24 timmarslopp. Hon började heja på oss löpare. Hon frågade hur det gick, och jag sa att allt känns bra. Jag nämnde att jag ville nå 90 km, och hon ropade när jag passerade, efter att ha kollat mina varvtider: "Mats, du kan greja det, du har goda marginaler!" Tänkte i min trötta hjärna, klockan var ju ändå 04.00 på morgonen, kan det vara möjligt?

Så 05.17 nådde jag 90 km och nytt glädjetjut! Mer än dubbelt marathon! I mål blev det 93811 meter och en glädje som en månad efter loppet, när det här skrivs, fortfarande är stor, jättestor.

NÄR JAG FOR hem med tåget dagen därpå, då var känslan att jag vunnit VM guld. Jag var så fantastiskt nöjd med min insats. Var det då inte någon stund det var jobbigt? Det regnade ju dock oavbrutet från 23.30 till 0600 på morgonen.

Jo, visst fanns det någon stund, när det var tufft, men jag sprang ju, när jag var på banan i 90 km utan att behöva gå. Det sporrade mig mentalt att faktiskt orka så långt.

Vill också säga stort tack till Kristina Paltén och ni andra bredvid och på banan, som hjälpte mig fram genom natten. Och till Reima Hartikainen och hans crew för allt: TACK!

MATS NYBERG



Nu är lillebror snart i kapp

Många av de stora loppen har i år haft "all time high" när det gäller anmälningar, så även Stockholm Halvmarathon. Men hör ni - tänk vad tiden går! Loppet var det 11:e i ordningen, sedan Löparkansliet tog över konceptet.



Herrsegraren
Adil Bouafif.

Som väntat vann Adil Bouafif (1.04.41) och Isabellah Andersson (1.11.07). Kampen om segern i herr- och damklassen ingav knappast någon nervpirrande spänning, däremot fanns det vissa förhoppningar om nya svenska rekord. Adil missade nu att knipa det första officiella svenska rekordet på denna distans; men satte åtminstone svenskt årsbästa. I herrklassen fanns egentligen inget tidigare svenskt rekord, men Svenska Friidrottsförbundet bestämde 2006, att den som gick under 1.04.00 skulle räknas som rekordhållare. Tidigare rekord lär inte vara tillförlitliga, eftersom man inte är säker på att bansträckningen har varit korrekt kontrollmätt.

EN IMPONERANDE TREDJEPLATS i SM togs av Janne Holmén med 1.07.34. Janne är känd, inte minst, för att i Friidrotts-EM 2002 lura alla medtävlare, genom att tidigt sticka och lämna de andra löparna bakom sig. Ingen



Janne Holmén.

trodde att det skulle hålla då, men det gjorde det - ändå in. Jag har vid ett senare tillfälle frågat Janne om taktiken



Damsegraren Isabellah Andersson.

storebror

2002 var planerad i förväg; men nej: "Jag bara höll mitt i förväg uppgjordeatidsschema". Vi som följde loppet i TV, ska sent glömma spänningen, som han skapade då. Janne bor sedan flera år i Uppsala och jobbar vid universitet och tävlar således i SM.

Han är ett lysande exempel på att löpning och högre studier går hand i hand och doktorerade 2006 med "Den politiska läroboken: Bilden av USA och Sovjetunionen i norska, svenska och finländska läroböcker under Kalla kriget". Janne blev 34 år veckan efter loppet.

PÅ DAMSIDAN INNEHADE Isabellah redan rekordet på 1.11.35, men Isabellah motsvarande förväntningarna, föga förvånande kan vi väl erkänna. Inom en månad har hon lyst som en supernova på den svenska löparhimlen. Sjua på VM-maran, vinst i Tjejmilen och Finnkampen (5000m och 10000m).

Därefter Lidingöloppetets Tjejlopp 10 km.



Jenny Jansson.

På löpardagens morgon kunde man i DN läsa Anders Szalkais tips, där han givetvis tippade Isabellah som vinnare; men som en god kandidat till andraplatsen framhöll vår löparguru Jenny Jansson från Lycksele, tävlades för IFK Umeå. Och grattis Jenny (och Anders) – det blev en andraplats med tiden 1.17.04 och ett vackert pers.

EN VÄLKOMMEN NYKOMLING inom långdistanslöpningen var Yannic Tregaro, tränaren av några av våra duktigaste hoppare. Han hade som mål att förbättra sitt pers (1.20) från Göteborgsvarvet, vilket lyckades med råge, nu blev det 1.17.44. Han har tydligen förmågan att träna sig själv också. När är det dags för dubbla distansen?

Isabellah känner vi igen på målranken, men vem är farbrorn med skägget?

REBECCA



Yannic Tregaro.



Isabellah på väg mot seger tillsammans med okänd följeslagare.



5th KATHMANDU MARATHON

Efter en lång planering började en händelserik resa till ett lite annorlunda marathon i Nepals huvudstad Kathmandu. Ett av världens fattigaste länder, beläget på Himalayas sydsluttning. På hemsidan för föregående års lopp såg det ut att vara ett proffsigt och välarrangerat lopp, vilket skulle visa sig vara helt fel slutsats.

Resan började med tåg Norrköping-Köpenhamn, min res- och löparkompis Mikael klev på i Nässjö. Sedan efter en lång flygresä via London och Delhi landade vi slutligen i Kathmandu. När vi gick av planet var det som att få en våt värmefilt om sig, +32 och hög luftfuktighet. Efter någon timme kom våra väskor i den rörigaste ankomsthall jag upplevt. När vi väl kom ut ur trängseln hittade vi hotellets chaufför, efter att ha blivit jagade av taxichaufförer och väskbärare som slet i vårt bagage. Det var en hysterisk trafik med motorcyklar, taxi, tuk-tuk och gamla minibussar och alla tuta-de för jämnar och spydde ut avgaser.

Det kändes som att tugga i sig luften. Chauffören lyckades tränga sig fram till hotellet, ca 7 km.

NÄR VI SKREV in oss på hotellet frågade vi om de visste något om Kathmandu Marathon, men det gjorde de inte. Hotelldirektören ringde turistkontoret, men de visste inte heller något. När vi åkte hemifrån 12 dagar innan loppet fanns ingen info på hemsidan mer än datum för årets lopp, så vi började ge upp våra marathonplaner. Men lördagen en vecka innan loppet uppdaterades hemsidan, anmälan söndag-torsdag kl 10-17 på kontoret vid nationalstadion där start och mål skulle vara. Söndag kl 10.30 var vi på plats, men hittade inget kontor. Vi frågade alla vi mötte, men ingen visste något. Till slut träffade vi en höjdhoppare med fjolårets marathontröja på sig. Han hade jobbat som volontär 2010. Han ringde några samtal och sa åt oss att vänta vid en plåtdörr. De orden "this is Nepal you know" fick vi höra många gånger. Vid 12-tiden kom det några och öppnade så

vi fick anmäla oss, men tröjor och nummerlappar hade blivit försenade och vi blev tillsagda att komma tillbaka på fredag efter kl 10 så skulle vi få dom.

MOUNT EVEREST TOPP 8848 MÖH

Då hade vi några dagar på oss att turista i Kathmandu med omnejd. Det bor ca 30 miljoner i Nepal på 1/3 av Sveriges yta, varav 4 miljoner i Kathmandu.

Det finns många gamla byggnader och tempel som är med på UNESCO:s världsarvslista. Vi såg bl.a ett hinduiskt tempel där likbålen flammade på flodstranden dygnet runt. Gott om munkar och heliga män som gick runt och tiggde. Tiggare fanns överallt i hela Kathmandu som är oerhört fattigt och har många uteliggare.

En kväll när vi skulle gå ut inträffade en större jordbävning (6.9). Hotellet skakade och folk rusade ut på gatorna i panik. Flera hus rasade och drygt 100 människor dog. Jag fattade inte vad det var frågan om så jag blev inte rädd för rän efteråt.

Dagen efter tog vi ett turistflyg, små

plan med bara fönsterplatser, som flyger över Himalaya och rundar toppen på världens högsta berg Mount Everest. Mycket enklare än att klättra upp. Samma dag som vi åkte hem störtade ett sådant plan strax före landning och alla 19 ombord omkom.

NEPAL HAR VÄRLDENS bästa River Rafting (forsränning) så det provade vi också på. Det var en härlig upplevelse. Ibland var man under vattnet, ibland uppe i luften. Oerhört vacker natur där floden slingrade sig fram i dalgångarna. Efter det blev det några dagar på mountainbike i Himalaya, var skönt att komma från Kathmandus oväsen och dåliga luft.

Fredagen dagen innan loppet åkte vi till stadion för att hämta tröja och nummerlapp. När vi kom hade inte tröjorna kommit men var på gång. Pratade med några kanadensare som jobbade för UN. De skulle springa ½- maran, sprang hela året innan, aldrig mer så dom. Vi skulle förstå varför nästa dag.

Träffade även tävlingsledaren, en gammal marathonlöpare som studerat och bott i Tyskland i många år. Det han berättade om loppet så verkade det vara bra ordnat, start skulle bli kl 06.00 och samling kl 05.00, men var vi där kl 05.30 så var det ok. Enligt honom var vi de första svenska löparna som deltagit.

All info vi behövde om loppet skulle finnas i dagens tidning Kathmandu Post, engelskspråkig och på loppets hemsida. Efter någon timme kom äntligen tröjor och nummerlapper.

Gick hem till hotellet och lånade tidningen. Där stod att de väntade ca 3500 deltagare, ca 500 000 åskådare. Det var 24 vattenstationer, sprang man under 5 tim så var gatorna avspärrade, under 6 tim full service vid målet. Det skulle visa sig att inte en bokstav stämde.

SÅ HÄR SÅG MARATHONBANAN UT:

Vattenstationer fanns det 5 st på första varvet. Värmen och några dagars magproblem tog hårt på krafterna. Vi var slutkörda redan efter ett varv, men vi hade gott om tid så vi sprang vidare. Efter några km på andra varvet märkte vi att skyltning och alla flaggvakter var borta. Det blev varmare och varmare, svetten sprutade, men vi visste att första vattenstation närmade sig.

När vi kom dit var den också borttagen liksom alla andra utmed banan. Så det var bara att börja leta efter en affär som sålde vatten, vi irrade omkring i ett slumområde ett bra tag innan vi fick tag på drickbart vatten.



JAG OCH MIKAEL PÅ FORSRÄNNING

Mikael har som väl är bra lokalsinne så vi hittade till målet efter många tveksamheter i gatukorsningar och letande efter vatten. När vi äntligen sprang in på stadion visade GPS:en 42340m, så längden hade vi avverkat, men om vi sprungit rätt väg vet vi inte.

Målportalen stod kvar men inte en människa syntes till. Vi sprang i mål trötta och arga som bin. När vi gick ut från stadion kom det en kille med 2 medaljer som han hängde om halsen på oss. Han frågade vilken tid vi hade fått,

skrev upp tiden i handflatan och gick sedan därifrån. Vi slog personsämsta med mycket god marginal 5.35.07.

Dagen därpå började hemresan, vi kom precis iväg från Kathmandu innan flygplatsen stängdes efter att en misstänkt bomb hittats.

När vi sedan kom till Köpenhamn mitt i natten saknades givetvis våra väskor. De kom till bostaden med taxi dagen efter, skönt att slippa väskan på tåget.

TEXT: STIG SAMUELSSON
FOTO: MIKAEL VILHELMSSON



Jag och Mikael på forsränning.



Jonas Buud mottar sitt EM-brons.

VM och EM 100 km i holländska Winschoten – EM-brons till Jonas Buud

Lördagen den 10 september 2011 arrangerades den 36:e upplagan av 100-kilometersloppet RUN Winschoten på en flack 10-varvsbana i holländska Winschoten, en ort med knappt 20 000 invånare i nordöstra Holland. I år stod detta lopp värd för VM och EM i 100-kilometerslöpning. Det fanns även en öppen klass för oss lite långsamare löpare som inte platsade i något landslag.

Jag reste till Winschoten dagen före loppet med flyg från Stockholm till Amsterdam och därifrån blev det en tre timmar lång tågresa med tågbyten i Amersfoort och Groningen. Väl framme i Winschoten fick jag oväntat skjuts av arrangörerna från järnvägsstationen till nummerlappsutdelningen och sedan till hotellet. På fredagskvällen anordnas det en flaggparad för landslagslöparna och vid denna träffade jag den svenska truppen bestående av Jonas Buud (IFK

Mora), Daniel Nilsson (FK Studenterna), Gloria Vinstedt (FK Studenterna) och Kerstin Rosenqvist (Västerås LK) samt landslagsledaren Kjell-Ove Skoglund och hans medhjälpare Kristina Paltén och Peter Fredricson. Efter att ha ätit middag på en kinesisk restaurang återvände jag till hotellet för att ta itu med de praktiska förberedelserna inför lördagens kraftprov.

RUN WINSCHOTEN genomförs på en flack 10-varvsbana med start, varvning och målgång på en av Winschotens huvudgator. Banan går genom ett antal parker samt villa- och radhusområden och några hundra meter per varv springer man även längs en kanal. Underlaget är asfalt med kortare inslag av gatsten. Starten för 100-kilometerklassen går klockan 10.00 och maxtiden är 12 timmar. Det finns även en 50-kilometerklass samt en stafettklass 10 x 10 kilometer. Banan har två energistationer där

det i år serverades vatten, sportdryck, varm buljong, coca-cola, bananbitar samt diverse salta och söta kex. Det finns även två vätskekontroller där det enbart serverades vatten. Det var möjligt att skicka egen mat och dryck till energistationerna och dessutom fanns det ett tält bredvid banan där man kunde förvara sina överdragskläder och andra tillhörigheter under loppet. Varje landslag hade ett eget bord vid varvningen samt vid vätskekontrollen efter 5 kilometer.

ÅRETS UPPLAGA AV RUN Winschoten hade 325 deltagare i 100-kilometerklassen, varav endast 196 fullföljde loppet. De bästa löparna, däribland Jonas Buud, rusade iväg i ett tempo klart under 4 minuter per kilometer, vilket medförde att startfältet snabbt spreds ut och att det aldrig uppstod någon trängsel. Redan vid starten klockan 10 var det varmt och sedan steg temperatu-

ren successivt till 26-27 grader. Det var mycket publik längs med stora delar av banan och stämningen var mycket god. Jag har aldrig sett så många flaggspel och banderoller under ett lopp tidigare; det verkar nästan som att de bostadsområden man sprang igenom tävlade med varandra om vem som hade den mest kreativa utsmyckningen av banan. Publikens hade även satt upp ett flertal inofficiella vatten- och svampkontroller längs med banan, vilket var mycket uppskattat av oss löpare i den höga värmen.

REDAN EFTER NÅGRA kilometers löpning kom jag in ett bra, kanske aningen för högt, löptempo och avverkade de första 10-kilometersvarven tämligen smärtfritt. Jag passerade maratondistansen efter 3:58 och 50 kilometer efter 4:43, men på det sjätte varvet började det gå tyngre och därefter blev gångpauserna längre och löphastigheten lägre än tidigare. Värmen och den höga luftfuktigheten började ta ut sin rätt, men jag lyckades få i mig tillräckligt med vätska och mat för att inte gå in i väggen fullständigt.

De två sista varven sjönk temperaturen något samtidigt som det började mörkna. När jag passerade sista vätskekontrollen efter drygt 98 kilometer titade jag på klockan och gjorde bedömningen att det inte skulle vara möjligt att klara 10-timmarsgränsen.

JAG GICK ETT hundratal meter samtidigt som jag drack, men sedan fick jag

nya krafter och kunde börja springa igen. Efter 99 kilometer visade klockan 9:53:30 och helt plötsligt fanns det möjlighet att komma under 10 timmar bara jag kunde springa större delen av den avslutande kilometern. Jag lyckades få till en tempoökning och korsade mållinjen efter 9:59:00.

Efter målgång blev jag väl omhändertagen och fick en filt samt blev bjuden på vatten, coca-cola och en banan. Efter att samlat ihop mina tillhörigheter och bytt om återvände jag till tävlingscentret i en stor idrottshall där jag fick min medalj i utbyte mot att jag återlämnade tidtagningsschipet.

I HERRKLASSEN BLEV italienaren Giorgio Calcaterra såväl världs- som europamästare på den fantastiska tiden 6:27:32 (3:53 per kilometer!) efter att ha lett loppet från start till mål. Segermarginalen till amerikanen Michael Wardian uppgick till drygt 15 minuter. Jonas Buud kom i mål som sju på tiden 6:52:19, vilket gav ett EM-brons. Jonas var drygt 10 minuter från sitt eget svenska rekord, men ingen annan svensk än Rune Larsson har sprungit fortare än vad Jonas gjorde i Winschoten. Daniel Nilsson kom på 66:e plats med tiden 8:33:28.

I DAMKLASSEN LADE ryskan Marina Byschova beslag på både VM- och EM-guldet efter att ha gjort ett väl-disponerat lopp. Hennes segermarginal till brittiskan Joanna Zakrzewski uppgick till knappt 14 minuter. Gloria



Marina Byschova erövrade 4 guldmedaljer: VM och EM, både individuellt och i lagtävlingen.

Vinstedt kom i mål på tiden 7:55:09 och blev sju totalt och fyra i EM-klassen. Glorias tid är nytt officiellt svenskt rekord. Kerstin Rosenqvist tvingades tyvärr till slut bryta loppet efter att ha drabbats av magproblem som i sin tur ledde till kraftig vätskebrist i den höga värmen.

Prisutdelningen skulle ha börjat klockan 22:00, men blev försenad ungefär en halvtimme. Det var många medaljer som skulle delas ut, men till slut blev det Jonas Buuds tur att motta sitt EM-brons. När prisutdelningen för veteranklasserna började var jag nära att somna och bestämde mig för att återvända till hotellet. Klockan 23:59 var jag tillbaka på hotellrummet.

DET HADE VARIT en lång och händelserik dag och jag somnade i samma sekund som jag lade huvudet på kudden. Sammanfattningsvis är jag nöjd med min insats och jag kan varmt rekommendera RUN Winschoten till alla ultralöpare som söker efter ett välarrangerat 100-kilometerslopp som avgörs på en flack bana. Att det råder folkfeststämning längs med banan gör inte saken sämre.

Mer information om RUN Winschoten återfinns på loppets hemsida, www.run-winschoten.nl.

**TEXT OCH FOTO:
MATS LILJEGREN**



Start- och målområdet någon timme innan start.

Bom(m)an fick fullträff i Umemaran

Bästa brittsommarväder inramade årets Umemara och tillika veteran-SM. Det rekordstora startfältet (117) hade en imponerade geografisk spridning, från Heleneholms IF i söder till SK Gränsen uppe i Tornedalen. Lägg där till deltagare från Finland och Norge.

Efter 5 km hade en klunga på sju löpare gått loss. Den bestod av Niclas Berglund och Eric Degerman, båda IFK Umeå, Kenneth Boman, Lulekamraterna, Mikael Andersson, Sävast, Riccard Andersson, I 2 IF, John Lagerskog, Piteå Runners och Hans Turtola, Trångsviken.

Efter halva distansen hade tätgruppen ytterligare krympt. Niclas Berglund, IFK Umeå varvade först, men hans "otåliga" löpning i ledningen skulle snart straffa sig. Den betydligt mera marathonrutinerade Kenneth Boman, Lulekamraterna, passerade 21 km som tvåa. Avståndet var mindre än tio sekunder. En bit bakom parlöpte Mikael Andersson och Eric Degerman. Efter omkring 25 km tog Kenneth Boman över taktpinnen och Niclas Berglund bröt. Vid förvarningen vid Volvo

Umeverken (40 km) hade Boman lämnat allt sällskap, men inom synhåll på den avslutande raksträckan fanns fortfarande Mikael Andersson.

EFTER EN TAKTISK löpning blev Kenneth Boman, Lulekamraterna totalsegrare och samtidigt svensk mästare i M35 på tiden 2.41.29. Segermarginalen blev nära 50 sekunder till senioren Mikael Andersson, Sävast Ski Team. Bronsplatsen tog ytterligare en norrbottning, John Lagerskog, Piteå Runners LDK.

Bland mängden manliga veteranmästare lyfter man gärna fram Martti Mustonen, Rånäs 4H i M50 (2.47.40) och evighetsmaskinen Magnus Bergh, Heleneholm i M60 (3.13.20). I mitten av 1970-talet tillhörde han absolut svensk elit med sina 2.17. Hemmaklubben fick också ett guld i M65 genom comebackande Urban Bengtson, den första Umemaran för hans del sedan 2002.

PÅ DEN KVINNLIGA sidan var dramatiken inte lika stor. Christina Forslund, IFK Nyland, totalsegrade och blev mästare i K45. Hon hade kommandot genom hela loppet och gick i mål på finfina 3.04.33. Förra gången Umemaran var VSM (2002) var Christinas segertid i K35 elva sekunder långsammare. Det kan man kalla konserverad form.

Två i Umemaran blev Umeås "Evy Palm", Birgitta Lanhede, Jalles TC (K50). Efter ha börjat tävla i mogen ålder har hon hela tiden utvecklats. Vid VSM i Gävle i våras tog hon guld på halva distansen. Nu pressade hon personrekordet till 3.19.40! Trea var här Eva Blomqvist, Vattudalens LDK (2K45).

Till slut måste vi lyfta på kepsen för ett riktigt hat trick i marathonlöpning. Alf Granvik, Nykarleby, fullbordade sin 300:e mara. Lopp nummer 100 och 200 löpte han också i Umeå! Den trogne gästen från Österbotten, som dessutom gjorde sin 20:e Umemara, förärades ett hedersmedlemskap i Jalles TC och fick en gul löparkeps med budskapet "Lenka lagom" (fritt översatt från finlandsvenska – spring med måtta.), ett budskap som nog tolkas lite olika i långlöparkretsar.

Mer bilder från VSM finner du på www.jalllestc.se.



Christina Forslund, IFK Nyland var utstående i Umemaran och mästare i K45.



Birgitta Lanhede, Jalles TC går från klarhet till klarhet och vinner K50.



Martti Mustonen, Rånäs 4H, varvar på väg mot seger i M50



Det svänger som Kenneth Boman, Lulekamraterna. Här inneför varvning och senare guld i M35 och totalsegrare.

TEXT OCH FOTO:
LEIF STENING



Magnus Bergh, Heleneholms IF, har alltså ett kraftfullt steg och vinner M60.



Håkan Westerblad, Spårvägen FI, på väg mot guld i M55.



Lena Kirkegaard, IF Ymer tog hem K55.

TÄVLINGSPROGRAM FÖR VETERANER

Här redovisas de centrala veteran tävlingar som i september 2011 är planerade 2011-2017.

Du som har synpunkter på tävlingsprogrammet - kontakta Ivar Söderlind - ivar.soderlind@soc.umu.se.

2012

16-25 aug VEM Stadia, Zittau, Tyskland/Bogatynia,
Polen/Hradek, Nad Nisou, Tjeckien
20 okt VSM Marathon (Bromölla Marathon),
Ryssbergets IK/Bromölla

2013

maj VEM Non Stadia, Upice, CZE
24 juli-4 aug VVM Stadia, Porto Alegre, BRA
2-11 aug World Master Games, Torino, ITA

2014

juli-aug VEM Stadia, Izmir, TUR

2015

29 juli-9 aug VVM Stadia, Lyon, FRA

2016

oktober VVM, Perth, AUS

Samtliga veteranmästerskap innehåller Marathon sträckan utom Upice CZE i maj 2013 som har 10 och 21,1 km.

Kravet för att få starta är att du är minst 35 år gammal. Räkna med att betalningen ska vara hos Ivar Söderlind minst tre månader före mästerskapet (inte SM).

Marathon brukar alltid gå i slutet på mästerskapet.

Stadia betyder bana/arena tävlingar, men maran går alltid på landsväg.

Non stadia betyder att mästerskapet enbart avgörs på landsväg (utom terrängloppen).

På EM och VM för veteraner är det födelsedatum som gäller, medan det på SM och NM är det födelseåret som räknas.

Således skulle du kunna fylla år mitt i ett mästerskap som pågår två veckor och byta åldersklass till ditt andra lopp i slutet på mästerskapet.

Nu är det ändrat till att datumet som gäller är vid anmälningstidens utgång.

Världsrekord i Växjö Marathon – Sveriges näst största marathonlopp

Växjö håller ställningarna som näst största maratonloppet i Sverige (om man bortser från Kalmar Triathlon). Med 373 startande, varav 75 ST i DM och VDM.

I loppets 18-åriga historia blev det för första gången hemmaseger genom Erik Andersson från Växjö Löparklubb på 2:38.17. Träningsflitiga Ida Bladh-Johansson SK Graal vann överlägset på 2:53.31. Bibbi Lind stod för världsrekordet för 67-åringar på 3:31.32.

Det var en av de soligaste och vackraste upplagorna som mötte löparna på de åtta varven runt Växjösjön. Att Växjö Marathon växt i deltagarantal de senaste åren ställer till angenäma bekymmer. Omklädningsrummen i källaren räcker inte till och att det är kö för att komma in i duschen är mindre bra.

Önskvärt är att byta om på entréplan, vilket ger bättre utrymme och att trötta löpare slipper gå nerför en lång trappa. På senare år är det alltid samma medalj som väntar löparna vid målgång (tidigare olika motiv). Flera löpare tyckte det var snålt att inte ens trycka upp årtalet på baksidan.

Erik Andersson är ny i Växjö Löparklubb. Förra året var han först i mål i motionsklassen på 2:49.17. I år siktade han på att klara under 2.40 i sluttid. En putsning av hans personbästa med elva minuter räckte till vinst. Segerrycket kom med fyra km kvar att löpa.

IDA BLADH-JOHANSSON, SK Graal, tränar hårdare än de flesta. 28-åriga Ida går upp klockan 04.30 sju dagar i veckan för att springa 30 km klockan 05.00. Efter jobbet, i Varberg, blir det ytterligare en mil i snabbare tempo.

Hon hinner även spela division fem-fotboll i Hinneryds IF. All träning har gett resultat. I sin tredje mara slog hon pers med 10 min. Idas 2:53.31 är den sjunde bästa tiden av en småländska genom tiderna. Den hårda träningsdosen har hon kört sedan i somras.

Kristin Brodin, Växjö LK (som jag porträtterade i ett tidigare nummer), var missnöjd med sina 3:06.14 som gav en andra plats bakom segrande Ida. Kristin siktade på 3 timmar vilket inte



Fredrik Svensson Växjö AIS som vann SM guld på 50 km för två veckor sedan slog pers med 4 minuter när han fick 2:59.59 och vann på det DM segern i M35.

höll den här gången men det är ändå en av hennes bästa tider. Trea i damklassen och även trea på DM blev Idas klubbkompis i SK Graal från Strömsnäsbruk,

Annika Bardh på 3:09.29. Ida fick gruvlig revansch på Annika för nederlaget i fjolårets upplaga av Växjö Marathon. Annika vann även K40.

TJUGOTVÅ LÖPARE TOG sig under 3-timmarsgränsen. Gångaren Fredrik Svensson, Växjö AIS, var en av dem. Fredrik med meriter från fyra VM på 50 km (Edmonton 2001, Paris 2003, Helsingfors 2005 och Osaka 2007) och vunnit SM 50 km inte mindre än nio gånger kastade sig över mållinjen och fick tiden 2:59.59! Fredrik blev belönad med DM-guld i M35 och ”pers” med 4 minuter.

Bernt Södersten 65 år från Lönashult Golf håller igång året runt med klaskern som det bara är 2-3 stycken som genomfört fler gånger än Bernt. Bernt kom i mål på 4:13.28. Bitvis hade Bernt sällskap med Britt-Marie Mellgården, Växjö Löparklubb, som vann DM K60 på 4:09.26. Mellgården är stabil på tider strax över 4 h.

Håkan Sjöo, Växjö Löparklubb, är en kämpe som aldrig ger upp trots allehanda skadebekymmer. Håkan med över 200 maratonlopp i bagaget vann M70 DM på 5:19.16

Lennart ”Rosapantern” Hansson vann M55 på fina 3:06.06 i en ny utstyrsel som vanligt.

BIBBI LIND, Solvikingarna, stod för dagens prestation inte bara för att hon vann K65 på 3:31.32. Bibbi kan titulera sig världsrekordinnehavare för 67-åringar. Bibbi slog det tidigare rekordet med sju min. Det är inte rekord i K65-69-klassen men alltså rekord för 67-åringar.

I år hade vi inte bara gäster från Norden utan även ett par löpare från Spanien. Det blir mer internationellt för varje år.

Före loppet hade tre löpare sprungit alla 17 upplagor. Nu är det två tappar kämpar kvar sedan Dag Nilsson i ett



208 Britt-Marie Mellgården Växjö Löparklubb. 411 Bernt Södersten Lönashult Golf (har gjort över 30 klassiker).

tidigt skede fick bryta med vadproblem. Jens Rydberg har haft skadebekymmer länge och satte personsämsta i M55 med 5:12.09 men en målgång är alltid en målgång.

Tommy Hagberg sprang in på 3:53.05 i M40. Alla tre tävlar för Växjö Löparklubb. Kontaktombudet för Blekinge Bengt-Åke Svensson, Team Blekinge, kom tia i M65 på 4:37.38.

PRISUTDELNINGEN, SOM saknade pris-pall, tycks de flesta löpare skämmas över att kliva upp på. Gör ni bra tider ska ni belönas. Sträck på er och var glada över framgången istället för att blygt titta ner i marken som oftast var fallet. Och alla fotografer lyste med sin frånvaro i de tränga lokalerna. Löpare som har över fyra timmar missar herrarnas prisutdelning.

**CHRISTER SVENSSON
VÄXJÖ AIS OCH KONTAKTOMBUD.**



Rosa Pantern – Lennart Hansson

Vi hälsar följande nya medlemmar välkomna till Marathonsällskapet:

Lotta Andersson, Svärdsjö
Carolina Andersson, Norrtälje
Ola Björklund, Partille
Marie Dellby, Bålsta
Fredrik Ekvall, Oskarshamn
Bo Ingvar Jansson, Stockholm
Jonas Lundström, Varberg
Magdalena Mroczek, Årsta
Rolf Nielsén, Bergshamra
Kenneth Nilsson, Kalmar
Mikael Näslund, Stockholm

Elin Persson, Lund
Henrik Samuelsson, Vällingby
Hans Strängby, Stockholm
Per Strömberg, Vänersborg
Göran Sundwall, Hässelby
Tomas Svensson, Tumba
Björn Söderberg, Storvreta
Anders Thorlén, Stockholm
Maria Wickström, Täby
Ola Wiksell, Borlänge
Växjö Löparklubb, Växjö



Kraftloppet i Finspång –

Första helgen i september 2010 sprang jag två sträckor i Kraftloppets stafett i Finspång tillsammans med stora delar av Svenska Marathonsällskapets styrelse och några andra löparvänner som förtjänstfullt ställde upp för att fylla ut laget.

Totalt var vi åtta löpare som sprang den 72 kilometer långa banan, vilken är uppdelad på tio sträckor. Jag blev så förtjust i banan att jag bestämde mig för att nästa år ställa upp i ultraklassen och springa hela sträckan själv. En knäskada såg länge ut att sätta stopp för mina planer, men lördagen den 20 augusti klockan 08.30 stod jag trots allt på startlinjen tillsammans med ett 20-tal andra förväntansfulla löpare.

Kraftloppet med start och mål i Finspång, beläget 2,5 mil nordväst om Norrköping, är med sina 72 kilometer ett av Sveriges längsta individuella ultradistanslopp och det fjärde längsta stafettloppet. Banan är tämligen kupe-rad och underlaget är omväxlande asfalt och grus med kortare inslag av skogster-räng. Tävlingen har både en individuell klass med start klockan 08.30 och en stafettklass med start klockan 10:00.

I den senare springer stafettlag med 8-10 löpare den 72 kilometer långa banan fördelat på 10 sträckor som mäter mellan 3,3 och 12,0 kilometer. Två löpare kan således springa två sträckor.

KRAFTLOPPET HAR arrangerats av Finspångs AIK varje år sedan 1999. Start- och målområdet har tidigare varit beläget i Bruksparken i centrala Finspång, men i år flyttades starten och målet till Arena Grosvad ett par kilometer utanför Finspångs centrum.

Sedan 2008 har Kraftloppet även en maratonklass, Finspång Marathon, där löparna transporteras med buss de första 30 kilometrerna och sedan springer de sista 42,195 kilometrerna av Kraftloppsbanan. Starten för maratonloppet går klockan 11.00. Banan är kontrollmätt av Svenska Marathonsällskapets kontaktombud Reima Hartikainen, som vunnit 72-kilometersklassen fem gånger och innehar banrekordet, 5:07:12.

Det regnade i år hela fredagen och



En stafettlöpare spurtar mot det nya målet på Arena Grosvad.

natten mellan fredag och lördag. Enligt väderleksprognoserna skulle det bli regn även på tävlingsdagen, men lagom till att jag avslutat min frukost och skulle promenera till starten vid Arena Grosvad upphörde regnet och lyste sedan med sin frånvaro hela lördagen.

KLOCKAN 08.30 gick starten för 72-kilometersklassen inne på Arena Grosvad. Detta var min första start i ett ultralopp efter att jag i midsommarhelgen drabbats av en knäskada som i stort sett omöjliggjorde all löpträning under juli månad. Jag kände mig därför ovanligt nervös och min målsättning var endast ett fullfölja loppet, inte att jaga en bra tid eller placering. Efter ett halvt varv inne på löparbanan svängde vi in på ett gräsfält och sedan följde några kilometers löpning på terrängstigar fram till första växlingskontrollen i Lotorp. Kraftloppets enligt arrangörerna tuffaste backe passerade vi redan efter några hundra meter.

Efter Lotorp blev det löpning på mestadels asfaltunderlag via Flasbjörke och Igelfors till Regna, som vi passerade efter knappt tre mils löpning. Väderförhållandena var idealiska för löpning och det gick förvånansvärt lätt att springa trots att detta parti av banan innehåller ett flertal ”slakmo-

tor”. Ganska snart hamnade jag helt själv, men det fanns många vackra sjöar att titta på så det gick relativt lätt ändå och jag lade kilometer efter kilometer till handlingarnas.

NÅGON KILOMETER efter Regna övergår asfaltvägen till grusväg och kort därefter passerar man startlinjen för maratonloppet. Sträckan fram till nästa växlingskontroll vid Kattalakorset innehåller ett flertal branta upp- och nedförsbackar, men efter kontrollen följer några kilometer behaglig asfältlöpning i lätt nedförslut fram till Älgsjön. Efter att ha sprungit närmare fyra mil unnar jag mig några minuters gångpaus för att äta, dricka och samla kraft inför de avslutande drygt tre milens löpning.

Den drygt 10 kilometer långa sträckan fram till Grytgöl består av såväl asfalt- som grusvägar och även ett några hundra meter långt parti terrängstig. Maraton- och ultralöparna ”slipper” gräspartiet in till växlingskontrollen vid Grytgöls IP, utan springer istället förbi idrottsplatsen på en asfaltväg. Efter att jag sprungit ganska exakt ett maraton blir jag upphunnen av de första stafettlöparna och några kilometer senare kommer jag ikapp de långsammaste maratonlöparna.

Sträckan mellan Grytgöl och

ett verkligt kraftprov

Barketorp består till stora delar av terrängstig. Det är inte särskilt kuperat, men med fem mils löpning i benen gäller det att vara försiktig så att man inte snubblar. Mellan Barketorp och den sista växlingskontrollen vid Sonstorp är underlaget uteslutande asfalt, men banan är ganska kuperad och innehåller ett flertal doserade kurvor som kan vara påfrestande för knän och höfter.

EFTER KONTROLLEN i Sonstorp återstår 12 kilometers löpning, varav de första 8 går på en tämligen flack och rak grusväg. Mina ben börjar kännas ordentligt trötta, men mentalt inleder jag nedräkningen inför målgång och inser att jag har chans att springa på under 7 timmar om jag lyckas undvika långa gångpauser och stopp. När det återstår ungefär 4 kilometer når banan utkanten av Finspång och underlaget blir åter asfalt. Ytterligare ett par kilometer senare passerar man Bruksparken

där målgången tidigare var belägen. De två avslutande kilometerna till Arena Grosvad går mestadels uppför, men vetenskapen om att målet är nära ger mig nya krafter och jag behöver inte gå någonting i uppförsbackarna. Efter 6:53:20 passerar jag trött men mycket nöjd och dessbättre utan knäsmärtor mållinjen inne på Arena Grosvad. Liksom de övriga maraton- och ultralöparna belönas jag med medalj och en t-shirt. Arrangörerna bjuder även på pastasallad, vilket smakar gott efter detta verkliga kraftprov.

I DAMERNAS ultraklass segrade Maria Lundgren, IFK Umeå, förkrossande överlägset på den imponerande tiden 6:11:48, nästan 58 minuter före tvåan Karin Armgren, Golf Tjalve. I herrklassen blev det betydligt jämnare. Jonas Schedin, IK Akele, segrade till slut på tiden 5:28:09, drygt 4 minuter före Mats Söder, Kristinehamn Multisport.

72-kilometersklassen hade totalt 18 fullföljande löpare, varav 3 damer. I Finspång Marathon vanns damklassen av Malin Annebäck på tiden 3:29:04, medan Mikael Zetterberg segrade i herrklassen på det nya banrekordet 2:36:10.

Jag kan varmt rekommendera Kraftloppets 72-kilometersklass till alla inbitna ultralöpare och till maratonlöpare som vill prova på ultralöpning. Banan är såväl naturskön som omväxlande och servicen under och efter loppet är god. Främsta nackdelen är att ultraklassen har relativt få deltagare, vilket gör att det kan bli lite ensamt innan de snabbaste stafettlagen hinner ikapp ultralöparna.

MER INFORMATION om Kraftloppet inklusive kompletta resultatlistor återfinns på loppets hemsida, www.kraftloppet.se.

MATS LILJEGREN



Prisutdelning: Det segrande laget i mixedklassen, NocOut.se, får sina pokaler.

Hässelbyloppet söndagen den 16 oktober 2011

Söndag morgon och det är Hässelbyloppet 10 km som gäller i dag. Jag har aldrig sprungit detta lopp förut men hört mycket positivt om det. En härlig höstdag som gjord för löpning, ca +10 grader, solsken och nästan vindstilla. Stoppar ut skallen genom dörren och upptäcker att det är svinkallt!

Har förmånen att bo vid samma linje som Hässelby. Tar alltså tunnelbanan från Skärmarbrink mot Hässelby och ju närmare jag kommer desto flera löpare. Vissa diskuterar livligt upplägget på loppet medan andra sitter tysta, stirrar ut genom fönstren på tunnelbanevagnen och ser ut att befinna sig i någon sorts bubbla. Jag undrar om det bara är jag som tycker att det är kallt? Jag har garanterat mest kläder på mig i alla fall.

Själv börjar jag fundera på OM jag ska springa eller inte. Kom från ett 30 grader varmt Portugal dagen innan och håller bokstavligen på att frysa ihjäl. Försöker intala mig själv om att jag kommer att bli varm så småningom. Dessutom har jag hört att denna bana ska vara både rolig, snabb och flack. Kanske en dag för pers?

Framme vid Hässelby IP har jag bestämt mig för att springa, vem kan hoppa av i sista minuten när jag är någorlunda frisk? Startar kl 12:20 i Damer motion. Lämnar om än lite motvilligt mina överdragskläder till en bekant som står i Löplabbets monter. Japp, egen personlig klädinlämning.



SÅ MOT STARTEN med stormsteg, mest för att få upp värmen. Hinner se tävlingsklassen starta, värmer upp lite och hälsar på några bekanta. Strax dags att ställa sig i startfällan.

Inser att starten är en längre gräsbeklädd sträcka och undrar stillsamt hur många gånger jag kommer att vricka fötterna innan jag når asfalten då fötterna är totalt nedkylda.

Jag når asfalten utan att vricka några fötter så nu är det bara att springa på och se glad ut, för det ska vara roligt att springa. Springer på ganska bra trots att det känns tungt.

Alla hejarop längs banan både värmer och hjälper så det går ganska bra ändå. Banan är förvisso lättsprungen men jag vill inte påstå att den är flack rakt igenom.

Trevligt lopp däremot, bra publik och bra arrangerat.

EFTER CA 5 KM blir jag omsprungen av en bekant som glatt ropar att det ser bra ut! Ser bra ut, suck, känns mindre bra. Jag vill ju så gärna persa men det lär knappast hända med dessa ben. Springer vidare och bestämmer mig för att de sista 5 km får bli vad det blir.

Lite trögt känns det och jag går till och med vid sista vattenkontrollen för att dricka. Springer om några löpare och blir omsprungen av andra.

Springer förbi ett känt ansikte från TSM (Team Stockholm Marathon) som hejar glatt vilket gör att jag får lite mera energi i kroppen.

Så nu är det bara upploppet och målång som kvarstår. Dags att öka då!

MITT FÖRSTA Hässelbylopp avklarad. Hur gick det då? Jo jag persade med hela 1 min faktiskt, tiden blev 52:43. Nöjd, glad och aningen varmare beger jag mig hemåt igen. Kan inte låta bli att tänka på vad tiden kunnat bli om jag varit lite piggare och utan ett knä som mädde mindre bra.

Men det får jag ta reda på till nästa år för då ska jag springa igen. Kanske till och med våga mig på tävlingsklassen. Syns då!!

ANNA JOHANSSON

Trådlös muskelstimulator

Nu finns en sladdlös elektrisk muskelstimulator i Sverige, som gör det möjligt att enkelt och obehindrat kombinera muskelstimulering med frivillig träning



för att nå optimal träningseffekt. Man slipper riskera att trassla in sig i sladdar vid träning, vilket gör träningen mindre komplicerad.

Besvärande sladdar mellan

själva muskelstimulatorn och elektroderna har ersatts med trådlös teknik.

PETER DRUGGE, leg. sjukgymnast och mångårig rehabkoordinator åt den Svenska Olympiska truppen berömmar stimulatorn. Han använder elektrisk muskelstimulering som en integrerad del av sina behandlingar.

Även hockey-landslaget Tre Kronor använder stimulatorn.

EN ELEKTRISK muskelstimulator ger ökad träningseffekt, effektivare smärtlindring och snabbare återhämtning och rehabilitering. Stimulatorn bearbetar enskilda

och utvalda muskelgrupper efter ett förvalt program. Forskning pekar även på, att träning samtidigt som man använder stimulator, ger bättre effekt på muskelstyrkan än var för sig.

Den får plats i handen, haren högupplöst färgskärm med ett lättnavigerat grafiskt användargränssnitt. Dockningsstationen går att ansluta till både Mac och PC.

Användaren får en logg på all träning och hjälp av ett webbaserat pedagogiskt coachprogram.

Man kan själv skraddarsy ett träningsprogram som passar behov och mål.



★
Mycket mer
än maraton
★



► **BESTIG KILIMANJARO SAMT SPRING HEL- ELLER HALVMARATHON! - 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 fullspikad med upplevelser, utflykter, kultur och historia i en mycket spännande stad. Dessutom distanser som passar alla!

Bra tider i Vintermaran 2011

Många löpare från landets glesare trakter tycker nog att Stockholm alltid får de största loppet, mest uppmärksamhet och flest anmälningar undantaget Göteborg (Göteborgsvarvet) förstås. Det kan väl ligga en hel del i det; men vi nolllättor utbrister ändå i ett ystert: Äntligen!

Äntligen kom Vintermaran tillbaka till ursprunget, nämligen Stockholm. Loppet initierades från början av Fredrikshofs FIF som ett KM. Och nu, precis som 1963, var det samma klubb som arrangerade tävlingen som också är en av Sveriges äldsta maror. Årets lopp var lagd som en 6-varvsbana på Norra Djurgården.

Hela arrangemanget var mycket väl genomfört och alla funktionärerna deltog med gott humör, vilket alltid underlättar för löparna. Det fanns rikligt med förfriskningar vid varvningen.

PUBLIKEN VAR synnerligen gles, på gränsen till frånvarande, men vädret kunde knappast vara bättre – för löparna. Det var runt 10 plusgrader, hög luftfuktighet och tjocka moln, med andra ord: Klatschigt grått!



Fredrik Uhrbom var farthållare åt Niklas Sydow; men bröt efter 35 km.



Vinnaren i herrklassen Anders Österlund.

Omklädning på Östermalms IP där det fanns gott om plats för alla. Mat och/eller fika samt prisutdelning på Jakthornet.

MED START samtidigt som maran genomfördes även ett 8-kilometerslopp. Anders Österlund ledde herrklassen de första fyra varven, men när han blev omsprungen av Niklas Sydow på femte, trodde väl de flesta att de var kört för Anders del. Inte desto mindre tog han



Lisa Schuman blev törstig av att springa 6 varv runt Norra Djurgården.



Micke Sjöblom jobbade från cykeln. Här filmar han damsegraren Kajsa Berg.

tillbaks ledningen på sista varvet och vann loppet med 14 sekunder. Både kom in under 2.30.

I DAMKLASSEN var det mindre dramatiskt. Här vann Kajsa Berg ohotad över Cecilia Fager; Cecilia tog ut sig rejält på slutet och fick återhämta sig på knä en stund efter målgång.

"Hovet" vann lagtävlingen i år igen, så vi stockholmare får ha kvar Vintermaran ett tag till.

Till maran hade 187 män och 41 kvinnor anmält sig, men några kom förmodligen aldrig till start. Av de som kom, var det 166 som fullföljde loppet.

REBECCA

Anders Österlund, Västerås SOK, 2.29.16
Niklas Sydow, Fredrikshof FIF, 2.29.30
Jakob Jansson, Fredrikshof FIF, 2.36.52

Kajsa Berg, Huddinge AIS, 2.46.55
Cecilia Fager, Hässelby SK, 2.53.55
Kristin Brodin, Växjö LK, 3.08.58

Övriga resultat:

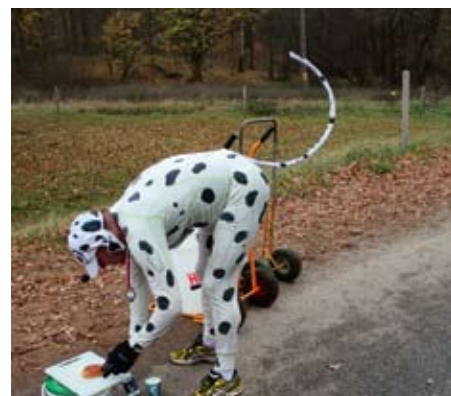
<http://beta.marathon.se/racetimer?v=%252Fsv%252Frace%252Fshow%252F708%253Flayout%253Dmarathon>



Utskänkningen var suverän. Här bjuds det på salta mandlar och druvsocker.



Kajsa (den yngre) Berg låter sig väl smaka av den rikliga tilldelningen...



Tony Holm hade hög svansföring och det kan man väl ha, när man springer på 3.38.11.



Inte heller Stig Söderström var nödbedd. Han hade för övrigt gått in i väggen – dagen innan.



... och delar sedan snällt med sig till tvåan Cecilia Fager.



Tävlingen besöktes av de prominenta gästerna A. Lennart Juhlin och Birger Fält, båda kalenderbitare och tidigare styrelsemedlemmar i Svenska Marathonsällskapet.



Jan Wiberg smakar av sportdrycken. Observera flätorna!



Men det var inte alla som fick smaka. Här är en som suktar intill målfällan.



Tävlingsledaren Tommie Nordh, Nordan kallad. Tommie har själv en respektigvande tid på 2.21.35 från 1985 på just Vintermaran.



Annika Johansson testade saltgurkan.



Kajsa (den äldre) Friström varvar tätt följd av Ove Sääf.



Här visar Cecilia Pettersson hur man snabbt återhämtar sig.

Resultat

Hultsfreds Marathon 2011-09-03

Män

1	Anders Gredin -84	Stockholm	3.02.30
2	Björn Gjerde -55	IL Ibul, Norge	3.05.45
3	Jerker Sterneland	Dalaporten	3.17.31
4	Henrik Paju -69	Linköping	3.26.31
5	Roger Grätz -64	Ort: Silverdalen	3.37.33
6	Bengt Lindgren -47	Valentuna FK	3.38.21
7	Frank Brodin -43	Solvikingarna	3.49.12
8	Tord Blycher -58	Storådalens SK	3.53.23
9	Christer Bergström	Motala	3.56.44
10	Marcus Annell -80	Växjö LK	3.57.54
11	Leif Franzén	Nyköping Runners	3.58.00
12	Stig Hörberg -43	Växjö Norra IF	3.58.19
13	Gert-Inge Tapper -57	Björnstorps IF	4.03.59
14	Viktor Mattinsson -84	Falun SK	4.14.31
15	Kaj Jörgensen	Hultsfreds LK	4.18.42
16	Kjell Hägestad -44	IFK Borgholm	4.19.19
17	Lennart Skoog -46	Stenungsunds OK	4.25.18
18	Lars Agnezon -48	Kongahälla AIK	4.27.10
19	Stig Samuelsson -47	Golf Tjalve	4.29.25
20	Roland Annell -47	Växjö LK	4.30.05
21	Göran Lennström -49	Hultsfreds LK	4.41.53
22	Lars-Göran Olausson	Team Blekinge	4.51.59
23	Christer Mattinsson -42	Uppsala	4.53.28
24	Lars-Ivar Ericson -48	FK Åsen	4.59.18
25	Håkan Sjö -40	Växjö LK	5.01.49
26	Peter Andersson -65	Eksjö	5.24.48

Kvinnor

1	Susanne Johansson -63	Växjö LK	3.52.22
2	Kerstin Sandh -58	Växjö LK	3.55.47
3	Gunilla Franzén	Nyköping Runners	5.13.29
4	Berit Lundström -52	IFK Borgholm	5.40.48

Växjö maraton 2011-10-15

1	Erik Andersson	Växjö Löparklubb	02:38:17
2	Peter Lublin	Löparklubben TV-88	02:39:14
3	Anders Eriksson	IF Göta	02:39:21
4	Daniel Karlsson	IK Akele	02:40:15
5	David Högborg	Team Blekinge	02:46:19
6	Jonas Schedin	IK Akele	02:48:24
7	Oscar Carlsson	Apladalens LK	02:51:10
8	Albin Ingmarsson	Kyrkhult	02:51:57
9	Niklas Wikner	Tranås AIF	02:53:19
10	Nils Svensson	Tyresö SS	02:53:27
11	Ida Bladh-Johansson SK	Graal	02:53:31
12	Jari Repo	Trollhättans IF	02:55:11
13	Kurt Göransson	Västerviks OK	02:55:22
14	Fredrik Johansson	IS Göta	02:57:28
15	Magnus Nordström	Stockholm	02:58:14
16	Anders Petersson	Växjö Löparklubb	02:58:22
17	Ove Höglund	Team Blekinge	02:59:11
18	Johan Neij	Runners Store	02:59:34
19	Johan Svensson	IK Hakarpspojarna	02:59:41
20	Sonny Karlsson	Högbj IF	02:59:43
21	Fredrik Svensson	Växjö AIS	02:59:59
22	Charley Prødel	Kaiser sport / Odlo	02:59:59
23	Petur Bjarnason	Gävle	03:00:00
24	Fredrik Saarnak	Brittatorp TK	03:00:38
25	Thomas Josefsson	Ryssbergets IK	03:00:55
26	Kim Aarli Larsen	Skeld	03:03:30
27	Stefan Andersson	Apladalens LK	03:03:41
28	Henric Dernegård	Södra IF	03:03:55
29	Johan Olsson	IS Göta	03:03:56
30	Mikael Edberger	Örebro AIK	03:04:00
31	Thomas Jakobsen	Ztri, Haslev	03:04:49
32	Jimmy Sandgren	IS Göta	03:05:11
33	Henrik Bygren	IK Jogg	03:05:16
34	Martin Hörnstein	IK Hakarpspojarna	03:05:38
35	Per Rudqvist	IS Göta	03:05:45
36	Lennart "Rosapantern" Hansson	Pantern Running Club	03:06:06
37	Kristin Brodin	Växjö Löparklubb	03:06:14
38	Per-Åke Bligård	Grånums IF	03:06:17
39	Björn Gjerde	BUL, Norge	03:08:01
40	Mattias Vejklint	Apladalens LK	03:09:01
41	Annika Bardh	SK Graal	03:09:29
42	Bengt Nilsson	Stockholm HHH	03:11:04
43	Dan Väitalo	Pajalan Pixi Pojat	03:13:05
44	Björn Morén	Växjö Schackklubb	03:13:09
45	Johan Nilsson	Klägerup	03:13:54
46	Erik Nilsson	Tjust Bike & Running Club	03:14:00
47	Jens Holgersson	Lokomotiv Göteborg Äldre	03:14:06
48	Mattias Johansson	Sollentuna	03:14:30
49	Lars Christensson		03:14:46
50	Mikael Bergqvist	Växjö Löparklubb	03:15:16
51	Fredrik Engdahl	Ryssbergets ik	03:15:45
52	Pernilla Lundberg	Lenhovda IF	03:15:48
53	Tomas Petersson	Växjö Fria gymnasium	03:18:28

54	Thom Bergman	IK Hakarpspojarna	03:18:48	93	Rickard Ahlex		03:30:27
55	Kristian Andersson	SOK Knallen	03:18:56	94	Johan Westlund	IK Jogg	03:31:06
56	Staffan Malmberg	Solvikingarna	03:19:03	95	Mats Runesson	OK Lindena	03:31:08
57	Oskar Jönsson	Malmö	03:19:09	96	Patrik Cedving	IFK Skövde	03:31:10
58	Erik Alnerik	Helsingborgs SOK	03:19:22	97	Lennart Adolfsen	Anderstorps OK	03:31:22
59	Jimmy Övhagen	Förlösa Golf	03:20:24	98	Bibbi Lind	Solvikingarna	03:31:32
60	Fredrik Andersson	Pukaberg	03:20:45	99	Bengt Lindgren	Valentuna FK	03:31:55
61	Sören Adolfsen	Tranås	03:21:30	100	Peter Kautsky		03:32:09
62	Peter Jönsson	Räddningst. V Blekinge	03:22:05	101	Håkan Björnqvist	Tetra Pak IF	03:32:27
63	Henrik Widenfors	Karlskrona	03:23:14	102	Toni Trajceviski	Macedonia	03:32:43
64	Jonas Porshult	Team Blekinge	03:23:41	103	Tönu Pullerits	Björnstorps IF	03:32:51
65	Conny Bjurman	IFK Skövde FIK	03:24:13	104	Bengt Sundén	Spring Åmål	03:33:34
66	Nicklas Medin		03:24:23	105	Lars Hilmersson	Pantern Running Club	03:34:31
67	Magnus Segolsson	Bränningen Löparklubb	03:24:30	106	Stefan Pettersson	Apladalens LK	03:34:34
68	Magnus Ringström	Renova	03:24:33	107	Stefan Arvidsson	Elmhults Sport Club	03:34:38
69	Camilla Eknor	Stigmannen OK Karlshamn	03:24:34	108	Jessica Gustafsson	Ljungsby	03:34:39
70	Bo Sundström	Kalmar RC	03:25:02	109	Jerker Håkansson	Lomma	03:34:57
71	Mikael Andersson	Vimmerby	03:25:32	110	Malin Fritjofsson	Frinnaryds IF	03:35:11
72	Erik Dahlberg	Vattudalens LDK	03:25:43	111	Marcus Ottosson	Hässleholms AIS	03:35:16
73	Anna Eriksmo	Malmö	03:26:07	112	Jacob Österberg	338 Småland	03:36:16
74	Magnus Forsberg	OK Norrvirdarna	03:26:09	113	Per Rooth	Brittatorp TK	03:36:52
75	Pär Johansson	Apladalens LK	03:26:14	114	Johan Olausson	SOK Knallen	03:36:52
76	Adam Härder	Triathlon Syd	03:26:14	115	Fredrik Nordqvist	Eksjö	03:37:14
77	Niklas Fredlund	Floda	03:26:17	116	Johan Olsson	Team Blekinge	03:37:22
78	Jonas Lundström	Varberg	03:26:25	117	Göran Önerby	Anderstorps OK	03:37:28
79	Daniel Lantz	Tranås AIF Friidrott	03:26:59	118	Flemming Christensen	Sparta	03:38:08
80	Tony Rohr	Kalmar	03:27:05	119	George Farrants	IK Jogg	03:38:13
81	Erik Ljungberg	Lithe syra	03:27:34	120	William Linnefell	IK Akele	03:38:18
82	Ronny Andersson	Hästveda OK	03:28:46	121	Kristin Nordqvist	Eksjö SOK	03:38:20
83	Ingemar Svensson	Björnstorps IF	03:29:00	122	Farzad Pakzad	Björnstorps IF	03:38:32
84	Peter Folkesson	OK Njudung	03:29:08	123	Göran Färdigh	Växjö	03:38:35
85	Anna Mattsson	Axa Sports Club	03:29:15	124	Håkan Lindström	Kalmar	03:38:38
86	Emelie Gauffin	Västerås SS Triathlon	03:29:26	125	Walter Pöppelbaum	TV Langenberg	03:38:42
87	Peter Winth	Apladalens LK	03:29:29	126	Dennis Frejd	Brittatorps TK	03:38:48
88	Lars-Göran Petersson	Kalmar RC	03:29:45	128	Peter Sistedal	Kalmar	03:39:18
89	Jonas Vikingsson		03:29:46	129	Marie Johansson	Kalmar	03:39:19
90	David Fransson	Hovmantorp Dragkamp	03:29:59	130	Fredrik Björk	Helsingborg	03:39:34
91	Jonas Ahlman	Nacka Värmdö S	03:30:14				
92	Lars Töttrup	Nordea	03:30:26				

Fler resultat hittar du på www.marathonsallskapet.se

Maraton/resor

Barcelona

23/3 - 26/3 2012

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

Edinburgh

25/5 - 28/5 2012

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



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

Åldersindelade resultat

Månkarbo Marathon

2011-08-27

1	M 40	Tom Axelsson Axa sc	03:15:04
2	M 35	Michael PetterssonÖsthammar FI	03:19:50
3	M 35	Anders Paju Åtvidaberg	03:31:43
5	M 45	Björn Söderberg Uppsala LK	03:36:16
6	K 55	Agnetta Jonsson Team Skavsåret IF	03:37:57
7	M 55	Arne Andersson Hässelby Friidrott	03:38:18
8	M 45	Darren Annett Low BudgetRunners	03:38:53
9	M 40	Christer Tinnerholm Bålsta IK	03:42:41
10	M 60	Stig Åsberg IFK Nyland	03:42:46
11	M 45	PatrikPettersson IFK Strängnäs	03:45:47
12	M 45	Mats Bonnedhal Gottsunda IF	03:46:38
13	M 35	Jonas Sandberg Team Skavsåret IF	03:47:40
14	M 40	Joakim Säterborn Bålsta IK	03:49:03
15	M 35	Mats Liljegren Team Skavsåret IF	03:52:59
16	M 50	Leif Julin Team Skavsåret IF	03:58:55
17	M 35	Niclas Ålsjö Storvreta	04:03:27
18	M 35	Joachim Lindström Östhammars SK	04:06:58
19	M 50	Bengt Göransson Falu IK	04:09:21
20	M 50	Tommy Kjellsson Team Skavsåret IF	04:15:04
21	M 50	Kjell Kvarfordt Fredrikshofs FIF	04:16:39
22	M 50	Peter Svensson IFK Skövde	04:17:45
23	M mot	Stefan Larsson Vi Som Springer	04:18:18
24	M 50	Anders Jungklo Low Budget Runners	04:18:20
25	M 40	Kimmo Niva No Budget Runners	04:18:20
26	M 55	Tomas Hidman IFK Västerås Skidkl.	04:19:21
27	M 45	Mats Karlsson Hästkrafterna	04:19:50
28	K 45	Elsa Djärv Rembo IK	04:28:06
29	M 40	Mikael Persson Oreo	04:28:29
30	M 60	Angus Thomson Söderhamns IF	04:29:36
31	M 45	Anders Eriksson Team Skavsåret IF	04:31:56
32	M 35	Mattias Kangas Uppsala SLK	04:34:33
33	M 50	Michael Leitner Enköpings AIF	04:36:17
34	M 35	Göran S.Johanson Skokloster IF	04:36:35
35	M 45	Jan Westberg Ioparjanne.se	04:36:49
36	M 40	Magnus Hanell Örsundsbro	04:37:41
37	M 60	Birger Höglund IKJ Haninge	04:38:27
38	M Sen	Fredrik Söderlind Knivsta	04:38:41
39	M 55	Kent Isaksson Östhammar FI	04:41:30
40	M 65	Bertil Palmqvist Bälinge IF	04:42:34
41	M 35	Ronny Sjöberg Rembo IK	04:46:25
42	M 60	Stig Samuelsson Golf Tjale	04:53:18
43	K 65	Anna-Lena Hällgren Bälinge IF	04:53:26
44	M 60	Kjell Åström Månkarbo IF	05:02:10
45	M 70	Jörgen Larsson IFK Sala	05:05:19
46	M 60	Ulf Rins Arlanda-Märsta IK	05:05:19
47	M 35	Marcus Aveholt Knivsta	05:08:54
48	M 65	P-O Hvitfeldt IFK Mora	05:33:03
49	K 35	Gudrun Liljeström Örsundsbro	05:34:31
50	M 65	Christer Mattisson Uppsala	05:34:32
51	M 70	Anders Hidefjäll Västerås FK	05:37:42
52	M 65	Stig Söderström Kvarnsvedens Golf	05:39:17
53	K 50	Susann Brask Uppsala löparklubb	05:41:26
54	K 65	Solvig Sjöo Knivsta	05:44:16
55	M 70	Sven-Erik Boström Brynäs IF	05:57:25

Skräcklanmarathon

2011-09-20

1	M 40	Micael Lundin Mariestads AIF	2,48,41
2	M seniorer	Linus Gustavsson Trollhättans IF	3,04,42
3	M 45	Niklas Fredlund Floda	3,25,50
4	M 45	Christer Svantesson Vi Som Springer	3,26,39
5	M 40	Peter Lindmark Arvika LK	3,29,13
6	M 35	Anders Eriksson Mariestads AIF	3,29,37
7	M 60	Stig Åsberg IFK Nyland	3,31,24
8	M 55	Börje Haglund Vedums AIS	3,33,40
9	M 55	Pelle Thimberg IFK Skövde	3,36,24
10	K 35	Beatrice Hernandez Jobb.se	3,46,16
11	M 55	Lars Björnfot Mariestads AIF	3,50,41
12	M 65	Frank Brodin Solvikingarna	3,52,37
13	M 65	Lennart BengtssonSolvikingarna	3,58,19
14	M 50	Tord Blucher Storedalens SK	4,09,12
15	M seniorer	Zakarias Larsson LK TV-88	4,11,16
16	K 50	Mary Larsson LK TV-88	4,11,16
17	K 35	Sofia Kay Vänersborgs SK	4,15,11
18	M 50	Kent-Åke Eriksson Arvika LK	4,17,38
19	M 60	Ingemar Lemel Tibro AIK FIK	4,19,44
20	M 65	Lennert Skoog Stenungsunds OK	4,20,16
21	M 60	Göran Ingbrand Vattudalens LDK	4,26,07
22	K 50	Annika Askengren Trollhättan	4,29,26
23	K 40	Madeleine Blom Trollhättan	4,29,55
24	M 50	Marnix Schussler Sunne LK	4,35,38
25	M 70	Sven-E Fredriksson Solvikingarna	4,37,00

26	M 60	Lars Moberg Heleneholms IF	4,41,41
27	M 45	Hans Nyberg Ale 90 IK	4,49,47
28	M 60	Jörgen Nilsson Vi Som Springer	4,51,31
29	M 60	Bengt CronqvistAlingsås	4,55,55
30	M 65	Christer Mattisson Uppsala	5,02,35
31	M 70	Håkan Sjöo Växjö LK	5,05,50
32	M 70	Anders Hidefjäll Västerås FK	5,14,03
33	K 60	Astrid Häger Fredrikshofs FIF	5,31,41

Umeå marathon 2011-10-09

Herrar

Plac	klass	namn	klubb	tid
1	m35	Kenneth Boman	Lulekamraterna	2.41.29
2	M23, S-DM	Mikael Andersson	Sävest Ski Team	2.42.16
3	m35	John Lagerskog	Piteå Runners LDK	2.47.01
4	M23, S-DM	Eric Degerman	IFK Umeå	2.47.06
5	m35	Eric Degerman	IFK Umeå	2.47.06
6	m50	Martti Mustonen	Rånäs 4H	2.47.40
7	M23, S-DM	Jonas Westberg	IKSU Löpning	2.47.43
8	m35	Olof Häggström	Stöcke TS Järnet	2.49.41
9	mmot	Riccard Andersson	I2 IF Triathlon	2.50.01
10	M23, S-DM	Erik Jonsson	Rossön IF	2.52.12
11	m40	Lars Mattsson	IFK Umeå	2.52.59
12	m50	Lars-Åke Ekman	IKSU Löpning	2.53.15
13	mmot	Anders Mannelqvist	Ö-vik	2.53.42
14	m40	Robert Johansson	Skellefteå AIK	2.54.54
15	m35	Martin Gidlund	Häggglunds IOFK	2.56.20
16	m40	Micael Lundin	Mariestads AIF	2.56.42
17	M23, S-DM	Anton Aléx	Sundsvalls OK	2.56.46
18	mmot	Jarmo Raaterova	Luleå	2.56.48
19	m50	Dag Wassdahl	Hammerdals IF	2.59.58
20	mmot	Joakim Bäckström	City Sweden	2.59.59
21	m45	Patrik Norberg	Vattudalens LDK	3.02.41
22	M23, S-DM	Marko Saranpää	Jalles TC	3.05.16
23	m35	Marko Saranpää	Jalles TC	3.05.16
24	m50	Jerker Sundin	Delsbo IF	3.06.19
25	m45	Daniel Salguero	IKSU	3.06.22
26	m40	Kristofer Öhman	Häggglunds IOFK	3.06.40
27	M23, S-DM	Hans Turtola	Trängsvikens IF	3.07.03
28	M23, S-DM	Daniel Hallgren	IKSU Löpning	3.10.50
29	M23, S-DM	Anders Högdal	Jalles TC	3.11.32
30	m45	Anders Högdal	Jalles TC	3.11.32
31	mmot	Peter Gällerstedt	Norum SK	3.12.09
32	m45	Per Busk	Lillhärdals IF	3.12.47
33	M23, S-DM	Per Helgesson	Jalles TC	3.12.52
34	m45	Per Helgesson	Jalles TC	3.12.52
35	m55	Håkan Westerblad	Spårvägen Friidrot	3.13.08
36	M23, S-DM	Patrik Ronnling	Jalles TC	3.13.16
37	m45	Patrik Ronnling	Jalles TC	3.13.16
38	m60	Magnus Bergh	Heleneholms IF	3.13.20
39	mmot	Peter Johansson	Peters Fysio & Re	3.13.54
40	m50	Roger Reinhold	Hässelby SK	3.16.25
41	m50	Lars Eriksson	Skellefteå AIK	3.16.26
42	m55	Hans Furulund	Uppsala Löparklubb	3.17.10
43	m60	Björn Suneson	Majornas IK	3.19.37
44	m40	Mikael Niklasson	Piteå IF	3.21.22
45	mmot	Lars Hänström	Umeå	3.26.25
46	mmot	Magnus Nilsson	Lycksele	3.27.29
47	mmot	Anders Boström	Jalles TC	3.27.55
48	m55	Anders Riström	Morjäv SK	3.28.13
49	m35	Jörgen Sundqvist	Värby IK	3.29.09
50	mmot	Nils Mårtensson	Lättja IF	3.30.35
51	m60	Bengt Lindgren	Vallentuna FK	3.31.31
52	mmot	Peter Forsgren	Axa Sports Club	3.33.48
53	M23, S-DM	Urban Bengtson	Jalles TC	3.34.03
54	m65	Urban Bengtson	Jalles TC	3.34.03
55	mmot	Carl Zingmark	Umeå	3.34.55
56	mmot	Jonas Nordin	Sikeå	3.35.44
57	m55	Lars Björnfot	Mariestads AIF	3.36.25
58	m65	Dan Granlund	Skellefteå AIK	3.36.33
59	M23, S-DM	Leif Krantz	SK Gränsen	3.37.11
60	mmot	Jakob Groth	Axa Sports Club	3.37.32
61	mmot	Niclas Store	Stöcke TS Järnet	3.39.14
62	mmot	Robert Rutberg	Boden FI	3.39.29
63	m40	Frithjof Theens	Stöcke TS Järnet	3.39.43
64	mmot	Fredrik Axelsson	Frösön	3.45.22
65	M23, S-DM	Stefan Sjöström	Jalles TC	3.46.27
66	m45	Stefan Sjöström	Jalles TC	3.46.27
67	m40	Jörgen Risholt	Ericsson IF	3.46.44
68	mmot	Derek Collins	IKSU Multisport	3.47.38
69	mmot	Timothy Barbita	Umeå	3.47.43
70	m60	Mats Zetterlund	Vattudalens LDK	3.47.48
71	mmot	Andreas Johansson	Impuls Träning AB	3.48.15
72	m45	Tommy Johansson	Överkalix IF	3.48.34

73	mmot	Daniel Söderberg	Lättja IF	3.49.00
74	m35	Helge Nilsson	Morjäv SK	3.51.50
75	mmot	Joel Pettersson	Luleå Alvik	3.53.40
76	mmot	Henrik Westerlind	Skellefteå	3.53.49
77	m55	Gunnar Israelsson	Sundsvall Friskis	3.54.19
78	m60	Roland Lundqvist	IF Vingarna	3.54.31
79	m65	Bård Rødde	Lånke IL Norge	3.56.40
80	m60	Alf Söderlund	FK Volvo	4.00.47
81	m65	Dan Jarl	Håfreströms IF	4.05.55
82	m50	Florian Möller	Piteå IF Orienter	4.09.40
83	m45	Thomas Valmbäck	Vattudalens LDK	4.12.07
84	mmot	Daniel Grundén	Käringö IF	4.13.29
85	m50	Anders Malmström	Bergeforsens SK	4.14.20
86	mmot	Thomas Nyberg	Tynderö IK	4.14.20
87	m35	Joakim Nollberg	IFK Umeå	4.17.27
88	mmot	Tomas Sjövall	Hoting IF	4.19.26
89	m50	Stefan Granbäck	Nordingrå SK	4.19.26
90	m60	Kjell-Göran Holmberg	Jalles TC	4.20.02
91	M23, S-DM	Kjell-Göran Holmberg	Jalles TC	4.20.02
92	m55	Staffan Wikström	Vattudalens LDK	4.20.59
93	mmot	Christoffer Nollberg	GUIF	4.22.45
94	m50	Dan Häggglund	Lycksele LK	4.23.04
95	mmot	Roland Jansson	Umeå	4.27.30
96	mmot	Mattias Sjödin	Vännäs Athletklub	4.28.44
97	m50	Reza Zarassi	Int.National Mara	4.38.41
98	M23, S-DM	Bo Broman	Jalles TC	4.49.39
99	m45	Bo Broman	Jalles TC	4.49.39
100	M23, S-DM	Peter Wiesler	Jalles TC	4.51.43
101	m55	Peter Wiesler	Jalles TC	4.51.43
102	m35	Anders Östman	Larsmo IF Finland	5.24.45
103	M23, S-DM	Alf Granvik	Mirka Jogging Dog	5.24.46

Damer

plac	klass	namn	klubb	tid
1	k50	Birgitta Lanhede	Jalles TC	3.19.40
2	k23	Elisbeth Karlsson	Jalles TC	3.40.51
3	k23	Carina Öhman	Skellefteå AIK	3.44.25
4	k50	Carina Öhman	Skellefteå AIK	3.44.25
5	k60	Britt Hellmark	Lidköpings IS	3.54.34
6	k45	Märta Moe	Vattudalens LDK	3.57.48
7	k55	Edit Hult	Skellefteå AIK	3.58.10
8	kmot	Ing-Marie Hermansson	Umeå	3.59.57
9	kmot	Maja Nygren	Stockholm	4.06.44
10	k45	Christina Forslund	IFK Nyland	3.04.33
11	k23	Birgitta Lanhede	Jalles TC	3.19.40
12	k45	Eva Blomqvist	Vattudalens LDK	3.31.19
13	k55	Lena Kierkegaard	IK Ymer	3.36.00
14	k40	Pia Sundkvist	de Bea Sundsvall Friskis	3.49.10
15	k23	Inger Brännström	Skellefteå AIK	3.53.16
16	k50	Inger Brännström	Skellefteå AIK	3.53.16
17	kmot	Lisbeth Rantanieni	Salsåker-Ullånger	3.57.07
18	k40	Erika Holmquist	Pite Run. LDK	3.57.31
19	kmot	Erika Lindström	Östersund	3.57.38
20	kmot	Maria Andersson	Pigg Hill Hunters	4.51.06
21	kmot	Magdalena Sundqvist	Baggböle	4.51.06

”Hört på bajamajan före Stockholm Marathon”

Jag hade precis satt mig ner på toan, när jag hörde en röst från holken bredvid:

– Hej, hur mår du?

Jag är inte precis den typen som brukar konversera med främlingar när jag sitter på toaletten men vill inte vara ohövlig och svarade:

– Jo då, jag mår väl bra...

Och den andra killen svarade:

– Vad gör du för någonting då?

Vad var det där för någon dum fråga tänkte jag men svarade:

– Jo jag är ju ute och springer lite...

Det enda jag har i tankarna just nu är att bli klar så fort som möjligt, så att jag kan gå därifrån när jag hör att mannen i holken bredvid ställer en ny fråga:

– Kan jag komma över till dig sen?

Hmm, tänkte jag, vilken konstig fråga. Hövlig som jag är, så svarar jag ändå:

– Njae, jag är lite upptagen...

Då hör jag killen bredvid nervöst säga:

– Du, kan jag ringa upp dig senare. Det är någon idiot i bajamajan bredvid som sitter och svarar på allt jag säger till dig...

Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm

Nu är det dags att förnya medlemskapet!

Det finns 3 valmöjligheter för medlemskap och prenumeration för 2011.

1) Marathonlöparen och 12 nr av Runner's World 660:- (medlemskap i Runner's Worlds Club).

2) Enbart Marathonlöparen 300:-.

3) Familjemedlemskap, utan tidning, 125 :-.

Ständiga medlemmar betalar 200:- för att få Marathonlöparen

För medlemmar utomlands gäller att utrikesporto tillkommer.

Avgiften betalas till plusgiro 8 26 07 – 3.

Uppge namn, adress, klubb & e-post (om ny/ändring) och medlemsnummer (se adressetiketten).

För att inte missa något nummer av tidningen, **gör din inbetalning före 31 januari.**

Tidningen Marathonlöparen kommer tillsammans med Runners's World.

Utgivningsplan finns på vår hemsida.

Som medlem får du:

- Rabatt på löparutrustning hos Löplabbet i hela landet (även näthandel)
- Medlemstidningen Marathonlöparen 5 ggr / år
 - Runners World 12 ggr/år, enl. alt 1
 - Rabatt på vissa tävlingar i Sverige
 - Nyhetsbrev på e-mail
- Tillgång till våra utmärkelser i olika valörer

Vattudalsmaran i Strömsund

Vattudalsmaran i augusti var Strömsunds tredje tävling 2011 med marathonsträckan på tävlingsprogrammet. Tidigare detta år har "Vattudalens Vinterspring" avgjorts i januari och "Vattudalsloppet" i maj.

Segrare i Vattudalsmaran blev Elisabeth Karlsson från Jalles TC i Umeå och Dag Wassdahl från Hammerdals IF. Här kommer lite bilder från den tredje maran.



Herrsegraren Dag Wassdahl pustar ut i gräset efter sin seger i Vattudalsmaran



Dam- resp. herrsegraren i Vattudalsmaran i Strömsund. Elisabeth Karlsson, Umeå och Dag Wassdahl, Hammerdal.